

枚方の郷土料理は、淀川の交通や交流、そして地域の暮らしの工夫から生まれました。
江戸時代、京都と大阪を結ぶ三十石船が行き交う淀川では「ごんぼ汁くらわんか!」と声をかけて
食べ物売る「くらわんか舟」が、枚方宿の名物として旅人に親しまれていたといひます。
ごんぼ汁やくるみ餅、じゃこ豆は庶民の味である一方、さば寿司は祭礼に欠かせないハレの日のごちそう。
この地ならではの味を次の世代へつなげていきたいですね。



じゃこ豆



焦がさないように、
弱火でゆっくり煮るのが
ポイント!

「川えび獲りは当時の男児の
遊びでした。当時淀川で
ウナギやドジョウもたくさん
獲れました。」(地元の方より)

大豆と桜えびを甘辛く煮た、昔なが
らの保存食。栄養価も高く、子ども
のおやつやお弁当のおかずとしても人
気のレシピです。北河内地域では、
昔は淀川でとれた川えびを使って大
豆と一緒に煮ていたそうです。

材料(4人分)
桜えび…………… 大さじ6(12g)
大豆(水煮)…………… 60g
砂糖…………… 大さじ1弱
濃口しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- 1.大豆を鍋に入れ、火にかける
ひたひたになるくらい水(分量外)を加えて、火にかけます。
- 2.沸騰したら調味料を加える
砂糖、濃口しょうゆを加え、大豆に味がつくまで煮ます。
- 3.桜えびを加える
桜えびを加えて、ひと煮たちさせます。



くるみもち



甘さ控えめで、
枝豆の風味が
しっかり楽しめるよ!

「畑のあぜ道で採れた枝豆を
使ったくるみちは、
枚方の津田あたりが主流だった
そうです。」(地元の方より)

枝豆をすりつぶして砂糖を加えた鮮
やかな緑のあんを、やわらかい団子
にからめます。くるみちは、秋祭りに
豊作を祝うとともに、来年の豊作を
祈るために食べられていました。団子
をあんでくるむことから、名前も「くる
みもち」と呼ばれるようになったそう。

材料(4人分)
白玉粉…………… 160g
枝豆(さやつき)…………… 120g
砂糖…………… 大さじ1弱
塩…………… 少々
水…………… 大さじ2

作り方

- 1.白玉を丸めてゆでる
白玉粉に少量ずつ水(分量外)を加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまで混ぜます。
一口サイズに丸めたら、沸騰したお湯に入れ、浮き上がって1分ほどゆでた後、冷水にとります。
- 2.枝豆を準備する
枝豆をゆで、さやから取り出します(薄皮も取り除く)。冷凍の場合は、電子レンジで加熱してもOK。
- 3.あんをつくる
ミキサーやすり鉢に枝豆、砂糖、塩、水を加え、なめらかになるまでつぶします。
- 4.白玉にあんをからめる
ゆでた白玉を枝豆あんでくるむように和えます。



もっと詳しくは
こちら!

<https://hirairo.com/eat/hirakatalocalcuisine-63619>

＼枚方市からのお知らせ/
ひらかた食育の環(わ)公式サイトでは、
食育にまつわるコンテンツを発信中!
<https://hirakata-shokuiku.com/>



食育にまつわる情報が
ぎゅっと詰まった頼もしいサイトなので、
きっと食卓に新しい発見が広がりますよ!

ひらかた食育の環×ひらいろ 枚方の郷土料理レシピ

枚方や北河内に伝わる料理を現代風に美味しくアレンジしたレシピをご紹介します。
枚方市立小・中学校給食でも実際に提供されています。
今回は枚方市役所で食育を担当する管理栄養士の松本さんに実際に作っていただきました!
みなさんもぜひお家で作ってみてくださいね!

※レシピは枚方市学校給食会栄養士研究部会が作成したものを参考にしています。

ごんぼ汁



江戸時代のくらわんか舟で
売られていた、
素朴ながら滋味深く、
地域の歴史ある一品だよ!

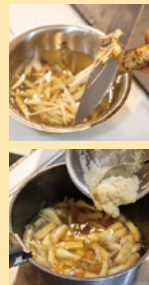
作り方

【下ごしらえ】鶏もも肉は1cm角に、ごぼうはさがきにしてお水にさらします。にんじんと大根はそれぞれ
いちょう切りに。うす揚げは油抜きをして短冊切り、青ねぎは小口切りにします。

- 1.おからを準備
別の器でおからを少量のだし汁で溶いておきます。

- 2.だしで煮る
鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れます。アクを丁寧に取りながら、ごぼう、にんじん、大根、うす揚げを順番に加えて煮ていきます。

- 3.調味料と仕上げ
具材に火が通ったら、酒・濃口しょうゆ・塩で味をととのえ、
だし汁で溶いたおからを加えます。ひと煮立ちしたら青ねぎを加えて完成!



枚方を代表する郷土料理のひとつ。
ごぼう(ごんぼ)と卵の花(おから)を
使った、あっさり味のすまし汁です。
「ごんぼ」は大阪弁で、ごぼうのこと。

材料(4人分)
鶏もも肉(皮なし)…………… 40g
ごぼう…………… 1/5本(40g)
人参…………… 3cm(40g)
大根…………… 1cm(40g)
うす揚げ…………… 1と1/2枚(20g)
青ねぎ…………… 1本弱(20g)
おから…………… 15g
だし汁…………… 440ml
酒…………… 小さじ1弱
濃口しょうゆ…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/4強

「ごぼうの香りと鶏の旨みが
合わさって、ほっとする味わい。
ひとくち食べるとやさしい旨みと
おからのふんわり感が広がるよ。」



さば寿司

※写真・レシピは焼きさば手巻き



香ばしく焼いたさばと
酢飯の相性が抜群!

作り方

【下ごしらえ】さばに軽く塩をふり、下味をつけます。

- 1.さばを焼く
魚焼きグリルにさばを並べ、こんがり焼きます。

- 2.タレをつくる
鍋に砂糖・米酢・薄口しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせます。(電子レンジでもOK)

- 3.さばにタレをからめる
焼き上がったさばにタレを加え、全体にからめます。

- 4.巻いて食べる
焼きのりを広げ、その上に酢飯とタレをからめたさばをのせ、巻けば完成!



※写真はフライパンで
作ったものです

秋祭りやハレの日に欠かせない特別
なごちそう。古くは鯖街道を通して、福
井から京都へ運ばれたさばを使った
寿司がさば寿司の発祥といわれており、海のない枚方にも鯖街道を通じて
さばが運ばれていました。

材料(4人分)
酢飯…………… 2合(600g)
さば(3枚おろし)…………… 4切れ(200g)
塩…………… 小さじ1/8
砂糖…………… 小さじ1/3
米酢…………… 小さじ4/5
薄口しょうゆ…………… 小さじ1/3
焼きのり…………… 1枚

特別な日にみんな
食べるからこそ、
記憶に残るね。

