

## 伝えたい 京都の家庭料理

発行：京都府家庭料理著作委員会  
E-mail: [kyotocooking20230331@gmail.com](mailto:kyotocooking20230331@gmail.com)  
2023年 3月31日 発行

## 伝えたい 京都の家庭料理

京都府家庭料理著作委員会



私たちが、特に次世代に伝えていきたいと考えている京都の料理について、レシピやコメントをこのパンフレットでご紹介しています。これらは平成24・25年におこなった昭和30年から40年頃の家庭料理の聞き書き調査（日本調理科学会特別研究「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」）の結果をもとにしています。

幅広い世代の方に興味を持ってもらい実際に作っていただけるように、簡潔にわかりやすく表現するように工夫しました。ご家庭で、また学校での食育などに利用していただければ嬉しいです。

## 目次

## 行事食

|         |   |
|---------|---|
| 丹後のばらずし | 2 |
| 鯖ずし     | 3 |
| 鱧ずし     | 4 |
| 雑煮（3種）  | 5 |
| 納豆もち    | 7 |
| 古老柿なます  | 7 |
| 黒豆の煮豆   | 8 |

## おやつ

|          |    |
|----------|----|
| おはぎ・ぼたもち | 9  |
| 水無月      | 10 |
| よもぎだんご   | 11 |

## 主食

|                 |    |
|-----------------|----|
| たけのご飯           | 12 |
| 豆ご飯（黒豆・小豆）      | 13 |
| カレーライス（さば缶・油あげ） | 14 |
| にしんそば・たぬきうどん    | 15 |

## 主菜

|               |    |
|---------------|----|
| いわしのぬた        | 16 |
| えびいもと棒だらの炊いたん | 17 |
| けんちゃん         | 18 |
| 鶏すき           | 19 |
| 煮しめ           | 20 |
| にしんなす         | 21 |

## 副菜

|                  |    |
|------------------|----|
| あらめの炊いたん         | 22 |
| おからの炊いたん         | 23 |
| きゅうりとお揚げの炊いたん    | 24 |
| 金時豆と切り干し大根の煮物    | 25 |
| ずいきの酢の物          | 26 |
| なすの田楽            | 27 |
| 伏見とうがらしとじゃこの炊いたん | 28 |
| 水菜のからしあえ         | 29 |

## この料理レシピ集の見方

- ・大さじ1は15mL、小さじ1は5mL、1カップは200mLを示しています。
- ・しょうゆは、濃口しょうゆを示しています。

## 行事食



## 丹後のばらずし

## 作り方

- 1) 米に水と昆布を入れ、炊飯する。合わせ酢の材料を鍋で温めて溶かす。
- 2) おぼろは、フライパンにさば缶を汁ごと入れ、ほぐしながら中火でいり煮にする。調味料を加え水分を飛ばしながらボテツとしたくらいで火を止め、余熱でしっとりとさせる。バットなどに広げてさます。
- 3) 干しいたけはもどし、3mm厚さの細切りにし、鍋にしいたけともどし汁をひたひたまで入れ調味料を加え、水気がなくなるまで煮る。
- 4) 卵をうす焼きにし、細く切る（錦糸卵）。グリーンピースは塩ゆでにする。
- 5) 飯が熱いうちに合わせ酢をまぜ、すし飯を作る。熱いうちに酢（分量外）で湿らせた「まつぶた」（バットでもよい）に半量を入れて平らにする（下の段）。（すし飯を押さえつけないようにする）
- 6) すし飯の上におぼろの1/3量を全体に広げてのせ、おぼろの上に残りのすし飯をのせる（上の段）。
- 7) 6)の上におぼろを広げ、錦糸卵、しいたけ、グリーンピース、紅しょうがの順に具をのせる。へらで切り分け盛り付ける。

## 材料（作りやすい量）

|            |          |
|------------|----------|
| 米          | 3合(450g) |
| 水          | 630g     |
| 昆布         | 3cm角     |
| [合わせ酢]     |          |
| 酢          | 85g      |
| 砂糖         | 75g      |
| 塩          | 小さじ1     |
| [具]        |          |
| さば缶（しょうゆ味） | 150g     |
| しょうゆ       | 小さじ1     |
| 砂糖・酒       | 各大さじ2    |
| 干しいたけ      | 中2枚      |
| しいたけのもどし汁  | 適量       |
| 砂糖         | 大さじ1     |
| しょうゆ       | 大さじ1/2   |
| グリーンピース    | 20g      |
| 錦糸卵        |          |
| 卵          | 2個       |
| 塩          | 少々       |
| 油          | 小さじ2     |
| 紅しょうが      | 適量       |

## ひとことコメント

北部の丹後地方の家庭の味。節句や祭り、祝いごとや仏事、また来客時など人の集まる場では必ずふるまわれるごちそうです。



### 材料 (1本分)

|            |           |
|------------|-----------|
| 米          | 2合(300g)  |
| 水          | 2カップ      |
| [合わせ酢]     |           |
| 酢          | 大さじ3弱     |
| 砂糖         | 大さじ3弱     |
| 塩          | 小さじ1      |
| 塩さば(ひと塩もの) | 3枚おろしの半身  |
| 酢          | 1/2カップくらい |

竹の皮(ラップ)  
押し箱  
(巻きす、布巾)  
重し

### 作り方

- 1) 合わせ酢を作り、炊飯したご飯に混ぜて、すし飯を作る。
- 2) 竹の皮は水につけてやわらかくし、酢(分量外)でふいておく。
- 3) 塩さばは酢につけ冷蔵庫で2～3時間おき(途中で裏返す)、薄皮を頭の方からゆっくり引いておく。
- 4) 押し箱を酢(分量外)で湿らせ、さばを皮を下にして敷く。
- 5) さばの上にすし飯を詰めてかたちを整え、箱から抜く。
- 6) 5)を竹の皮に包み4か所ほどひもでくくる。ポリ袋に入れ重しをして、すずしい所に数時間置いて味をなじませ、食べる前に適当な幅に切る。

\*押し箱がない場合は、巻きすの上にかたくしぼった布巾(ラップ)を広げ、皮を下にしたさばの上に棒状にまとめたすし飯をのせ、布巾ごと巻きすでしめてかたちを整える。

### ひとことコメント

毎年春祭り、秋祭り(運動会)にたくさん作り、親戚やご近所に配りました。福井県の若狭から鯖街道を歩いてやってくる一塩さばはとてもおいしく、ふだんは食べられないごちそうでした。



### 材料 (2人分)

|            |          |
|------------|----------|
| 米          | 1合(150g) |
| 水          | 150g     |
| 昆布         | 5cm角     |
| [合わせ酢]     |          |
| 酢          | 大さじ2     |
| 砂糖         | 大さじ1     |
| 塩          | 小さじ2/3   |
| 焼きはも       | 150g     |
| [たれ]       |          |
| だし汁        | 30g      |
| しょうゆ       | 小さじ1     |
| しょうゆ(うすくち) | 小さじ1     |
| 砂糖         | 小さじ1     |
| みりん        | 小さじ1     |
| 片栗粉        | 小さじ1     |
| 水          | 小さじ1     |

押しずしの型

### 作り方

- 1) 米を洗って昆布を入れ、米と同量の水で炊く。
- 2) 合わせ酢をよく混ぜ、昆布を取り出したご飯に混ぜる。
- 3) 焼きはもは包丁でたたいてつぶす。
- 4) たれはだし汁と調味料を鍋で加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5) 押しずしの型にラップを敷き、すし飯を全部入れ、軽く押さえ、その上に、はもを平らに乗せ、ラップをし、上からしっかりと押さえる。1時間以上はそのまま寝かせておく。
- 6) 型から出し、はもにたれを塗り、8等分に切る。

### ひとことコメント

京都では夏祭りのご馳走として鰻(はも)料理がふるまわれ有名ですが、現在ではいつでも焼きはもが店頭並んでいます。簡単に作れるおすしのひとつです。



### 1. 白味噌

京都市

#### 作り方

- 1) かしらいも、こいもは皮をむきゆでておく。
- 2) だいこんは皮をむき4等分に切り、ゆでておく。
- 3) にんじんは皮をむき4等分に切り、ゆでておく。
- 4) もちはゆでてでも焼いてもどちらでもよい。
- 5) 昆布とかつおで取っただし汁に白みそを溶かし入れ、いも、だいこん、もち、にんじんを加え、ひと煮立ちする。
- 6) 雑煮椀に盛り付け、好みにより削りかつおをふりかける。

#### 材料（2人分）

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 丸もち             | 2個    |
| かしらいも           | 2個    |
| こいも             | 2個    |
| だいこん            | 150g  |
| 金時にんじん          | 50g   |
| だし汁<br>(昆布とかつお) | 500mL |
| 白みそ             | 75g   |

#### ひとことコメント

以前は普通のさといものかしらいも、こいもを使っていましたが、最近ではえびいも多く出回り、えびいもを使うことが多くなったのではないのでしょうか。雑煮椀は男性が朱色の椀、女性が黒の椀を使うことになっています。それぞれに家紋を入れてお正月の特別な日をお祝いしていたのですね。

京都ではどのスーパーでも白みそを買うことができます。まったりとした白みその雑煮は、お正月の三が日、朝の食べ物として楽しみのひとつです。

### 2. 味噌

北部・南部

#### 作り方

- 1) かぶは皮をむき、いちょう切りにする。かぶの葉はさっとゆでて3～4cmに切りそろえる。
- 2) だし汁を温め、かぶがやわらかくなるまで中火で煮る。
- 3) 大きめの丸もちを2個加え、もちがやわらかくなったら、合わせみそを溶き入れる。
- 4) 器に盛り、かぶの葉を添える。

#### 材料（2人分）

|             |           |
|-------------|-----------|
| 丸もち         | 2個        |
| かぶ          | 1/4個（50g） |
| かぶの葉        | 20g       |
| だし汁(昆布と煮干し) | 300mL     |
| 合わせみそ       | 大さじ1弱     |

#### ひとことコメント

舞鶴のかぶ入りのみそ仕立ての雑煮です。祖先を同じくする一族を「株」と呼ぶ風習が現在でも続いている地域があり、音が同じ「蕪」を入れた雑煮で新年を祝います。丹後の海沿いの地域では、みそ仕立ての雑煮に地のりやそぞと呼ばれる海藻が入ります。南部では、1(白味噌)と同様の具材でみそ仕立てにします。

### 3. 小豆

北部

#### 作り方

- 1) 小豆は熱湯2カップ半で煮立て、水が茶色くなれば湯を捨て、再び熱湯を加えてゆでこぼす。(アク抜き)
- 2) 小豆に水3カップを加えて、中火で煮て、やわらかくなったら砂糖と塩を加える。
- 3) 丸もち2個を加え、焦げないように時々かき混ぜながら中火で煮て、もちがやわらかくなったら器に盛る。

#### 材料（2人分）

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 丸もち | 2個              |
| 小豆  | 1/2カップ<br>(80g) |
| 砂糖  | 75g             |
| 塩   | 小さじ1/2          |

#### ひとことコメント

丹後地域の雑煮のひとつに小豆雑煮があります。小豆は赤色が邪気を払う厄除けとされ、祝いの時の赤飯や正月の雑煮などで大切に食べられてきました。小豆雑煮と味噌雑煮のどちらも作られ、元旦に食べるか二日に食べるかは家庭によって違います。

# 行事食

## 納豆もち

京都市・北部



### 材料 (2人分)

|     |        |
|-----|--------|
| 丸もち | 3個     |
| 納豆  | 40g    |
| 塩   | 少々     |
| 砂糖  | 好みで    |
| きなこ | 小さじ1/2 |

### ひとことコメント

京北町(京都市右京区)は納豆発祥の地と言われ、正月に大きな納豆もちを食べます。雑煮のかわりに作る地域もあります。また南丹町の美山では、白いもちに、よもぎもちと紅色のもちをはさむ三色のもちで納豆もちを作る地域もあります。



## 古老柿なます

南部



### 作り方

### 材料 (2人分)

|        |          |
|--------|----------|
| 古老柿    | 2個(30g)  |
| だいこん   | 120g     |
| 金時にんじん | 30g      |
| 塩      | 小さじ1/2   |
| 酢      | 大さじ1と1/2 |
| 砂糖     | 大さじ1     |
| 白いりごま  | 大さじ1     |

### ひとことコメント

古老柿(ころがき)はつるのこ柿という小ぶりの柿を用いて、つるすのではなく、柿屋という田んぼに作られた棚で干します。お正月ごろに売り出され、南部では、おせち料理に欠かせない料理です。酸っぱいのが苦手な場合は日持ちはしませんが、酢の一部を水またはだしにかえてもいいですよ。

### 作り方

- 1) もちを焦げ目がつくまで焼き、きなこの上に置き、円形にしゃもじでついでばす。
- 2) 納豆に塩を入れ、混ぜておく。
- 3) 1)に納豆のをせ、好みで砂糖(黒砂糖など)のをせる。
- 4) 3)をおりたたみ、形を整える。

# 行事食

## 黒豆の煮豆

全域



### 作り方

- 1) 黒豆はきれいに洗う。さびたぐきは、さびのついたままさっと洗ってガーゼ(お茶パックでもよい)に包む。
- 2) めるま湯の中に、すべて調味料を溶かし黒豆を入れ、一晩おく。
- 3) 翌日、落しぶたをし、豆が踊らないように弱火で6時間ほど(指でつぶれるまで)アクを取りながら炊く。
- 4) 炊きあがっても煮汁の中に浸しておくと味が染み、色も濃くなっていく。

### 材料 (1鍋分)

|       |            |
|-------|------------|
| 黒豆    | 2カップ(300g) |
| めるま湯  | 6カップ       |
| 砂糖    | 2カップ(250g) |
| しょうゆ  | 大さじ2       |
| 塩     | 小さじ2       |
| さびたぐき | 2~3本       |

### ひとことコメント

丹波地域では大粒で上質の黒豆がとれます。お正月のお節料理に欠かせない黒豆です。昔はしわがよるまでまめに暮らせるようにと豆にしわを寄せて炊きましたが、現在はしわが寄らないように炊く家庭も増えています。黒豆にさび釘を入れるのは、黒豆の色素は金属イオンにあうと色が黒く鮮やかになる性質を持っているからです。

黒豆は長時間煮続けるのが大変なので、圧力鍋や保温調理鍋を使うと短時間に簡単に作ることができます。



### 作り方

- 1) もち米、うるち米を一緒に洗い、しばらく置いておく。炊飯器の水加減をもち米の水加減より少し多め、うるち米の水加減より少し少なめの水加減にし、塩少々を加えて炊く。
- 2) 1) をすりこぎで、少しつぶして握りやすくする。あんのおはぎは50g (6個)、きなこや黒ごまをまぶす。おはぎは80g (4個) ぐらいの俵型に握る。
- 3) あんのおはぎは、ラップの上に50gのあんを広げ、50gのご飯を乗せて包む (6個)。
- 4) きなこと砂糖を混ぜたもの、すりつぶした黒ごまと砂糖を混ぜたものをそれぞれのご飯にまぶす (各2個)。

### 材料 (10個分)

|                |          |
|----------------|----------|
| もち米            | 1合(150g) |
| うるち米           | 1合(150g) |
| 塩              | 少々       |
| こしあん<br>又はつぶあん | 300g     |
| [きなこ]          |          |
| きなこ            | 大さじ1     |
| 砂糖             | 大さじ1     |
| [黒ごま]          |          |
| 黒ごま            | 大さじ1     |
| 砂糖             | 大さじ1     |

### ひとことコメント

おはぎは砂糖が十分でなかった第二次世界大戦後までは大切な食べ物のひとつでした。

おはぎとぼたもちは同じものですが、秋の彼岸に作るものを萩の花が咲くころでおはぎと呼び、春の彼岸に作るものを牡丹の花が咲くころでぼたもちと呼んでいたそうですが、現在はどちらかというと「おはぎ」が一般的呼び名になっています。



### 作り方

- 1) 甘納豆は分量外の水にしっとりするまで10分ほど浸し、水気を切る。
- 2) 小麦粉、上新粉、砂糖を混ぜ、水を少量ずつ徐々に加えてよく混ぜる。
- 3) 2) の生地をつなぎ用に大さじ1程度の量を残して、流し箱に流し入れ、強火で15分蒸す。
- 4) 甘納豆を3) の表面に散らし、つなぎ用に残していた生地を流し入れ、さらに強火で15分蒸す。
- 5) 流し箱から取り出し、三角に切り分ける。

\*材料は11×14×4cmの流し箱1個分

### 材料 (流し箱1個分)

|           |      |
|-----------|------|
| 小麦粉 (薄力粉) | 90g  |
| 上新粉       | 10g  |
| 砂糖        | 80g  |
| 水         | 320g |
| 小豆の甘納豆    | 80g  |

### ひとことコメント

1年の折り返し点となる6月30日、半年の罪や穢れをはらい、これから始まる暑い夏を健康に過ごし、残りの半年の無病息災を願う行事である夏越祓 (なごしのはらえ) に出されます。

電子レンジで作る場合は厚さが2cm程度になる大きさの耐熱容器、または1Lの牛乳パックを横にして、上面を取って、流し型に仕立てたものを用意します。つなぎの生地として大さじ2の生地を残して、容器に流し入れ、ラップをかけて600Wで約7分加熱します。甘納豆を散らし、つなぎの生地を流し、ラップをかけ600Wで約2分30秒加熱します。

# おやつ

## よもぎだんご

全域

春



### 材料 (6個分)

|      |                   |
|------|-------------------|
| 上新粉  | 90g               |
| もち粉  | 30g               |
| 湯    | 120mL前後           |
| よもぎ* | 30g<br>(ゆでて絞ったもの) |
| あん   | 180g              |

\*よもぎは葉だけを摘み取る。きれいに洗い、重曹を加えた湯でやわらかくゆで、水にさらした後、しっかり絞る。包丁かフードプロセッサーで細かく刻み、きつく絞り水気を切る。冷凍で1年くらい使える。市販の乾燥よもぎを使ってもよい。

### ひとことコメント

よもぎの生命力にあやかり、元気な強い子に育つようにと願いが込められています。あんを生地で丸く包まず、間に挟みます。生地に型押しして模様をつけると美しく、桃の節句に花を添えています。模様はカットガラスのお皿を使うなど、家々で工夫しています。

### 作り方

- 1) ボウルに上新粉ともち粉を入れて混ぜ、湯を少しずつ入れ、よく混ぜる。
- 2) ひとかたまりになったら力を入れてこね、耳たぶくらいのかたさにまとめる。
- 3) 蒸気の上がった蒸し器に、ぬらした蒸し布を敷き、2)を2つに分けて置き、約30分蒸す。(蒸し器を使わず、電子レンジでもできます)
- 4) 透き通るくらいに蒸せたらボウルにとり、よもぎをほぐしながらまんべんなく混ぜ、全体が美しい緑色になるまでよくこねる。(ここでしっかりこねておくと、なめらかでおいしいだんごができる)
- 5) 4)を6つに分けて丸め、湿らせたまな板の上で押して薄くのばし、ガラス皿の模様をつける。
- 6) 6つに丸めたあんを5)の真ん中におき、2つに折りとしる。

# 主食

## たけのこご飯

全域

春



### 材料 (2人分)

|            |          |
|------------|----------|
| 米          | 1合(150g) |
| 水          | 210mL    |
| 昆布         | 5cm角     |
| ゆでたけのこ     | 60g      |
| にんじん       | 20g      |
| 油あげ        | 20g      |
| 酒          | 小さじ2     |
| しょうゆ(うすくち) | 小さじ2     |
| 塩          | 小さじ1/4   |
| 木の芽        | 適量(あれば)  |

### 作り方

- 1) 米を洗い、昆布と水を加えて1時間ほど置いておく。
- 2) たけのこは薄く切り、にんじんはせん切り、油あげは油抜きをし、せん切りにする。
- 3) 昆布を取り出し、2)の食材と調味料を加えて炊飯器で炊く。
- 4) 炊きあがれば全体を混ぜ、器に盛りつけ、あれば木の芽をたいて飾る。

### \*たけのこのゆで方

- ①外側の皮だけむき、穂先を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れる。
- ②竹串が通るくらいやわらかくなるまで米ぬかや赤とうがらしとゆでて、そのまま冷ます。



### ひとことコメント

たけのこは掘られたその日のうちにゆでることが大切で、アクやえぐみを抜くために米ぬかを入れてゆでます。

たけのこは先から根っこに近い部位によっては、硬さや食感が異なり、その特徴を生かした料理の仕方が要求されます。

春先の一か月あまりが収穫期で、あとは瓶詰や缶詰の加工品であれば一年中利用できます。

# 主食

## 豆ご飯(黒豆・小豆)

全域  
通年

### 作り方

- ①黒豆ご飯
  - 1) 黒豆は8時間以上水につけ、塩小さじ1/2を加えて少しかために炊いておく。
  - 2) 米は洗って水切りをしておく。米の水加減の半量(約100mL)を黒豆の煮汁に変え、調味料Aを混ぜておく。
  - 3) 炊飯器に米を入れ水につける。炊飯直前に黒豆の煮汁と調味料を混合した2)を加え軽く混ぜ、上に黒豆をならべ昆布をのせて炊く。
- ②小豆ご飯
  - 1) 小豆は洗い、強火で一度沸騰させたらゆで汁を捨ててアクをとる。小豆に新しい水1/2カップを入れ少し、かためにゆでて、小豆とゆで汁に分けておく。
  - 2) 米は炊く30分前に洗い、ざるにあげて水切りをする。
  - 3) 米に塩で味付けした小豆のゆで汁を加え、水を炊飯器の水位線に合わせる。上に小豆を平らに並べ炊き上げる。

### 材料 (2人分)

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| ①黒豆ご飯              |             |
| 米                  | 1合(150g)    |
| 水                  | 210mL       |
| 黒豆                 | 1/4カップ(37g) |
| 塩                  | 小さじ1/2      |
| A 昆布               | 3cm角        |
| 酒                  | 小さじ1弱       |
| 塩                  | 小さじ1/2      |
| 黒豆の煮汁<br>(水加減の1/2) | 100mL       |
| ②小豆ご飯              |             |
| 米                  | 1合(150g)    |
| 水                  | 130mL       |
| 小豆                 | 大さじ3(約30g)  |
| 塩                  | 小さじ1/2      |
| 小豆のゆで汁             | 80mL        |

### ひとことコメント

丹波地域では大粒で上質な黒豆や小豆がとれます。地域のさまざまな行事やお祝い事の日には、小豆ご飯や黒豆ご飯を炊き祝います。

# 主食

## カレーライス (さば缶・油あげ)

北部・南部  
通年

### 作り方

- 1) 米は通常の水量で炊飯する。
- 2) さばは缶の汁気を切ってほぐし、野菜は一口大に切る。
- 3) 鍋に油を熱し、2)の野菜を入れていため、水、ウスターソース、ケチャップ、しょうゆを加え、10分煮る。
- 4) 弱火にして、2)のさばを加え、ひと煮立ちさせる。火を止めて、カレールーを溶かし、とろみがつくまで15分程度煮る。
- 5) 器にご飯とカレーを盛り付け、彩りにグリーンピースを散らす。

\*油あげカレーの場合は、さばの代わりに油あげ20gを調味料を加えるタイミングで加える。

### 材料 (2人分)

|                     |          |
|---------------------|----------|
| 米                   | 1合(150g) |
| さば缶(水煮)             | 1缶(190g) |
| じゃがいも               | 100g     |
| たまねぎ                | 100g     |
| にんじん                | 25g      |
| 油                   | 大さじ1     |
| 水                   | 300mL    |
| カレールー               | 2皿分      |
| ウスターソース             | 大さじ1/2   |
| ケチャップ               | 大さじ1/2   |
| しょうゆ                | 小さじ1/2   |
| グリーンピース<br>(冷凍、飾り用) | 適宜       |

### ひとことコメント

カレーライスは昭和30年代前半頃から、子どもたちに人気のごちそうでした。あまり普及していない肉の代わりに北部ではさば缶や魚肉ソーセージ、南部では油あげを入れました。当時は、小麦粉とカレー粉をいためてルーを家庭で作りました。

# 主食

## にしんそば・たぬきうどん

京都市



### 作り方

- 1) だし汁を調味し、つゆを作り、麺を入れてあたためる。
- 2) 麺を取り出し、器に盛りつける。

#### [にしんそば]

- 3) 棒炊きにしんをのせ、そばでにしんをかくす。
- 4) つゆをそそぎ、小口切りにしたねぎをのせる。

#### [たぬきうどん]

- 3) 味付け油あげは短冊に切って、麺を取り出したつゆに入れる。
- 4) 同量の水で溶いた片栗粉を加え、ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。
- 5) とろみの付いたつゆを、麺の入った器に注ぎ、おろししょうがをたっぷりとのせる。

### 材料 (2人分)

#### [つゆ2杯分(共通)]

|            |          |
|------------|----------|
| だし汁        | 500mL    |
| しょうゆ(うすくち) | 大さじ2     |
| みりん        | 大さじ1と1/2 |
| 塩          | 小さじ1/2   |

#### [にしんそば]

|           |     |
|-----------|-----|
| ゆでそば      | 2玉  |
| 棒炊きにしん    | 2本  |
| 九条ねぎ(長ねぎ) | 10g |

#### [たぬきうどん]

|           |     |
|-----------|-----|
| ゆでうどん     | 2玉  |
| 味付け油あげ    | 80g |
| 九条ねぎ(長ねぎ) | 40g |
| 片栗粉       | 30g |
| しょうが      | 30g |

### ひとことコメント

にしんそばは、年越しに欠かせません。味のついた棒炊きにしんは便利ですが、ソフトにしんを使っても簡単に炊くことができます。にしんを麺に埋めるのは、甘辛いにしんから味が染み出てきて味変できるからといわれています。京都のたぬきうどんは、おあげさんの入った冷めにくいあんかけです。きつねうどんといわないのは、あんで化かしているからとも。おろししょうがをたっぷりとのせていただくと、本当に温まります。

# 主菜

## いわしのぬた

北部



### 作り方

- 1) 新鮮ないわしの頭と内臓を取り、腹側から手で開き中骨をとる。ひと口大に切り、塩少々をふって20分くらいおく。浮いた水気をキッチンペーパーでふき取っておく。
- 2) 1)のいわしに酢をふりかけ白くなるまでおいておく。
- 3) 青ねぎを4cm程度に切り、水(分量外)を少し入れた鍋で炒りつけ、しんなりしたら火を止める。
- 4) 酢、砂糖、みそを合わせ、いわし、炒りつけた青ねぎを入れて和える。

### 材料 (2人分)

|          |          |
|----------|----------|
| いわし(生食用) | 小2尾(50g) |
| 塩        | 適量       |
| 酢        | 小さじ1     |
| 青ねぎ      | 100g     |
| 酢        | 大さじ1     |
| 砂糖       | 大さじ1     |
| みそ       | 大さじ1/2   |

### ひとことコメント

日本海に面した舞鶴市は海の幸に恵まれています。いわしは鮮度が落ちやすく傷みやすいため生食は難しいですが、地元では新鮮ないわしが手に入るとさしみやにぎり、ぬたなどにして生で食べます。食べきれないときはへしこやさくら干しを作って保存するなど工夫して食べられています。

「ぬた」とは、魚介類や野菜を酢みそやからし酢みそで和えたものです。鰯(いわし)は身がやわらかく骨と身が離れやすいので、包丁を使わずに手指を使って開くことができます。これを「手開き」と言います。

# 主菜

## えびいもと 棒だらの炊いたん

京都市



### 材料 (2人分)

|            |                  |
|------------|------------------|
| えびいも       | 3個(300g)         |
| 棒だら(カット)   | 5cm角<br>4切れ(70g) |
| だし汁(かつお節)  | 2カップ             |
| 酒          | 1/4カップ           |
| 砂糖         | 大さじ2と1/2         |
| しょうゆ(うすくち) | 大さじ2強            |

### 作り方

- 1) 棒だらはたっぷりの水(分量外)につけ、毎日水を取り替えながら、1週間ほどかけて戻す。  
(商品によっては1晩程度でよいものもある)
- 2) 棒だらがやわらかくなったら、水から始めてアクをとりながら、30分ほどゆでる。アクが出なくなったら水洗いする。
- 3) えびいもは厚く皮をむき、かぶるくらいの水を入れ、中火でしっかりと沸騰するまでゆでたら、水洗いをしてぬめりをとる。
- 4) 鍋にだし汁と酒を合わせ、2)を入れて、中火で30分ほど煮る。
- 5) 調味料と3)を加え、沸騰したら沸騰が続く程度の弱火で1~2時間、煮汁が少なくなり、つやが出て、十分にやわらかくなるようにゆっくりと味を含ませる。

### ひとことコメント

棒だらとえびいもの炊き合わせは「いもぼう」と呼ばれる京料理で古くから代表的なおばんざいとして各家庭で親しまれてきました。府南部では正月料理の一品にもなりました。えびいもはさといもの一種で、曲がった形や縞模様がえびに似ており、京野菜の1つです。

# 主菜

## けんちゃん

北部



### 材料 (2人分)

|       |          |
|-------|----------|
| だいこん  | 2cm(70g) |
| にんじん  | 3cm(15g) |
| ごぼう   | 8cm(15g) |
| さといも  | 1個(45g)  |
| こんにゃく | 25g      |
| 油あげ   | 1/4枚     |
| とり肉   | 25g      |
| 豆腐    | 1/4丁     |
| ねぎ    | 少々       |
| 油     | 大さじ1/2   |
| だし汁   | 1と1/2カップ |
| しょうゆ  | 大さじ1     |
| 酒     | 大さじ1/2   |

### 作り方

- 1) だいこん、にんじんは3cm程度のひょうし木切り、ごぼうは皮をこそげ、そぎ切りにする。さといもは皮をむき、一口大に切り、塩でもみ洗いをしてさっとゆでる。
- 2) 油あげはさっと熱湯に通し、こんにゃくはゆでて、共に短冊切りにする。とり肉は小さめに切る。
- 3) 豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切り、鍋に油を熱し、手で軽くつぶしていためる。1)の材料を加え、油が回るまでいため、だし汁、しょうゆ、酒を入れて煮こむ。
- 4) 最後にねぎの小口切りを加えて仕上げる。

### ひとことコメント

秋冬の根菜をコトコトと炊いた温かいおかずです。北部ではけんちゃんといひ、家庭でも行事の際にも作ります。具がたっぷり入り野菜のうまみが全体に広がり、熱々を食べると体の芯から温まります。

# 主菜

## 鶏すき



### 材料 (2人分)

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| とり肉                                         | 400g |
| 季節の野菜<br>(しゅんぎく、水菜、<br>九条ねぎ、みぶな、<br>はくさいなど) | 適宜   |
| きのこ類                                        | 適宜   |
| 系こんにゃく                                      | 1/2袋 |
| 焼き豆腐                                        | 1/2丁 |
| 焼きふ                                         | 適宜   |
| 砂糖                                          | 適宜   |
| しょうゆ                                        | 適宜   |
| 卵                                           | 2個   |

### 作り方

- 1) とり肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、すき焼き鍋でとり肉の油脂分を利用して、から煎りする。
- 2) 一口大より大きめに切った野菜を加えて焦がさないように煮る。
- 3) きのこと類、系こんにゃく、2cm角に切った豆腐、水でもどした焼きふを加え、砂糖としょうゆで甘辛く、少し濃いめの味をつける。
- 4) 取り皿に卵を溶き、煮えたすき焼きを卵につけて食べる。
- 5) 途中で汁気がなくなった場合は、酒類や水(分量外)を加える。

### ひとことコメント

鶏肉のすき焼きは、最近家庭ではほとんど調理されることはなくなりましたが、昭和の中頃までは、鶏を飼っている家庭では、客を迎えるときのご馳走に、特に春、秋祭りには鶏肉のすき焼きとすしや煮しめで客をもてなしました。

家庭で鶏をさばくので、部位によっていろいろな肉が楽しめるのが特徴だといえます。

# 主菜

## 煮しめ



### 材料 (2人分)

|              |         |
|--------------|---------|
| なす           | 100g    |
| かぼちゃ         | 80g     |
| さやいんげん       | 60g     |
| 干しいたけ        | 小2枚(5g) |
| 高野豆腐         | 1枚      |
| にんじん         | 50g     |
| おくら          | 2本(20g) |
| 昆布(だし用)      | 6g      |
| (だし300mLをとる) |         |
| しょうゆ         | 大さじ2    |
| みりん          | 大さじ2    |

### 作り方

- 1) 干しいたけは水につけてもどし、もどし汁は昆布だしと混ぜる。
- 2) 高野豆腐はもどして、食べやすい大きさに切る。
- 3) 野菜は1人2切れぐらいになるように切る。
- 4) だしに煮えにくいものから順に入れて煮る。(全体が浸かる程度のだしの量が目安)
- 5) やわらかくなったら調味していく。途中煮汁が少なくなったら水を足す。
- 6) 青いものは最後に入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮て仕上げる。

### ひとことコメント

今回は夏の精進の煮しめ、七色のおかずです。材料は色どりを考え取り合わせると大皿に盛った時、映えます。普段は昆布ではなく煮干しやかつおのだしで季節の野菜や肉や魚を取り合わせ煮ます。冬には「ん」のつく素材を七種取り合わせたりもします。

# 主菜

## にしんなす

京都市・南部



### 材料 (2人分)

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 身欠きにしん<br>(ソフトタイプ) | 1本(130g)       |
| なす                 | 中2本(200g)      |
| 水                  | カップ1<br>~1と1/2 |
| しょうゆ               | 大さじ1           |
| 酒                  | 大さじ1           |
| みりん                | 大さじ1           |
| 砂糖                 | 大さじ1/2         |
| しょうが               | 少々             |

### 作り方

- 1) 身欠きにしんはえらや尾、骨を取り除き、4等分に切る。
- 2) なすはへたを切り落とし、縦半分に切る。皮に斜めに5mmほどの間隔で浅く切り目を入れ、斜め半分に切り、水につけ、アクを抜く。
- 3) しょうがは細いせん切りにし、水につける(針しょうが)。
- 4) 鍋に水、しょうゆ、酒を入れて沸騰したらにしんを入れ、アクと浮いた脂をとり、弱火で5分ほど煮て、湯切りする。
- 5) 4)にみりん、砂糖を加え、落とし蓋をして弱火で約15分煮る。
- 6) にしんをいったん取り出し、残った煮汁の中になすを並び入れ、落とし蓋をして弱火で15分ほど煮含める。
- 7) 火を止める前ににしんを鍋にもどし温める。
- 8) 水気を切った針しょうがを添えて、天盛りにする。

### ひとことコメント

なすとのにしんは夏の「であいもん」です。にしんを食べると夏バテしないと言われます。京都でも海から遠い地域では新鮮な魚が手に入りません。保存のきく身欠きにしんは夏の貴重なたんぱく源でした。脂の多いにしんの旨味がなすに染み込み、冷めてもおいしく、たくさん作って作り置きしました。

# 副菜

## あらめの炊いたん

京都市



### 作り方

- 1) あらめを水でもどし、水気を切る。
- 2) にんじんと油あげは長さをそろえてせん切りにする。
- 3) 鍋に油を入れ、あらめとにんじん、油あげをいためる。
- 4) 全体に油が回ったら、だし汁と砂糖、酒、みりんを加え、5分ほど中火で煮る。
- 5) しょうゆを加え、汁気がほとんどなくなるまで煮つめる。

### 材料 (2人分)

|                  |        |
|------------------|--------|
| あらめ<br>(ひじきでもよい) | 10g    |
| にんじん             | 15g    |
| 油あげ              | 10g    |
| 油                | 小さじ1   |
| だし汁(かつお節)        | 3/4カップ |
| 砂糖               | 大さじ1/2 |
| 酒                | 大さじ1/2 |
| みりん              | 小さじ1   |
| しょうゆ             | 大さじ1/2 |

### ひとことコメント

乾燥あらめは蒸してから刻んで干したもののなので、昆布よりもやわらかく、味にくせが少ないのが特徴です。京都市や府の南部地域では、あらめとおあげ、にんじんの組み合わせは、8のつく日に食べるお決まりのおばんざいです。病気予防のまじないになるという言い伝えが残っていますが、いつどこから始まったのか、また、なぜ病気の予防のまじないとなったのかは定かではありません。しかし、あらめはミネラルや食物繊維など豊富に含む海藻なので、病気予防になるというのは理にかなった考えです。

## 副菜

### おからの炊いたん



#### 材料 (2人分)

|            |       |
|------------|-------|
| おから        | 100g  |
| にんじん       | 20g   |
| 干しいたけ      | 1枚    |
| 油あげ        | 20g   |
| こんにゃく      | 20g   |
| 青ねぎ        | 10g   |
| 油          | 大さじ1  |
| しいたけのもどし汁  | 200mL |
| 砂糖         | 大さじ1  |
| みりん        | 大さじ1  |
| しょうゆ(うすくち) | 大さじ1  |

#### 作り方

- 1) にんじん、もどしいたけ、油あげ、こんにゃくは2cmぐらいのせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- 2) フライパンに油を熱し、にんじん、しいたけをいため、しんなりしたら、おからを加え、よくいためる。
- 3) 油あげ、こんにゃくを加え、干しいたけのもどし汁（足りなければ水を足す）と調味料を入れ、好みのかたさになるまでいり煮する。
- 4) 青ねぎを加えて、全体を混ぜ合わせて火を止め、器に盛る。

#### ひとことコメント

おからは油で炒(い)るとしっとり仕上がります。ごま油を使うとかおりがよいです。おからの具材は、乾物(かんぴょうやひじき)、野菜、肉や練り製品を3～4種利用して変化をつけると飽きません。おからを炒るのは、ものが「入る」に通じ、縁起が良い食べ物とされてきました。

## 副菜

### きゅうりと お揚げの炊いたん



#### 材料 (2人分)

|            |           |
|------------|-----------|
| きゅうり       | 約2本(200g) |
| 油あげ        | 40g       |
| だし汁        | 3/4カップ    |
| しょうゆ(うすくち) | 大さじ1      |
| みりん        | 大さじ1      |



#### 作り方

- 1) きゅうりの皮をところどころおき、縦半分に切り種を取り除き、大きく斜め切りにする。
  - 2) 油あげを短冊切りにする。
  - 3) 鍋にだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりんを入れる。
  - 4) きゅうりと油あげを入れて、きゅうりがやわらかくなるまで5～8分ほど煮る。
- \*うすくちしょうゆの方が、色が美しく仕上がる。
- \*大きく育ったきゅうりを使う場合は、種が大きくかたいので、作り方1)のように、縦半分に切ってから、スプーンなどで種をこそげとるとよい。

#### ひとことコメント

夏の真っ盛りともなるときゅうりがたくさん採れます。また大きく成長したきゅうりにびっくりします。しかし、一度にこんなにたくさん採れてどうしようかと、嬉しい悲鳴も起こります(悩まされます)。そんな時に炊いてください、お揚げさんと!炊いたきゅうりは生のきゅうりとは別物となり、それは美味しく、たくさん食べられます。たんぱく源のお揚げさんとの相性も良く、調理も簡単なお勧めのおばんざいです。

## 副菜

### 金時豆と切り干し大根の煮物

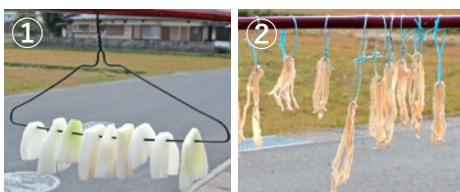
北部  
通年



#### 材料 (2人分)

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 金時豆              | 1/2カップ<br>(80g) |
| たこの足<br>(干しだいこん) | 50g             |
| 砂糖               | 1/4カップ          |
| しょうゆ             | 大さじ2            |
| みりん              | 大さじ1            |
| だし汁(昆布)          | 2カップ            |

＊たこの足(干しだいこん)の作り方  
だいこんの皮をむき、5cmの長さに切り、8mmから1cmの厚さに縦に切る。その根元を切り離さないように1cm幅で切り込みを入れる。ハンガーなどで吊るし①、風通しのよい日陰で干す②。



#### 作り方

- 1) 豆を洗って水に一晩つけて戻す。
- 2) 鍋に豆とかぶるくらいの水を入れて沸騰させ、ザルにあげる。
- 3) たこの足は、約3時間水につけて戻し、水で洗い、食べやすい大きさに切る。
- 4) 2)と3)を鍋に入れ、だし汁を加え、弱火で煮る。豆が指でつまんでつぶれるくらいにやわらかくなれば、調味料を入れ、20分程度煮る。

＊圧力鍋で約3分煮て、調味料を加えてもよい。

#### ひとことコメント

舞鶴の地元で「たこの足」と呼ぶ干しだいこんは、太く割いて干しているため、だいこんの甘味を強く感じます。戦時中、養蚕で生計を立てる家が多く、カイコ用のかごでだいこんを干すようになり、この形状になったそうです。「たこの足」は他に福知山、綾部など丹波地方の養蚕を行っていた地域にみられます。

## 副菜

### ずいきの酢の物

全域  
夏



#### 材料 (2人分)

|          |        |
|----------|--------|
| 赤ずいき(正味) | 150g   |
| 酢        | 大さじ1/2 |
| [和え衣]    |        |
| 酢        | 大さじ1   |
| 白ごま      | 大さじ1   |
| しょうゆ     | 小さじ1   |
| 砂糖       | 大さじ1   |

#### 作り方

- 1) ずいきの皮をむき、4～5cmの長さに切る。太いものは4つ割にする。
- 2) 水に10分程度さらした後、ザルにあげて水を切る。
- 3) 鍋を熱し、2)を強火から中火で水を加えずにいためる。
- 4) しんなりしたら、酢を加え、やわらかくなるまで煮る。余分な水分は捨てる。
- 5) すりごまと調味料を合わせ、和え衣をつくる。
- 6) 4)を5)で和え、冷めるまでおく。



＊千本ずいき

#### ひとことコメント

ずいきは、さといもの茎(葉柄)のことで、夏の終わりから秋にかけて出回ります。酢ずいきは盆や秋祭りのハレの食事として作られる、赤い色が鮮やかな美しい酢の物です。赤ずいきの中でも、特に茎の多いものを千本ずいきと呼び、赤色が一段と鮮やかです。

## 副菜

### なすの田楽

京都市・南部



#### 材料 (2人分)

なす 2本  
油 適量

#### [白みそ田楽] (作りやすい量)

白みそ 50g  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ2  
砂糖 小さじ1

#### [赤みそ田楽] (作りやすい量)

赤みそ 50g  
酒 大さじ1  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ2

#### ひとことコメント

京都南部の田辺地方は、昔からなすの産地で、なすもみそも各家庭で作られていました。現在も京田辺市を中心に田辺なすが生産されており、夏から秋にかけて出回ります。

#### 作り方

- 1) なすはへたを切り、縦半分に切り、水につけてアクを抜き、水気をふき取る。
- 2) フライパンに底が隠れるくらいのたっぷりの油を入れ、中がやわらかくなるまでなすを焼く。
- 3) 白みそ、赤みそ2種類の田楽みそを別々に作る。材料を鍋に入れ、火にかける。ふつふつと沸いた状態で練り上げ、ペースト状でぽたぽたと流れる程度まで弱火で煮つめる。
- 4) なすの切った面に、田楽みそを塗る。

\*京都市では、大きな丸い形が特徴的な加茂なすが使われることもある。

## 副菜

### 伏見とうがらしとじゃこの炊いたん

京都市・南部



#### 作り方

- 1) とうがらしはへたをとり、半分の長さに切る。種が気になる場合は取り除く。
- 2) ごま油でとうがらしとちりめんじゃこをいためる。
- 3) やわらかくなってきたら、だし汁と調味料を加え、汁気がほとんどなくなるまで煮つめる。

#### 材料 (2人分)

伏見とうがらし 100g  
(万願寺とうがらしでもよい)  
ちりめんじゃこ 15g  
ごま油 大さじ1/2  
だし汁(かつお節) 1/2カップ  
砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2  
みりん 大さじ1

#### \*(写真)

右：細長い形伏見とうがらし  
左：太い形万願寺とうがらし



#### ひとことコメント

細長くて実がやわらかく、辛さはなく甘さがあるのが特徴の伏見とうがらしは、古くから京都の伏見付近を中心に栽培されてきました。昔は京都でとうがらしといえば伏見とうがらしのことでしたが、その後、改良品種として肉厚でボリュームのある万願寺とうがらしも登場し、今ではどちらも同じように使われています。夏から秋にかけてよく出回り、広く親しまれている野菜です。ちりめんじゃこと炊くこの料理は昔から家庭でつくられている定番のおばんざいです。

# 副菜

## 水菜のからしあえ

京都市・南部



### 材料 (2人分)

|       |          |
|-------|----------|
| 水菜    | 1束(200g) |
| 白ごま   | 大さじ2     |
| 練りからし | 小さじ1弱    |
| しょうゆ  | 小さじ2     |

### 作り方

- 1) 洗った水菜を軸がしんなりする程度にゆで、水にさらして絞り、3cmくらいの長さに切る。
- 2) ごまを軽く炒ってすり、練りからし、しょうゆを混ぜ合わせる。
- 3) 2) に切った水菜を加えて和え、盛りつける。

\*水菜とお揚げの炊いたんもこの時期によく作ります。



### ひとことコメント

からしがピリッときいてとてもおいしいおばんざいです。油あげご飯といっしょに、2月のお稲荷さんのお祭りの初午(はつうま)の日に食べました。からしあえは油あげのこくとうまくマッチし、旬の水菜を食べることで冬を元気にのりこえることができます。

## 使用した表記・記号について

地域：昭和30年から40年頃に主にその料理が作られた地域を記しています。

北部，京都市，南部，全域

\*地図上の地名は、聞き取りをおこなった場所を示しています。

□ 北部

□ 京都市

□ 南部



季節：主にその料理が作られる季節を示しています。



### おわりに

本パンフレットは「昭和30年から40年頃の京都の食生活」に関してお話を伺った方や写真撮影のために調理をおこなっていただいた方など多くの方のご協力をいただき、出来上がりました。

ここに厚く御礼申し上げます。

掲載内容は調査結果の一部です。農文協「別冊うかたま 伝え継ぐ日本の家庭料理」には京都のここには取り上げられなかった料理や、全国の家庭料理が多数掲載されています。このパンフレットをみて、作ってみようと思われる方が増えることを願っております。

京都府家庭料理著作委員会

桐村ます美(元成美大学短期大学部 教授)、坂本裕子(京都華頂大学 教授)  
豊原容子(京都華頂大学 教授)、福田小百合(京都文教短期大学 准教授)  
湯川夏子(京都教育大学 教授)、米田泰子(京都ノートルダム女子大学 名誉教授)

デザイン協力：篠原彩野