

平成 19 年 10 月に、佐渡市健康推進協議会により、次の世代を守る人にさどの郷土料理や伝承料理を受け継いでいただきたいという願いを込めて作成されました。



沖汁（主菜／伝統料理）

（調理目安時間 約1時間30分）
メインの食材：スケツク餅（時期は冬）

材料/4人分

大きめのスケツク餅 1本
呉麴
汁の中に入れる野菜としては
ねぎ
大根（もしくは、カブ）
人参
白滝
その時期にある野菜なら何でも良いと思う



沖汁

<作り方>
（洗淨さんが船上で作った）
①船の上で生きているスケツク餅をさきき、さき（呉麴）を入れて煮、味噌で味付けをする。
②鍋の中で、煮をしっかりと押し当てて汁気を切る。（角と汁を分ける）
③魚は、醤油をつけて食べる。
④汁の方は、だしが出ておいしく、いろいろな野菜を入れて、味噌汁として食べる。

ぼたもち（団子／デザート）

（調理目安時間 約100分）
メインの食材：米、小豆

材料/4人分

もち米 240g
あんこ 100g

みずき 5合
砂糖 900g
塩 少々



ぼたもち


<作り方>
①もち米は、といで、水は蒸えて炊く。
はんごろし（米を80%くらいに、すりこぎでつぶす）にする。
②小豆は水洗いし、ひたひたの水より多く入れて煮る。ぐらぐら煮て、煮汁に色がついたら、1度煮汁を捨てる。
小豆が柔らかくなったなら、砂糖を入れて煮る。最後に塩を入れる。
③オランラップにあんこを置き、もち米を真ん中に置き、あんこで包む。

イカ寿司／イカ飯

（主食／伝統料理／おやつにもなります）
（調理目安時間 約50分）
メインの食材：イカ（5月～8月）

材料/4人分

イカ 中4杯
もち米 カップ1杯
しょうゆ 1/2 カップ
みりん 70cc
水又は出し汁 3～3.5カップ
（砂糖 野菜を入れてもよい）



イカ寿司／イカ飯

<作り方>
① もち米は、一晩水に浸けておく。
② イカは、足は、わた、中骨を抜いて、水で洗いザルに上げ水を切る。
③ ①のもち米をザルに上げて水を切る。
④ イカの胴にもち米を七分目程度詰めて、口を爪楊枝で止める。
⑤ 鍋にAの調味料を入れ、④を並べ湯とし煮をして煮る。
煮立つまでは、（約5分位）強火、その後中火にして、中のもち米が煮えるまで、煮含める。（約25～30分位）
煮汁が、イカの上まで上がるように、煮汁の量を調整する。
⑥ ひど冷ましてから、適宜に切り盛り付ける。煮汁を少々かける。
※熱いうちに、合わせ酢（酢大さじ3、砂糖大さじ1.5）を振りかけると美味である。

長芋きんとん（副菜／伝統料理）

メインの食材：長芋、金時豆

材料/4人分

長芋 800g
砂糖 100g

金時豆 100g
砂糖 80g
塩 少々



長芋きんとん

<作り方>
①長芋を蒸かして、皮をむき、マッシャーでつぶし、砂糖味を付け、柔らかい程度は少し火にかける。
②金時豆は、一晩水に浸しておき、柔らかく煮て、柔らかくなった砂糖、塩少々で甘めに味を付ける。
③豆の皮がぶれぬように、豆がつぶれないように火を付けること。
④①と②を混ぜ合わせる。
⑤茶の絞りをして仕上げる。