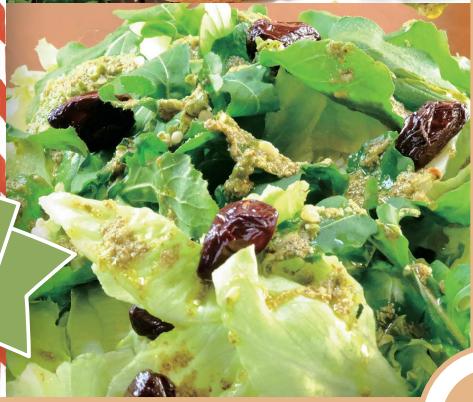




日光の食  
魅力再発見!

# 山椒・発酵食品 日光産農畜水產物

レシピ集



# 目 次

レシピ作成にあたり	03
山椒	04
発酵食品	05
山椒・発酵食品を使ったレシピ	06
● スープ	07
しもつかれ汁	
中華風豆腐スープ山椒風	
● 前菜	09
塩麹豆腐	
鶏レバーの山椒煮	
山椒のジェノベーゼドレッシング(サラダ)	
マスの塩麹マリネの軍艦	
季節野菜のクルミ味噌和え	
● 主菜	14
味噌ミートソース(パスタなど)	
雲白肉の山椒ニンニクしょう油添え	
味噌チキンカレー(パンなど)	
豚の角煮山椒風味	
チーズおにぎり	
イワナの味噌煮	
● デザート	20
甘酒レアチーズケーキ	
日本酒トリュフチョコ山椒風味	
イチゴと甘酒のスムージー	
味噌カスタードクリーム(シュークリームなど)	
● 保存食	24
牛肉のしぐれ煮	
甘酒のべったら漬け	
薬膳茶漬けの素	
付表	
日光産野菜カレンダー	27

## レシピ作成にあたり



日光市には、日光連山から生まれる水が育んだ多様な食文化があり、湯波、蕎麦、天然氷などは代名詞といえます。

最近では、日光市産のヤシオマスや豚肉などがブランド化を進めるなど食材の磨き上げが行われています。

今回作成したレシピは、日光市の山の食材として「山椒」、里の食材として「発酵食品」に着目し、日光産農畜水産物とコラボレーションしたものとなっております。

このレシピを活用いただき、日光産農畜水産物と日光市内で生産された山椒や発酵食品を、多くの方に食べていただくことで、日光の食文化の再発見および継承につながれば幸いです。



# 山 椒



山椒は、若芽・花・実などすべての部分が使用される香辛料であり、サンショオールという辛み成分が含まれます。

日光市内では、山椒が住宅地から標高約1,300mまで幅広く生育しており、栽培農園もあります。足尾地区などは山椒による地域おこし運動も行われております。昔から身近な存在と言えます。

例えば、輪王寺の強飯式や生岡神社の子供強飯式では、菜膳(日光山周辺の名物)の一種として伝承されており、日光修験道における山伏(修験者)による利用の記録などもあります。



(日光責食式の巻物の一部:洛山晃 蔵)

## 発酵食品

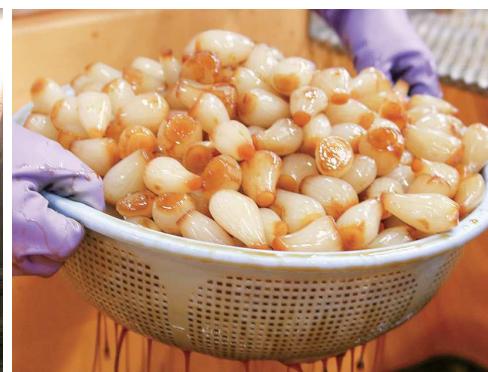
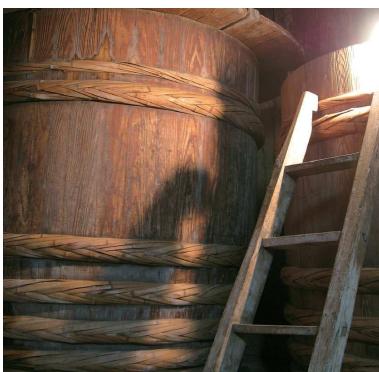


日光市の中でも特に今市地域は、日光街道や例幣使街道、会津西街道が交わる交通の要衝として栄えてきました。

そのため、味噌・しょう油などの醸造業が栄え、漬物文化をはじめ「発酵食品」が古くから日光の食文化の一部を形成してきました。

かつては日光山内や西澤金山、足尾銅山などの鉱山へも発酵食品を供給してきた記録が残っています。

現在でもその伝統を引き継ぎ、酒蔵や味噌蔵、漬物蔵などがあり、日本酒、地ビール、チーズ、パン、甘酒、味噌、しょう油、漬物類などの日常食材という価値に加え、観光土産品としての需要にも応えています。



## 山椒・発酵食品を使ったレシピ



料理研究家  
**臼居 芳美**

NHK「きょうの料理」のアシスタントを経験し、現在、宇都宮市を拠点に料理教室を開催。テレビ・ラジオに多数出演し、日本国内、海外で和食料理を提案している。





## しもつかれ汁

### 材料(4人分)

ヤシオマスのアラ	… 3尾分
(または鮭の頭)	… 2個
水	… 2000ml
昆布	… 5cm
大根	… 20cm
にんじん	… 中1本
大豆(水煮)	… カップ1
油揚げ	… 1枚
日本酒	… 大さじ2
酒粕	… 50g
ネギ	… 適量

### 作り方

- 1 ヤシオマスのアラをざるに入れて熱湯をかけて霜降り状にし、水に取り洗う(頭のぬめりを取る)。
- 2 鍋に水を入れて、昆布とアラを入れて火にかける。沸騰したら昆布を取り出し、弱火にして20分ほど煮込む。
- 3 大根とにんじんは鬼おろしでおろす。油揚げは1cm幅の短冊に切る。
- 4 2をキッチンペーパーで漉して鍋に戻す。3と大豆を加えて10分ほど煮る。酒粕を日本酒で溶いて加える。ひと煮立ちしたら火を止める。
- 5 器に盛り小口に切ったネギを散らす。

料理を彩る

日光産  
農畜水産物例





## 中華風豆腐スープ山椒風

### 材料(4人分)

たけのこ(水煮).....	100g
絹ごし豆腐.....	1/2丁
ザーサイ.....	4枚
卵.....	1個
鶏がらスープ.....	1000ml (水1000ml+中華スープの素大さじ1)
しょう油.....	大さじ1
塩.....	小さじ2
酒.....	大さじ1
コショウ.....	小さじ1
水溶き片栗粉.....	片栗粉大さじ2+水大さじ4
ごま油.....	大さじ1
粉山椒.....	小さじ1
ネギ.....	適量

### 作り方

- 1 たけのこは、かつらむきにして細切り、ザーサイはせん切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱して、1の材料を軽く炒める。
- 3 2に鶏がらスープ、しょう油、塩、酒、コショウを入れてひと煮立ちさせてから細長く切った豆腐を入れる。
- 4 水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつける。
- 5 卵を溶いて流し入れ、粉山椒とネギを加える。

料理を彩る

日光産  
農畜水産物例





## 塩麹豆腐

### 材料(4人分)

木綿豆腐 ..... 1丁  
塩麹 ..... 大さじ4  
パクチー、またはネギ ..... 適量



### 作り方

- 1 木綿豆腐は4等分し、キッチンペーパーを敷いたまな板の上に並べ(1切れずつ)、豆腐の上にもう1枚のまな板を重石として載せて、しっかり水気を切る。
  - 2 密封容器に豆腐を並べ、豆腐の上下に大さじ1ずつの塩麹をまぶして蓋をして冷蔵庫で2日間以上漬け込む。
  - 3 食べやすい大きさに切り、パクチーやネギをトッピングする。
- ★漬け込み具合はお好みで。

料理を彩る  
日光産  
農畜水産物例





## 鶏レバーの山椒煮

### 材料(作りやすい分量)

鶏レバー ..... 400g

生姜 ..... 1かけ

### 【A】

「しょう油 ..... 大さじ3

砂糖 ..... 大さじ2

紹興酒 ..... 大さじ1

(または日本酒)

水 ..... カップ1/4

実山椒 ..... 大さじ1

粉山椒 ..... 小さじ1

ごま油 ..... 大さじ1

### 作り方

- 1 レバーは、白い筋と脂肪を除いて3~4等分に切り、断面の血合いを除く。流水で手早く洗い、氷水に15~20分間つける。途中で1~2回水をかえ、ざるに上げる。
- 2 生姜はせん切りにする。【A】はよく混ぜ合わせておく。
- 3 鍋にごま油を強火で熱し、レバーを炒める。油が回ったら生姜を加えてサッと炒め、【A】と実山椒を加える。
- 4 沸騰したら中火にし、時々混ぜながら10分間ほど煮る。最後に火を強めてサッと混ぜ、つやが出るまで煮汁をからめる。器に盛り、粉山椒を振る。

料理を彩る

日光産  
農畜水産物例





## 山椒のジェノベーゼドレッシング(サラダ)

### 材料(4人分)

山椒の葉	約50g
松の実	小さじ1
ニンニク	1/2片
オリーブ油	大さじ3
塩	小さじ1
実山椒	大さじ2
フレンチドレッシング	適量
季節の野菜	適量

### 作り方

#### 山椒ジェノベーゼソースを作る

- 1 松の実はフライパンで弱火にかけ焦がさないようよく煎る。  
山椒の葉は汚れを洗い落とし、水気を切る。
- 2 ミキサーに山椒の葉、すりおろしたニンニク、オリーブ油を入れる。ペースト状になるまで回す。
- 3 松の実を加え、ペースト状になるまで回し、塩を加えて混ぜ合わせる。

#### フレンチドレッシングに加える

- 1 フレンチドレッシング100mlに大さじ1の山椒ジェノベーゼソースを加えてよく混ぜる。
- 2 実山椒を粗く刻んでトッピングする。

#### 完成したドレッシングを季節の野菜にかける

##### 料理を彩る

日光産  
農畜水産物例





## マスの塩麹マリネの軍艦

### 材料(軍艦8個分)

プレミアムヤシオマス(刺身用) ······	150g
塩麹 ······	大さじ1
白だし ······	小さじ2
寿司飯 ······	適量
海苔 ······	適量
かいわれ大根(飾り) ······	適量



### 作り方

- 1 プレミアムヤシオマスを1cm角に切り、塩麹、白だしに一晩漬ける。
- 2 寿司飯を握り、海苔で巻いて軍艦巻きにする。1を盛り、かいわれ大根をのせる。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



## 季節野菜のクルミ味噌和え

### 材料(作りやすい分量)

クルミ	60g
味噌	100g
砂糖	50g
みりん	50cc
季節の野菜	適量

### 作り方

#### クルミ味噌を作る

- 1 クルミはビニール袋に入れてめん棒などで碎く。
- 2 フライパンで1のクルミを弱火で乾煎りし、いったん取り出す。
- 3 2のフライパンに、味噌、砂糖、みりんを入れてへらで混ぜながら火にかける。ふつふつしてきたら弱火にし、ツヤが出てきたらクルミを加えて混ぜて火を止める。

#### 野菜と和える

- 1 季節の野菜を茹でる。水に取りあくを抜き、水気をしっかり絞る。
- 2 食べやすい大きさに切り、クルミ味噌と和える。
- 3 器に盛り、クルミをトッピングする。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



ほうれん草



インゲン



野口菜



## 味噌ミートソース(パスタなど)

### 材料(作りやすい分量)

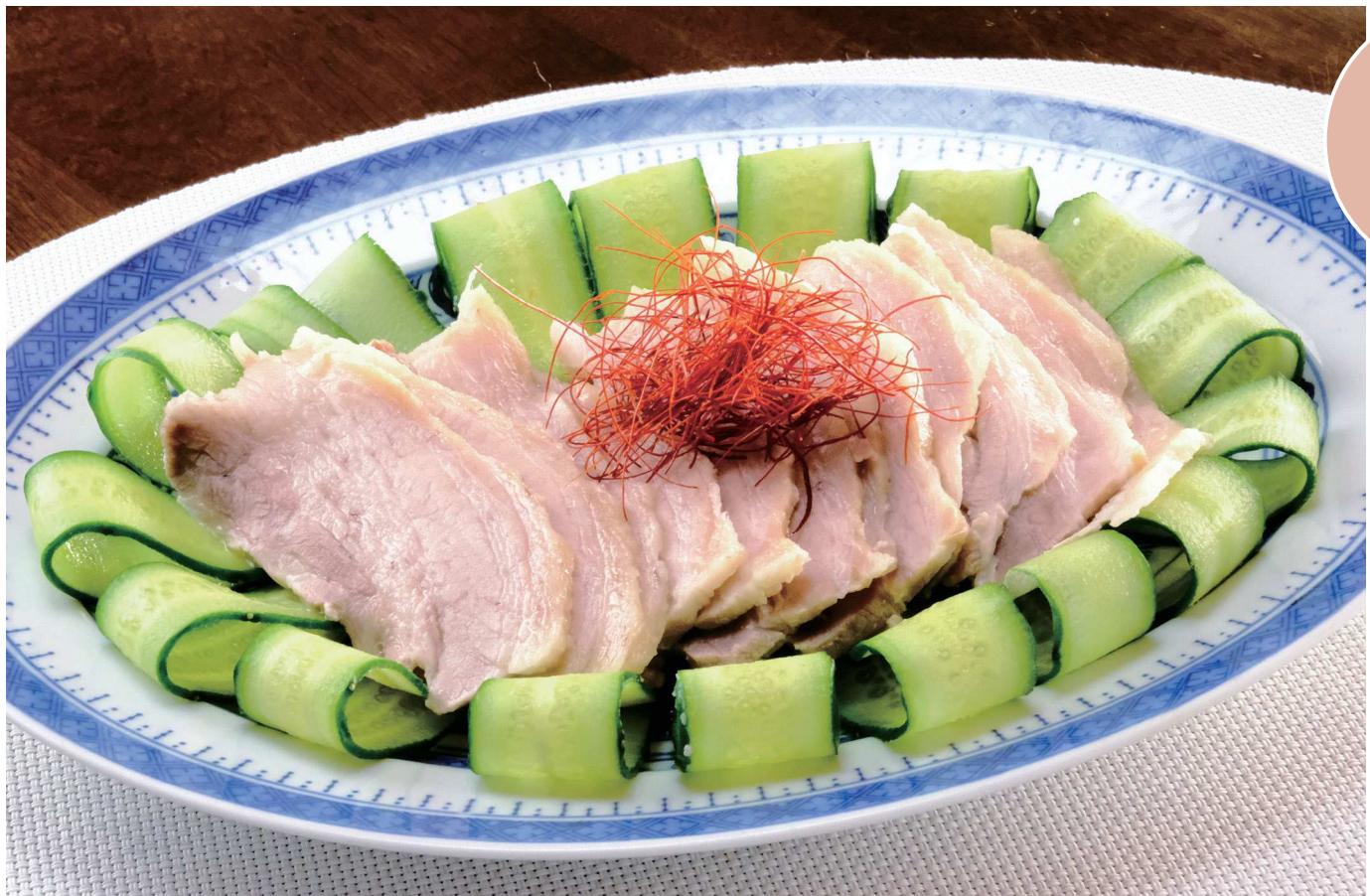
合挽肉	500g
トマトの水煮	1缶
にんじん	1本
たまねぎ	1個
セロリ	1本
ニンニク	1かけ
固体スープの素	1個
赤ワイン	80ml
味噌	50g
小麦粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
月桂樹の葉	1枚
塩・コショウ	少々

### 作り方

- 1 にんじん、たまねぎ、セロリ、ニンニクをみじん切りにする  
(フードプロセッサー使用可)。
- 2 鍋にオリーブ油を入れて、1を炒める。
- 3 2に合挽肉を加えて炒め、大さじ1の小麦粉を振り入れてさらに炒める。
- 4 3に、赤ワイン、味噌、トマトの水煮、固体スープの素、月桂樹の葉を加え、時々混ぜながら水気がなくなりトロっとするまで15~20分煮る。
- 5 味見をして、塩、コショウで味を調える  
(味噌の塩分によって味が異なる)。

料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



うんぱいろう

## 雲白肉の山椒ニンニクしょう油添え

### 材料(4~5人分)

豚バラ肉ブロック …… 600g

塩麹 ……………… 大さじ3

長ネギ(青い部分) …… 1/2本

生姜 ……………… 1かけ

### 山椒ニンニクソース

おろしニンニク …… 1/2かけ

粉山椒 ……………… 適量

しょう油 ……………… 大さじ3

ラー油 ……………… 少々

きゅうり…………… 1本

### 作り方

- 1 豚バラ肉のブロックに塩麹をぬり、ポリ袋に入れて冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 2 肉を室温に戻す。鍋に肉がくぐるくらいの水を入れ、肉と長ネギと生姜を入れて沸騰してから20分ほど中火で茹でる。
- 3 さわれるくらいに冷めたら薄切りにする。
- 4 おろしニンニク、粉山椒、しょう油、ラー油を混ぜて山椒ニンニクしょう油を作る。
- 5 きゅうりを薄切りにして皿に並べ、薄切りにした肉を盛り付ける。

料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



## 味噌チキンカレー(パンなど)

### 材料(4~5人分)

鶏肉(粗挽き) .....	400g
たまねぎ .....	1個
にんじん .....	1本
ピーマン .....	2個
おろし生姜・おろしニンニク .....	各大さじ1
小麦粉 .....	大さじ1
カレー粉 .....	大さじ3

### [A]

水 .....	50ml
カットトマト .....	1缶
酒・ケチャップ・ソース・味噌 .....	各大さじ2
しょう油・砂糖 .....	各大さじ1
固体スープの素 .....	1個
粉チーズ(あれば) .....	小さじ2
コショウ .....	少々

塩 .....

### 作り方

- にんじん・たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、鶏肉、1の野菜、塩を2つまみほど入れて具材から水分が出なくなるまで強火でしっかり炒める。
- 小麦粉とカレー粉を加え更に炒めたら、[A]の調味料、おろし生姜とおろしニンニクを加えて混ぜながら弱火で20~30分煮込む。
- 汁気がなくなるまで煮詰める。最後に塩で味を調整する。

### 料理を彩る

#### 日光産 農畜水産物例





## 豚の角煮山椒風味

### 材料(5~6人分)

豚バラ肉(塊) ······	500g
米のとぎ汁 ······	鍋1杯分
油 ······	大さじ1
卵(好みで) ······	5~6個
長ネギ(青い部分) ······	1本分
生姜 ······	1かけ(約10g)
水 ······	400ml
しょう油 ······	大さじ5
酒 ······	大さじ4
砂糖 ······	大さじ3
実山椒 ······	大さじ3

### 作り方

- 1 豚バラ肉の塊はそれを3~4cm幅に切る。
- 2 厚手の鍋に油を敷いて肉の両面を(全面)焼き色がつくまで焼く。
- 3 米のとぎ汁をたっぷり注ぐ。鍋を強火にかけ、ネギと薄切りの生姜を加える。
- 4 沸いてきたら弱火にして、蓋を少しづらした状態で1時間茹でる(冷めるまで放置する)。
- 5 別の鍋に調味料を煮立て、肉を茹で汁からそっと取り出して移す。実山椒を加えて中火で30分煮含める(茹で卵をここで加える)。煮汁が少なくなったら出来上がり(30分煮た後に一度完全に冷まし、それから再度温めて食べると味がさらにしみ込む)。
- 6 盛り付けて実山椒を散らす(山椒の季節であれば山椒の葉もトッピングする)。

料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



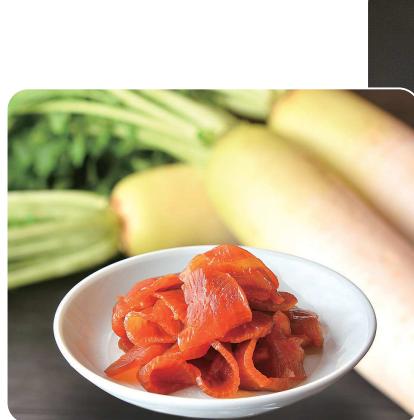
## チーズおにぎり

### 材料(作りやすい分量)

- ご飯 ..... 茶碗2杯  
 チーズ(コンテ・裂けるチーズなど) ..... 50g  
 大根の漬物 ..... 20g

### 作り方

- 1 チーズは5mm角に切る。大根の漬物はせん切りまたはみじん切りにする。
- 2 ご飯にチーズと大根の漬物をよく混ぜる。



料理を彩る  
日光産  
農畜水産物例





## ◆ イワナの味噌煮

### 材料(作りやすい分量)

イワナ	8尾
味噌	大さじ4
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
生姜	1かけ
実山椒	大さじ2
水	150ml
粉山椒	小さじ1

### 作り方

- 1 イワナはわたを除き、魚焼きグリルでこんがりと焦げ目がつくまで焼く(素焼き)。
- 2 鍋に調味料を入れて混ぜ合わせて煮立たせる。
- 3 せん切りにした生姜、実山椒を加えて、1を重ならないように並べて落し蓋をして約30分煮る。
- 4 器に盛り、粉山椒を軽く振る。山椒の葉があればトッピングする。針生姜でも良い。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



## 甘酒レアチーズケーキ

### 材料(作りやすい分量)

甘酒(米麹) ······	200ml
はちみつ ······	50g
粉ゼラチン ······	5g
水 ······	30ml
クリームチーズ ······	200g

### 作り方

- 1 クリームチーズは室温に戻す。粉ゼラチンは水でふやかす。
- 2 鍋に甘酒(米麹)、はちみつを入れて温める。沸騰させないように注意して、ふやかしたゼラチンを溶かす。鍋ごと氷水に入れて粗熱をとる。
- 3 ボウルにクリームチーズを入れて、やわらかく練る。  
2を加えてよく混ぜる。
- 4 グラスに入れて、冷蔵庫で1時間以上冷やす。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



チーズ



はちみつ



## 日本酒トリュフチョコ山椒風味

### 材料(作りやすい分量)

ブラックチョコレート	60g
カステラ	90g
日本酒(レーズン用)	大さじ2
レーズン	大さじ2
日本酒	大さじ3
粉山椒	小さじ1
コーティング用チョコレート	適量



### 作り方

- 1 レーズンは日本酒に一晩漬けて戻す。
  - 2 チョコレートを刻み、ボウルに入れ、湯煎で溶かす。
  - 3 2のボウルに、細かくしたカステラ、日本酒、粉山椒を混ぜる。牛乳でかたさを調節する(おだんごを作れるくらい)。戻して柔らかくなったレーズンも加える。
  - 4 スプーンですくって丸める。
  - 5 コーティング用チョコレートでコーティングして、チョコレートが乾いたらココアをまぶす。
- ★ブラックココアや抹茶にまぶすと彩りがきれいです。

料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



## イチゴと甘酒のスムージー

### 材料(作りやすい分量)

- イチゴ ..... 10個  
バナナ ..... 1本  
ヨーグルト ..... 大さじ3  
甘酒 ..... 200ml

### 作り方

- 1 材料をミキサーに入れて  
スイッチオン。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



イチゴ



ヨーグルト



## 味噌カスタードクリーム(ショートクリームなど)

### 材料(作りやすい分量)

卵黄	2個
コーンスターチ	10g
グラニュー糖	30g
牛乳	200ml
白味噌	大さじ1
無塩バター	10g
バニラエッセンス	適量

### 作り方

- ボウルに卵黄を入れて溶きほぐしたら、コーンスターチとグラニュー糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 牛乳を1に加えてよく混ぜる。瀧しながら小鍋に戻し入れて弱火にかけ、とろみがつくまで木べらで絶えず混ぜる。とろみがついたらごく弱火にして2~3分混ぜ続ける(電子レンジ使用可能)。
- 火を止めて白味噌、バター、バニラエッセンスを加え、味噌とバターが均一になるまで混ぜる。
- バットにラップを敷いて3を入れて薄くのばし、上からもラップをぴったりとかけて、冷蔵庫に入れて冷やす。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



## 牛肉のしぐれ煮

### 材料(作りやすい分量)

牛切り落とし肉	300g
生姜	30g
実山椒	大さじ2
水	90ml
酒	90ml
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	30g

### 作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、生姜はせん切りにする。
- 2 鍋に調味料を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして煮詰める。
- 3 牛肉、生姜、実山椒を加えて煮汁がなくなるまで煮る。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



## 甘酒のべったら漬け

### 材料(作りやすい分量)

大根 ..... 1/2本

塩 ..... 大さじ1

### [A]

甘酒 ..... 300g

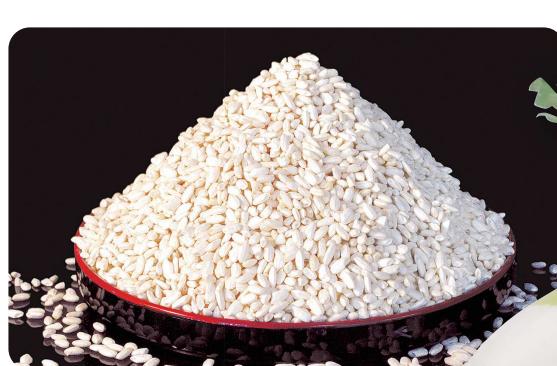
砂糖 ..... 大さじ4

柚子果汁 ..... 大さじ2

塩 ..... 小さじ1/2

### 作り方

- 1 大根は皮を剥いて5~6mm位の厚さに切っておく(銀杏切り、または半月切り)。
- 2 ポリ袋に大根と塩を入れて一晩置いて水抜きをする。
- 3 丈夫なビニール袋(ジップロック等)に水気を絞った大根と[A]を入れて半日~1日、漬けておく。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例



大根



## ■ 薬膳茶漬けの素

### 材料(作りやすい分量)

山椒の佃煮	20g
花かつお	50g
塩昆布	50g
クコの実	30g
松の実	30g
白胡麻	20g

### 作り方

- 1 山椒の佃煮は汁気を切って細かく切る。
- 2 塩昆布は1cmに切る。
- 3 花かつお、松の実、白胡麻はそれぞれフライパンで炒り、冷ましておく。
- 4 クコの実は水につけて戻し、水気を切る。
- 5 ボウルにすべてを入れてよく混ぜる。



料理を彩る

日光産  
農畜水産物例

山椒



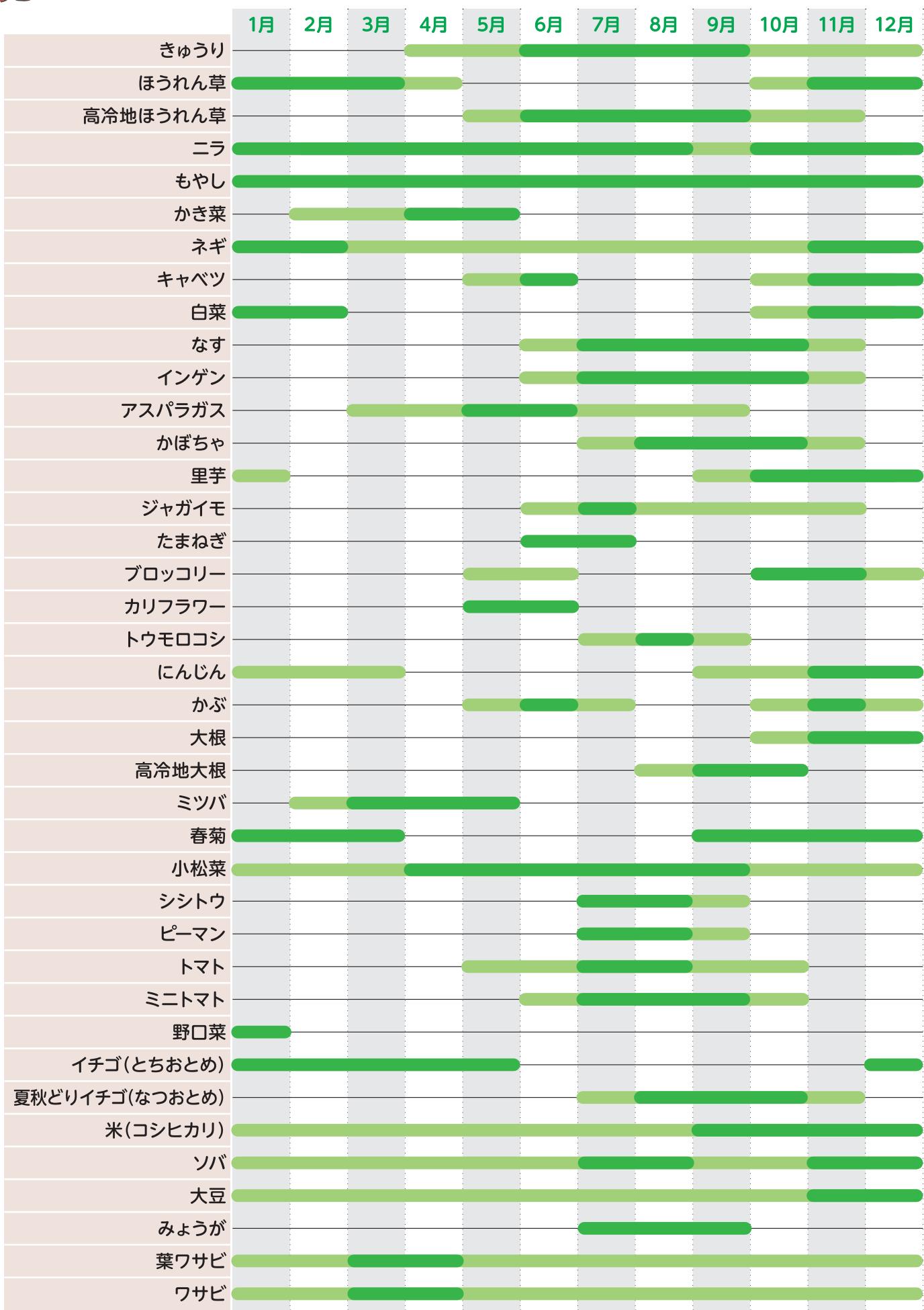
米



# 日光産野菜カレンダー

旬の時期  
出回る時期

日光市・日光市地産地消推進協議会  
(令和元年12月一部修正)



※野生のきのこ、山菜類は出荷制限がかかっています。



## 日光市 観光経済部 農林課

〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地

TEL 0288-21-5171 FAX 0288-21-5575

2020年3月発行

日光の農業支援サイト  
HUB-FAN NIKKO ▶

