



女性委員会では、クラブ活動の活性化を図るため、小物づくりや郷土料理、高齢者が簡単に作れる高栄養の料理レシピをまとめた「ものづくりレシピ3」を発行しました。是非お役立てください。

目 次

シトラスリボンの作り方・・・・・・・・・・・・・琴浦町高齢者クラブ連合会

ストールの巻き方・・・・・・・・・・・・・智頭町老人クラブ連合会

柿の葉寿司の作り方（智頭町の郷土料理）・・・・・・・・・・智頭町老人クラブ連合会

ちまきの作り方（日南町の郷土料理）・・・・・・・・・・日南町老人クラブ連合会

ねばりっこ料理（北栄町の郷土料理）・・・・・・・・・・北栄町老人クラブ連合会

美味しい「いただき」の作り方（大山町の郷土料理）・・大山町老人クラブ連合会

いもぼたの作り方（境港市の郷土料理）・・・・・・・・・・境港市ことぶきクラブ連合会



シトラスリボンの作り方 (琴浦町)



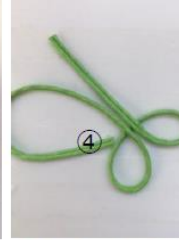
1. 25cm程度の紐を、①のように中心に輪を作ります。



2. ②のように右側に輪を作ります。



3. ③のように④の紐と並ぶようにします。



4. 左側にも輪を作ります。これで3つの輪ができます。



5. ④の端を、右側の輪に⑤のように通します。



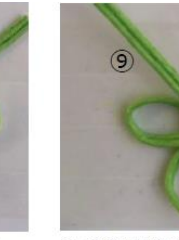
6. 右の輪に通した紐⑤を、⑥のようにし、7. 左の輪の下から通して⑦のように出します。



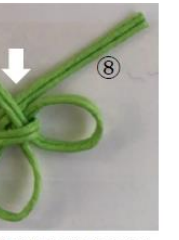
7. 左の輪の下から通して⑦のように出します。



8. ⑦の紐は⑧のように右側に向けておきます。



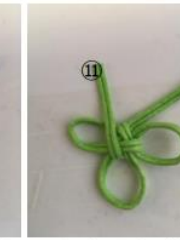
9. ⑧の紐は⑨の紐の下になるようにします。



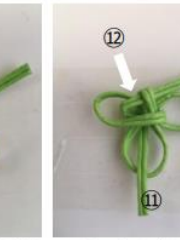
10. ⑨の紐をリボンの裏をまわし、⑩のように中央の輪に通します。



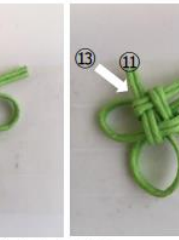
11. ⑩のように⑪の紐を手前から出します。



12. ⑪のように右に伸ばした紐を緩め、13. その隙間に⑫の紐を⑫のように通します。



13. その隙間に⑫の紐を⑫のように通します。



14. 両方の紐を少しずつしめていきます。余った部分を切り、完成です。



15. 両方の紐を少しずつしめていきます。余った部分を切り、完成です。

完成した「シトラスリボン」は、新年会で会員さんへお配りしたり、琴浦町社協の受付テーブルに置いて来館者へご自由に持ち帰っていただいています。



○この他にも、3つの輪ができる結び方があります。

○シトラスリボンプロジェクトのホームページには、作り方が紹介されています。

○「シトラスリボン 結び方」

で検索すると、様々な結び方や、わかりやすい説明があります。参考にしてください。



「シトラスリボンプロジェクト」HP
<https://www.citrus-ribbon.com/>

シトラスリボンプロジェクト

誰もが新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがある中、たとえ感染しても地域の中で笑顔の暮らしを取り戻せることの大切さを伝え、感染された方や感染に関わる方が、それぞれの暮らしの場所で、「ただいま」「おかえり」と受け入れられる雰囲気をつくり、思いやりがあり暮らしやすい社会を目指す、愛媛県の有志グループ「ちょびっと19+」がすすめるプロジェクトです。

柑橘系色のリボン「シトラスリボン」の3つの輪は、「地域」「家庭」「職場(学校)」を表現しています。

ストールの巻き方（智頭町）

～簡単な巻き方の2例を紹介します～

「ものづくりレシピ3」（R4）～心も身体も健康でいられるために～



例1



①ストールを首にかけます。



②長い方をゆるく首にまわします。



③下になった方を少し持ち上げます。



④その中に反対側を通すとでき上がりです。

例2



①首にかけたストールの片方を軽く結びます。



②結び目に反対側のストールを通したらでき上がりです。

「ストール」は、丈長のゆったりとした外衣であるローブの意のギリシャ語「stole」、ラテン語「stola」を語源としています。中世以降、牧師や司祭が両肩にかけて用いるようになり、のちの婦人用肩掛けの意になりました。マフラーに比べ幅・長さともに広く、柄や生地の種類が豊富なストールは、冬の防寒具としてだけでなく、夏場の冷え対策などにも使えます。また、首周りのおしゃれにひと役買い、ファッション性が高く、アレンジの応用が利きます。

高齢になっても身だしなみに気を付けることは大切です。いつまでもおしゃれ心を持つことは元気な毎日を過ごす秘訣です。ストール1枚で心がはずむ一日にしましょう。

柿の葉寿司の作り方（智頭町の郷土料理）



【材料】約120個分

- ・米 1升
- ・水 1.7リットル
- ・昆布 20cm
- ・酒 100cc
- ・塩マス 1.5匹
- ・山椒の実 120個
- ・柿の葉 12枚

＜すし酢を作る＞

A

すし酢

- ・酢 300cc
- ・砂糖 230g
- ・塩 大さじ2
- ・みりん 50cc

B

にぎりを作る手水

- ・酢 100cc
- ・砂糖 大さじ2と1/2
- ・塩 小さじ1/4

＜魚の処理をする＞

C

魚を洗う酢水

- ・酢 150cc
- ・水 150cc

D

魚の切り身の漬け酢

- ・酢 200cc
- ・砂糖 大さじ5
- ・塩 小さじ1/2

- ①米はザルに洗い上げて、30分おき分量の水と昆布、酒を加えて炊く。昆布は、炊き上がってから取り除く。
 - ②**A**の調味料のみりん以外を合わせ、砂糖や塩が溶けて透明になる程度に火にかける。（酸味が失われるので沸騰させないように注意）あら熱が取れたら、みりんを加える。
 - ③ごはんが炊き上がったら、すし桶に移し、②の合わせ酢を振りかけ、熱いうちに全体を切るように手早く混ぜ、冷まして照りを出す。
 - ④③のすし酢を**B**の手水をつけながら、1個30gの俵型に握っておく。
 - ⑤塩マスは冷凍のまま、皮、血合い、ひれを取り除く。これを**C**で洗う。（身の表面に付いた油分を取り除く。）
 - ⑥**D**の魚の切り身の漬け酢を作っておく。⑤を薄い切り身にしておく
- ＜柿の葉寿司を作る＞
- ⑦柿の葉を片手に取り、俵型のすし飯を軽く押さえる。魚の切り身1枚を**D**の酢に2～3秒くぐらせながら、すし飯の上にのせ山椒の実または、葉をのせて、さらに両手で上下からゆっくり押さえる。
 - ⑧⑦を桶や皿にきっちり隙間なく詰めて、さらに柿の葉で覆い（ラップでも良い）重石（1kgくらい）をして半日程度味をなじませる。

柿の葉寿司は、奈良県・和歌山県、および石川県加賀地方、鳥取県智頭地方の郷土料理です。

智頭地方は古くからの柿の産地であり、柿の葉寿司も連綿と作られてきました。柿の葉には殺菌効果があるといわれ、包むことにより（季節などにもよるが）数日程度の保存に適するようになります。更に、柿の葉にくるむことによって、柿の葉の香りが寿司に移り、風味も良くなります。



ちまきの作り方 (日南町の郷土料理)

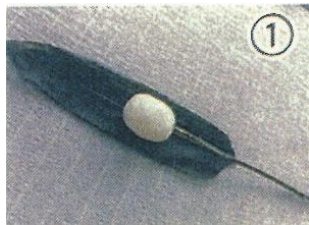
【材料】

- ・ 団子の粉
 - もち米の粉 400 g
 - うるち米の粉 100 g
- ・ 笹
- ・ イ草

【作り方】

- ① 団子の粉に熱湯を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの硬さにこねる。1個40 g～50 g くらいに丸め、小判型に整える。(約20個団子ができる)
- ② 団子に笹の茎を刺し、笹で団子を巻き、い草で結ぶ。(巻き方は下記参照)
- ③ たっぷりの熱湯でゆでる。
- ④ 砂糖じょうゆやきな粉をつけて食べる。

◎本巻の巻き方 5枚の笹を使います。



① 小判型に形を整えた団子に、笹の茎を刺す。



② 笹の新芽に①をのせ、新芽を2つ折りにして団子を包む。



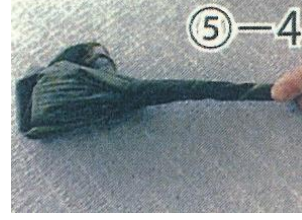
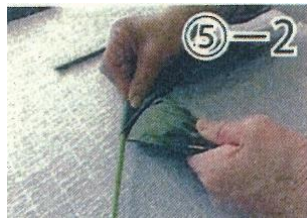
③ 笹の葉3枚を中表に広げ、②をのせる。



④ 茎をそろえ、両側の笹で包み込む。



⑤ 茎のついた笹をもう1枚用意し、茎を芯にして葉の先を2回巻き折り、はみ出した茎を葉で包み込む。



⑥ ほどけないようイ草で止める。

【メモ】

巻き方は、ほうかむり(笹3枚)、本巻(笹5枚)、ききょう巻(笹8枚)などがあります。

もち米の粉にうるち米の粉を混ぜることで、笹からはがれやすくなります。団子をこねるとき、砂糖と塩を少し混ぜると時間がたっても団子が固くなりにくいです。

※日南町では、笹の新芽が出る6月末～7月上旬(農地歴の半夏頃)に作ります。半夏：夏至から数えて11日目
 ※食えるときには、根元はほどかず、葉の先を巻いた茎を抜くと、きれいに団子を取り出せます。固くなったらレンジで1本ずつ温めるとやわらかくなります。

ねばりっこ料理の作り方（北栄町の郷土料理）

○ねばりっこのふわふわ焼き

【材料】

- ・ねばりっこ 500g
- ・卵 2個
- ・ポン酢 適量
- ・白だし 小1
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 少々

【作り方】

ねばりっこをすりおろして、溶き卵と混ぜる。

白だし、塩、こしょうを加えさらに混ぜ、フライパンに油をひいて焼く。

※ポン酢をかけて食べる



「ねばりっこ」は、「砂丘ながいも」に比べ、2～3割小ぶりで短く、折れにくい性質です。ねばりが強く肉質が、ち密で、果肉が白いのが特徴です。アクが少なく、味はながいもよりもより甘みとコクがあります。

また、ごはんに比べ糖質やエネルギー（カロリー）は少なく、タンパク質、炭水化物が約2倍多く含まれ、リン、鉄、カリウム、食物繊維がバランスよく含まれています。

特に、高血圧・動脈硬化の予防に有効といわれているカリウムは豊富に含まれています。

○ねばりっこの蒸しケーキ

【材料】

- ・ねばりっこ 200g
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 50cc
- ・干しブドウ 適量
- ・いちごジャム 適量

【作り方】

ホットケーキミックスを、ねばりっこのすりおろしと混ぜる。牛乳も加え、全体になじむように混ぜ合わせる。

型にクッキングシートを敷いて、干しブドウを散らばし、その上に生地を流し入れる。

蒸し器に湯を沸かし、型を入れて15分蒸す。

型から出し、お皿に盛り付けいちごジャムを添える。



○ねばりっこの磯部揚げ

【材料】

- ・ねばりっこ 180g
- ・のり 20枚
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油

【作り方】

ねばりっこを拍子きりにし、塩こしょうする。ねばりっこをのりで巻いて、油で揚げる。



美味しい「いただき」の作り方(大山町の郷土料理)



「いただき」は、月に1度の「いきいきサロン」で一番人気のメニューです。地域の方と一緒に作り、食べながら楽しい時間を過ごします。



「いただき」名前の由来

由来は諸説色々ありますが、秀峰「大山(だいせん)」の頂上に形が似ているところから、こう呼ばれるようになったという説やまだお米が貴重な時代にはご馳走とされ、近所の方の「もらう」ではなく「頂く」という感謝の気持ちがそのまま「いただき」という名になったとの説があります。

昔は、何か特別な行事があった時に各家庭で作られ近所に振る舞われたそうです。

【材料】 約12個分

・米	500g	★砂糖	90g
・ごぼう	1本	★醤油	100ml
・人参	1本	★みりん	100ml
・干しシイタケ	3枚	★酒	50g
・砂糖・醤油	大さじ1/2	★粉末だし	大さじ1/2
・油揚げ	12枚		
・昆布・いりこ	各適量		
・水(シイタケのもどし汁も入れる)	1,200ml		

【作り方】

- ①米をといで水を切っておく
- ②ごぼうはささがき、人参は千切り各細目に切り、干しシイタケは水で戻し細切りにする
- ③米、ごぼう、人参、シイタケ、砂糖・醤油(各大さじ1/2)を混ぜる
- ④油揚げは袋状に切り熱湯に通して油抜きをする
- ⑤油揚げに③の材料を箸の裏を使いながら隅まで詰め、切り口を爪楊枝でしっかりと留める
- ⑥鍋に昆布、いりこを敷き、詰めた油揚げを並べる(この時必ず1段とする)
- ⑦水に★印の調味料をよく混ぜてから鍋に入れる
- ⑧落し蓋をし、火にかけ、沸騰してから10分、中火で15分、弱火で10分煮て20分間蒸す

いもぼたの作り方 (境港市の郷土料理)

【材料】 15個～18個分

- ・ さつまいも 600g
(さつまいも300g、里芋300g)
- ・ もち米 1カップ
- ・ 水 1カップ
- ・ 砂糖 50g
- ・ 塩 1つまみ
(きな粉、青のり、あんこ、ごま) 適宜



【作り方】

- ①さつまいもは5mmの厚さに輪切りにして水にさらす。
- ②もち米は洗って、水に30分以浸けておき水気をきる。
- ③炊飯器にさつまいもを広げてその上に②のもち米を広げて水を加えて炊く。
- ④出来上がったたら10分蒸らし砂糖、塩を熱いうちに入れ、すりこ木でつぶす。
小さく丸めておく。好みのできな粉や青のりをまぶす。

さつまいもは胃腸の働きを補って体力を強化する効果を持っています。豊富に含まれるビタミンCは加熱に強く、腸管で吸収されない食物繊維が多く含まれているため、風邪やインフルエンザを予防し、腸管のぜん動運動を活発にして便秘解消に働きます。栄養価の高いもち米と一緒に取ると、胃腸をはじめ消化器系全般が丈夫になる食べ合せになります。



弓浜半島で古くから伝わるサツマイモを使ったぼたもち、それを名付けて「いもぼた」と言われます。弓浜半島は砂地が多く稲作には不向きな土地柄でした。収穫の少ない餅米の代わりにサツマイモでかさ増しをし、独特なぼたもちが生まれました。

かつてはサツマイモの収穫シーズンの秋に、秋祭りの御馳走としてよく作られ、近所に振舞われていたようです。