

菜飯



1人当たり

エネルギー	327kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	5.1g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	79g



材料 (4人分)

米	2合
大根葉	130g
ちりめん	8g
じゃこ天	1枚
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/4
濃口しょう油	大さじ1強
サラダ油	適量



作り方

- ① 米を炊く。
- ② 大根葉を洗い、塩をひとつまみ入れた熱湯で、色よく茹でる。水にとって冷まし、水気をしっかり絞ってみじん切りにする。
- ③ じゃこ天は3cmくらいの長さで、細く切る。
- ④ 油を熱し、じゃこ天・ちりめんを炒め、②を加え軽く炒める。そこに調味料を加え、味を含ませる。
- ⑤ 炊き上がったごはんに④を混ぜる。



POINT

★ 麦飯で作った菜飯は「おたま」と呼ばれています。白米と違って筋の入った麦は「器量がよくない」という意味で、愛情を込めてそう呼ばれています。

ごはんを酢飯にすると「菜寿司」になります。



学校給食での調理作業

菜飯の話

菜飯は、大根の間引き菜がたくさん手に入る秋頃によく作られます。

畑に蒔かれたたたくさんの大根の種が一斉に芽を出し、間引かれる柔らかい大根葉を有効活用したものです。芋堀りや稲刈りなど農繁期で人手がいる時は、たくさん作りおきして食べたそうです。

昔はイワシがたくさん獲れたので、串に刺してあぶり、乾かした「焼きイワシ」を保存していた地域もあり「だし」にしたり、菜飯の具にしたりと重宝していたそうです。他にも、メアカを入れて菜飯を作るということもありました。

秋に採れる美味しい食材を無駄にすることなく、上手に活用した料理のひとつが菜飯だったということです。

内海地域の地区紹介

網代（あじろ）は、由良半島の突端に最も近い集落で、昭和50年頃から真珠母貝（アコヤ貝）養殖が盛んに行われるようになりました。

江戸時代の半ばに土佐から移住してきた浦和家が中心となって開拓が進められました。浦和家は大敷網（定置網の一種）で財をなし、明治時代初めの頃には、浦和盛三郎が漁獲物の有効保存について研究し、塩蔵やくん製を行うための当時としては全国でも有数の大規模な魚類製造家屋を網代に建設したり、「金輪網」と呼ばれる巻き網漁法を考案しました。

戦後は、山のてっぺんまで耕された段々畑で、麦や芋、野菜などを栽培して、ほぼ自給自足の生活が続きました。

柏崎は、柏川の河口付近、内海湾に面して立地している集落で、こちらも網代地区同様、昭和50年頃から真珠母貝（アコヤ貝）養殖が盛んに行われるようになりました。昭和30年代には、製造業やあわび漁に従事している人が多く、近海では、たたくさんの魚が獲れたそうです。ヨメサラやヨコメ、クロニナ、シリダカ（タカッ）など、貝類もよく獲れていました。隣の柏地区との交流も盛んで、物々交換（魚と野菜や米等）をすることもあったそうです。



昭和30年代の網代地区



昭和40年代の柏崎地区