



おおかの 郷土料理集

～行事食と食文化の伝承～

公益財団法人 大阪府学校給食会





発刊のことば

公益財団法人大阪府学校給食会 理事長 岡本 克己

皆様には、日頃より当給食会の事業運営の実施に格段のご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。おかげさまで、当給食会は昭和32年8月に設立され今年で60周年を迎えることができました。

この間、当給食会では、“わたしたちは、未来を担う子どもたちの健全な成長のために、信頼され、求められ、愛される給食会を目指します。”という経営ビジョンを掲げ、学校給食用物資の供給及び学校給食の普及充実に関する事業並びに学校給食における食育事業の支援を行ってまいりました。

さて、この60周年を記念いたしまして、「おおさかの郷土料理集～行事食と食文化の伝承～」を大阪府学校栄養士協議会、郷土料理研究会の皆様のご協力をいただき作成いたしました。

郷土料理はその地域の中で栽培された地場産物を使うことで、地域の生活にあった食べ物として食べ継がれてきました。

特に大阪は昔から「天下の台所」「食いだおれ」といわれ、伝統あるすぐれた郷土料理や行事食があり食文化の栄えたまちであります。

しかし、若い世代の家庭において、食文化の伝承は薄れつつあり、同世代の栄養教諭の方々にとっても大阪の郷土料理を知る機会が少なくなっています。

こうした中、国の第3次食育推進計画の施策の基本方針で「食文化の継承に向けた食育の推進」が示され、郷土料理や行事食を伝えることは重要な課題であり大変意義のあることだと思います。この「おおさかの郷土料理集～行事食と食文化の伝承～」が栄養教諭・学校栄養職員の食育活動に広くご活用いただければ幸いです。

結びに、本料理集作成に当たり、お忙しい中ご協力、ご指導を賜りました関係者の皆様には心より感謝申し上げます。



「おおさかの郷土料理」の作成に協力して

大阪府学校栄養士協議会 代表 黒野 良子

私たち、大阪府学校栄養士協議会はふだんから、大阪府学校給食会と、ひとつのチームのように動いています。

今回、60周年記念事業としての「おおさかの郷土料理集～行事食と食文化の伝承～」の作成にあたり、協力できたことは私たちにも一つの大きな財産になりました。

子どもたちに伝えようとすると、まず、自分たちが、郷土料理を知っていなければなりません。私たちも子どもたちと同じように、ふだん郷土料理にふれる機会が少なくなり、日々の食育の中で子どもたちに伝えようにも資料が見つかりにくい現状もあります。

そのような中で、地域に伝わる料理を食べ、その意味を知ることは、今の食を見直し感謝の気持ちをもつことにもつながります。

学習指導要領にもありますように、我が国の郷土の伝統と文化を大切にし、先人の努力を知り、国や郷土を愛する心をもてる子どもたちを育てることは大切なことです。

私たちは食に携わるものとして、郷土料理をこれからの中学生たちに伝えていかなければならない責任があると感じております。

また、子どもたちを通して、家庭にも郷土料理が伝わっていけば、食育はさらに広がりをみせていきます。もともと地域の食のことですから、お年寄りとの交流を通して世代間をつなげる役割もはたせるかもしれません。

ましてや今、和食が世界遺産の無形文化遺産に指定され、さらに世界的に注目を集めています。郷土料理はその土地に伝わる和食であり、残していく文化でもあります。

子どもたちとともに、私たち栄養教諭・学校栄養職員も郷土料理の良さを知りさらに発信できるようにしなければなりません。

この冊子が、未来を担う子どもたちに郷土料理を伝えていくための資料となりさらに活用の幅が子どもたち、地域へと広がることを祈念しております。



大阪の郷土料理について

郷土料理研究会 代表 堀井 美紀子

私の郷土料理との出会いは、昭和62年学校給食に「じゃこ豆」を取り入れたことからです。全国学校栄養士協議会の大坂府支部長として本部からの指導を受けて、郷土料理を学校給食にとり入れようということになりました。

大阪府農林部生活改良普及員さんに相談したり、地元新聞での「教えてください。あなたの家の郷土料理、家庭料理」の呼びかけ、また、地元お年寄りの方々との交流などを通じて実施する献立を決めました。その後も「河内のっぺ」「茶粥」「八杯」などを献立に取り入れてきました。材料の調達面と集団調理に家庭の郷土食の味を生かした姿にするための工夫、子どもたちの反応など苦労したことを思い出します。

地元で採れた作物を家族のために、工夫して無駄なく生かした郷土料理を知り、当時の生活が見え、深い関心と母の愛情を感じたものです。

八尾市教育委員会を退職後、平成16年から郷土料理研究会を主宰しています。

大阪府は、温暖な気候で、海、山、肥沃な大阪平野と多彩な地形で形成され、魚や野菜類、米麦などの食べ物に恵まれてきました。その中で土地柄により産物を生かした特徴的な郷土料理が生まれています。

大豆は、全域で産し、主に水田地帯では米、山地近くでは麦を栽培していました。

チヌの海と言われる大阪湾の豊かな魚介類を利用してきた沿岸部、河川や乾湿の地質をうまく生かした作物を工夫してきた平野部、また、山間部の果実や野菜、傾斜地に散在する池沼等魚や野菜などの上手な活用など自然環境を生かして取れる多彩な産物をうまく利用するなど特徴的な郷土料理が生まれています。

例えば、味噌づくりにも、大豆、塩を共通に水田地帯では米で作り、また、山地では麦を使った麦みそ（滝畑味噌）が作られています。また、大豆料理は、鮒やもろこと炊いた「じゃこ豆」、小海老と炊いた「エビ豆」、柚子の香りを活かした「柚子豆」、また船場では昆布と煮詰めた「昆布豆」など手に入る産物を上手に生かした料理が工夫され伝承されてきました。

「大阪府の郷土料理」の代表著者である上島幸子先生は、大阪の郷土料理をその傾向から「船場を中心とした大阪市内」「北摂地域」「北・中河内の東大阪地域」「南河内地域」「泉州地域」の5地域に区分し紹介されています。

大坂は、商業や海運が盛んであったので、各地からいろいろな食材が集まり、豊かであるが、食材を無駄なく生かして（例船場汁）美味しく食べる工夫をしています。また、北海道の昆布や土佐のかつお節などが手に入り、またたりとした美味しい味が生まれました。

近郊の農村、北の山間部では、大坂の街に野菜、柚子、山椒、柿などの作物を売り、現金を得て日常品などを手に入れ生活が豊かになっていきました。また、平野部では、軟弱野菜や米などを卸し、現金を得て日常品などを手に入れ生活が豊かになっていきました。



海辺に近い泉州地域は、遠浅の砂浜、河内・和泉の平野部、大阪湾に面し、米、野菜、新鮮な魚などに恵まれた地域です。魚、貝なども取り入れた豊かな郷土料理が伝承されています。また、東の山間部では麦、押し麦、ふき、筍などの野菜が栽培されていました。

郷土食には、季節季節の行事食の「ハレの食」と、日常の主婦の家族への愛情に満ちた工夫の日常食「ケの食」を通じ温かい土の味、人の味がします。

自然と向き合い、様々な食材を生み出してくれる自然への畏敬の念に基づく感謝の心、そして、食材を大切にして家族への深い自信と愛情に満ちた母の姿には、深く心を惹かれ、学ぶところが大きいと思っています。

現在の私たちの食生活を取り巻く状況変化の中で、伝承される機会が失われています。「自然への感謝の心」「食材を大切にする心」「家族への深い愛情」「家族の団らん」など郷土料理を通し、大切な食文化を子どもたちに伝えていきましょう！

そこで、大阪府を「大阪市」「摂津＝北摂地域」「河内の大和川の北を＝東大阪地域」「大和川の南を＝南河内地域」「泉州地域」の5つに区分してそれぞれの産物を生かした郷土料理を紹介したいと思います。

● 大阪市内地域

● 北摂地域（7市3町）

能勢町・豊能町・池田市・箕面市・茨木市・高槻市・
島本町・豊中市・吹田市・摂津市

● 東大阪地域（10市）

枚方市・交野市・寝屋川市・四条畷市・大東市・
門真市・守口市・東大阪市・八尾市・柏原市

● 南大阪地域（6市2町・1村）

松原市・藤井寺市・羽曳野市・太子町・河南町・
富田林市・河内長野市・千里赤阪村・大阪狭山市

●泉州地域（9市4町）

堺市・高石市・泉大津市・忠岡町・和泉市・岸和田市・貝塚市・熊取町・泉佐野市・田尻町・泉南市・阪南市・岬町





目 次

発刊のことば

公益財団法人大阪府学校給食会 理事長 岡本 克己 2

「おおさかの郷土料理」の作成に協力して

大阪府学校栄養士協議会 代表 黒野 良子 3

大阪の郷土料理について

郷土料理研究会 代表 堀井 美紀子 4

大阪全域

大阪寿司	8
ばら寿司	9
いなり寿司	10
ハリハリ	11
かやくご飯	12
おひら	13
瓜と大阪茄子の薄葛仕立て	14
かみなり（なす）	15
いとこ汁	16

大阪市内地域

バッテラ	17
きつねうどん	18
お好み焼き	19
たこ焼き	20
うなぎ豆腐	21
半助豆腐	22
小田巻き蒸し	23
はもの照り焼き	24
きゅうりのザクザク	25
船場汁	26

北摂地域

炒り大豆茶飯	27
粕汁	28
北摂の丁稚羊羹	29

東大阪地域

生節の押し寿司	30
こうこの混ぜ寿司	31
河内の茶がゆ	32
紅ずいきご飯	33
大根飯	34
蓮根餅	35
こうことずいきの巻き寿司	36
おみ（おみい）	37
かしわのすき焼き	38
しんかい	39
けんちゃ	40
八杯	41
うりのあんかけ	42
れんこんの白和え	43
じゃこまめ	44
にしんの昆布巻き	45
田舎のしいたけと大豆の煮物	46



じゃこみそ	47
粉豆腐入りみそ汁	48
野崎だんご	49
しゃな蒸し	50
河内の丁稚羊羹	51
蜂の巣団子	52
石かけ団子	53
半夏生だんご（あかねこ）	54
河内のっぺ	55

南大阪地域

白菜と粉豆腐の煮物	56
お月見煮	57
小松菜の炊いたん	58
桜餅	59

泉州地域

押し寿司	60
わたりがにの塩ゆで	61
いもたこ	62
蕗の信田巻き	63
切り干し大根と金時豆の煮物	64

じゃこごうこ	65
紅ずいきのごま酢和え	66
里芋と団子の煮物	67
くるみもち	68
村雨	69

なにわの伝統野菜について

●勝間南瓜の甘煮	72
●さつまいもの難波だき	73
●おおさかしろなおひたし	74
●田辺だいこん葉のみそ汁	
田辺だいこんの煮もの	76
●鯖の難波煮	78
●碓井豌豆のご飯	79

郷土料理を活用した指導事例集

●ごんぼ汁（枚方市）	81
●若ごぼうのかき揚げ（八尾市）	85
●若ごぼうの炒め煮（八尾市）	86
●えびなす（阪南市）	91

大阪全域

大阪寿司



作り方

- ① えびは背わたをとって水で洗い、尾から腹側に沿って竹串を刺し、塩茹でにする。
- ② 冷めたら串を抜き、殻をむいてBの合わせ酢に5~6分つけてから2枚にそぐ。
- ③ 卵はCで調味して2cm程度の厚さに焼く。
- ④ 焼きあなごはDで10分程煮、煮汁をつけたまま冷ます。
- ⑤ しいたけは水で戻し、Eで煮て味を含ませた後、みじん切りにする。
- ⑥ ②③④は寿司型の大きさに合わせて、長方形に切る。
- ⑦ 寿司型を水でぬらし、寿司型の大きさに切って酢水でぬらした葉らんを敷く。寿司飯を平均に詰めて卵焼きをのせ、えびをその上に彩りよくのせて葉らんをのせ、押し蓋をし、枠ごと平均に力を入れて押す。
- ⑧ 同じ要領で、寿司飯を半量詰め、⑤を散らしその上に残りの寿司飯をのせ、あなご、葉らんの順にのせ押す。
- ⑨ 同じ要領で、寿司飯を半量詰め、焼きのりを敷いてその上に残りの寿司飯をのせ、小鯛笹漬け、葉らんの順にのせ押す。
- ⑩ ⑦⑧⑨をそれぞれ6等分に切り、1種類ずつ盛りつける。

材料名

押寿司
寿司型 3個分

寿司飯

米 3カップ

だし昆布 10cm 角

合わせ酢

酢 大さじ4

A 砂糖 大さじ1.5
食塩 小さじ1

えび 2尾

B 酢 大さじ2

B 砂糖 大さじ0.5
食塩 小さじ0.5

卵 1.5個

C だし汁 大さじ0.5

C みりん 大さじ0.5
C 砂糖 大さじ1

C 食塩 少々

焼きあなご（市販） 2尾

D だし汁 70cc

D しょうゆ 大さじ2
D みりん 大さじ2

D 砂糖 大さじ1

干ししいたけ 3枚

E つけ汁 100cc

E 砂糖 大さじ1.5
E しょうゆ 大さじ1

小鯛笹漬け（市販） 3枚

焼きのり 全型 1/3枚

（＊太巻き・伊達巻きの材料は除く）

由来

江戸前にぎりに対して、大阪のお寿司の代表は箱寿司である。木枠に、穴子や海老、鯛、いか、厚焼き卵などを並べて押し寿司にしたものである。昆布だしをきかせた寿司飯と具に手間ひまをかけ、絶妙の調和にまとめあげているのが特徴。時間がたっても風味がそこなわれない。大阪寿司は、押し寿司3種と太巻き寿司、伊達巻き寿司を1人前として盛り付ける。（米3カップで、太巻き寿司なら4本できる。芯にする具は、かんぴょう、凍り豆腐、椎茸、三つ葉等。）

大阪全域

ばら寿司



作り方

- ① 米は30分から1時間前に洗い、ざるに上げておく。分量の水とだし昆布を入れて炊く。
- ② 合わせ酢に、熱湯をかけて塩抜きしたちりめんじゃこを加え、炊きあがつたご飯に入れて寿司飯を作る。
- ③ れんこんは皮をむき、小さくうす切りにして水にさらす。にんじんは2cmの千切りにする。
凍り豆腐は戻して細い短冊切りにする。干ししいたけは水で戻して千切りにする。
ごぼうは短めのささがきにして水にさらす。
- ④ れんこん、にんじん、凍り豆腐をAで煮て、ざるに上げる。残りの煮汁で干ししいたけ、ごぼうを煮含める。
- ⑤ きぬさやは茹でて、斜め千切りにする。卵は錦糸卵にする。
- ⑥ ④を寿司飯に混ぜ合わせる。器に盛り付け、⑤と酢漬けしょうがを散らす。
※れんこんは酢れんこんにしてもよい。
※具にちくわを刻んだものや、油揚げを煮たものを入れても美味しい。

材料名

分量 4人分

米	3カップ
水	3カップ
だし昆布	3cm 角
合わせ酢	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ3
食塩	大さじ0.5
ちりめんじゃこ	30g
れんこん	100g
にんじん	70g
凍り豆腐（高野豆腐）	1.5個
干ししいたけ	3枚
ごぼう	80g
A	
だし汁	3カップ
砂糖	大さじ4
うすくちしょうゆ	大さじ1.5
食塩	小さじ1
みりん	大さじ0.5
酒	大さじ0.5
きぬさや	12g
卵	2個
サラダ油	少々
酢漬けしょうが	20g

由来

親しみやすい名前で呼ばれるこのお寿司は、庶民の間で手軽に作られている五目寿司である。

穴子や椎茸などの刻んだものを寿司飯に混ぜ込んだもので、お祝い事やお祭りのときなどによく作られる。

たくさん作って、残ったら翌日は蒸して「蒸し寿司（温寿司）」に。最後までおいしくいただく大阪人の知恵の賜物である。

大阪全域

いなり寿司



材料名

分量 4人分

油揚げ	10枚
だし汁	200cc
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
にんじん	30g
ごぼう	30g
だし汁	0.5カップ
しょうゆ	大さじ0.5
砂糖	小さじ1
米	2カップ
酢	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
食塩	小さじ1

作り方

- ① ご飯を炊きAを混ぜ、寿司飯を作る。
- ② 油揚げの油抜きをする。
(たっぷりの湯を沸騰させ、油揚げを1~2分煮立てた後、水洗いして手に挟んで水分をとる。)
- ③ 油揚げを三角に切って切り口を手で開く。
だし汁に味を付けて煮立てて、油揚げを平らに入れ、落し蓋をして弱火で煮含める。
- ④ にんじんは小さい短冊切り、ごぼうは小さいささがきにして水に浸してアクを抜き、だし汁、砂糖、しょうゆで煮て、寿司飯に混ぜる。
- ⑤ 軽くおにぎりにして、③に詰める。

由来

「きつね寿司」「きつね」ともいう。寿司飯にかやくを混ぜるのは関西風である。きつねは稻荷大明神のつかいとされ、稻荷神社にはきつねの好物の油揚げをお供えする習慣があることから「いなり寿司」「きつね寿司」といわれるようになった。大阪は、油揚げは三角形に切る。酢飯に具を炊いたものを混ぜて詰めることも特徴である。

大阪全域

ハリハリ



材料名

分量 4人分

鯨肉	400g
みずな	800g
だし汁	200cc
砂糖	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1.5
うすくちしょうゆ	大さじ 2
七味・粉山椒	

作り方

- ① 鯨肉は塩水で洗い、薄切りする。みずなは4～5cmに切る。
- ② だし汁、みりん、砂糖、うすくちしょうゆを混ぜ、甘辛い割り下を作る。
- ③ 割り下を入れた鍋を火にかけ、鯨肉、みずなを加え煮ながら食べる。
食べる時に七味や粉山椒をふりかけて食べる。

注) 煮過ぎないように注意

由来

大阪で、鯨を使ったおばんざいとして最もよく食べられてきたのが「ハリハリ鍋」である。水菜のハリハリという快い軽やかな歯ごたえと、さわやかな風味が大阪人に好まれてきた。手早く食べてこそ価値があり、商売に忙しい大阪人らしい気取らない食べ物といえる。

大阪全域

かやくご飯



材料名

分量 4人分

米	2カップ
だし汁	2カップ
うすくちしょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
食塩	ひとつまみ
ごぼう	20g
にんじん	20g
さといも	80g
こんにゃく	20g
油揚げ	10g
焼きちくわ	20g
焼ききざみのり	適量

作り方

- ① 米は洗って30分以上おく。
- ② ごぼうはささがきにしてアク抜きをする。
にんじんは3cmの千切り、さといもは皮をむいて塩もみして洗った後4つ切り、こんにゃくは3cmの千切り、油揚げは小口切り、焼きちくわは小さく切る。
- ③ 米と具、調味料、だし汁を入れて炊き上げる。
- ④ 器に盛ったら焼ききざみのりをちらす。

由来

「かやく」とは、料理の薬味・具の意味で「加薬御飯」と書く。主婦が家族に喜んでもらおうと工夫した大阪人の庶民の味である。

商人の街として栄えてきた大阪では、「時は金なり」の精神でせっせと忙しく働く人が多かった。

「食事の時間ももったいない！」と言わんばかりに、商家や奉公人にとって、他のおかずがなくても寂しくなく、それだけでもおいしく食べられる「かやくご飯」は重宝な一品であった。

しかも、残り物の野菜なども細かく刻んで入れると立派な具になる合理性もあり、だし文化と相まって大阪にしっかり根付いている。

大阪全域

おひら



材料名

分量 4人分

干ししいたけ	4枚
凍り豆腐（高野豆腐）	32g
だいこん	600g
にんじん	200g
かまぼこ	1本
だし汁	600cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

作り方

- ① 干ししいたけは石づきを取り、裏表に十文字を入れる。
- ② 凍り豆腐は平たく2枚に切り、それを三角に切って4枚にする。
- ③ だいこん、にんじんは縦半分に切って乱切りにする。
かまぼこは乱切りにする。
- ④ だし汁にしいたけを入れてひと煮立ちさせ、砂糖を加える。
2~3分煮てから凍り豆腐、だいこん、にんじんを加え、だいこんがやわらかくなったらしょうゆとかまぼこを入れてひと煮立ちさせる。

由来

お正月のお祝い膳にお椀に盛った一品として添えるお煮しめである。

古くから地元に伝わる郷土料理であり、お正月や冠婚葬祭の席などで食べられるのが一般的で、平椀に盛り付けることから「おひら」と呼ばれるようになったとされる。

昆布、ごぼう、舞茸、長芋、油揚げなど、それぞれ「山」「川」「畑」の幸を表したものが食材に使われる。

栄養価も高く、健康食としても優れている。

料理の内容や品数は各家庭や地域により異なり、5品か7品の奇数で入れると縁起が良いとする所もある。

大阪全域

瓜と大阪茄子の薄葛仕立て



材料名

分量 4人分

とうがん	240g
大阪なす	60g
だし汁	600cc
食塩	2g
うすくちしょうゆ	小さじ1
かたくり粉	少々

作り方

- ① とうがんは一人3切れ位に切り、塩茹でする。
なすも乱切りにして水に浸してアク抜きをする。
- ② だし汁を火にかけ、①を加える。やわらかくなれば味を付けてとろみをつける。

由来

大阪では早春からやわらかい長茄子が露地物より一足先に市場に並ぶ。
 それが、富田林西板持地区の大坂千両茄子であり、昭和初期からこの地区で栽培が始められた。
 昔から篤農家が多く、ビニールがない場合には油紙を利用して促成栽培を行っていたようだ。
 大阪千両茄子が本格的に栽培され始めたのは昭和40年代になってからである。
 早く市場に出されるだけでなく、他産地には真似できない甘さとやわらかさをもった形質食に優れた茄子。
 それが大阪長茄子、大阪千両茄子とも呼ばれる大阪茄子である。

大阪全域

かみなり（なす）



材料名

分量 4人分

なす	700g
油	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2

作り方

- ① なすは縦半分に切り、斜めに包丁で切り目を入れて2つに切る。
- ② 油でなすを炒める。
- ③ なすがやわらかくなれば、調味料を入れて煮汁がなくなるまで煮る。
(みそ、砂糖の味付けでも良い。)

由来

大阪茄子は、南河内地域が特産で、色鮮やかな中長の茄子である。

肉質もやわらかく色つやが良いのが特長で、春から夏にかけて出回り、別名「千両茄子」とも呼ばれ、焼いたり、揚げたり、茄子料理に広く利用される。

「かみなり」とは、熱した油で茄子を炒めるとき、バリバリと雷のような大きな音がすることからついた名前である。

大阪全域

いとこ汁



材料名

分量 4人分

かぼちゃ	200g
そうめん	30g
あずき	70g
油揚げ	25g
みそ	50g
だし汁（鰹や煮干し）	800cc

作り方

- ① あずきを茹でておく。
- ② 油揚げは細く切る。
かぼちゃは5mm幅のいちょう切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、茹でたあずき、油揚げ、かぼちゃを入れる。
- ④ かぼちゃがやわらかくなれば、みそを入れて、仕上げにそうめん（茹でていないもの）をさばいて入れる。

由来

いとこの由来は諸説ある。

- ・それぞれの具材を別々に（＝めいめいに）煮ることから、“姪と姪=いとこ”がひとつのお椀に入るから。
- ・火の通りにくい材料から順次（＝追い追い）煮ることから、“甥（兄弟姉妹の子ども）=いとこ”が転じた。
- ・兄弟姉妹・いとこたちが一堂に会する冠婚葬祭の席で出されるから。
- ・肉なしで野菜ばかり（＝近親関係）を煮るから。

大阪市内地域

バッテラ



材料名

分量 4人分

しめさば	300g
米	2.5 カップ
だし昆布	10g
(合わせ酢)	
酢	大さじ4強
砂糖	大さじ2
食塩	小さじ1.5
甘酢しょうが	20g
白板昆布	6g
葉らん	

作り方

- ① 米の水加減は米の10%容量増しにする。
だし昆布を入れ浸水させ普通に炊く。
- ② 合わせ酢を作り炊けたご飯を「飯きり」に入れ、合わせ酢をまわしかけてご飯を切るように手早く混ぜ、冷ます。
- ③ しめさばは、皮を引き中骨を抜いて薄くそぎ切り、背と腹身に切り分ける。
- ④ 葉らんを木枠の底板に合わせて敷き、背を下にその上に腹身をのせ、ご飯を詰めて、上板を押す。
木枠から抜いて、酢で湿らせた白板昆布で包み、切り分ける。
甘酢しょうがを添える。

由来

塩でしめた鯖をお寿司にしたもので知られているのは、大阪のバッテラと京都の鯖寿司である。

鯖寿司は棒状を作るが、バッテラは大阪風の木枠で押したものである。

押し寿司の中ではもっとも大衆的な味である。

バッテラとはポルトガル語で小舟を意味し、小舟の形に似ていることから呼ばれるようになった。

明治の頃、大阪湾で大量に獲れたコノシロを使ったのが始まりである。その後、鯖に変わった。

大阪市内地域

きつねうどん



材料名

分量 4人分

うどん (1玉 200g)	4玉
花かつお	25g
さば節	25g
だし昆布	10g
A うすくちしょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1.5
油揚げ	2枚 (1枚 30g)
花かつお	25g
だし昆布	5g
砂糖	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ0.5
酒	小さじ1.5
水	1700cc
葉ねぎ	20g

作り方

- ① 昆布は汚れを布巾でふいておく。
水を 1500cc と 200cc に分け、1500cc にうどん用だし昆布、200cc に油揚げ用だし昆布をつけておく。
- ② うどん用、油揚げ用共、別々にだし汁をとる。
- ③ うどん用に A の調味料を入れて煮る。
- ④ 油揚げを 2 等分して油抜きをしておく。
②の油揚げ用に B の調味料を入れ、沸騰したら油揚げを入れて火をゆるめ、ゆっくりと煮含める。
- ⑤ うどんを茹でておく。
- ⑥ ⑤を器に入れ、④をのせて③の汁を注ぎ、小口切りにした葉ねぎを散らす。

由来

太くて柔らかいのにコシがあるうどん、昆布とかつお節のだしをきかせたつゆ。中でも甘辛く煮た油揚げをのせたきつねうどんは、昔から親しまれてきた庶民派の代表である。

昆布とかつおでとったおいしいうどんのだし汁は、最後まで味わうことができ、心も体も満足感に包まれる大阪庶民の大好物で、何度も食べても飽きない味である。

「きつね」の由来は、信太山の狐の伝説からきているといわれている。

※大阪人にいわせると「けつねうろん」。

大阪市内地域

お好み焼き



材料名

分量 4人分

鶏卵	160g
水	200cc
やまいも	100g
小麦粉（薄力）	160g
食塩	2g
かつお節（粉末）	10g
青のり	4g
キャベツ	400g
葉ねぎ	60g
サラダ油	10g
お好み焼きソース	50g

作り方

- ① 鶏卵は別割にし、ときほぐす。やまいもはすりおろす。
- ② 卵に水を混ぜ合わせ、更にやまいも、小麦粉、食塩を混ぜ、キャベツ、葉ねぎを加えて混ぜる。
- ③ ②をサラダ油を熱して焼く。
- ④ お好み焼きソースをぬり、上からかつお節、青のりをふる。

由来

お好み焼きは、安土桃山時代に千利休が催した“利休百会記”という茶会の席で供されたという“麩の焼”がルーツといわれている。麩の焼は、水で溶いた小麦粉を煎り鍋に伸ばして、最中の皮のように薄く焼き、山椒入りの味噌をはさんだクレープのようなお菓子である。これが起源となり、江戸時代末期には、溶いた小麦粉を鉄板や鑄物鍋に流し込んで、焼いて食べるという習慣が庶民の間にも広まった。

大阪市内地域

たこ焼き



材料名

40個分

たこ焼き粉（市販品）	160g
水	400cc
卵	2個
ゆでだこ	80g
天かす	100g
葉ねぎ	20g
濃厚ソース	40g
青のり粉	20g
花かつお	12g
ラード（焼き型に塗る）	適宜

作り方

- ① ゆでだこは40個に切る。
- ② 葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 卵をとき、水を加えてよく混ぜる。そこに粉を入れて、なめらかにといておく。
- ④ たこ焼きの型を熱し、ラードを塗っておく。
- ⑤ たこ焼きの型に③の生地を8分目ほど流し、たこを1切れずつ入れ、次に天かす、ねぎを均等に入れる。
- ⑥ 底の方が焼けてきたら、まわりのあふれた生地を入れ込みながら丸く形を整え、おいしそうな焼き色に焼き上げる。
- ⑦ 器に取り出し、濃厚ソースを刷毛で好みの量をぬって、上に青のり粉と花かつおをふりかける。

由来

大阪の味といえばたこ焼きである。

もともとはチョボ焼きといって、子どもたちの大好きなおやつだった。まだコが入るようになって、たこ焼きと名を変えた。

大阪のたこ焼きの特徴はソースで、ソースの焼けた香りについ誘惑されてしまう。

爪楊枝で歩きながら食べられることが、せっかちな大阪人に受けた要因だろうか。

大阪市内地域

うなぎ豆腐



材料名

分量 4人分

うなぎ蒲焼	1尾
豆腐	400g (1丁)
だし汁	180cc
しょうゆ	22g
みりん	7.5g
水溶きかたくり粉	大さじ2
わさび	少々

作り方

- ① 深めの器に豆腐を切り入れ、豆腐の大きさに合わせてうなぎを切り、上にのせて10分蒸す。
- ② 別の鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、ひと混ぜして、水溶きしたかたくり粉を入れてあんをつくる。
- ③ ①に②のあんをかけて、わさびを添える。

由来

関東のうな重に対して「まむし」ともいう。「うなぎどんぶり」を少しでも安価にし、家庭で味わう主婦の知恵として古くから知られている。使用人のまかない食として伝わった「半助豆腐」からヒントを得たと思われる。

※「半助」とは、うなぎの蒲焼きの頭のことをいう。

大阪市内地域

半助豆腐



材料名

分量 4人分

焼き豆腐	1丁 (360g)
半助	100g
葉ねぎ	30g
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1.5
酒	大さじ 1

作り方

- ① 焼き豆腐は3×4cmの長方形に切り、葉ねぎは3cmのぶつ切りにする。
- ② だし汁を土鍋に入れ、焼き豆腐と調味料を入れ火にかける。
沸騰してたら半助を入れ最後に葉ねぎを入れる。

由来

鰻の頭の部分を半助といい、またの名を「うずら」ともいう。うずらは鰻の面（つら）が縮まった言葉だといわれる。船場では、江戸時代うなぎの頭はザル一杯50銭で売られていたが、昔一円の事を円助といい、その半分で売られている鰻の事を「半助」と呼ばれたと船場生まれの俳人、楠本憲吉氏が「味の旅9」に書かれている。捨ててしまいそうな鰻の頭を、一品料理として立派に生かしたものが「半助豆腐」である。

大阪市内地域

小田巻き蒸し



材料名

分量 4人分

茹でうどん（細）	1玉
うすくちしょうゆ	小さじ2
えび	4尾
生しいたけ	4枚
もみじ麸	4枚
みつば	20g
卵液	
卵	2個
だし汁	400cc
みりん	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ2
食塩	小さじ0.5

作り方

- ① えびは背ワタを取り、尾を残して殻をむく。
- ② 生しいたけは軸を取り、表面を飾り切りする。
- ③ うどんはうすくちしょうゆをふりかけてほぐす。
- ④ 卵を割りほぐし、だし汁、調味料を加え、混ぜ合わせてこしておく。
- ⑤ 器に材料を入れて、卵液を泡立てない様に等分に注ぐ。
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器に入れ、布巾をかけてから蓋をして18分位蒸す。
最後にみつばをのせる。

由来

船場のご馳走料理である。

小田巻きとは、紡いだ麻糸を丸く巻いたものをいい、うどんがちょうど紡ぎ糸のようなのでこの名前が付けられた。

「小田巻き蒸し」の文字は「苧環（おだまき）」の当て字である。

冠婚葬祭などのハレの日に欠かせないものとして船場等の問屋街で発祥し、よく食べられた。

大阪市内地域

はもの照り焼き



材料名

分量 4人分

はも（骨切り）	300g
みょうが	1本
しょうゆ	6g
みりん	大さじ 2.5
酒	大さじ 1.5

作り方

- ① はものは 15cm に切り、金串をうち白焼きにする。
- ② 調味料は合わせてひと煮立ちさせて冷ます。
- ③ 白焼きにしたはものに刷毛で調味料を付けながら焼く。
- ④ みょうがは千切りにして水にさらす。盛り付けの付け合せにする。

由来

鰐といえば、関西では夏の味覚として欠かせない魚である。

小骨が多いが生命力は強く、「梅雨の水を飲んで育つ」といわれる。サッパリした味の鰐は、大阪の天神祭のご馳走には欠かすことのできない食材である。

大阪市内地域

きゅうりのザクザク



材料名

分量 4人分

はもの皮（細切り）	30g
きゅうり	100g
新しょうが	30g
食塩	3g
A 醋	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- ① はもの皮をフライパンで炒りつける。
- ② きゅうりは薄切りにしてひとつまみの食塩でもみ、10分おいてしぶる。
- ③ 新しょうがを針しょうがにする。
- ④ 材料をAの調味料で和える。

由来

魚へんに豊と書いて鰨（はも）と読む。姿は鰻や穴子に似ているが、歯が非常に鋭く鱗がない。小骨が多いため食べる時には細かく皮だけ残して骨切りをする。かまぼこのすり身用に身をとった後の鰨の皮を使った料理で、「鰨は梅雨の水を飲んでうまくなる」といわれる位、夏祭りの頃がいちばんおいしくなる。独特の香りと甘味、そしてゼラチン質の食感が味わいを豊かにしている。

大阪市内地域

船場汁



材料名

分量 4人分

さば	片身
葉ねぎ	20g
だいこん	200g
だし昆布	10cm 角1枚
食塩	小さじ1
酢	大さじ1
水	4カップ
かたくり粉	大さじ1
しょうが汁	ひとかけ分

作り方

- ① さばは2cm幅に切る。
中骨も適宜に切り、たっぷりの塩を当て20分ほど置いてから熱湯で霜降りにする。
- ② だいこんは薄い短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし昆布を敷き、中骨とだいこんを入れ水を加える。
- ④ 火にかけて煮立ち始めたら、昆布と中骨を取り除き、さばを入れ、弱火で煮ながらアクを取り除く。
(強火には絶対しないこと。)
- ⑤ 最後に塩味を調整、酢を加える。
- ⑥ 小口切りした葉ねぎを加えて水溶きかたくり粉でとろみをつけて、しょうが汁を落とす。

由来

大阪の船場では、明治・大正時代、商業の中心としてにぎわった。

奉公人などたくさんの食料をまかなう料理の一つとして、船場汁が生まれた。

新鮮な鯖を一尾、丸のまま買い、身は煮付けや味噌焼きにする。その残りのあらに塩をふって一晩置き、翌日に大根とともに船場汁や船場煮にして、寒い冬の昼や夜に食べた。

北摂地域

炒り大豆茶飯



材料名

分量 4人分

精白米	320g
水	480cc
炒りだいいず	40g
うすくちしょうゆ	5g
酒	5g
食塩	4g
番茶	6g
真昆布	5g
焼き海苔	1g

作り方

① 番茶は水出しし、茶葉をこす。

米は洗ってざるに上げておく。炒りだいizuをゆっくり炒る。(オーブンで炒っても良い。)

② 水出しした番茶に昆布を浸し、だし汁を取る。

③ ②と調味料を炊飯釜に入れ、米と炒った炒りだいizuを入れて炊飯する。

④ 炊き上がったら、昆布を取り除き、さっくりと混ぜる。

由来

早苗開きを意味する「さぶらき」(「わさ植え」ともいう)は、農家にとっては祝意に満ちた豊作祈願の厳粛な日である。この日の朝に食べられたものがこの茶飯である。

炊き上がった茶飯をホウの若葉で包み、二個ずつ藁でつないで一連とし、栗の木の枝に三連ばかり掛けたものを持って苗代に行き、苗を三把取って苗代田に三株植え「植え初め」をする。

そして栗の木の茶飯を水門口の「おとし」に立てて並べ、田の神に供えた。家ではホウの葉の茶飯を神仏に供え、家内中がこれを祝っていただいた。

このように植え初めをしておけば、その後はいつでも田植えができることになっていた。

北摂地域

粕 汁



材料名

分量 4人分

だし汁	3カップ
だいこん	60g
塩鮭	60g
油揚げ	12g
きんときにんじん	20g
さといも	40g
葉ねぎ	12g
こんにゃく	20g
酒粕	60g
みそ	20g

作り方

- ① 酒粕は細かくちぎってすり鉢に入れ、ひたひたに湯を入れてやわらかくしておく。
- ② だいこん、にんじんは4~5cmの短冊切り、さといもは皮をむき塩をふってぬめりを取り洗って、1cmの輪切りにする。
こんにゃくは塩もみしてサッと茹でて短冊切りにする。
- ③ 鮭は一口大に切り、熱湯に通しておく。
- ④ だし汁を煮立てて②の材料を入れ、沸騰したら鮭を加えて泡とアクを取って5~6分煮る。
- ⑤ ①をよくすり、みそもすり混ぜる。
⑥ に加えて4~5分弱火で煮て、ななめ切りにした葉ねぎを加える。

由来

大阪では、北摂で酒をつくっていた。灘、伏見も近く、寒くなるとしばりたての酒粕が出回り安価に入手することができた。

塩鮭の魚臭さは、酒粕に含まれるアルコールで消され、酒の旨味でまろやかな風味になる。
身体が温まるので冬にぴったりの汁物として家庭で食べられた。

北摂地域

北摂の丁稚羊羹



材料名

分量 4人分

糸寒天	15g
(粉寒天	8 g)
水	1 ℥
こしあん	500g
砂糖	250g

作り方

- ① 糸寒天はサッと洗い、しぼって 1 ℥ の水に浸しておく。
- ② ①を火にかけ完全に煮溶かす。
こしあんと砂糖を入れてよく混ぜ、沸騰したら火から下ろす。
- ③ ②を攪拌しながら 40°C くらいに冷まし、型に流し入れて固める。
- ④ 固まったら型から出し、長方形に切る。

由来

寒天は天草を主原料に、えごのり、おごのりなどを配合して煮溶かし、冷やし固めると、ところてんができる。これを凍結させたのち、水で溶かして不純物を除き、乾燥させたのが寒天である。

棒寒天・糸寒天・粉寒天がある。

北摂では、200 年前の天明年間に、大阪北摂の山地で寒天作りに成功したのが最初といわれている。冬季の厳寒に農作業と田んぼの閑期を利用して、明治の初めから寒天作りが行われてきた。

丁稚羊羹の由来は、練り羊羹に比べると煮詰めが足りず、羊羹としては「半人前」という意味での「でっち（丁稚）」と、安価であるので、でっち（丁稚）が里帰りのときに土産にしていたという 2 つの意味があるようだ。

東大阪地域

生節の押し寿司



材料名

分量 4人分

米	2カップ
水	440cc
なまり節	200g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
しょうが	20g
みりん	大さじ1
A 醋	大さじ3
砂糖	大さじ1
食塩	小さじ1

作り方

- ①ご飯を炊き、Aを混ぜて寿司飯を作る。
 - ②なまり節は切り身にして、調味液に加えてゆっくりと煮る。
 - ③切り身を取り出し、皮や骨などを取り除き身を細かくほぐし、そぼろ状になるまでじっくり煮詰める。
 - ④型に寿司飯を詰め、③のなまり節をのせて押して仕上げる。
- (注) なまり節に味を染み込ませる。
- ⑤お好みで三度豆や南天などをかざってもよい。

由来

「どんたく」と呼んでいる4月3日のお花見（春ごと）や、秋祭りのハレの日のご馳走として各家々で作られてきた。生節に味をよくしみこませるのがコツ。（かたくり粉でタレを作りかける家もある。）

※生節は生利節（なまりぶし）とも呼ぶ。生のかつおを解体し、蒸す、茹でるなどの処理をした食品。

東大阪地域

こうこの混ぜ寿司



材料名

分量 4人分

米	3カップ
水	660cc
合わせ酢	
酢	大さじ 4.5
砂糖	大さじ 1.5
食塩	小さじ 1.5

こうこ (たくあん)	150g
凍り豆腐 (高野豆腐)	0.5 個
かんぴょう	10g
水またはだし汁	1.5 カップ
砂糖	大さじ 0.5
うすくちしょうゆ	大さじ 0.5
干しえび	10g

作り方

- ① ごはんを炊き、寿司飯を作る。
- ② こうこは薄くいちょう切り、または千切りにする。
- ③ 凍り豆腐とかんぴょうは戻して、水、砂糖、うすくちしょうゆで煮て味付けし、小さく切る。
- ④ ①に②と③と干しえびを混ぜる。

由来

年の暮れに漬けたこうこ (たくあん) は、翌年頃までがおいしい。おいしいこうこをたっぷりと使って、手近にある材料を細かく刻んで一緒に混ぜて作ったちらし寿司である。こうこの黄色と歯ざわり、香りがそれぞれの家で異なり、それがまた素朴な郷土食の味を感じさせる。子どもたちに少しでも美味しく食べさせたいという母親の優しい心づしが感じられる慎ましいお寿司である。雨降りで畑仕事ができない日にこしらえた。
※こうこは、たくあんまたは、香の物のことである。おこうことも呼ぶ。

東大阪地域

河内の茶がゆ



材料名

分量 4人分

米	1カップ
粉茶	大さじ2
水	11カップ

作り方

- ① 米はサッと洗い水を加えて中火で炊き、吹き上がったら吹きこぼれない程度の火加減で炊く。
- ② 米がやわらかくなったら、粉茶（さらし袋にお茶を入れたものでもよい）を入れてしばらく炊く。
粉茶を取り出し、10分位炊いて仕上げる。

由来

河内の茶粥は、忙しい農家の人の命を守ってきた食の原点といえる。
農家では、朝夕、茶粥を炊き、冬は冷たいご飯の上にかけてあたたかく、夏は冷まして食べた。
サラサラと食べやすく、「朝から茶」「昼から茶」といって、畑にも持つて行って食べた。
塩は入れずに炊くことが特徴である。

東大阪地域

紅ずいきご飯



材料名

分量 4人分

紅ずいき（生）	1本
油揚げ	0.5枚
米	2カップ
実山椒	少々 (合わせだし汁)
だし汁	100cc
みりん・酒	各大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
食塩	3g

作り方

- ① 紅ずいきは皮をむいて3cm位に切り、水にさらす。
- ② 合わせだし汁を合わせて、①をサッと煮る。
ザルでこして紅ずいきとだし汁を別にしておく。
- ③ 油揚げは1cmの短冊に切る。
- ④ 洗った米と②のだし汁、③を合わせて水加減をして炊く。
炊き上がりに②の紅ずいきを混ぜる。
盛ったご飯の上に実山椒を添える。

由来

里芋の葉柄のことを「ずいき」と呼び、夏から秋にかけて収穫する。ずいきを乾燥させたものを「芋がら」「干しづいき」という。

紅ずいきはアクが少ない。保存食材として、また、独特の風味と歯ごたえが食欲をそそる。

東大阪地域

大根飯



材料名

分量 4人分

米	2カップ
だし汁	2.5カップ
うすくちしょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
だいこん	320g
にんじん	60g
油揚げ	1枚

作り方

- ① 水洗いした米に、酒、だし汁を入れて30分おく。
- ② だいこんは千切りにし、うすく塩をまぶし、水気をしぶる。
にんじんは千切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きして半分に切り、千切りにする。
- ④ 炊飯器に、①、②、③と調味料も入れて炊く。
- ⑤ 炊き終わったら全体を混ぜる。

由来

お米を節約するために、大阪の農家ではたっぷりの大根を入れて、見た目は白米のような大根飯が食べられていた。冬、家族が畑に運んでくれた熱々の大根飯と漬物を昼ご飯に食べ、体も心も温まるひとときであった。かつお節やちりめんじゃこを入れたり、大根葉を上に置いたりするときもあった。

東大阪地域

蓮根餅



材料名

分量 4人分

れんこん	600g
もち米	1カップ
食紅	少々
きな粉	適量
あんこ	適量

作り方

- ① れんこんは一方の節は切らないでつけておき、片方は、まっすぐに切って皮をむき、米のとぎ汁に一晩浸けておく。
- ② もち米は水切りし、れんこんは一度水洗いして水分を拭き取る。
れんこんの穴にもち米を箸を使って詰めていく。
- ③ 残りの米を食紅で淡く色をつけて、片方のれんこんに詰める。
アルミ箔で切り口に蓋をして糸で縛る。
- ④ 蒸し器に濡れ布巾を敷き、上にも布巾を被せて強火で2時間位蒸し続ける。
竹串がスッと通る様になればよい。
- ⑤ 8mm厚さの輪切りにし、皿に並べて食べる。
(お好みできな粉やあんこをつけて食べてもよい。)

由来

門真地方では、湿地が多く、昔かられんこんの栽培が盛んであった。

門真のれんこんは粘土質の土壤で育つため、もちもちとした食感が特徴である。

穴に紅白のもち米を詰めて蒸した「蓮根餅（はすねもち）」は昔からお祝いの席に欠かせない料理だった。

ハレの日に作られた。

東大阪地域

こうことずいきの巻き寿司



材料名

分量 4人分

米	3 カップ
昆布	5 cm 角
酢	60g
砂糖	大さじ 3
食塩	小さじ 1
みりん	大さじ 3
寿司のり	6 枚
こうこ (たくあん)	70g
干しづいき (いもがら)	40g
だし汁	1 カップ
砂糖	大さじ 2.5
うすくちしょうゆ	大さじ 2.5
凍り豆腐 (高野豆腐)	3 個
だし汁	2 カップ
砂糖	大さじ 3
食塩	1 g
うすくちしょうゆ	小さじ 1
みつば	2 束
甘酢しょうが	20g

作り方

- ① 昆布を敷いてご飯を炊き、調味料を加えて寿司飯にし、みりんをふる。
- ② こうこは 1 cm 角に細長く切る。
- ③ 干しづいきはサッと洗ってから、10 分くらい水に浸けて 5 分茹でて水にとりしぶる。
凍り豆腐は戻し、しぶる。
- ④ だし汁 2 カップに砂糖大さじ 3、食塩 1 g、うすくちしょうゆ小さじ 1 の中で、凍り豆腐を落し蓋をして弱火で煮含める。冷めてから細長く切る。
- ⑤ ずいきも 1 カップのだし汁に砂糖大さじ 2.5、うすくちしょうゆ大さじ 2.5 で味を付けて煮る。
- ⑥ みつばは茹でておく。
- ⑦ 寿司のりを広げ、上 2 cm あけて寿司飯を平らにのせ、中央に具をのせて巻く。

由来

農家では年の暮れに沢山の「こうこ」を漬けて、毎食よく食べた。
また、里芋の茎（ずいき）は、端に糸を通し、竿にかけて夏の間に干して貯えておいた。それを干びょうの代わりに巻き寿司の芯にして用いた。干しづいき（紅ずいき）は、芋がらとも呼んでいた。
秋祭りのご馳走のひとつである。

東大阪地域

おみ（おみい）



材料名

分量 4人分

ごはん	200g (1杯強)
大阪しろな	240g
丸餅	160g (4個)
にんじん	20g
だし汁	600cc
白みそ	40g

作り方

- ① 大阪しろなはサッと茹でてざく切りにする。
- ② だし汁にご飯を入れてひと煮立ちさせ、①を入れて白みそを加え、焼いた丸餅を入れる。
- ③ お椀に盛り、茹でたにんじんを飾る。
*丸餅の代わりに、そうめんを使っても良い。

由来

祝い事や行事食に作る昔ながらの家庭料理で、お正月2日の福味噌（福が来るよう）、4日の欲味噌（欲を出して働くように）といい、7日の7日味噌は今年1年の家族の健康を祈り、地産野菜（大阪しろな）を使った伝統食で、今も受け継がれている。

おみ（おみい）とは味噌味の雑炊のこと、節米のためや寒い季節には体を温めるために食べられてきた。

また、夏にはなすやかぼちゃと冷や飯にそうめんを入れて作った。

青菜には、大阪しろな、大根菜、菜種菜、かいわれ菜、ねぶか（葱）などの地産野菜を使っている。

また、かぼちゃを入れたものや葱を入れたものもあった。

出来上がりに、米粉や小麦粉を振り入れて粘りを出したりした。

東大阪地域

かしわのすき焼き



材料名

分量 4人分

鶏肉	800g
はくさい	200g
葉ねぎ	3把
しゅんぎく	1把
焼き豆腐	1丁
糸こんにゃく	250g
水	0.5カップ
砂糖	大さじ3
しょうゆ	50cc

作り方

- ① 鶏肉は一口くらいに切る。
はくさいは3cm、葉ねぎは5cmくらいのぶつ切りにする。
しゅんぎくは軸を除く。
焼き豆腐は縦半分に切って四角に切る。
- ② すき焼き鍋に水、しょうゆ、砂糖を入れて煮立ったら鶏肉を入れ、こんにゃくや野菜を入れながら食べごろまで煮て食する。

由来

昔は祭りや来客など特別な日に家の主人が鶏をつぶしてさばいていた。また、農家では秋祭りにすき焼きにして食べるため、各家では庭の庭先でわとりを飼育していた。
小米や麦やぬか、貝殻や昆虫類、青葉などで育てたのでおいしく、牛肉より喜ばれた。
肉の部分だけでなく、内臓も一緒に用いた。また、当時大阪では葉葱しか作らなかったので、すき焼きには必ず葉葱を入れた。

東大阪地域

しんかい



材料名

分量 4人分

なす	400g
かぼちゃ	100g
十八ささげ	100g
みそ	30g
砂糖	10g
ごま	大さじ1
しょうが	少々

作り方

- ① かぼちゃ・なすはいちょう切りにし、やわらかく茹でる。
- ② 十八ささげは3cm位に切り、茹でる。
- ③ 炒りごまは粗くすり、みそ、砂糖で調味し、①②を和える。
- ④ しょうがの千切りを和える。

由来

お盆のお供え料理として、各家庭で作られた。

その年に採れた米で作った麹（こうじ）のことを新麹「しんかうじ」というところから、「しんかい」になったのでは？といわれている。

五色しんかい、七色しんかいなど家庭により材料が増える。

東大阪地域

けんちゃ



材料名

分量 4人分

ごぼう	60g
にんじん	60g
だいこん	300g
さといも	60g
豆腐	1丁
油揚げ	20g
油	大さじ1
だし汁	640cc
砂糖	7g
しょうゆ	40g
食塩	少々

作り方

- ① ごぼう、にんじん、だいこんは乱切りにする。
- ② さといもは皮をむいて半分に切る。
- ③ 豆腐は粗くつぶし、布巾で水気を切る。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ④ 油で野菜を炒め、豆腐を加えてよく炒める。
- ⑤ ④にだし汁を加えしばらく煮て、調味料を加え煮汁が 1/3 位になるまで煮込む。

由来

けんちん汁がなまつたようで、河内地域の家庭で秋から冬の間中よく食べられた。
大根、人参、里芋、ごぼうなど大きめに切った野菜を煮込み、フウフウといいながら食べると体が温まった。
豆腐はくずして入れてよく煮込むとおいしい。

東大阪地域

八杯(はちはい)



材料名

分量 4人分

油揚げ	1枚
木綿豆腐	1丁
だし汁	3カップ
砂糖	大さじ3
うすくちしょうゆ	大さじ3
しょうが	30g

作り方

- ① 油揚げは縦半分に切って 1cm 幅にきざむ。
豆腐は八つに角切りにする。
- ② だし汁を煮立て、油揚げと豆腐を入れ、砂糖とうすくちしょうゆで調味する。沸騰したらできあがり。
- ③ しょうがは、すりおろして別の器に入れ添えておく。食するとき、各自が好みで混ぜて供す。

由来

法事などの集まりに、芽(あらめ)と油揚げの煮物と八杯をおかずにして食べる習慣があった。
お年寄りの話によると「明治の初めころから食べられており、大変おいしかったので八杯も食べた人がいた」ということから「八杯」と呼ぶようになったという。

東大阪地域

うりのあんかけ



材料名

分量 4人分

しろうり	400g
カニ缶	1缶
うすくちしょうゆ	大さじ3
食塩	小さじ1
かたくり粉	大さじ1
しょうが	少々
だし汁(昆布とけずり節)	4カップ

作り方

- ① しろうりは皮をむいて、3cm長さで幅1cmぐらいに切り、やわらかく9分通りゆでておく。
- ② しょうがは皮をむいて、すりおろし、しづつて汁をとる。
- ③ 鍋にだし汁としろうりを入れ、しろうりがやわらかくなるまで煮て、カニ缶と食塩、うすくちしょうゆで調味する。
- ④ 水溶きしたでんぷんでとろみをつける。
- ⑤ 仕上げにしょうがのしづつり汁を加える。

由来

昔、寝屋川の池田村は池田瓜という「しろうり」の産地であった。
 早い時期に出荷されたので、大阪の青物市場でも珍重されたという。
 よい現金収入として家計に大きな役割を果たしたように思われる。
 この池田瓜の栽培は昭和23年ごろまで続いたが長い連作で収穫が少くなり、次第に衰退したそうである。

東大阪地域

れんこんの白和え



材料名

分量 4人分

れんこん	240g
白ごま	12g
木綿豆腐	300g (1丁)
砂糖	20g
A [白みそ	40g
赤みそ	20g

作り方

- ① れんこんの皮をむき、7mm位の輪切りにして水にさらす。
さらしたれんこんを30分程茹で、ザルにとっておく。
- ② 木綿豆腐を茹でて水切りをして冷ます。
- ③ すり鉢で炒りごまをよくすり、Aのみそと砂糖を入れてさらによくすって最後に木綿豆腐を加えて混ぜる。
- ④ ①に③をからめて器に盛る。

由来

門真地方ではれんこんがたくさん収穫されて、いろいろなれんこん料理が工夫されて伝えられてきた。祝い事や法事など人が集まる際の料理としてふるまわれた。淀川の下流の門真では、湿地地帯を活用して古くかられんこんやくわいを栽培している農家が多かった。12月下旬に正月料理用に掘り3月頃まで掘る。れんこんの白和えは厚めに切るので、れんこんのモチモチ感が生かされる。普段も食べるが法事には必ず作った。れんこんを薄切りにしサッとゆがくと、コリコリとした歯触りとなる。

東大阪地域

じゃこまめ



材料名

分量 4人分

だいizu	2カップ
もろこ (ふな)	300g
酒	200g
砂糖	165g
しょうゆ	120g
みりん	50g

作り方

- ① だいizuはよく洗って前日からたっぷりの水に浸けてふやかしてやわらかく煮る。
- ② もろこは炭火で焼いておく。
- ③ 厚手の鍋にしょうゆを入れ、煮立ったらもろこを入れひと煮立ちすれば①のだいizuを入れて又煮立てる。
- ④ 泡が一面に出てきたら砂糖を入れ、蓋をしたまま吹きこぼれない様に注意しながら 10 分程煮る。
- ⑤ ④に酒を加えて 20 分程煮て、みりんを入れてトロトロとごく弱火で 15 ~ 20 分程煮る。
- ⑥ まだ煮汁があるうちに火を消し、すぐにバットにあける。
一番底にあった魚は、頭も尻尾もピンとして型崩れせずに出来上がる。
冷めるまで触らない。(葉ねぎは、飾りとして使用)

由来

河内地方で、秋祭りの日や稻刈りなどの忙しい日に食べられるのがじゃこ豆である。

畔 (あぜ) でできただいizuとじゃこ (フナやモロコなどの小魚) をじっくり煮込んだ常備菜で、じゃこの代わりに川えびを使って「エビ豆」にすることもある。

だいizuと小魚を取り合わせて栄養豊富な日常食に仕立てると、昔の人の知恵には頭が下がる。

東大阪地域

にしんの昆布巻き



材料名

分量 4人分

身欠にしん	40g
昆布	40g (約 6 cm 幅のもの)
かんぴょう	20cm を 12 本
砂糖	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1
昆布のつけ汁	600cc

作り方

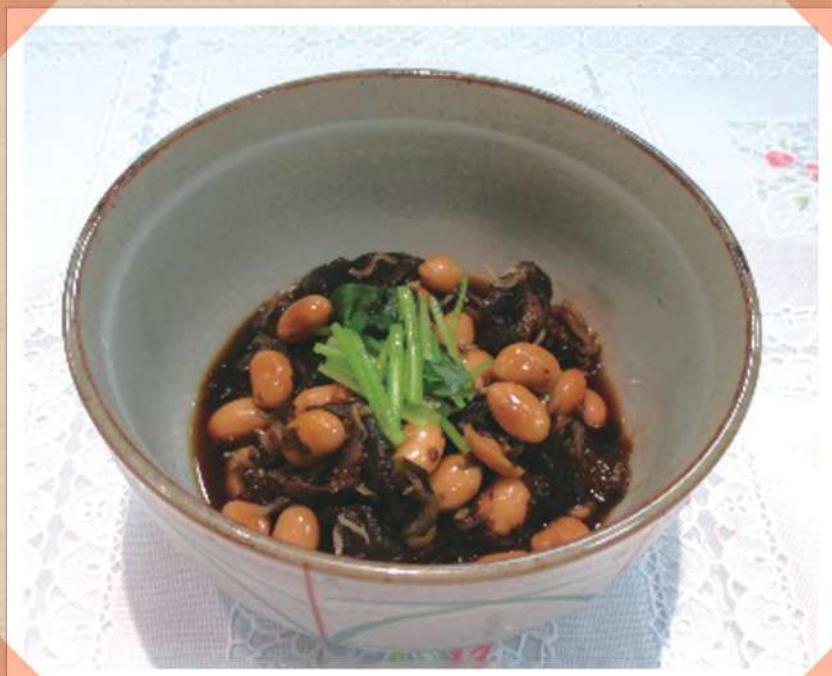
- ① 身欠にしんは前日より水に浸けてやわらかく戻す。縦2つに切り、横3つに切る。
- ② 昆布は 12cm 位の長さに切り、水の入ったボウルの中で洗う。
この水はだし汁に使うので捨てずに残しておく。
- ③ 切ったにしんを芯にして昆布で巻く。
かんぴょうで二重巻きにしてくる。
- ④ 昆布を鍋に並べだし汁を充分かぶるくらい入れ、砂糖、みりん、しょうゆで味を付け、落し蓋をして煮汁がなくなるまでやわらかく煮る。

由来

カチカチに乾燥した身欠きにしんと昆布は、保存がきく。
忙しい農作業の間の暇を見つけて、一つひとつ巻いて落し蓋をして水を足しながら、半日位グツグツと煮た。
河内では、河内ぶなをサッと焼いてからごぼうなどと共に昆布で巻いて、秋祭りのご馳走とした。

東大阪地域

田舎のしいたけと大豆の煮物



材料名

分量 4人分

だいす	100g
いなかのしいたけ(乾燥なす)	20g
昆布	10g
ちりめんじやこ	10g
砂糖	大さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ3



田舎のしいたけ

作り方

- ① だいすは一晩水に浸け、やわらかく煮る。
- ② 田舎のしいたけは水洗い後サッと茹でる。
- ③ 昆布は2cm角に切る。
- ④ やわらかく煮えただいすの中に②、③とちりめんじやこを加え、昆布と田舎のしいたけがやわらかくなれば、砂糖とうすくちしょうゆでうす味に調味する。

由来

田畑が広がる稻作農業地域では、椎茸はとれず干し椎茸も高価で手に入らなかった。

河内の農家では夏から秋にかけて次々と収穫される茄子を1~2cmの輪切りにし、針に糸を通して軒下に吊るして自然乾燥させた乾燥保存食品を「田舎のしいたけ」と呼んだ。

茄子の端境期に、洗ってサッと茹で、やわらかく煮えただいすの中に昆布、じゃこと共に加えて調味して煮含めたもので、昔の主婦の知恵の賜物である。

東大阪地域

じゃこみそ



材料名

分量 4人分

煮干し	100g
赤みそ	400g
砂糖	150g
みりん	30g
しょうが	30g
酒	30g
水	200cc

作り方

- ① 煮干しの頭をとり、2つに縦割りにして中骨をとっておく。
- ② ①の煮干しを水で炊き、だしが出てきたらみじん切りしたしょうがとみそを入れ、砂糖、みりんで味付けし、中火で焦げないように木杓子で混ぜながらぶつぶつと煮立つまで炊く。

由来

河内の農家では、忙しい農家の常備菜として準備された。

味噌は自家製のもので、だしじゃこの他えびじゃこ（泉州地方）、ごまなどを使って作り忙しい主婦にとってありがたい保存食であった。昼の山弁当は、白飯にじゃこみそ、くもじ（菜種の花の漬物）を持って行った。

東大阪地域

粉豆腐入りみそ汁



材料名

分量 4人分

かぼちゃ	150g
油揚げ	30g
粉豆腐（乾燥大豆粉）	50g
熱湯	大さじ2
水	3.5カップ
みそ	48g

作り方

- ① かぼちゃはいちょう切り、油揚げは油抜きをしてせん切りにする。
- ② 粉豆腐（乾燥大豆粉）に熱湯を加えてよくこねる。
手に少量の油をつけて、2cm位の団子を作る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、かぼちゃ、油揚げを入れて②の粉団子を入れて煮る。
- ④ みそを入れてひと煮立ちさせる。

由来

粉豆腐は乾燥大豆を粉にしたもので、熱湯で練って団子にしたもので、12月になると北河内（交野地区）では各家庭で作られた。

正月の雑煮には必ず入れていた。普段は、みそ汁の具とした。

粉豆腐は、豆腐が手に入らない田舎で、雑煮に入れる豆腐の代わりに作ったので、この名がついた。

凍り豆腐の粉のことを粉豆腐と呼ぶ地域もある。

東大阪地域

野崎だんご



材料名

分量 4人分

あずき	75g
砂糖	75g
食塩	1g
上新粉	100g
白玉粉	大さじ3
ヨモギ	80g
熱湯	0.5カップ
水	大さじ2

作り方

- ① あずきは4～5倍の水を加えて火にかける。
- ② 煮立ったら湯を捨てて、3倍の水を加え、火にかける。
- ③ 差し水をしながら約1時間煮る。
- ④ あずきがやわらかくなったら、お玉の底などでつぶし、火にかけ、砂糖と食塩を加え、混ぜて溶かす。
- ⑤ 木べらでよく練り、「こ」の字を書いて底が見えたら出来上がり。
- ⑥ 上新粉に熱湯を注ぎ、耳たぶくらいのかたさに練る。
- ⑦ 白玉粉に水を加えよくこねる。⑥を加えさらによくこねる。
- ⑧ 湯気の上がった蒸し器に布巾を敷き、⑦を適当にちぎってのせ、15分程度強火で蒸す。
- ⑨ ヨモギをよく洗い、やわらかく茹で冷水にさらして、アクを取り、かたくしぶる。
- ⑩ これをみじん切りにし、すり鉢でよくすりつぶす。⑧で蒸し上がったものを入れ、よくつきませる。
- 手に水をつけて、梅干し大くらいに丸める。⑤でできたあんをのせる。

由来

東海林太郎の「野崎小唄」や淨瑠璃の「おそめ久松」で知られた野崎の地は、水路寝屋川を使用しお花見、船遊び、無縁経参りと大阪庶民の春のレクリエーションで賑わった。

ヨモギを摘み、里帰りした人に団子を食べさせたのが始まりといわれている。

今では、8日の縁日に名物として売られるようになった。

東大阪地域

しゃな蒸し



材料名

分量 4人分

じゃがいも	380g
小麦粉	1カップ
こしあん	400g
食塩	少々

作り方

- ① じゃがいものは1cm厚さに切り、水に5分浸けてから強火で蒸す。
皮をむき、ボウルに入れて熱いうちにつぶす。
- ② 食塩少々を入れ、小麦粉を加えてこねる。
- ③ 10個に丸めて平らにし、あんを包んで丸める。ぬれ布巾を敷いた蒸し器で10分強火で蒸す。

由来

小麦粉にじゃがいもを入れることにより、自家製の小麦粉の節約になることから工夫されたおやつである。
小麦粉だけを作るよりも皮がやわらかく、冷めても食べやすく栄養的にも優れている。

東大阪地域

河内の丁稚羊羹



材料名

分量 4人分

こしあん（砂糖入り）……… 500g
小麦粉……………50g

竹の皮

作り方

- ① こしあんに小麦粉を入れてよくこねる。
竹の皮の内側に 180g を幅 10cm 長さ 20cm の長方形に平らにしてのせる。
- ② 竹の皮幅を上下できっちり折り、裏返して長さを左右きっちり折って包む。
竹の皮のひもで中央をくくる。
- ③ 強火で約 30 ~ 40 分間蒸す。

由来

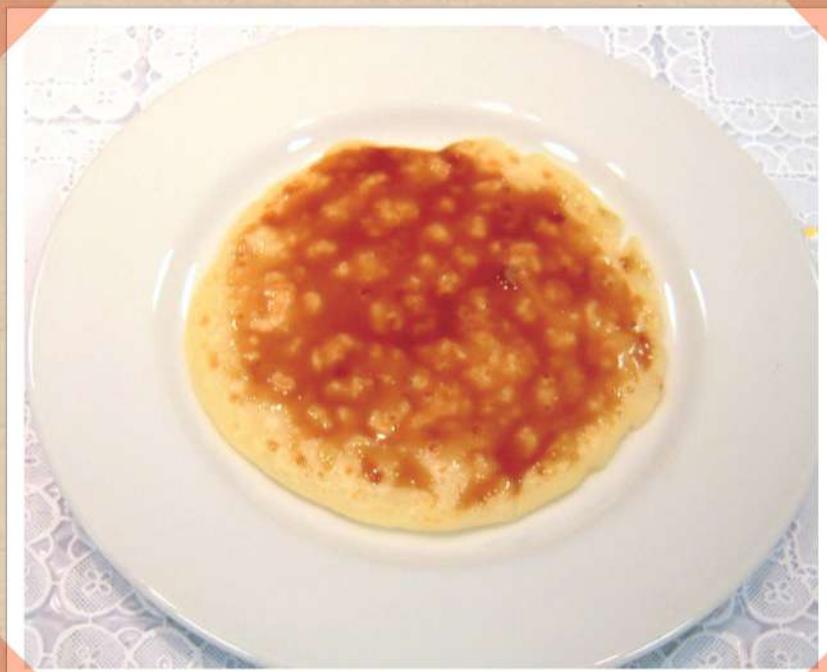
お正月の大切なおやつであり、農家では正月に必ず作られた。

お菓子屋さんで作っている羊羹ではなく、農村で手作りされているあまり上等ではない羊羹ということから、このように呼ばれるようになったとか、また、丁稚が夜布団の中に入つて、こっそり懐から出して食べたので、懐に入りやすいように薄く平べったい形に作ったともいわれている。

寒天が作られている北摂の山地では、寒天とあずきのこしあんで作った水羊羹を丁稚羊羹と呼んでいる。一方、河内では畑で採れる小麦粉とあずきあんが主原料である。

東大阪地域

蜂の巣団子



材料名

分量 4人分

小麦粉	100g
食塩	1g
水	150cc
油	少々
黒砂糖	50g
水	30cc

作り方

- ① 小麦粉と食塩を振るってボウルに入れ、水を加えながら混ぜてドロドロに溶く。
- ② フライパンを弱火で温め、少量の油をひいて①を入れて直径 10cm 位に薄く伸ばし、少し焼き目が付くまで両面を焼く。
- ③ 黒砂糖に水を加えて火にかけて溶かし、シロップを作る。
- ④ 焼きたての②にシロップをかける。

由来

野良仕事ができない天候の時に、子どものおやつとして作った。

小麦粉を水でドロドロに溶いて、少量の油を敷いた、ほうらくに流して焼くと無数に小さい孔がブツブツとできるので「蜂の巣団子」と呼ぶ。

焼き立ての熱いやわらかいものに、黒砂糖又は白下（甘藷を搾った汁液を煮詰めた半流動性の含密糖）をつけて食べた。

東大阪地域

石かけ団子



材料名

分量 4人分

さつまいも	250g
小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
食塩	2.5g
水	1カップ

作り方

- ① さつまいもの皮を厚くむき、8mmの角切りにして5分程水に浸けてアツを抜く。
- ② 小麦粉にベーキングパウダー、食塩を混ぜてふるいにかける。
水1カップを入れてかたさをみながらドロリとなるまで混ぜる。
- ③ ②にさつまいもを加えて混ぜる。
- ④ 沸騰した蒸し器に緩くしぶったぬれ布巾を敷き、その上に玉杓子で生地をすくって丸く落とす。蓋をして弱火で15分位蒸す。

由来

できあがりの外観が、石垣のようなので「石かけ団子」と呼ばれている。

昔は、自家製のうどん粉と重曹で作ったが、アルカリ臭が残ったり、小麦粉の黄変や、さつまいもに緑色の箇所が出来たりした。

さつまいもの自然な甘みが感じられるおいしいおやつである。

東大阪地域

半夏生だんご（あかねこ）



材料名

分量 4人分

もち米	2カップ
小麦粉	160g
食塩	小さじ1
水	190cc
砂糖	10g
きなこ	25g

作り方

- ① もち米は洗い、一昼夜水につけて水気を切る。
- ② 小麦粉は食塩と水を加えて耳たぶ位のやわらかさにこね、こぶし大に丸めて中央を少し押さえておく。
- ③ せいろに①を入れ、その上に②を並べて蒸す。
- ④ 蒸しあがれば、餅つき器でつく。
- ⑤ ④を適当にちぎり、砂糖を混ぜたきな粉をまぶす。

由来

半夏生（はんげしょう）とは、夏至から数えて11日目の7月2日頃から七夕（7月7日）頃までの5日間をいう。夏至が済んでから、半夏生に入るまでに田植えを終わらせるのが好ましいという。田植えも終わってとれたばかりの小麦を使用し、疲れを癒し、豊作を願ってみんなで食べる。関西地方では、団子を食べたり、たこの吸盤が吸い付くように稻が根を張ることを願ってたこを食べたりする。当時の自家製の小麦は、皮ごと粉に挽いていたため褐色だった。そのため餅が褐色になり出来上がった餅の形が「猫の丸い背中」に似ていたことから、「あかねこ餅」と呼ばれ親しまれきた。

東大阪地域

河内のつべ



材料名

分量 4人分

鶏肉	120g
焼きちくわ	100g
油揚げ	40g
さといも	200g
だいこん	200g
にんじん	100g
ごぼう	100g
板こんにゃく	100g
うすくちしょうゆ	30g
みりん	8g
食塩	
砂糖	8g
けずり節	20g
水	500cc

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 焼きちくわは乱切り、さといもは半月切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、板こんにゃくは色紙切り、ごぼうは斜め切りにする。
- ③ 油揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。
- ④ けずり節でだしをとる。
- ⑤ だし汁の中に鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん、さといもを入れ、調味して煮る。
- ⑥ 食材がやわらかくなったら、油揚げ、焼きちくわを入れて、煮含める。

由来

河内のつべは、大阪府河内地方に伝わる煮物である。河内地方とは、北河内（大東、四条畷市等）、中河内（東大阪、八尾、柏原市）、南河内（羽曳野、藤井寺、富田林市等）など、大阪府の東部の広い地域をさす。里芋を主として、鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃくなど、具がたくさん入った煮物である。その土地でとれた産物を炊き合わせた、汁の多い煮物である。

南大阪地域

白菜と粉豆腐の煮物



材料名

分量 4人分

はくさい	100g
凍り豆腐の粉	40g
ちくわ	0.5 本
油揚げ	40g
しょうゆ	小さじ 2
卵	1 個
砂糖	大さじ 1
みりん	小さじ 2g
だし汁	200cc
食塩	ひとつまみ

作り方

- ① 油揚げは油抜きし、短冊に切る。ちくわは油揚げ位の大きさに切る。
- ② はくさいは 2cm 位の幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を温め、①を煮る
- ④ はくさいを加え、すこししんなりすれば、凍り豆腐の粉を加え、よく混ぜながら煮る。
- ⑤ 煮汁がほとんど無くなれば、とき卵を回しいれ、軽くかき混ぜながら加熱する。
卵に火が入れば出来上がり。

由来

千早地区は気温が低く、昭和 20 年頃は凍り豆腐（高野豆腐）作りが盛んでその切れ端も「粉豆腐」と呼んで料理に使っている。

現在、村で製造はされていないが、高野豆腐が粉状になったものをスーパーでも買うことができ、今も郷土料理の煮物などにして食べられている。

白菜や水菜などと一緒に粉豆腐を煮ると、ふわっとしてとてもおいしい。

南大阪地域

お月見煮



材料名

分量 4人分

油揚げ	80g
さといも	200g
こんにゃく	100g
砂糖	15g
みりん	5g
しょうゆ	20g
けずり節	8g
水	200cc

作り方

- ① 油揚げは三角に切り、油抜きをしておく。
さといもは皮をむき、下茹でする。
こんにゃくは、三角に切り、空炒りをしておく。
- ② だし汁をとる。
- ③ だし汁、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、こんにゃく、さといも、油揚げを入れて煮含める。

由来

十五夜のお月見には団子のほか里芋をお供えすることがあり、芋名月とも言われている。

お月見の時期に収穫され、お月見料理に使われることが多い「石川早生」という里芋は、なにわ特産品でもあり、大和川の源流のひとつ石川の流域にあった大阪府南河内郡の石川村（現河南町）が原産地とされ、その名がつけられた。聖徳太子の墓地を南河内郡太子町の觀福寺に造営した時に、奈良法隆寺から持ってきた芋の一株が土地に適し、篤農家によって改良されたものが始まりといわれている。石川早生は、他の品種に比べ小ぶりで球状であることが特徴で、煮物や皮ごと蒸して塩をふって食べる「きぬかつぎ」にされることが多い。

南大阪地域

小松菜の炊いたん



材料名

分量 4人分

こまつな	240g
はくさい	160g
油揚げ	20g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ2

作り方

- ① こまつなとはくさいは2cmに切る。
- ② 油揚げは1cm幅に切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ③ 鍋に野菜を入れ、ふたをして蒸し煮する。
- ④ ②と調味料を加えて、弱火で煮る。

由来

「炊いたん」とは、ゆっくりと加熱して、だしを食材に含ませる料理をいう。
昔は、煮びたし料理を「炊いたん」と呼んだ。

南大阪地域

桜 餅



材料名

分量 4個分

道明寺粉	50g
砂糖	15g
食紅	少々
こしあん	60g
桜の葉塩漬け	4枚
水	75cc

作り方

- ① 桜の葉の塩漬けを流水でさっと洗い、たっぷりの水に30分ほど浸け塩抜きをする。
- ② 塩抜きできた桜の葉を、キッチンペーパー等で水気を取り除いておく。
- ③ 耐熱ボウルに、道明寺粉、砂糖、水、食紅を入れて混ぜる。
- ④ 強火で10~15分くらい蒸し、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 手のひらを水でぬらして餅を直径7~8cmの円形にのばし、中央にあんをのせる。
あんを親指で押さえ、餅を少しづつ回転させながら餅の端をのばして、あんの中央に寄せて口を開じて、たわら形に整える。冷めたら桜の葉で巻く。

由来

塩漬けした桜の葉で餅を包むという当時として新鮮な工夫は、江戸時代、向島にある長命寺（徳川家光の命名）の門番をしていた新六という人が発案した。春になると桜の葉の掃除に苦労していた新六さんは、葉をなんとか利用できないものかと考えた。そこで塩漬けした桜の葉で餅を巻いて売り出したところ、大変評判になった。

関東では、小麦粉を水で溶いて平鍋で薄く焼いた生地に餡を包む。

関西では、「道明寺粉」で作る。道明寺粉は、千年以上も前に大阪の道明寺が発案した「道明寺糒（どうみょうじほしい）」という、餅米を蒸して干してから粗く挽いたもので、兵糧（保存食・携帯食）として用いられた。現在では、関東関西を問わず「焼皮の桜餅」「道明寺粉の桜餅」両方が販売されている。

泉州地域

押し寿司



作り方

- ① 洗い米に昆布を入れて炊き、一度火にかけた合わせ酢を合わせて、寿司飯を作る。
- ② はもの両面を素焼きにし、たれにつけながら何度もくりかえして焼き、照り焼きにする。
- ③ 照り焼きしたはもはミニチにする。
- ④ 干しこいたけは戻して甘辛く煮、細切りにする。
- ⑤ 卵は、塩・砂糖を入れて薄焼きにし、錦糸卵にする。
- ⑥ 葉らんは水洗いし、寿司桶の中蓋に合わせて切る。
- ⑦ 寿司桶を酢水でぬらし、底に葉らんを敷き、寿司飯を1/2量入れて一度中蓋で押す。
- ⑧ ⑦の上に③・④・⑤の順にそれぞれ1/2量を入れる。次に葉らんを敷き、残りの寿司飯と具を入れ、葉らんをのせて中蓋をし、2時間ほど3kg位の重しをする。

材料名

分量 1桶分

米	4カップ
昆布	10cm 角
酢	72g
砂糖	80g
塩	14g

はも照り焼き	400g (照り焼きのたれ)
しょうゆ	200g
砂糖	100g
酒	50g
みりん	50g

干しこいたけ	6枚
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	30g
しょうゆ	30g
水+戻し汁	150cc

卵	2個
塩	2g
砂糖	2g

葉らん 6枚



寿司桶

由来

押し寿司は船場、なにわに息づく伝統の味で、大阪の食文化の最たるものである。ネタに、海老、鯛、穴子などを使ったので高級で綺麗でおいしく、当時の船場の旦那衆の好みとなつた。魚を桶に詰めて重しをし、塩と米飯で自然に乳酸発酵させた「フナ寿司」に代表されるなれ寿司が寿司の原型と言われる。漬け物のような保存食だった。やがて漬ける日数の短い、生成（なまなれ）、次に酢を用いた今の押し寿司に繋がる早寿司が登場した。

岬町の押し寿司は、お祭りには欠かせないものとなっている。その結びつきがいつ頃かを知ることのできる文献が見つかっていないが、幕末文久三年（1864年）、箱作の大庄屋・山中亀之丞が書き残した日記の中で、土浦藩の毛見（検見）廻村と、そのときの賄いの献立に寿司が記録されている。

現在の岬町では、孝子は鯖、多奈川は穴子、深日・淡輪は鰯が主な材料となっている。

泉州地域

わたりがにの塩ゆで



材料名

わたりがに…………… 1匹 (300g)
食塩……………小さじ2

作り方

- ① わたりがにがかぶるぐらいの水と食塩を入れて、茹でる。
(しょうゆを少し入れてもよい)
蒸す方法もある。

由来

昔、砂浜が多くかにの生息に適していてよく獲れ、特に大阪付近のわたりがにの味は美味でよく食べられるようになった。岸和田のだんじり祭りの時に縁起物として、このわたりがにをよく食べる。卵を抱いて、一番おいしい時期（9月～10月）に、近くの海でよく獲れたので、食べられるようになった。

泉州地域

いもたこ



材料名

分量 4人分

さといも	400g
たこ	400g
砂糖	大さじ 0.5
うすくちしょうゆ	大さじ 1

作り方

- ① さといもは皮をむく。
ひたひたの水に入れて火にかけ、3分ほど煮立てた後、ざるにあげ、水洗して粘りをとる。
- ② 生きたたこは塩でもみ、水洗してぬめりをとり、たっぷりの熱湯に入れてさっと茹でる。
この茹で汁を煮るときに用いる。
- ③ 茹でだこは、3cmくらいの大きさに切る。
- ④ 鍋にさといもを入れ、ひたひたの茹で汁、砂糖、うすくちしょうゆを加えて煮たあと、たこを入れて弱火で煮含める。
最後、煮汁が少し残る程度にする。
出来上がるまで混ぜない。

由来

「いもたこ」とは名前のとおり、いもとたこを炊いた素朴なおかずである。
早生の里芋が採れるのを待って、土用たこと一緒に炊いて食べるのが泉南地方の習慣になっている。泉佐野の漁港に近いあたりでは、生きたたこが手に入り、それを自家で茹でて作るので新鮮そのものである。
ゆで汁には、たこのうま味が溶け出しているので、その茹で汁も捨てことなく利用して、自家生産の里芋をおいしく炊く。

泉州地域

落の信田巻き



材料名

分量 4人分

ふき	400g
油揚げ	4枚
鶏ひき肉	120g
酒	大さじ1
かんぴょう	4本
だし汁	2カップ
うすくちしょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
かたくり粉・食塩	少々

作り方

- ① ふきを色よく茹でて水にさらす。筋を取って油揚げと同じ長さに切る。
- ② 油揚げを油抜きして、三方を切って長方形に広げる。
- ③ かんぴょうは塩でもみ洗いしてから湯に浸けてやわらかく戻す。
- ④ 油揚げを広げてかたくり粉をふり、酒を入れた鶏ひき肉を置いて伸ばす。
- ⑤ ふきを置いて巻き、かんぴょうで四カ所ほど結ぶ。
- ⑥ だし汁に調味料を入れて煮立て、⑤を入れて落し蓋をして中火で煮る。
- ⑦ 四切れに切って器に盛り付け、煮汁をかける。

由来

ふきはキク科フキ属の多年草。数少ない日本原産の野菜であり、最も古いもののひとつで全国の山野に自生し平安時代にはすでに栽培が始まっていた。

地下の茎が根ざして、春になると空洞で長い葉柄を地上に出す。

大阪ふきの起源は貝塚の清見であるといわれており、現在は熊取町が泉州地域における出荷量の半ばを占める産地である。

泉州地域

切り干し大根と金時豆の煮物



材料名

分量 4人分

乾燥金時豆	1カップ
砂糖	100g
油揚げ	20g
にんじん	30g
切り干しだいこん	20g
サラダ油	小さじ1
だし汁	2カップ
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① けずり節でだし汁をとっておく。
- ② にんじんはせん切りにする。油揚げは細切りにし、油抜きをする。
- ③ 切り干しだいこんは水で戻し、2～3cmに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、油揚げ、切り干しだいこん、にんじんを炒め、調味料とだし汁を加えて煮る。
- ⑤ 汁をきった金時豆の甘煮を加え、煮込んでできあがり。

金時豆の甘煮の作り方

- ① 金時豆は洗って鍋にいれ、かぶるぐらいの水に一晩水に浸けておく。
- ② 鍋を火にかけ、煮立ったらざるにあげて茹で汁をきる。
- ③ 鍋に豆を戻し、新たにかぶるぐらいの水と砂糖をいれて30分ほど豆が割れないように煮込む。

由来

日本で栽培されている主な豆の種類は、だいず、あづき、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、落花生の6種類である。いんげん豆には、完熟したものを乾燥させ豆だけを食べる種類（さやいんげんなど）がある。

なかでも金時豆は、いんげん豆の代表的な種類で、9割が北海道で生産されている。粒の形が良く、味もおいしいことから、煮豆、洋風の煮込み料理、菓子やあん・甘納豆の原料としてよく用いられる。

切り干し大根は、冬の寒い日に作られ、春から夏にかけて大根のない季節のおかずとして食べられる。甘味が強く、砂糖を加えなくてもおいしく食べられるため、砂糖が高価であった時代の知恵を感じる食品である。

「切り干し大根と金時豆の煮物」は、和泉市に昔から伝わっている郷土料理として有名である。

泉州地域

じゃこごうこ



材料名

分量 4人分

水なすの古漬け	200g
えびじゃこ（殻付）	50g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1.5
だし汁	20cc
砂糖	大さじ0.5

作り方

- ① なすの古漬けを一口大に切り、一晩水にさらして塩抜きをする。
- ② ①を熱湯で茹でる。
- ③ 沸騰させただし汁の中に、えびじゃこを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②の水気をしぼり（塩気を少し残す）、しょうゆとみりんを加えて1時間煮込む。好みで砂糖を少しうれる。

由来

泉州地域では、じゃことは海老じゃこのこと、こうことは漬物のことです。

じゃこごくことは、大阪府泉州地域特産の泉州水なすを糠床で半年以上漬け込みじっくり発酵させ、古漬けにしたものを使い、大阪湾で水揚げされた新鮮なえびじゃこと甘辛く炊き上げた郷土料理である。

泉州地域

紅ずいきのごま酢和え



材料名

分量 4人分

紅ずいき (茹でたもの)	300g
白ごま.....	大さじ3
しょうゆ.....	大さじ1.5
酢.....	大さじ2
砂糖.....	小さじ1

作り方

- ① 茹でた紅ずいきは4~5cmに切ってから短冊に切る。
水にしばらく浸け、アクを抜く。
鍋に湯を沸かし、2分位茹でて、水分をしぼっておく。
- ② ごまは、炒ってすり鉢でよくすってから、酢、砂糖、しょうゆを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて和える。

由来

ずいきとは里芋の葉柄のことである。その葉柄が赤いことから「紅ずいき」と呼ばれている。
大阪では、里芋は貝塚などの泉州地区でたくさん作られている。
ずいきは断面をみると、スponジのようになっていて、味がしみ込みやすくおひたしや煮物に利用される。
アク抜きしてから味をつける。

泉州地域

里芋と団子の煮物



材料名

分量 4人分

さといも	150g
白玉餅	100g
砂糖	大さじ 1
うすくちしょうゆ	大さじ 1.5
かつお節	20g

作り方

- ① さといもの皮をむき、下茹でする。白玉餅も下茹でする。
- ② かつお節で取っだし汁にさといもを加え煮る。
- ③ 砂糖、うすくちしょうゆで調味し、よく煮込む。
- ④ 白玉餅を加えすぐに火を止める。余熱で味を含ませる。

由来

泉州地域のお月見行事では縁側に台を置き、ハギとススキを飾り、団子、小芋、それに季節の果物を供える。煮干しでだしをとり、うすくちしょうゆと砂糖を少々入れた少し甘いすまし汁をつくり、そこに月見団子と里芋と一緒に入れる。団子と里芋は併せて十三個お腕に入れてお供えする。

泉州地域

くるみもち



材料名

分量 4人分

もち米	1カップ
えだまめ（さや付き）	600g
砂糖	80g
食塩	少々

作り方

- ① もち米は 40 分ほど蒸し、ついてもちを作る。
- ② もちを小さく丸める。
- ③ えだまめは、さや付きのまま熱湯で 20 分程度茹でる。
実を取り出し、薄皮を取り、ミキサーにかける。
- ④ すりつぶしたえだまめを鍋に移し、砂糖、食塩を入れ木杓子で混ぜながら加熱し、あんを作る。
- ⑤ ②のもちをあんの中に入れてからめる。

由来

南蛮貿易で栄えた堺は、茶の湯の発祥の地であり、茶人の千利休を生んだ町である。

千利休は、豊臣秀吉の信任を背景に、わびさびの精神を深めていった。

茶器、茶室にも心を配り独自の世界を作り上げた。堺の菓子にはこの茶道の流れの中から生まれたものも多い。

その歴史にふさわしい老舗が今も伝統の味を、誇りをもって守り伝えている。くるみ餅は、堺港に初めて渡來した胡桃を用い、趣向をこらしたとろりとしたあんで小さい餅をくるんだので、“くるみ餅”と名づけたのがはじめである。

漢字で「久留美」と書くこともあるが、久留美とは、美味を久しく留めるの意味がこめられている。

あんに用いる枝豆は、未熟な大豆であり、昔はやわらかく茹でた豆をさやから取り出して石臼でひいていた。水田の少ない山村では、枝豆がないので乾燥大豆で作っていた。

泉州地域

村 雨 (むらさめ)



材料名

分量 4人分

生こしあん	125g
もち粉	23g
砂糖	45g
食塩	少々

作り方

- ① もち粉、砂糖、食塩をよく混ぜて、何回もふるいにかける。
- ② 生こしあんと①を混ぜる。(練らないようにする)
- ③ 粗めのザルで②を裏ごしする。
- ④ 折箱にアルミホイルを敷いて、③をふんわりとひろげ、軽くおさえる。
- ⑤ 蒸気の上がった蒸し器にいれ、蓋との間に布巾をはさみ、15分～20分蒸す。
- ⑥ 冷めてから切る。

由来

徳川時代中期に岸和田城主が作法を重んじ、茶道が広まる中で茶坊主に作らせた。
バラバラこぼれる様子が雨に似て、風味は秋の雨に似ていることにより時雨と命名された。
城主は岸和田祭りの時に、親戚や知人に贈った。これより100年程度後に、商売人が村雨(むらさめ)と名付けた。



なにわの
伝統野菜について



大阪府環境農林水産部農政室推進課
地産地消推進グループ

大阪は江戸時代「天下の台所」と呼ばれたように、古くから食文化が栄え、その食文化を支える大阪独特的野菜が多数ありました。しかし、戦後、農産物の生産性を上げるための品種改良や食生活の洋風化が進み地域独特の歴史や伝統を有する品種が次々に店頭から消えていきました。

近年、こうした伝統ある野菜を見直そうという機運が高まり、大阪府では関係機関と協力し、各地域の農業者が守ってきた「なにわの伝統野菜」の発掘と復活に取り組んできました。

その一環として、平成17年10月から「なにわの伝統野菜認証制度」をスタートし、府民の皆さんに大阪の独自品種である「なにわの伝統野菜」を知っていただき、生産者だけでなくみんなで守り育てる取組を進めているところです。

「なにわの伝統野菜」は、今年4月に新たに認証品目に加わった「難波葱」を含め、現在、下記の18品目があります。

ぜひ、大阪のふるさと野菜の「なにわの伝統野菜」を応援してください！

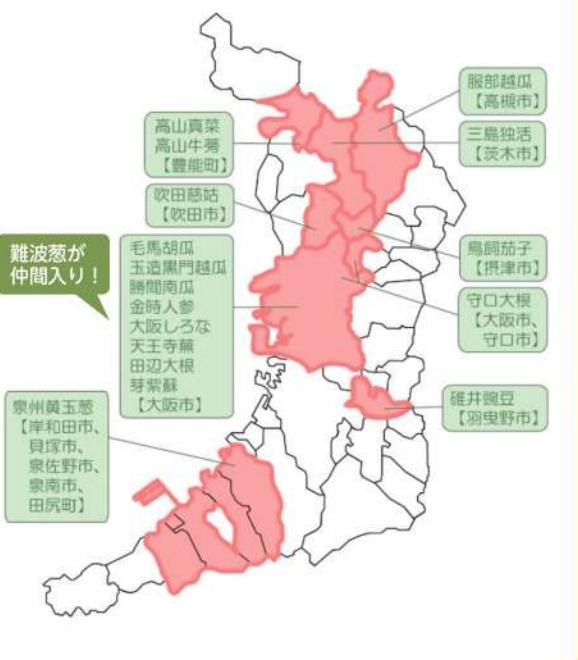


▲なにわの伝統野菜認証マーク

<なにわの伝統野菜 18品目>

とりかいなす たかやま まなな はまきゅうり きんときんじん たなべだいこん みしまうど たかやまごぼう たまくりくろもんじろうり おおさか
鳥飼茄子、高山真菜、毛馬胡瓜、金時人参、田辺大根、三島独活、高山牛蒡、玉造黒門越瓜、大阪しろな
めじそ すいたくわい こつまなんきん てんのうじかぶら はっとりしろうり せんじょうき たまねぎ もりぐちだいこん うすいまだう なんばねぎ
芽紫蘇、吹田慈姑、勝間南瓜、天王寺蕪、服部越瓜、泉州黄玉葱、守口大根、碓井豌豆、難波葱

なにわの伝統野菜の原産地



大阪全域

勝間南瓜の甘煮



材料名

分量 4人分

勝間南瓜	400g
だし汁	300cc
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
えだまめ (茹で)	20粒



勝間南瓜

作り方

- ① 勝間南瓜は一口大に切り、皮を所々むく。
- ② 鍋にだし汁、砂糖、みりん、南瓜を入れ、落し蓋をして5分程煮る。
しょうゆを加え、煮汁が少なくなったらえだまめを加える。

由来

勝間南瓜は摂津西成郡勝間村（現大阪市西成区玉出）で江戸時代から栽培されていたとされる小型の南瓜。

1kg程度の小型で、縦溝と瘤のある粘質のある日本南瓜である。

果皮は濃緑色だが、熟すと赤茶色になり、甘みが増す。

その何ともいえない味わいと愛らしさから、小柄な大阪の女性を「勝間南瓜」に例えて呼ばれ、今 東光（こんとうこう）氏が同名の小説を残している。

昭和10年代までは大阪市南部地域で栽培が続けられていたが、都市化の影響や食の嗜好変化により栽培されなくなった。葉は、縞模様である。

大阪全域

さつまいもの難波だき



材料名

分量 4人分

さつまいも	中3本
難波ねぎ	1束
砂糖	大さじ3
うすくちしょうゆ	大さじ3
だし汁	300cc

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま 1.5cm 位の厚さの輪切りにして鍋に入れる。
- ② 削り節と昆布でとっただし汁をいもがかぶるぐらい入れて煮る。
- ③ 煮立ったら弱火にし、砂糖、しょうゆで味付けし、落し蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- ④ ネギは 3cm 位のぶつ切りにする。
いもがやわらかく煮えたらねぎを入れて火を止める。

由来

大阪は古くからの葱の産地で、現在の難波周辺で栽培されていた。難波葱が、京都の九条葱の原種ともいわれている。もともと中国を原産とする葱が大阪へ渡来し、難波葱となったといわれている。それが京都で九条葱に、江戸では千住葱となった。「鴨なんば」の語源ともいわれているように、今では葱の畑の痕跡すら残っていないが、難波周辺が一大産地だった。

大阪市内地域

大阪しろなのおひたし



材料名

分量 4人分

大阪しろな	600g
はくさい	200g
砂糖	6 g
うすくちしょうゆ	36g
けずり節	5 g
水	40cc

作り方

- ① 大阪しろな、はくさいは各々短冊切りし、塩茹でする。
けずり節でだしをとる。
- ② 砂糖、うすくちしょうゆ、だしを合わせて煮、①の材料にかけ、あえる。

由来

大阪市では平成17年より①大阪市内で概ね100年以上前から栽培されているもの②現在において大阪市内で栽培されているもの③現在も種子等の確保が可能なものという3点を満たすものを「大阪市なにわの伝統野菜」として認証する制度が発足された。

現在では、大阪しろななど9種類の野菜が認証を受けている。(この他にも大阪府が認証しているなにわの伝統野菜がある。)

大阪しろなは、江戸時代から栽培が始まり、現在では住吉区、東住吉区で栽培されている。

明治初期には天満橋や天神橋付近で盛んに栽培されたことから天満菜とも呼ばれている。

学校給食では食べやすく、おいしいこの「大阪しろな」をいためものやおひたし、煮びたしなどにも使用している。

「おおさかしろな」関連資料

(大阪市指導資料)

指導のねらい：おおさかしろなを使った料理

(指導者向け)

おおさかしろなは、なにわの伝統野菜のひとつである。

大正から昭和のはじめの河内地方では、さつまいもと一緒にみそ汁にした「おおさかしろなとさつまいものおつけ」を冬の寒い夜に食べると、体が温まると言われていた。おつけ（おみおつけ）とはみそ汁等の汁物のことである。

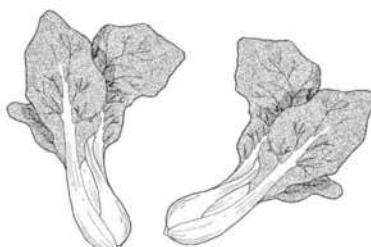
また、油揚げと一緒に炊いた「しろなとあげさんのたいたん（炊いたん）」は大阪の代表的なお番菜（惣菜）である。大きな鍋にしろなと油揚げがたくさん入って、汁物とも煮物とも区別がつかないので「しろなとあげさんのおつい」とも呼ばれていた。

(児童向け)



おおさかしろなは、おおさか
でんとう
むかし大阪で昔から作
られてきた「なにわの伝統野菜」のひ
とつです。

油揚げと煮た「しろなとあげさんの
たいたん」や、さつまいもといっしょ
にみそ汁あぶら
に
しるにした「おおさかしろなとさ
つまいものおつけ」は、おおさか
だいひょうてき大阪の代表的
なおばんざい（おかず）です。



きょう
さくうしょく
けいにく今日の給食では、鶏肉と
いっしょに煮びたしにしました。

大阪市内地域

田辺だいこん葉のみそ汁 田辺だいこんの煮もの



材料名

分量 4人分

田辺だいこん葉のみそ汁

さといも	80g
はくさい	80g
にんじん	40g
だいこん葉	20g
えのきたけ	40g
乾燥わかめ	2g
赤みそ	40g
白みそ	16g
だし昆布	2.4g
けずり節	8.8g
水	520cc

田辺だいこんの煮もの

鶏肉	40g
だいこん	160g
みりん	2g
うすくちしょうゆ	9.2g
かたくり粉	2g
だし汁	60cc

作り方 (田辺だいこん葉のみそ汁)

- ① にんじんは細切り、はくさいは短柵切り、えのきたけは3cmに切る。さといもは1口大に切り、さつと茹で、ぬめりをとる。わかめは戻す。だいこん葉は小口切りし塩茹でする。
- ② だし昆布、けずり節でだしをとり、にんじん、はくさい、さといもの順に加えて煮る。
- ③ 煮上げれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ、だいこん葉を加えて煮る。

作り方 (田辺だいこんの煮もの)

- ① だし昆布、けずり節でだしをとり、鶏肉、だいこんを加えて煮る。
- ② 煮上げれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、水どきかたくり粉でとろみをつける。

由来

大阪市東成郡田辺地区（現大阪市東住吉区）の特産である白首の大根で、天保7年の「名物名産略記」に記載がある。ルーツは、白あがり京大根とねずみ大根との交雑後代が、当地区に土着したのではないかとされている。明治時代の田辺大根は、短根で縦横がほぼ同じ長さのものだったが、次第に縦長なかたちに改良された。根部は白色の円筒形で、末端が少し膨大し、丸みを帯び、長さ20cm、太さ9cmほどで、葉には毛（もう）じが無いのが特徴である。実の性質は緻密、柔軟で甘みに富み、主に煮食用で甘漬にも適している。

「田辺だいこん」関連資料

(大阪市指導資料)

指導のねらい：田辺だいこんを使った料理

(指導者向け)

田辺だいこんは、なにわの伝統野菜のひとつである。

現在の大阪市東住吉区で江戸時代に発祥したとされるだいこんで、根部は白色の円筒形、末端が少しふくれ、丸みを帯びている。

辛みのあるだいこんなので、おろすと一般のだいこんよりもピリッとした辛味のあるだいこんおろしになる。生で食べるには、なますや漬け物にするとよい。

また、煮ると甘くなるので、煮ものやふろふきだいこんに向く。

(児童向け)

た　な　べ なにわの伝統野菜 田辺だいこん

白い根の部分は、ふつうのだいこんにくらべて、短く、先が少しふくらんだ形をしています。

辛みを生かしただいこんおろし、なますやつけもの、煮ものやふろふきだいこんにするとおいしいです。

今日の給食では、田辺だいこんの葉をみそ汁に使っています。



根を煮ものに使っています。

東大阪地域

鯖の難波煮



材料名

分量 4人分

さば	320g
難波ねぎ	100g
水	1カップ
砂糖	大さじ6
しょうゆ	大さじ4
酒	50cc
みりん	大さじ1

作り方

- ① さばは2枚おろしにし、3cm厚さに斜めに切る。
難波ねぎは5cm長さにぶつ切りする。
- ② 浅鍋に水、砂糖、しょうゆ、酒、みりんを煮立て、さばの切り身を一切れずつ並べて入れ、落し蓋をして強火で煮る。
- ③ さばを取り出し、難波ねぎを入れてひと煮立ちしたらさばに添えて、煮汁を上からかける。

由来

難波煮とは難波葱という葉葱を使用した煮ものである。

鯖と難波葱は「出会い物」同じ季節に出回るものうち、相性のよい食品同士のことで、味、香り、触感などがよく調和して、互いに引き立て合う食品のことである。

鯖には、旨味成分のヒスチジンが白身魚の100倍も含まれている。(腐りやすい原因にもなっている。)

鯖は秋には越冬にそなえて脂がのり、おいしくなり旬を迎える。また、難波葱は硫化アリルと呼ばれる成分を有し、この香りが薬味や魚肉の臭い消しとなる。葱は秋から冬にかけておいしくなり、鯖と葱は出会いものとして安く味の良い旬の材料を生かした料理である。

焼き豆腐やこんにゃく、玉ねぎなどを入れることもある。

南大阪地域

碓井豌豆(うすいえんどう)のご飯



材料名

分量 4人分

碓井豌豆 (さやつき)	150g
米	2カップ
昆布	6cm 角
食塩	小さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ① 碓井豌豆のさやむきをする。
 - ② 炊飯器に研いだ米を入れ、白米を炊く量と同じ量の水と食塩、酒を入れ、碓井豌豆の実と昆布を入れて炊飯する。
※碓井豌豆のさやを少し入れて炊くと、さらに香りもよくなる。
- (碓井豌豆のさやのむきかた)
- (1) 豌豆の頭の方を親ゆびで押さえて、割る。
 - (2) 筋に沿って割り、実を出すようにするとむきやすい。

由来

羽曳野市の碓井（うすい）が生んだ「碓井豌豆」で作る碓井豌豆ご飯。

明治時代にアメリカから渡ってきた豌豆が、碓井で日本に住む人の口に合うように栽培され、「碓井豌豆」という名前が日本中に広がった。なにわの伝統野菜の1つである。

碓井豌豆ご飯は、碓井豌豆の甘味、ぎっしり詰まった旨味、愛情がたっぷりつまったやさしさも味わうことのできる羽曳野自慢の郷土料理である。

農家の方の思い

代々伝えられる碓井豌豆を作られている農家さんへどのような思いで作られているのか尋ねてみると、「私の父から『この豌豆は本当にうまい！』ともらった種で、大切に大切に育てています。その豌豆を皆が手にとって食べてくれることがとても嬉しいんです。」と話される。

郷土料理を活用した
指導事例集



東大阪地域

ごんぼ汁



材料名

分量 4人分

ごぼう	50g
油揚げ	30g
鶏もも肉	50g
凍り豆腐（高野豆腐）	15g
葉ねぎ	6g
だし汁	1 ℥
酒	15g
うすくちしょうゆ	18g
食塩	1g

作り方

- ① ごぼうはささがき、油揚げは1cm幅の細切り、鶏肉は一口大に切り、凍り豆腐はすりおろして粉にする。
- ② だし汁と①の材料を鍋に入れて、煮立つまでは強火で、煮立ってからは弱火にし、アクを取りながら30分煮る。
調味料で味を付け、葉ねぎの小口切りをちらす。

由来

江戸時代淀川を上がり下がりする「くらわんか船」で売られていた素朴だけどおいしくヘルシーな汁ものである。若ごぼうの産地では、ごぼうを「若ごぼう」にかけて使っている。七味唐辛子をふりかけてもおいしい。

郷土料理を活用した指導事例集

(枚方市指導資料)

総合学習指導案

指導者

担任 (T1)
栄養教諭 (T2)

1. 日 時 平成 年 月 日 ()
第 校時 (時 分 ~ 時 分)

2. 学 年 第6学年 組 在籍 名

3. 場 所 教室

4. 単元名 枚方の歴史と郷土料理

5. 単元目標

郷土料理とは、地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ広く伝承されている料理であることを知り、枚方市にも郷土料理があり学校給食で食べていたことを知る。

6. 題材観

本市の学校給食では、全国の郷土料理や世界の料理を出している。その中でも枚方の郷土料理は、10月に必ず献立に入れて掲示物や食育だよりで広く知らせているところである。第6学年の児童は、今までに社会科で日本の歴史を学習し、枚方市についての知識も深まっているが、全員が給食に出る料理と学んできた歴史を結びつけられるところまでには達していない。また本校の運動場の下にある弥生時代の遺跡についても合わせて学習し、児童が生まれ育った土地に誇りを持って卒業を迎える一助としたい。

7. 食育の視点

枚方の歴史を知り、郷土料理について知る。（食文化）

8. 評価の観点

- 在籍した小学校の校章や校歌の意味から地域の歴史を知る。
- 本市の市章を知り、それに含まれる意味に気づき歴史と郷土料理のつながりを知る。それ以外の歴史についても自分で調べてみようとする意欲を高める。



9. 本時の展開

時間	主な学習活動	●指導上の手立て・留意点	資料
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○本校の校章を見せる。 <ul style="list-style-type: none"> ・字が隠れている。 ・意味を知る。 ○本校が遺跡と関係があることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ワークシートを配る。 ●校章の写真を見せ、校内のどこで見たか、色が何を表しているかを伝える。 ●田口山遺跡についての掲示板と運動場の写真を見せ、校歌の歌詞を思い出させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・校章の写真 ・遺跡の説明の写真 ・運動場の写真
展開 25分	<p style="text-align: center;">枚方の歴史と郷土料理を知ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○枚方市の市章を見る。 <ul style="list-style-type: none"> ・字が隠れている。 ・古い書物にひらかたという地名があることを知る。 ・枚方の花や鳥を知る。 ・マンホール写真を見る。 ・浮世絵に淀川の風景があることを知る。 ・三十石船とくらわんか舟が分かる。 ○くらわんか舟の商売の様子を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・くらわんか舟の言葉使いを知る。 ・舟で売られていた料理を知る。 ○給食で枚方の郷土料理を食べていることを知る。 ○ワークシートに学習内容を書く。 	<ul style="list-style-type: none"> ●市章の中の字を知り、部分に分けて書いてみる。 ●古い書物に枚方についての記述があることを知らせる。 ●東海道中膝栗毛の一節を聞かせる。 ●いろいろな郷土料理の意味を話す。そのおのにおには大豆や大豆からつくられたものが関係し、米と密接につながっていることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・市章の写真 ・菊の写真 ・鳥の写真 ・給食の食器 ・マンホールのふたの写真 ・浮世絵の写真 ・枚方市のキャラクターの絵 ・東海道五十七次の絵 ・ごんほじるの写真 ・くるみ餅の写真 ・じゃこ豆の写真 ・鯖寿司と焼き鯖手巻きの写真 ・くらわんか茶碗の写真
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○生まれ育ったところに深い歴史があり、社会科で学んだ歴史の内容にも結びつくることを知る。 ○ワークシートに学習内容のふりかえりを記入する。 	○歴史のある土地に生まれ育ったことを誇りに思い、枚方市の歴史についてより詳しく知ろうという意欲を持たせる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート

(枚方市ワークシート)

○○○小学校 6年()組 名前()

◎枚方の郷土料理が給食に出ていることを知っていますか。

() じる

昔、淀川を行き来していた三十石船にくらわんか舟が近づいて、この汁ものやだんごや酒を売っていました。白く見えるのは「おから（うのはな）」です。

() もち

米を作るとき、田のあぜに大豆を植えます。緑のうちにゆでて食べるのが枝豆です。枚方では、枝豆をすりつぶして砂糖を加え緑色のあんこにしてもちにからめて食べられていました。からめることをくるむといいます。地方によってはずんだもちとも呼ばれます。

() まめ

昔は淀川でとれた川えびと大豆をいっしょに煮て作りました。大豆は保存食として古くからいろいろなものに加工されて食べられてきました。

さばずし

その年の収穫に感謝し、次の年も豊かに実るように祈る行事が秋祭りです。昔から各地で秋祭りの頃にさばずしが食べられてきました。給食では生の魚が出せないので焼きさばとすしごはんを出しています。

◎授業の感想を書きましょう。

東大阪地域

若ごぼうのかき揚げ



材料名

分量 4人分

若ごぼう（茎と根）	80g
にんじん	15g
小麦粉	20g
水	30cc
白ごま	小さじ1
揚げ油	

作り方

- ① 若ごぼうの根と茎は水にさらす。
根はななめ切り、茎は3cmくらい切り、にんじんは千切りにする。
- ② 天ぷらの衣を作り、①を入れて軽く混ぜる。
- ③ 材料をしゃもじでくい、いった白ごまをふりかけて揚げる。
※ちりめんじゃこや干えびを入れても良い。

由来

若ごぼう（「葉ごぼう」または「矢一ごんぼ」ともいう）は、春を運ぶキク科の野菜で、大阪府八尾市の特産野菜である。秋に種をまき、生長した葉が霜で枯れ、暖かくなった春に新しくのびたやわらかい葉柄を主に食べるが、葉も茎も根も全部食べることができるふるさと野菜である。

ごぼうの一種なので、水につけてアク抜きをしてから調理をする。
食物繊維、ルチン、鉄分などのミネラルを多く含んでいる。

東大阪地域

若ごぼうの炒め煮



材料名

分量 4人分

若ごぼう	400g
油揚げ	1.5 枚
サラダ油	大さじ 1.5
だし汁	50cc
しょうゆ	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1.5

作り方

- ① 若ごぼうの根はささがきに、茎は 3 cm に切り水にさらす。
- ② 油揚げは油抜きして短冊に切る。
- ③ 油で若ごぼうの根、油揚げ、茎の順にサッと炒めてだし汁、調味料を加えて、色よく仕上げる。

由来

八尾で葉ごぼうを栽培するようになったのは、昭和初期のことである。

八尾若ごぼうとして商品登録を行い、現在ではえだまめと並んで八尾の特産品となっている。

えだまめの収穫後、9月中旬に種をまき、12月上旬に一度収穫できるほど大きく育つが、伸びた葉を冬の間、霜にあて枯らし春先の暖かい時期に再び伸び、成長した新芽を収穫する。

若ごぼうの香りと歯ごたえを楽しむ素朴な料理である。



郷土料理を活用した指導事例集

(八尾市指導資料)

社会科学習指導案

指導者

担任 (T1)

栄養教諭 (T2)

1. 日 時 平成 年 月 日 ()
第 校時 (時 分 ~ 時 分)

2. 学 年 第3学年 組 在籍 名

3. 場 所 教室

4. 単元名 ものを育てたり、作ったりしている人たちの思い

5. 単元目標

地域の地理的環境について理解し、地域社会に対する誇りと愛情を育てるようにするとともに
地域の農産物について関心を高める。

6. 単元の評価基準

社会的事象への 関心・意欲・態度	社会的な 思考・判断・表現	観察・資料活用の 技能・表現	社会的事象についての 知識・理解
地域でものを育てたり、作ったりしている人たちの働く様子や仕事の特色などを進んで調べようとする。	<p>①地域でものを育てたり、作ったりしている人たちがどんな工夫をしているかを追求し、適切に判断する。</p> <p>②地域の生産活動は、品物や原料の入手、販売などの面で国内の他地域や外国などとかかわりを持っていることを考える。</p> <p>③地域の生産活動と自分たちの生活を関連づけて考える。</p> <p>④調べたことをノートやカードに記したり、図や絵、表、新聞などに表現したりできる。</p>	<p>地域でものを育てたり、作ったりしている人たちの仕事の特色や地域とのかかわりを、田畠や工場の様子を観察したり、インタビューして調べることができる。</p>	<p>①地域でものを育てたり、作ったりしている人たちの仕事について調べ、その仕事の特色や働く人の工夫を理解することができる。</p> <p>②地域の生産活動は、他地域とかかわりをもっていることを理解することができる。</p> <p>③地域には工場など生産にかかる仕事があり、自分たちの生活を支えていることを理解することができる。</p>

7. 食育の視点

- ・食事は多くの人の努力があって作られていることをしり、感謝の気持ちを持つ。（感謝の心）
- ・地域の産物に興味を持ち、日常の食事と関連付けて考える。（食文化）

○食に関する指導の進め方

- ・VTRを見ながら、生産者の苦労を知り残さずに食べる気持ちを持つ。
- ・地域の特産物の若ごぼうに関心を持つ、とともに学校給食では地場野菜の一つとして、献立に取り入れていることを知る。

8. 指導計画【全14時間（社会12時間と総合2時間）】

時	学習活動	評価
1 2	・自分の家のまわりにある店と、スーパー・マーケットの違いを考える。	・個人商店やスーパーマーケットの様子を意欲的に知ろうとしている。 (関)
3 4	・校区のスーパーマーケットを見学して、売り上げを増やすための工夫を知る。 ・どのような日用品が並んでいるか知る。	・スーパーマーケットの商品の並べ方や販売の仕方と個人商店との違いを理解しようとしている。 (関・思) ・日用品の種類に感心を持とうとしている。 (関)
5	・見学して分かったことをまとめ、話し合う。	・スーパーマーケットの品揃えの多さと個人商店の違いを分かりやすくまとめている。 (関)
6 7 8 9 10	・八尾市の工場で作られている製品には、どんな物があるのか考える。 ・校区にも工場が多いことを認識する。 ・八尾市が全国でも「ものづくり」がさかんな町ということを知る。 ・歯ブラシの生産量が日本一であることを知る。	・身の回りにある物を思いだし、工場で作られていることに关心を持とうとしている。 ・八尾市の工場では、色々な物を作っていることに感心を持とうとしている。 ・歯ブラシの生産量は全国に自慢できることに誇りを持とうとしている。 (思・理)
11 本時	・八尾市の農業について学習し、若ごぼうが大阪府で八尾市でしか作られていないことを知る。	・若ごぼうに関心を持ち、地場野菜であること、八尾市で自慢できる野菜であることを理解している。 ・生産者の思いを知り、給食でも残さずに食べようという気持ちを持つ。 食文化・感謝の心
12	・農家の工夫について考える。	・生産の学習をふり返り、まとめている。 感謝の心
13 14 総	・若ごぼうを他の地域にPRする言葉を考え、メッセージカードを作る。	・若ごぼうを広めていく方法を考えまとめようとしている。 (思・表)



9. 本時

(1) 目標

- ・八尾市には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があり、特産物の若ごぼうを知る。
(食文化)
- ・若ごぼうに対する誇りと愛情を持つ。(食文化)

(2) 展開

学習活動	指導者の指導・支援	評価 (準備物)
1. 八尾市の農業について復習する。	<ul style="list-style-type: none"> ・前時までの、農業について学習したことを思い出させる。 (T 1) <p style="text-align: center;">若ごぼう博士になろう。</p>	
2. 八尾市の自慢の野菜をしる。 ・若ごぼうが大阪府下で八尾市だけで作られていることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・八尾市で自慢できる野菜があることを考えさせる。 (T 1) ・クイズをしながら若ごぼうの特徴を知らせる。 ①根も茎も葉も食べられる野菜 ②「やーごんぽ」と呼ばれ親しまれている ③給食に、年に1回登場する (T 2) ・アンケート結果を使って若ごぼうの認知度を確認させる。 (T 1) 	<p>若ごぼうの種 若ごぼうの花の写真 若ごぼう（レプリカ） 又は写真</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンケート結果 ・「私たちの八尾市」 (副読本) ・VTR 【ワークシート】 ☆若ごぼうについて理解できているか。 【発表】
3. 若ごぼうについて詳しく知り、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・大阪府下で若ごぼうを作っているのは八尾市だけという事を確認させる。 (T 1) ・農家の方のお話を聞き、分かったことをメモにとり発表させる。 ・種をまく時期 ・12月にすること ・収穫の時期 について、聞き取らせる。 (T 2) 	<ul style="list-style-type: none"> 【ワークシート】
4. 一番心に残ったことを書く。	<ul style="list-style-type: none"> ・若ごぼうについて、感じたことを書かせる。 (T 1) ・次時の予告をする。 (T 1) 	<ul style="list-style-type: none"> ☆若ごぼうに対する誇りと愛情を持ったか。

(八尾市ワークシート)

若ごぼう はかせになろう

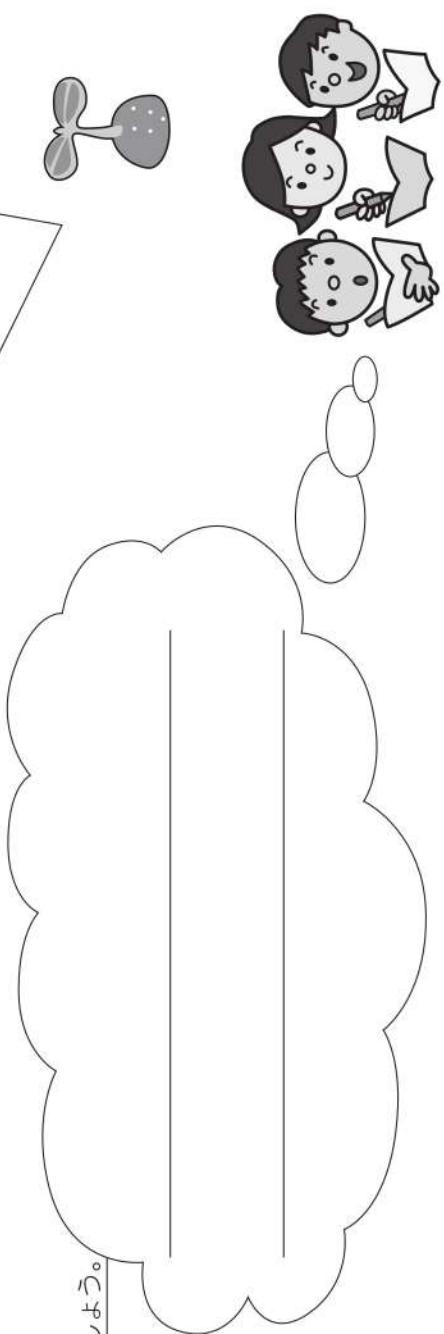
年 組 名前 _____

1、ビデオを見ながら、若ごぼうについてメモをとりましょう。

作り方

- ①若ごぼうのたねは（4月～5月・8月～9月・9月～10月）にまく。
- ②12月に成長した若ごぼうは1度（こおる・かれる・花がさく）。
- ③新しい芽の若ごぼうは（にがい・かおりがよい・すっぽい）。
- ④「やーごんぼ」とよばれるのは（8つ・弓形・矢型）にたばねるから。
- ⑤若ごぼうは（2月～4月・5月～7月・9月～11月）にしゅうかくする。

農家の方の思い



2、一番心にのこったことを書きましょう。

泉州地域

えびなす



材料名

分量 4人分

水なす	2個
えびじやこ	100g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
水	150cc

作り方

- ① 水なすはヘタを取って4つに切り、2cm厚さに切って水に浸す。
- ② えびじやこはさっと水で洗い、頭を取っておく。
- ③ 鍋に調味料を入れ煮立て、えび、なすを加えよく煮る。

由来

泉州の特産物「水なす」と「えびじやこ」で作るこの郷土料理は、昔から保存食として作っていた水なすの古漬けを活用して、家庭独自の味を形成する“泉州のおふくろの味”である。

現在ではぬか床を持つ家庭も少くなり、水なすが高価であることから、この料理も食卓から消えつつある。しかし、昔の人々の知恵と“もったいない”という気持ちが込められた郷土料理が忘れられていくことは、食文化を考える上でもつたいないことである。

学校給食の内容

給食では生の水なすを使って、クセの少ない「えびなす」に仕上げている。また、6月の第3週を「大阪ウィーク」と名付けて数ある大阪産の中に「えびなす」を入れて盛り上げるようにしている。

阪南市の特産物だけで作れる郷土料理は少なく、守っていきたい料理である。

郷土料理を活用した指導事例集

(阪南市指導資料)

社会科学習指導案

指導者

担任 (T1)

栄養教諭 (T2)

1. 日 時 平成 年 月 日 ()
第 校時 (時 分 ~ 時 分)
2. 学 年 第4学年 組 在籍 名
3. 場 所 教室
4. 単元名 “えびなす”たんけんたい
5. 題材観

郷土料理はその土地の気候や地理的条件と、人々の知恵が結びついて生み出された料理で、郷土料理に使われる食材は、その土地を代表する食べ物である。郷土の食材や料理に親しみを持ち、それを伝え続けていくことは、とても大切である。

そこで、郷土料理「えびなす」の成り立ちを昔話風にし、児童と一緒に作り上げていくことで、昔の人の知恵や食べ物を大切にする心に気づき、郷土料理を食べ続けていこうとする意欲を高めたい。

6. 食育の視点

郷土料理の成り立ちを知り、食べ続けていこうとする意欲を育てる。（食文化）

7. 展開

	学習活動	指導者の支援	・資料◇評価
気づく 展開	大阪の特産物を知ろう		
	1. 大阪の特産物をプリントの中から選ぶ。	・気温や降水量など自然環境の影響について考えさせる	・食品カード ・ワークシート
	水なすがいっぱいとれたよ		
まとめる	2. 昔話（別紙）を聞いて、感想を発表する。	・なぜ漬物にしたか考えるようになる。 ・郷土料理にはその土地の食べ物が使われている。 ・昔の人々の物を大切にする思いや知恵に気づくようにする	・昔話カード ◇郷土料理の成り立ちを知る意欲が見られる。 ◇昔の人々の思いを感じようとしている。
	なぜ、「えびなす」が出るのかな		
まとめ	4. 給食に「えびなす」が出る理由を考え、発表する。	・昔の人々の知恵や思いを受け継ぎ、伝えていくことが大切なことに気づくようになる。 ・担任の経験や思いを話す。	・料理写真 ◇食べ続けていこうとする意欲が見られる。
	5. 今日の学習でわかったこと、自分の食事で気をつけたいことを書き、発表する。	・食べ物を無駄使いしていいか、好き嫌いで給食を残していくか等について考えるようになる。	・自分の食生活を振り返り、郷土料理を残さず食べようとする意欲が見られる。

(阪南市資料)

(昔話の台本)

水なすがいっぱいとれてよ

むかしむかし、和泉の国の尾崎村におじいさんとおばあさんが住んでおった。
夏の暑い日、畑で「水なす」がたくさんとれたそうな・・・。

(おじいさん) 今年もええ水なすがいっぱいできてよかったです～
じゃが、これだけも2人で食べられん。
苦労して作ったんじゃ、
くさらしたらもったいないぞ。
なあ、ばあさんや、ええ食べ方はないもんかの～

(おばあさん) そうじゃねえ、じいさんそのとおり。どうやって食べようかねえ。
(意見を発表する。)

(おばあさん) なるほど！炊いても焼いてもこれだけの水なすを食べるのは無理じゃ、
じゃが、漬物にしたらいいかもなあ。

(おじいさん) そうじゃ、そうじゃいつぺんやってみよう。

2人はぬかづけを作りました。

- | | |
|-----|------------------|
| 1日目 | おいしい、おいしい |
| 2日目 | ちょっと塩からいが、食べれるな～ |
| 3日目 | からい！これじゃ食べられん。 |

おじいさんと、おばあさんは、からくなってしまった水なすを、どうしたでしょうか？
(意見を発表する)

おじいさんとおばあさんは、どうにかして食べたいと思いました。

(おばあさん) 水にしばらくつけとこか。
(おじいさん) わしが海でとってきたえびと、いっしょに炊いたらどうやろな？
(おばあさん) できたよ、じいさん。食べてみ。「写真を見せる」
(おじいさん) うまい、うまい。

こうしておいしい「えびなす」ができました。

(阪南市ワークシート)

“えびなす” たんけんたい

年 組 名前 _____

◎めあて

1. 下の食べ物の中から大阪の特産物を選び、名前を○でかこみましょう。



パイナップル



たまねぎ



さといも



りんご



えのきたけ



水なす

2. 給食に“えびなす”が出る理由を考えましょう。



（ここに回答を記入）

3. 今日の学習でわかったこと、自分の食事でやってみようと思うことを書きましょう。

（ここに回答を記入）

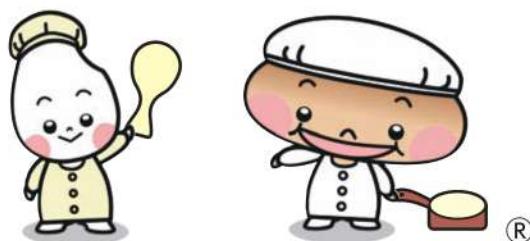
編集委員 堀井 美紀子
久保 豊子
瀧本 悅子
黒野 良子
三田 佐知子

編集協力者 大阪府学校栄養士協議会
郷土料理研究会
大阪ヘルスメイトの会
(大阪府食生活改善連絡協議会)
(大阪市保健栄養推進協議会)
大阪市教育委員会
枚方市教育委員会
阪南市教育委員会
岬町教育委員会

参考文献 「大阪府の郷土料理」 同文書院
著者 上島 幸子・東 歌子
西 千代子・山本 友江

「今も伝わる大阪のごはんとおかず」
著者 宮本 智恵子

「日本の味 なにわの味」
著者 大阪ヘルスメイトの会



おおさかの郷土料理集
～行事食と食文化の伝承～

発行 平成 29 年 12 月
発行者 公益財団法人 大阪府学校給食会
〒540-0008
大阪市中央区大手前 2-1-7 大阪赤十字会館 8 階
TEL : 06-6942-3839 FAX : 06-6942-4777
URL : <http://www.oskz.com>
印刷所 株式会社国際印刷出版研究所
〒551-0002 大阪市大正区三軒家東 3-11-34
TEL : 06-6551-6854 FAX : 06-6551-0288

あおさかの 郷土料理集

～行事食と食文化の伝承～