



松山といえば
このダシ!

煮干しだしのとり方

材料

煮干し(頭等除いて) 8g
水 2カップ(400ml)

1

頭を除く。



2

縦2つに裂く。



3

黒い内臓を取り除く。



Point!

ひと手間かけて処理を行うと、
おいしいだしがとれます。
いつもの味がワンランクアッ
プするかも!!

4



鍋に分量の水と煮干しの身を入れて30分置き、火にかけ沸騰したら火を弱める。

5

あくを取り除きながら3分間煮出し、煮干しを取り出したら出来上がり。

丸ごとだしの味噌汁



だし用の煮干しを取り出さず、野菜などの具材を加え、やわらかくなるまで煮て味噌を溶き加えた、「丸ごとだしの味噌汁」もおいしいよ♪



「味噌汁といえば煮干しだし」と言われるほど、松山市の家庭料理では昔から煮干しが使用されてきました。

瀬戸内の速い海流で育ったかたくちいわしを乾燥させて、出来上がった煮干しは、料理の決め手となるだしだけでなく食材としても使用でき、不足しがちなカルシウム等の栄養素も摂ることができます。



松山市食育推進計画

「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性を育む」という理念に基づき、多様な関係者が連携した取り組みを行い、市民一人ひとりが「食について自ら考え判断する」「健全な食生活を実践する」「自然を愛し、食への理解を深める」ことができるよう推進するための計画です。

※本リーフレットもこの計画に基づいた資料です。

お問い合わせ

松山市保健所 健康づくり推進課

TEL 089-911-1859

FAX 089-925-0230

E-mail: shokuiku@city.matsuyama.ehime.jp

食育ホームページ <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/iryoeiyo/syokuiku.html>

令和2年4月改訂



食の歳時記

IMAごはん

matsuyama



松山市食育推進キャラクター
「モグッピー」
※無断転載使用禁止

松山市

IMAごはん matsuyama を手に取られた方へ

「IMAごはん matsuyama」は、今後食を伝えていく20・30代の方に地元で伝わる郷土料理や地場産物について知ってもらい、『今』に続く食文化を、『今』身近にある食材で、『居間』などの家族や仲間等が集まる場から、次の世代に繋いでもらうことを目的に作成しました。

「郷土料理や地場産物って何?」「食べたことがない!」「作り方がわからない!」「難しそう!」そういつ

た声を多く聞きます。だからこそ、ここでは簡単に、そして安価に調理できる料理等を紹介しています。

食は地域の旬や行事との関わりが深く、料理を知ることが受け継がれてきた食文化を知るきっかけになります。さらに、それを食べることが食文化を伝えることにも繋がります。

まずは、大切な人に心をこめた料理を作ってみませんか。



食の歳時記



～歳時記～

- 国や地方または各種団体の年間行事の事柄や自然の風物などをまとめた書物。
- 俳句の季語・季題をまとめたもの。季寄せ。四季の風物や動植物、衣食住などの生活、年中行事などが季節ごとにまとめられたもの。

参考文献：新明解国語辞典 外

食の歳時記

「歳時記」の中でも、「食」についてまとめたもの。このリーフレットでは、松山市の食文化を中心に四季の食材や行事、それに関わる料理について集約しています。



郷土料理

地域特有の料理。その土地で得られる食材を使って伝承されてきた料理。多くはその地域の冠婚葬祭や来客時の料理に関連して残っている。日本の地形は地方ごとに特色があり、それに伴って各地域の特産品ができ、郷土料理が生まれたとされている。



松山の食文化の特徴



松山市の郷土料理の中には、**江戸時代から伝わる庶民の味**も含まれている

親から子、またその子へと**受け継がれながら変化**している

温暖な気候と豊かな自然環境で**山海の幸に恵ま**れている

松山市の郷土料理の多くは**庶民の食卓から**生まれた

松山市は親藩松平家の**城下町**だったため、伝統を受け継ぐ**和菓子・銘菓**が多い

野菜、果物、魚介類など・・・
旬の食べ物から**季節を感じ取る**ことができる



旬の時期



	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
松山長なす												
そらまめ												
ピーマン												
いんげん												
たまねぎ												
葉ねぎ												
しょうが												
にんじん												
ごぼう												
きゅうり												
トマト												
春キャベツ												
アスパラガス												
だいこん												

※旬の時期を色の濃さで示しています

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
紅まどんな												
せとか												
カラマンダリン												
いよかん												
デコボン												
温州みかん												
キウイフルーツ												
ぶどう												
びわ												

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
煮干し												
あわび												
たこ												
たい												
ひじき												

豆知識

『まつやま農林水産物ブランド』

- せとか
- カラマンダリン
- 紅まどんな
- 伊台・五明こうげんぶどう
- 松山長なす
- 松山一寸そらまめ
- 瀬戸内の銀鱗煮干し
- ぼっちゃん島あわび



高品質で安全・安心であることに加え、生産者の商品に対する「想い」が強くこめられた松山産の農林水産及び加工品として認定されたものです。

計8種が認定されています。
(平成24年12月現在)



四季の行事食・食材等

- ◆・・・郷土料理
- ◇・・・行事食

- ◆りんまん ◆鯛めし
- ◇桜餅 ◇あられ
- ◇かしわ餅 ◇ちまき
- つくし 菜の花
- 山菜



春夏

郷土料理 ～通年～

- ◆松山鮓
- ◆松山揚げ寿司
- ◆しょうゆ飯
- ◆しょうゆもち



秋冬

- ◆いもたき
- ◇月見団子 ◇おはぎ
- 栗 さつまいも きのご類
- 柿 ぶどう
- 新米



- ◆緋のかぶら漬
- ◇かぼちゃ料理 ◇チキン料理
- ◇年越しそば ◇おせち料理 ◇お雑煮
- ◇七草粥 ◇いわし料理 ◇節分豆
- ◇恵方巻き 大根 白菜 いよかん



「しょうゆもち」…特に春の節句に食べられる 「松山鮓」…季節ごとの旬の具材で楽しむ



年中行事

※イベントなどは年によって開催時期が前後する場合がございます。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
全国	お正月	節分	ひな祭り 卒業式	入学式	母の日 子どもの日	父の日 夏至 食育月間	七夕 海の日 土用の丑の日	お盆	敬老の日 お月見 (中秋の名月)	秋祭り	七五三	冬至 大晦日 クリスマス
松山市			松山春まつり (道後温泉まつり)	(お城まつり)	鹿島まつり			花火大会 松山まつり 俳句甲子園	中島トライアスロン	地方祭		

春

電子レンジで
お手軽

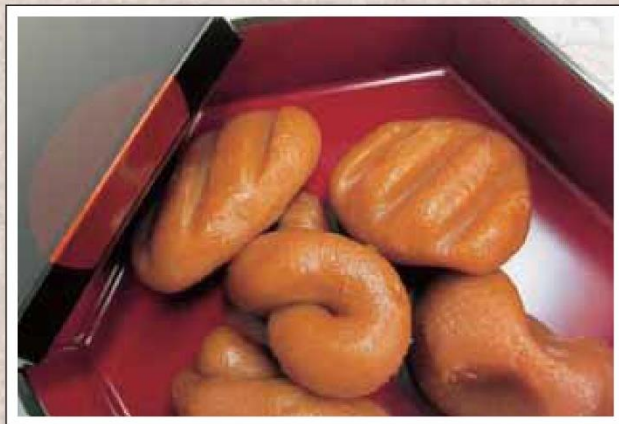
しょうゆもち

栄養価 エネルギー 140kcal
1個分 食塩相当量 0.5g

材料

5個分

上新粉……………100g
砂糖……………80g
熱湯……………100ml (1/2カップ)
①さしみしょうゆ……………18g (大さじ1)
②しょうがしぼり汁…8g (大さじ1/2強)
片栗粉……………小さじ1
水 (水溶き片栗粉用) ……100ml (1/2カップ)



作り方

1

ボールに上新粉、砂糖を入れよく混ぜ、熱湯を加えてさらに混ぜる。



混ぜた生地は、ゆるめで大丈夫!



2



水で濡らしたクッキングペーパー (又はふきん) を耐熱皿に敷き、その上に生地を流し込みラップをして電子レンジにかける。
(目安: 600W なら 3分)

3



蒸しあがったら生地をボールに移し、すりこぎの先に水溶き片栗粉を付けながら粗熱が取れるまでつく。

4



③を加え、水溶き片栗粉を手につけながらよくこねる。

Point!

こねるほど、おいしい生地ができますよ!

5

④を好みの形に整える。箸で表面に筋目をつけたり、ねじったり、型押しする。



どんな形ができるかな!

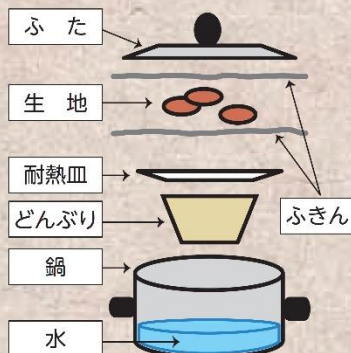


6

再び②の工程と同じ、濡らしたクッキングペーパーを敷いた皿の上に、⑤を置いてラップをし、電子レンジにかける。
(目安: 600W なら約 1分)

7

蒸しあがったら別皿に移し、すぐにうちわであおいで表面につやを出したら出来上がり!



★蒸し器で作る場合は1回目の蒸しを中火で約15分 (調理法②)、2回目の蒸しは中火で約5分です。(調理法⑥)

★蒸し器の代わりに、深めの鍋にどんぶりの高さよりも少ない水を入れ、その中に耐熱性のどんぶりとお皿を重ねると、蒸し器の代わりになります。(左図)

節句の時期になると茶・白・桃・緑などの、上新粉を使った色とりどりのおもちを見かけるようになります。これは「しょうゆもち」と呼ばれ、松山藩松平家初代藩主、松平定行 (さだゆき) が3月の節句に作って家臣に配り、繁栄を祝ったのが始まりともいわれている郷土料理です。その後、各家庭でも作られるようになり、色や形などいろいろと工夫されてきました。しかし最近では、家庭で作られることも少なくなり、「しょうゆもちって何?」「名称は知っているけど食べたことがない」といった声も聞かれます。昔から受け継がれてきた和菓子を電子レンジで簡単に作ってみませんか!

夏

ヘルシーな旬の味

松山長なすそうめん



栄養価
1人分

エネルギー 44kcal
食塩相当量 0.5g

材料
2人分

長なす.....250g
片栗粉..... 3g (小さじ1)
ねぎ..... 10g
しょうが..... 25g
ごま.....適量
めんつゆ (市販・ストレート)
..... 120ml (1/2 カップ強)

作り方

1



大きめの鍋で湯を沸かす。
長なすは皮を全てむく。
ねぎは程よい大きさに切り、
しょうがはすりおろす。

Point!

皮をむいて麺状にしてからゆでるまでの時間が短いほど、おいしくいただけます。
すぐゆでられるよう、事前に湯を沸かしておきましょう!!

2



皮をむいた長なすをせん切り用ピーラーで麺状にしていく。麺状になった長なすは薄い塩水につけてあくを抜く。(大きめのボールに塩水を用意し、その上で麺状にしていくと移し替える手間が省けます)

皮をむいた長なすをせん切り用ピーラーで麺状にしていく。麺状になった長なすは薄い塩水につけてあくを抜く。(大きめのボールに塩水を用意し、その上で麺状にしていくと移し替える手間が省けます)

3



ざるに移し、水気を切ったなすに、片栗粉をまぶして沸騰した湯でゆでる。

Point!

片栗粉は粉ふるい器を使うと均等にまぶせます！
ゆで上がりの目安は鍋のふちがふつつつとしてきたらOK!!

4



③をざるに移し、冷水で冷やす。

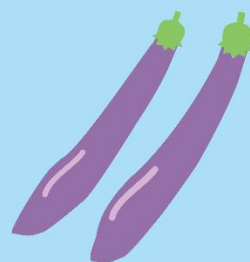
5

水気を切った④を器に盛る。めんつゆ、ねぎ、しょうが、ごまを添えて出来上がり!



「松山長なす」は「まつやま農林水産物ブランド」(裏表紙参照)に認定されている地元野菜です。長さが40cmを超えることもあったりとも長いなすです。肉質は柔らかく、きめが細かく、みずみずしく甘味があり、種がないのが特長です。

「松山長なすそうめん」はピーラーやスライサーを使えば包丁いらず。調理がとっても簡単です。さらに、食欲が低下しがちな夏に本物のそうめんよりもさっぱりいただくことができます。煮てよし、漬けてよし、焼いてよし、揚げてよしと四拍子揃った「松山長なす」でレッツクッキング♪



秋

瀬戸内の小魚 煮干しのマリネ



栄養価
1人分

エネルギー 129kcal
食塩相当量 0.7g

材料
2人分

煮干し	15g
オリーブ油	6g (大さじ 1/2)
玉ねぎ	30g
緑ピーマン	10g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
酢	5g (小さじ 1)
オリーブ油	18g (大さじ 1・1/2)
塩	1g
黒こしょう	適量
砂糖	1g

作り方

1



煮干しにオリーブ油を加えてよく混ぜ、耐熱皿に均一に広げる。

Point!

小さめの煮干し (いりこ) だと、そのまま使えて便利。大きい煮干しを使う際には内臓等を取り除くとおいしいですよ♪ (内臓等のとり方は裏表紙参照)

2



※600Wなら
1分程度

①にラップをしないで、電子レンジにかける。



3



玉ねぎと各ピーマンを薄切りにする。

4

ボールに③と④を加えて混ぜ、②も加えてよく混ぜる。



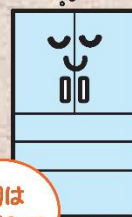
煮干しが崩れないように気を付けて混ぜてね!

5

冷蔵庫で冷やして味をなじませたら出来上がり!
(すぐに食べてもおいしいよ!)



時間は
お好みで



かたくちいわしの煮干しは、「瀬戸内の^{さんりん}銀鱈煮干し」として「まつやま農林水産物ブランド」に認定されている小魚です。かたくちいわしは、下あごが上あごより短いため「片口いわし」と呼ばれています。鮮魚としても食べられますが、特に稚魚は煮干しに加工されることが多いです。

種類は小羽・中羽・大羽など大きさで細かく分けられており、「煮干しのマリネ」に向いているのは小羽～中羽あたりの大きさです。また、同じ魚でも小さいものは「しらす」「ちりめん」といった名称で加工・販売されています。

「煮干しのマリネ」は、和風になりがちな煮干し料理を洋風にアレンジして作りました。簡単にカルシウムを豊富に含む瀬戸内の恵みを食卓に取り入れてみましょう。

冬

みんなでパーティー! ずし 松山鮓

栄養価
1人分

エネルギー 403kcal
食塩相当量 2.3g

材料
2人分



作り方

1



ご飯を炊く。

Point!

ずし飯の場合、炊飯時の水の量は米の重量 × 約 1.3 倍と、白米 (米の重量 × 約 1.5 倍) より少なめ。炊飯器釜についている、ずし飯用の目盛りを参考にすると簡単ですよ!

2

Point!



小さめの鍋に、ずし酢とえそのすり身を加え、すり身が固まらないようにかき混ぜながらさっと火を通す。炊き上がったご飯に先程のずし酢を加え混ぜて、ずし飯を作る。

3



干しいたけは適量の水につけて戻し、ごぼう・にんじんと共にせん切りにして④で煮る。

4

薄さがポイント!



錦糸卵を作る。

★錦糸卵の作り方★

卵は溶きほぐして①を加え、サラダ油をひいたフライパンに薄く流し込み、片面が焼けたら反対に返す。反対側にも火が通ったらフライパンから取り出し、細い糸のように刻む。

5



ずし飯に③を混ぜる。

6

具材はお好みで。好きなものをどんどんのせちゃおう♪



焼あなご・かに風味かまぼこは適当な大きさに切る。いんげんはゆでて、適当な大きさに切る。大皿に⑤を盛り、④と先程の具を飾りつけて出来上がり。



器を変えたり、カップ盛りやかわいい押し寿司など盛り付け方を変えたりしても素敵だね♪

松山鮓とは、「えそ」や「とらはぜ」など瀬戸の小魚でだしをとった甘めの合わせ酢でずし飯を作り、その中に刻んだ「あなご」や季節の野菜を混ぜ込み、その上に、錦糸卵や季節に応じた瀬戸の魚介類を盛り付けたものです。

昔から祝い事や訪問客へのもてなしに振る舞われてきた料理です。俳人として有名な正岡子規も、母がつくる松山鮓こそが故郷の味であり、松山鮓に関する俳句を多く残していることから、愛する松山の大切な味であったと思われます。

昔から愛されてきた郷土料理も、カップへおしゃれに盛り付けたり、具材を洋風にしたりとアレンジは無限大!! 誕生日会やホームパーティーに家族や友人と、旬の食材を使った新しい松山鮓に挑戦してみるのもおもしろいですね。