

レシピ集
～保存版～

日野峡の伝統料理

じゃぶ汁 を食卓に!

大根や里芋、牛蒡や人参など
地元の旬の野菜をたっぷり使った



発行 ■ 「じゃぶ汁」復活&普及プロジェクト

お問合せ先 ●LLP ねうめぐり倶楽部 T/0859-77-0135

しょうが風味じゃぶ



◆日野町食生活改善推進協議会

【材料】		しいたけ	40g
*団子 (4食分)		大根	120g
そば粉	大さじ3	白ネギ	40g
米粉	大さじ5	だし汁	400ml
熱湯	60ml	薄口しょうゆ	小さじ4
おろし生姜	小さじ1/2	砂糖	小さじ2
		酒	小さじ1
鶏もも肉	80g	サラダ油	小さじ半分
ごぼう	50g	生姜 (千切り)	2g
人参	50g	こねぎ	適宜

特長

これ1杯で、栄養たっぷり！
そば粉と米粉の団子入り

【作り方】

- ① 耐熱ボウルにそば粉と米粉を合わせ、熱湯を加えて箸でかき混ぜる。
- ② スプーンですくって団子にする。
- ③ お湯を沸かし、団子を茹でておく。
- ④ 具材はすべて食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、せん切りのしょうが、鶏肉、大根、ごぼう、人参、しいたけを加えて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、砂糖、酒とねぎを入れて煮込む。
- ⑦ お椀に団子を入れ、その上に⑥を入れる。

- ⑧ 刻みねぎを散らす。



その名も“親子”じゃぶ



◆農産物加工施設 大夢多夢 (たむたむ)

【材料】		白菜	2枚
鶏肉	150g	白ネギ	1本
ごぼう	50g	みそ	35g
大根	50g	しょう油	少々
かぶ	50g	サラダ油	大さじ1
人参	50g	だし汁 (煮干し)	5カップ
里芋	50g		
親芋 (ずいき)	50g		

特長

こだわりは「赤ずいき」。
里芋と親芋の絶妙のマッチング

【作り方】

- ① 鍋に油を入れ熱してからごぼうを炒める。
- ② 透き通ってきたら鶏肉、里芋を加えてよく炒める。
- ③ 人参、かぶも炒める。
- ④ だし汁を入れる。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、白菜を入れる。
- ⑥ みそ、しょう油を入れて味をととのえる。
- ⑦ 葱を入れて火を止める。



元気邑じゃぶ汁

特長

季節の野菜をじゃぶじゃぶと
しょう油、味噌、お好みの味付けで。



◆菅福元気邑

【作り方】

① 材料を切る。

鶏肉は小さくブツ切り、大根とにんじんは銀杏切り、油揚げは短冊に切る。里芋は皮をむいてひと口大に切り、水にさらす。ネギはやや大きめの斜め切りに。木綿豆腐、コンニャクは、適当な大きさに手でちぎるか、包丁で切る。

えのき茸、椎茸は石付を取り、適当な大きさに切る。その他季節の野菜、玉ねぎ、ジャガイモ等、何でもじゃぶじゃぶ入れてもよい。

② 鶏肉を鍋に入れ

火にかける。

煮立ったら

アクをとる。

③ 出汁を入れ、大根・

人参・コンニャク等、火が通りにくい材料を入れて煮る。

④ 醤油または味噌・みりん・酒を入れ、

残りの具材と一緒に煮る。

⑤ 最後に味を調べ、出来上がり。(ぐらぐらと煮立てない)



【材料】(6人前)

鶏肉	300g	春菊	1/2 束
大根	100g	コンニャク	70g
里芋	100g	油揚げ	1/2 枚
人参	1/2 本	木綿豆腐	1/2 丁
ごぼう (サキガケ)	50g	醤油または味噌	適量
シイタケ	3 個	酒、みりん	大さじ 1
エノキタケ	1/2 個	薬味にゴマ・七味胡椒	
白菜	1/6 株		

すっきり系じゃぶ

特長

シンプルな生姜風味のしょうゆ味
なので、根菜の旨みが引き立つ！
里芋、なめ茸のぬめりで喉ごしよく
柚子の風味が食欲をうながす。



◆LLPねうあぐり倶楽部

【作り方】

① 鶏もも肉を一口大に切り、生姜汁をまぶしておく。

② 野菜、こんにゃくを食べやすい大きさに切る。

③ 根菜、こんにゃくをサラダ油で炒め、鶏肉を加えて火を通す。

④ ③にだし汁を加え具材がやわらかくなるまで火を通す。

豆腐を手でつぶしながら加え、なめ茸を加える。

⑤ 調味料を入れて味を

調べ、青菜または刻み葱を加えて火を止める。

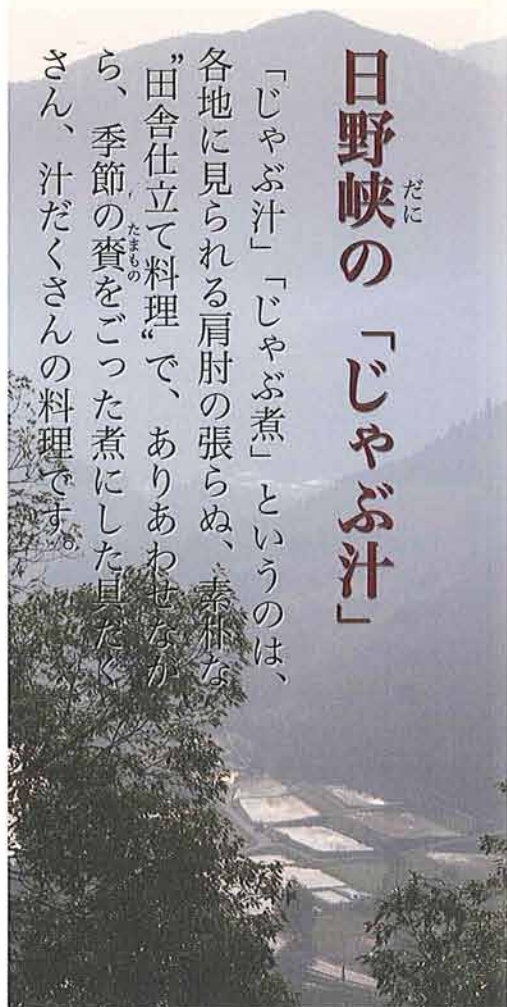
⑥ お椀に盛り、刻み柚子を散らす。

鶏もも肉	80g	豆腐	1/2 丁
生姜汁	小さじ 1/2	青菜または刻み葱	適宜
大根	1/6 本	柚子の皮	適宜
人参	1/2 本	だし汁	720ml
ごぼう	1/3 本	しょう油	適量
里芋	4 個	みりん	少々
なめ茸	1/2 株	酒	少々
こんにゃく	1/3 枚	サラダ油	少々



日野峡の「じゃぶ汁」

「じゃぶ汁」「じゃぶ煮」というのは、各地に見られる肩肘の張らぬ、素朴な田舎仕立て料理で、ありあわせながら、季節の賚^{たまもの}をごった煮にした具たくさん、汁だくさんの料理です。



季節は寒い時期のものです。そして、その土地の産物を主な具材として使います。

東部の八頭地方に「あゆかけのじゃぶ」とか「うぐいのじゃぶ」がありますが、いずれも寒中の千代川産の淡水魚を主材にします。

北の津軽地方に、あまりに有名な「じゃつぱ汁」がありますが、これはたらの身をおろした後の、いわゆるアヲを主材にし、加賀の「じぶ煮」は、本来、ツグミを主材にする鳥鍋でしたが、いまは鶏肉や鴨を使っています。共通していることは、冬期、うまみを根茎にたくわえる根菜類を副材としてたっぷり使い、主菜のナマクサの旨味を十分に引き立てていることです。

大根、人参、里芋、牛蒡、白菜は全

国どこのじゃぶ汁、じゃぶ煮でも不可欠です。郷土料理の先生方によると、「じゃぶ」とか「じゃつぱ」というのは余りもの、残りものといった意味がある：とのことですが、日野峡の「じゃぶ汁」も大同小異の庶民料理といえましょう。

この度、各団体が作成された「じゃぶ汁」のレシピを拜見して、とても豊かな気持ちになりました。幾星霜、きびしい歴史と乏しい風土の中を生き抜いてきた強さを感じます。

これをベースに、新しい発想による地域に密着した料理ができるような気がします。そうした芽立ちの土壌になり得る日野峡の「じゃぶ汁」です。

郷土料理研究家 遠藤仁誉

栄養面でも注目！郷土料理「じゃぶ」

一品で肉・野菜・きのこ・いも類などたくさんの食材をとることができる「じゃぶ」。たくさんの野菜や肉をじっくり煮ることで、それぞれの食材のうま味が出て、よりおいしく仕上がります。

具たくさんで、食材のうま味そのものを充分にかかっているので、薄味でもおいしくいただけ、健康食としてもすぐれており、また野菜が苦手な子どもたちにとっても、栄養面で注目したい料理です。手軽で栄養たっぷりの郷土料理として、ぜひ次代に伝えていきたい「じゃぶ」には、いろいろな調理法を工夫する楽しさも…。このレシピ集を参考に、地元でとれる旬の野菜やきのこをたくさん入れて、それぞれの家庭や地域の味を作ってみませんか？

日野町管理栄養士 仲田 遥



本紙でご紹介しているレシピは、平成26年11月3日に開催した「じゃぶ汁"味自慢"大試食会」に出品された調理法を基に、各団体によって作成していただいたものです。いま地元でも食べられる機会が少なくなり、特に若い世代にはなじみが薄くなっている「じゃぶ汁」ですが、このレシピ集を通じて調理法が広まり、郷土の大切な食文化として新たな形で次代に継承され、身近で豊富に栽培されている野菜の消費拡大につながっていくことを念じています。

「じゃぶ汁」復活&普及プロジェクト 代表 長住武美

地元の野菜の美味しさを、存分に味わいましょう。