

後世に伝えたい“岸和田のええとこ”

未来のバトン

1. JR東岸和田駅近くにあるラジオ付き自動販売機
2. 87歳の神原柳三さん(奥)による「岸和田いまむかし」。昔の岸和田の様子を楽しく伝えてくれる
3. ボランティアスタッフ約200名のプロフィールがズラリ
4. 令和3年(2021)5月、開局10周年を記念し、岸和田カンパベイサイドモールで公開収録が行われた



「だんじりもあるきしわだ」をめざし、知られざる魅力を発掘

お話をしてくれた人

79.7 MHz
ラジオきしわだ

二代目理事長

梶野昭太郎さん

かしのしょうたろう

昭和24年(1949)、岸和田市生まれ。銀行員として活躍し、退職後に地元で「ラジオきしわだ」の立ち上げに携わる。約200名のボランティアスタッフを束ねつつ、パーソナリティとしても活躍中。



—どんなラジオ局でしようか。

平成23年(2011)に開局し、今では90以上の番組を制作、約200名のボランティアが運営に関わっています。番組は、20歳のダンサーによるマイケル・ジャクソン専門の音楽系から、87歳の方が昔の岸和田を伝える歴史系まで、年齢もジャンルもさまざま。メインは毎朝2時間放送する「おはようラヂオきしわだ」で、市や警察・消防などからのお知らせや、世の中の情報をお届けしています。ほかにもだんじりの魅力を語り尽くす「わが町自慢」や、地元の人をゲストに招いて仕事や活動を聞く「団塊カフエ和子のひと巡り」など、地元で詳しくなれる番組も好評です。

—防災情報にも力を注いでいるとか。

災害時に身近な情報を細かく伝えられるのはラジオならでは。局に自家発電を備えるほか、地域の状況や情報を提供してくれる連絡員を27人確保し、独自のネットワーク作りを行っています。また、ボタン一つで緊急放送が流れるラジオ付きの自動販売機を市内に5カ所設置。ラジオは平時時にはポーツと楽しむ「昼行灯」でも、とにかく聞いてもらって、それが災害時の備えに繋がれば、と思っています。

—未来に伝えたい、期待したいことは？

だんじり祭の中心地に実家がある私なんかは、地元を40年離れていてもDNAにだんじりが組み込まれてます(笑)。だんじりが一番なのは間違いないですが、「だんじりもあるまち」といわれるよう、それ以外の魅力も伝えていきたいですね。

地元メディアの草創期から関わるおふたりにインタビュー

岸和田ならではの魅力と、

未来に期待すること

地域密着メディアで長年にわたって市民とふれあい、常に岸和田の魅力を発信してきたおふたりに、いろいろとお話を伺いました。



—どんなテレビ局でしようか。

たとえば今年の4月から始まった「ほてから」がそうですが、近所の井戸端会議がテレビ版に拡大した感じ。身近で親しみやすい情報を提供し、知っている人がよく出ている、地域密着型の番組作りをめざしています。視聴率よりも、お店の方から「番組に出たらうちのプリンがよう売れたわ」というような、生の声、直接的な繋がりを大切にしています。

—番組作りを通じて感じた岸和田の魅力とは？

地元のアイドルが幸せが渦巻く場所を訪ね、人とのふれあいを紹介する「綾の幸せのUZU(うず)」では、

—未来に伝えたい、期待したいことは？

番組に出演いただいた農家の方からミカンや大根、お米など農作物をよかったです。それがびっくりするぐらいの量で。出演者というより以前からの知り合い、友人のように接してもらえますよ。

だんじり祭の時は、カメラ21台がまちに出すのでだんじりの全体像を映す実況生中継を行っています。以前はアップにしたり、解説を入れたりしていました。でもやりまわしの良し悪しが見たい「知り合いが見たい」「知っているから解説はいらなくて」と意見があり、ヒキの画面で解説なし、という今のスタイルになりました。言葉はきつなくても最後は「期待してるからがんばってくれ」と。岸和田の人は情に厚く、やさしい人が多いですね。

大阪府で一番の漁獲量とか、ギネスブックに世界一の糖度と認定された包近の桃とか、泉質がよい牛滝温泉とか、紀州街道に残る宮大工が手掛けた屋敷とか……岸和田のよいところをしっかりと未来に伝えたいですね。

そして岸和田って人と人の距離が近く、みんな顔見知り。台風などの時は青年団がおじいちゃんやおばあちゃんを助けに行くなど、高齢者をとても大切にしています。もし大きな災害が起こっても、岸和田はほかより早く復興するだろうともいわれているんです。「一つの家族みたいなまち」という点では日本一、今後そんなまちであり続けてほしいですね。



1.「ほてから」の出演者・スタッフ一同。M-1グランプリ予選3回戦まで進出したおばちゃんコンビ「ひでまん・しげまん」も出演 2.ご当地アイドル・柴田綾さんが市民の人生観を聞き出す人気番組「綾の幸せのUZU」 3.テレビ局の副調整室にはだんじりと同じ形・素材(ヤキ)の屋根が! 4.スタジオでの番組収録の様子

お話をしてくれた人

テレビ岸和田

コンテンツ事業本部長
庄司浩貴さん
しょうじひろき



昭和36年(1961)、泉佐野市生まれ。昭和62年(1987)の「テレビ岸和田」開局時に入社。今まで数えきれないほどの番組を手掛ける。だんじり祭の実況生中継は人気。

岸和田市民の声

中学生、子育て世代、そしてシルバー世代の皆様アンケートを実施。どの世代も、「岸和田愛」がにじみ出ています。

岸和田愛があふれ出す！

Q 岸和田で一番好きな場所は？

岸和田カンカンベイサイドモールのオーシャンサーカス。



蜻蛉池公園。

両親。

Q 尊敬できる岸和田人ってどんな人？

通学路であいさつしてくれる交通指導員やボランティアの方々。

だんじりに詳しく、祭りに全力な人。

コシノ三姉妹です。世界で有名なデザイナー三姉妹だから。

みんな明るく、ノリがいいところ。

台風などの災害が起きた時に、地域の助け合いがすごいところ。

だんじりなどの伝統行事に全力で取り組んでいるところ。

中学生議会の議員に聞いた

中学生の声



中学生議会って？

岸和田市市制施行100周年記念事業として、令和4年(2022)8月5日に開催。市立中学校11校・各3名の生徒代表が、実際の市議会と同じ議場・形式で、教育や環境、防災などについて中学生の視点から行政への提言を行い、市長らが答弁した。

Q あなたが岸和田市長になりました。何に取り組む？

バス停を増やす取組み。

岸和田市のキャラクターを追加。

防犯カメラや街灯をつけて、安全なまちにしたい。



Q 大人になった時、どんなまちになつてほしい？

外国の文化やさまざまな人々と交流できるようになってほしい。

岸和田人であることに誇りをもてる市に。

子育てや教育など、子どもに関することに力を入れている岸和田市。

「旅行するなら岸和田」と思われるような市になってほしい。

各地区対抗の大規模なスポーツ大会を開催する。

南海電鉄ですぐ難波に行けるし、だんじりがいいし、みんな温かいから。

城と文化があって、もし子どもが生まれても楽しめそうだから。

Q 大人になっても岸和田に住みたい人に聞きました。その理由は？

だんじりが好きで、周りの人もとてもいい人なので。

都会はあまり好きじゃなく、岸和田のようなほのほのしているところがいいから。

岸和田でよい人にたくさん出会ったから。明るくあいさつをしてくれる人が多いと思います。

市役所の保育コンシェルジュさん。

保育園入所の相談など親身になってくれ、頼りになる。



Q 子育て世代におすすめの市の制度やサービスは？

市の離乳食講習会、図書館のおはなし会。無料です！

子育て支援センターさくらだい。

本当に行ってよかったです！友達もできるし、悩みごとも相談できるので、ぜひ利用してほしい！

子育て支援センターがあり、子育てのことなど相談しやすい。

Q 岸和田で子育てをしていくよかったことは？

おでかけする時に駐車場にあまり困らない。大阪市内はいちいち駐車場に困る。高い。

盆踊りなど地域のお祭りが楽しい。

蜻蛉池公園。

広くてお手入れされていてきれい。遊具が豊富で無料で遊べる。大人もバラ園とか景色も楽しめる。

Q 子どもと行ってよかった岸和田のスポットは？



公園がたくさんある。

人が温かい。困ったら手伝ってくれる人が多い。

子育て世代の声

子育て支援センター(→P47)の利用者に聞いた

中央公園。

桜のシーズンはとてもきれいで、子どもとお花見が楽しめました!!

海風があつて涼しい、岸和田カンカンベイサイドモール。

自然資料館。

あんなに剥製がたくさんあるとこほかにないし、見学しやすい！子どもも怖がりながらもよい経験になったと思います。

シルバー世代の声

いきいき百歳体操(→P50)の参加者に聞いた



いちばんにだんじり!

何事もざっくばらんであっさりしている気性の人が多く、明るく楽しい。

魚や野菜など食べものがおいしい!

福祉が充実している。

かつて春木に競馬場がありハプニングで馬が道路を走っていて、子ども心にびっくりしました。

Q 岸和田の魅力は？

適当に田舎で、ほどほどに便利。

岸和田城。桜の時分が最高!

昔の岸和田駅。

海山があり、四季が身近に感じられる。

高齢者に声かけ、お願いします。

高齢者だけでなく、みんなが住みやすいようにして!

団体活動で役に立つ人間になってほしい。

岸和田の人は隣近所を大切にするので助け合いをモットーに!





個包装は機械が自動で次々に仕上げていく



開発秘話

「子どもの頃から見ているだんじりを精巧に再現するため、納得する型ができるまで半年間失敗を繰り返しました。型が込み入っているので、型の職人が音を上げそうになったことも。よい素材しか使わない生地のも評判です」
だんじり屋製菓株式会社 土井康司さん



店舗2階にある専用の機械。もみじ饅頭の機械と同じ構造だそうです

食品・加工品・酒

だんじり屋製菓株式会社

だんじりまんじゅう(餡・クリーム)

岸和田で75年以上愛される和洋菓子店の名物といえば、だんじりを模したまんじゅう。その再現度は、地元のだんじり好きも納得の繊細さです。素材は上質なものにこだわり、生地には岸和田・大北養鶏場で生まれた濃厚な味わいの卵・夢想丸を使用。専用マシンが風味高く焼き上げたふんわり生地の中には、北海道・十勝産小豆を使ったやさしい甘さの自家製こし餡やカスタードがたっぷり入っています。見事な見た目と味わいに思わず笑顔がこぼれる、岸和田に根ざした銘菓です。

まだある!

岸和田ブランドの食品・加工品・酒

だんじり屋製菓株式会社 だんじり
一般的に「むらさめ」と呼ばれる郷土菓子。自家製生地に餅粉・砂糖などを混ぜ蒸し上げる。

株式会社鳥居商店 Hana塩昆布 (バラ・カーネーション)
北海道産天然真昆布をこだわりの調味料で炊いた塩昆布に、乾燥食用押し花を散りばめた創作塩昆布。

南宗味噌株式会社 米糍赤味噌・特上白味噌
→P33
旨みと甘みが際立つ上品な白味噌と、コクのある赤味噌。自家製の糍とこだわりの大豆・天然塩で作られる。

御菓子司 岸和田風月堂 玉時雨
→P33
甘納豆が散りばめられ、しっとり上品な味わい。岸和田城主から「時雨」と命名された逸話がある。

内山商店 水なすぬか漬「泉州久米田漬」
余計なものは使用せず、素材の旨みを引き出すためにひとつひとつ丁寧に漬けたみずみずしい漬物。

あぐり醸房 彩雲人蔘ドレッシング
自家栽培の甘いニンジンと、根からすべて手作りの白味噌などを合わせた自家製。肉や鍋にも合う。

御菓子司 小山梅花堂 梅花むらさめ
→P32
高品質な原材料で昔ながらの味を守る伝統菓子。ホロッとモチモチとした食感がたまらない。

株式会社きしかん 水なす漬(ぬか漬)A級品
自家栽培した最高級水なすを、収穫してすぐに秘伝のぬかに漬け込むため、鮮度抜群!

株式会社岸和田南宗 彩雲飲料 (彩雲人蔘ジュース、彩雲美醇ブレンド)
彩雲ニンジンの甘みをダイレクトに感じられるジュースと、甘酒を加え黒酢で調整したドリンク。2点とも添加物不使用。

銘菓本陣 朝日堂 登録銘菓 八陣の庭
昭和48年(1973)商標登録。岸和田城の「八陣の庭」を、小豆と粟を使って表現した手作りの商品。

義丸水産冷蔵株式会社 しらすちりめん(太白)
鮮度にこだわり、港に最も近い工場加工。水分が多く軟らかな「太白」は世代を問わず人気。

井坂酒造場 純米大吟醸 三輪福 米の華
→P30
200年以上の歴史をもつ酒蔵の看板商品。口の中にも広がる、豊かな吟醸香を堪能できる。

未来の岸和田に残すべき

岸和田ブランド

「岸和田らしさ」「品質」など、厳しい基準をクリアした品々が認定される「岸和田ブランド」。食品や加工品、農産物や工芸品など、多彩なラインナップに岸和田の自慢が詰まっています。

農業や水産業をはじめ、繊維や木材関連の製造業など、幅広い産業が発達し、技術水準も高く評価されている岸和田市。そのなかで生まれた物産のうち、一定の基準をクリアしたすばらしい品々が「岸和田ブランド」として認定されています。

「岸和田らしさ」を備えた商品を発掘・開発すること、活力あふれるまちづくりに繋げるほか、商品の情報発信や販売促進によって、岸和田市の魅力を全国にアピール! 岸和田ブランドには、そんな可能性が詰まっています。

「岸和田ブランド」の認定基準とは

下記の3つのコア・コンセプトに加え、「岸和田らしさ」「技術力」「独自性・地域性」「品質」「供給力・将来性」という5つの認定要件のうち4つ以上を満たす品々が、厳正な審査を経て岸和田ブランドに認定される(市内事業者であることなど認定対象であることが必要)。令和4年(2022)7月現在の認定品は、24事業者・25品目。

コア・コンセプト

愛 郷土愛 地元で愛されるもの	動 躍動感 人々を元気づけるもの	地 知(地)の利 地域の資源や特性を活かせるもの
------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------

岸和田ブランド

グリーンフィールド株式会社 クイーンオニオン

甘くフルーティーで生で味わうのがおいしいタマネギ・クイーンオニオン。日照時間が長く、きれいな水が湧く、タマネギ栽培に適した阿間河滝町の山間部で育てられています。粘り気のある土で、最低限の水を与える農法で、タマネギの持つ生命力を最大に引き出すよう栽培。水分が多く滑らかでコクのある風味をぜひ味わって。



種子から苗を育て、美しく植えられたクイーンオニオン畑

開発秘話

「本業は青果店ですが、作物を生産するところから手掛けたいと、農家の方の力を借りながら開発しました。栽培はもちろん収穫後の熟成から出荷準備まで、全工程を市内で行う100%岸和田産です」
グリーンフィールド株式会社 宇多万里子さん

まだある! 岸和田ブランドの農産物

いずみの農業協同組合 泉州水なす(A品に限る)
→P25
泉州地域でとれた水なすの中でも、厳しい検品を突破したA品基準のみが岸和田ブランドに。

包近実行組合 包近の桃(化粧深箱に限る)
→P24
市場に近く、完熟での出荷が可能。甘さ、形よさ、蜜の多さなどのでき栄えのよさに定評あり。



農産物

開発秘話

「樹齢100年以上の立派で良質な松の原木は、手に入れることが難しくなっており、短い松の間伐材を生かせないかと試行錯誤しました。生産性が安定するので、低価格でハイクオリティな組駒を提供できるのが強みです」
株式会社大下工務店 大下孝治さん

株式会社大下工務店

地車用車輪「組駒」

だんじりの動きの要である駒。かつて主流だった松の原木で作る無垢駒ではなく、松の間伐材で作ったパーツを複雑に組み合わせた組駒を削り上げたのが、だんじり制作を手掛ける大下工務店です。接着剤はほぼ使わずに緻密に組み上げるため、密着率が高く均質で、耐久性にもすぐれた駒になるのだそう。だんじりの構造を知り尽くし、高度な技術を持つだんじり大工だからこそ生み出した組駒は、今やだんじりにおける重要な存在に。岸和田の祭文化を支える組駒に注目してみてください。

開発秘話

「素材は、オーガニックの証明書付きなどの確かなもののみを採用。大量生産品にはなかった上質な素材に着目し、作り上げました。昭和時代の機械を改造し、手間をかけながら少しずつ丁寧に織り上げています」
株式会社マハール 木岡真一さん

株式会社マハール

ピュアウォーマー

シルクやオーガニックコットンなどを織り上げた、肌にやさしくフィットするアーム・レッグ・ネック・ボディウォーマー「ピュアウォーマー」は、マハール自慢の品。昭和59年(1984)にいち早く自然素材に着目し、独自の編立技術を確立したそう。風合いと心地よさは抜群で、敏感肌や冷え性などの悩みにも寄り添うウォーマーは一度使うとファンになる人多数。繊維のまち・岸和田で、人と自然にやさしい健康的な品を生み出してマハールから今後も目が離せません。

まだある!

岸和田ブランドの工芸品等

株式会社田中家具製作所 大阪泉州桐箆笥
→P30
良質な桐材を100年以上受け継ぐ技で仕上げ。堅牢な作りと気品が漂う「桐箆笥の最高峰」。

日泉ケーブル株式会社 ステンレスアウターケーブル(自転車用)
しなやかさと強度のバランスが見事な、ステンレス製自転車用ケーブル。取り付けるとハンドル操作が軽くなる。

大阪泉州桐箆笥組合 (岸和田市内事業者に限る) 大阪泉州桐箆笥
300年の歴史をもつ、経済産業大臣指定の伝統的工芸品。数世代にわたり、使用することができる。

林キルティング MARENCOのキルティング製アウター
独自のキルティング加工で、立体的なデザインに。着がれやすく、おしゃれに着こなせる。

株式会社留河 泉州留河桐製米びつ
→P32
すべて桐製で、気密性、防虫効果、調湿機能にすぐれる。一合を計量するシステムも備える。

株式会社MIX 泉州マスク
職人が手作りの国産マスク。呼吸がしやすく、ずれない設計で、サイズやデザインも豊富。

有限会社大阪屋 (だんじり衣裳大阪屋) 岸和田型パッチ(股引)
ストレッチ生地やオリジナルの裁断・縫製で、しゃがんだ時などの窮屈感や着前れを解消。

岸和田の郷土料理

岸和田の郷土料理の魅力やそれにつつまれるエピソードを、郷土料理研究家の藤村加代子さんに伺いました。イワシやエビジャコ、水ナス、大豆など、昔から食べられてきた食材にも改めて注目してみてください。

岸和田は古くから漁業・農業が盛んで、私が幼少の頃から、海山の食材があふれていました。なかでもイワシは大量にとれ、天日干しされたイワシが浜辺一帯を覆っていたものです。水ナスやニンジン、タマネギ、春菊、タケノコ、桃などの青果物も豊富です。さらに地びき網にかかると、エビや小魚を干した保存食「こより」でだしをとったり、水ナスの古漬けを再利用するメニューがあつたりと、郷土料理には先人たちの工夫がいっぱいです。栄養価も高い、岸和田の食材の豊かさにぜひ気づいてください。



郷土料理研究家
藤村 加代子さん
ふじむら かよこ

昭和16年(1941)岸和田市生まれ。郷土料理の第一人者。土井 勝さんの料理教室に勤めたのち、郷土料理の教室を開講。NHK「きょうの料理」への出演ほか、地域で数々の料理関連のイベントに携わる。



JAいずみのが主催する「野菜レシビコンクール」の審査委員長も長年務める



イワシは7つの斑点が特徴だが、成長前のヒラゴの斑点は5つほど。1尾まるごと使って酢飯をくるむとは、ぜいたく!

開いたイワシを濃い食塩水にくぐらせてザルにあげ、約40分おく。その後三杯酢に約5分漬ける。イワシに青ネギとショウガ、すし飯をのせて巻き、軽く握って完成

旨さの秘訣は鮮度!
昔は夏の食卓の大定番

イワシの にぎり寿司

今も昔も、イワシは岸和田の庶民の味。天ぷら、ショウガ煮、梅煮とさまざまな調理法がありますが、とれたてでないとダメなのが、にぎり寿司。初夏になるとヒラゴと呼ばれる、皮の軟らかい小さなイワシを使ったお寿司が日常的に食卓に並びました。朝どりで手を嗜まれるくらい元気なイワシが大量に入ったトロ箱(魚を入れる箱)を前に、両親から魚のさばき方を教えられ、私も5歳の時からイワシを次から次へとさばいたものです。



色が変わりやすいので、食べる直前に手でさくのがポイント!

米ヌカと塩、水を混ぜたヌカ床に吉釘を入れ、塩を軽くまぶした水ナスを約12時間漬ける。ヘタまでおいしい

今や世界へ羽ばたく
「泉州水ナス」の味

水ナスの浅漬け

水ナスは、タマネギや春菊(きくな)とともに岸和田を代表する野菜。特に泉州水ナスは知名度が高く、海外でも人気です。昔は春から秋にかけて家の中にゴロゴロあり、焼いたり茹でたり、さまざまな調理法で食べていました。漬物にする家も多く、漬かり過ぎたら「じゃこごうこ」にしたり。みずみずしい果肉が喉を潤し、皮も軟らかいので、お年を召された方にも最適。浅漬けは漬物というより、前菜やサラダとしていただくのがおすすめです。

エスディーゼス
大昔からSDGsを
実践する、郷土料理の雄

じゃこごうこ

ごより豆と並ぶ人気の郷土料理で、古漬けと生のエビジャコを甘辛く炊いたもの。昔はどこの家でも土間にナスやキュウリを漬けた大樽があり、じゃこごうこは長く漬け過ぎた古漬けを活用する「始末の料理(食材を使い切る調理法)」でした。今でいうSDGsのかなり先駆け(笑)。かつては日常食でしたが、今は知らない方も多いのでは。古漬けの風味がほどよい酸味となった奥深い味わいで、おにぎりや茶粥があれば大満足一品になるほど美味です。



ナス・キュウリの古漬けは、水を替えながら2、3日漬けてヌカ成分と塩を抜くのが重要

塩抜きしたナス・キュウリをだして煮て、生のエビジャコ、砂糖、醤油、ショウガを加え、さらに煮たもの



きな粉より大豆の風味がさらにダイレクトに感じられる。かき氷にのせてもおいしいそう

昔は大豆をすり鉢でつぶしていたが、今はフードプロセッサーで簡単に大豆の水煮や切り餅を使ってもOK

素朴な大豆餡の団子で
その年の豊作を祈願

くるみ餅

団子を餡で「くるむ」ことから「くるみ餅」、ワルミは入っていません。大阪・泉州では昔から田畑の耕作が盛んで、田んぼのあぜに植えた大豆を使い、一年の豊作を祈って作っていたと思われます。泉州の代表的なデザートですね。私が幼少の頃は、小豆餡の団子と並べて紅白にし、ハレの日のおやつに出されることもありました。大豆餡に抹茶を混ぜてもおいしいですよ。

簡単なので作ってみよう!

- 【材料】
乾燥大豆 1カップ
湯 3カップ
砂糖 100g
塩 ひとつまみ
白玉粉 250g
水 1カップ

- 【作り方】
1. ポットに①を入れ、一晚置く。
2. 1を軟らかくなるまで煮て、フードプロセッサーでつぶす。
3. 鍋に2と③を入れ、煮詰める。
4. ボールに④を入れ、耳たぶぐらいの硬さになるまでこねて、ひとつ口サイズの団子にして茹でる。
5. 4を3でくるむ。

だんじり祭の日にいただく
ハレの日の料理



ワタリガニ かんただき

秋のだんじり祭のメニューといえば、ワタリガニ。最近では量が減りましたが、かつては宴会で茹でたてを客人に出すほか、トロ箱に入れて玄関先に置き、通りすがりの人に大盤振る舞いする家もあったそう。また、いわゆるおでん「かんとだき(関東煮)」も、祭に参加する家族や客がいつのタイミングでも食べやすい、ハレの日には欠かせないメニューです。

岸和田で一二を争う
人気の郷土料理

ごより豆

「ごより」はかつて漁師の妻たちが、網にかかったネプトなどの小魚やエビジャコを後でより分けて乾燥させて、小遣い稼ぎに売っていたという干物。そのだしをベースに生の豆を炊くごより豆は、今でもイベントなどで作ると「懐かしい!」とご年配者に大人気で、アツという間になくなります。豊富だった昔に比べ、今ではごよりは高価になり数も少なくなってきたので、イリコで代用してもOK。若い方なら豆を硬め、ご年配者なら軟らかめなど、好みで煮てみてください。

頭をとって乾燥させたエビジャコとネプトを集めた「ごより」。そのまま電子レンジで温めればおつまみにも

簡単なので作ってみよう!

- 【材料】
ごより 50g
乾燥大豆 300g
水 4カップ
砂糖 100g
醤油 60cc
赤唐辛子 2.3本

- 【作り方】
1. ごよりを電子レンジで2分温め、軽く混ぜさらに1分温め。
2. 鍋に大豆と水を入れて5分おき、火にかける。
3. 沸騰したら10分煮て、1と②を加え、好みの硬さになるまでゆっくり煮詰める。



生の豆に「ごより」から出た濃いだしが染み込む。味付けは砂糖・醤油・赤唐辛子のみ