

混ぜ飯 【材料：30人分】

米	15合	◇混ぜ具			
水	2700ml	干ししいたけ	15枚	サラダ油	50ml
だし昆布	10cm角2枚	ごぼう	370g	しいたけもどし汁 (足りなければ水を足す)	1100ml
◇錦糸卵		干し大根	36g	砂糖	135g
卵	10個	にんじん	750g	塩	20g
砂糖	15g	薄揚げ	8cm角8枚	薄口しょうゆ	250ml
塩	2g	棒天	20本	絹さや	15枚
サラダ油	適量				

(作り方)

ごはん

- ① 米を研ぎ、やや硬めの分量の水を入れだし昆布枚入れ30分程度おいて炊飯する。

混ぜ具

- ① 干ししいたけと干し大根は水でもどし、2cm長さのせん切りにする。
※ 干ししいたけのもどし汁は後で使う。
- ② ごぼうは皮をこそぎ、さがきにし、水さらしする。
- ③ にんじんと薄揚げは小さな短冊切りにする。
- ④ さつま揚げは縦半分に切り、薄切りにする。
- ⑤ 鍋に油を入れて熱し、火の通りにくいものから炒めていく。
- ⑥ しいたけのもどし汁を入れ、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 砂糖を入れ、なじんだら、塩、薄口しょうゆを入れる。
- ⑧ 絹さやを彩りよく茹で、ななめ切りにする。
- ⑨ ご飯に混ぜ具を入れ混ぜる。
- ⑩ ⑨を盛り付け、錦糸卵と絹さやをのせて出来上がり。

錦糸卵

- ① 卵と砂糖、塩を合わせ、よく混ぜておく。
- ② スチコンで薄焼き卵を焼く。
- ③ 焼きあがったら、せん切りにする。



冠婚葬祭など、人が集まるときによく作られてきました。



でんぷん汁 【材料：30人分】

白菜	700g	★薄口醤油	140ml
大根	400g	★みりん	140ml
人参	300g	★濃口醤油	40ml
深ねぎ	300g	★塩	5～6g
中揚げ	3枚	さつまいもでんぷん	300g
だし汁	4ℓ	水	900ml
いりこ	80g		

**(作り方)**

- ① いりこだしをとる。
- ② 白菜、深ねぎは食べやすい大きさに切り、大根、人参はいちょう切りにし、中揚げを色紙切りにする。
- ③ ①の鍋に、人参、大根、白菜、深ねぎを入れて煮えたら、中揚げと★の調味料を加える。
- ④ 鍋に、さつまいもでんぷんと水を入れ、よくかき混ぜたら加熱する。
絶えずかき混ぜ、半透明になるまで練り上げ、③の鍋に落とし入れていく。

でんぷん汁は、各家庭に伝わりだしや具材も各家庭によってさまざまです。だしは、一番だし、いりこだし、鶏肉を入れて鶏だしなどで作られます。具材は里芋、ごぼう、ふだん草、小ねぎ、干し椎茸などを入れて作られます。

**豚骨** 【材料：30人分】

豚骨	30切れ	★麦みそ	120～150g
生姜	60g	★黒砂糖	54g
焼酎	150ml	★濃口醤油	20ml
水	600ml～	いんげん	30本

**(作り方)**

- ① 厚手の鍋に油を熱し、豚骨を入れ、両面に焼き色がつけ、熱湯をかけ油抜きをする。
- ② 圧力鍋に豚骨を入れ、水、薄切りの生姜、★の調味料とともに火にかける。
圧力がかかって15分煮て火を止める。
- ③ 圧力が下がったら、ふたを開け煮汁をからめる。
- ④ 器に盛り、塩茹でしたいんげんを添える。

エビのかき揚げ 【材料：30人分】

ヒメアマエビ	600g
卵	2個
★酒	50ml
★砂糖	12g
★薄口醤油	30ml
薄力粉	150g
揚げ油	適量



(作り方)

- ① ヒメアマエビは水洗い後、水気を取る。
- ② ボウルにエビ、溶き卵、★を入れて混ぜ、薄力粉を入れてさっくりと混ぜます。
- ③ 食べやすい大きさにまとめ、低温（160～170℃）で揚げます。

ヒメアマエビは、錦江湾でとれる深海魚の一種。
 錦江湾のとんどこ網漁で古江港に水揚げされます。
 毎朝、頭部やひげなどをとるエビむきを漁業関係者
 が行い、市場やスーパーに出回ります。
 古江のお母さんの自慢の味です。



つわの炒め煮 【材料：30人分】

むきつわ	1kg	★砂糖	15g
煮干し	70g	★薄口醤油	110ml
サラダ油	30ml	★みりん	110ml
水	適量	鷹の爪	適宜



(作り方)

- ① むきつわは4、5cmに切り、指で押して少しつぶせる程度に茹で、ザルにあげる。
- ② つわと煮干しを油で炒め、少量の水と★の調味料を加え、煮絡める。
 お好みで小口切りにした鷹の爪を加える。