

3. 郷土料理

○のいのまかせ

・材料

米、里芋、さつまいも、大根、人参、
うのり（青のり）

・作り方

①米を洗いザルにあげる。

②里芋は一口大に切る。

③さつまいもは手のひらに乗せ、“こだくり（※16P参照）”水に浸してあくを取る。

④大根、人参は台湾おろし金（目のあらいおろし金）でおろす。

⑤野菜を大きめの鍋に入れ、一煮立ちさせてから米とダシを入れ、
具材に火が通ったら淡口醤油で味付けをした後、うのり（青のり）
を入れて混ぜ仕上げる。

・説明

当時は米が貴重だったため、里芋等の野菜で量を増やして食されていました。



○でこんソバ

・材料

ソバ粉、山芋、大根、干し椎茸、ねぎ、
つけ揚げ、煮干し

・作り方

①ソバ粉におろした山芋を混ぜ、こね
た後、均等に薄くのばして好みの幅
に切り、鍋で湯がき冷水で洗う。

②大根は台湾おろし金でおろし、鍋でさっと湯がいた後しぼり、出
来上がりのソバと混ぜる。

・説明

子どもの多かった時代に、大根をソバに見立て量を増やしていました。



○しったびら団子

・材料

さつまいも、小麦粉、団子の粉、黒砂糖

・作り方

①さつまいもは手のひらで“こだくり”
水に浸しあくを取る。

②鍋にさつまいもと少量の塩を入れ、
柔らかくなるまで湯がく。

③さつまいもが柔らかく煮えたら、湯切
りをした後つぶす。少量あん用にとっておく。

④つぶしたさつまいもに小麦粉、団子の粉を混ぜ小判形に形を作り、
沸騰したお湯で湯がく。

⑤(いもあんづくり)つぶしたさつまいもの中に黒砂糖を入れ、あ
んを作る。

⑥茹で上がった団子（だご）を適当に切り、いもあんであらめる。

・説明

しったびら（おしりのほっぺの形）にして作るさつまいもの団子です。



○かいもめし（いもごはん）

・材料

米、さつまいも

・作り方

①米を洗う。

②さつまいもは“こだくり”水に
さらした後、釜で米の上に乗せ
一緒に炊く。

・説明

松ヶ崎は田んぼが少なかったため、白米が少しにさつまいもを主食
としていました。

