

AGO's Local Food

た
の
し
い

お
い
し
い



令和7年度 福井市安居中学校3年食文化グループ

AGO's Local Food

安居の郷土料理

contents

- 01 プロローグ
- 02 ごっとみそ
- 04 あぶらげめし
- 06 ほたるゼリー
- 07 ひかるぷりん
- 08 黒川産業さん発 ひかるぷりん
- 10 安居の料理 三品

本書は、「安居の里おもてなし塾」の田嶋さんからいただいたレシピに基づいて作成しています。教わった料理は、田嶋さんが安居地区に代々伝わっているものをお年寄りから習ったものと伺いました。

また私たちが田嶋さんから学んだ料理は、文化祭で福地鶏とコラボし、黒川産業さんのキッチンカー「黒ちゃん家」で提供していただきました。





プロローグ

皆さんは「安居地区」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？
「自然が豊かだなあ」と感じる人もいれば、あまり馴染みがない人もいるかもしれません。
でも、この“AGO's local food”を読んでいただくと、
安居地区のすてきなところが自然だけじゃないことがわかってくると思います。

総合学習の時間に、地域の方から食について教えていただく中で、
安居地区には昔から大切に受け継がれてきた郷土料理があることを知りました。
そこには、作る人の思いや工夫がぎゅっと込められていて、
それが安居独自の伝承料理として、
人と人をつなぎ、地域の宝物のような存在に なっていることも分かってきました。
私たちは今回の活動を通して、
改めて安居地区の良さや魅力を知ることができたことで、
もっと多くの人にも伝えていきたいと思いました。

ぜひ、このレシピ本を手にとって、
気になった料理を作ったり味わったりしてみてください。

そしてその味が、皆さんにとって、
“また誰かに伝えたいくなるような、小さな幸せ” になりますように。

安居の歴史を語る「ごっとみそ」

作り方

- 1.ピーマンは2、3cmの乱切り。みょうがは3等分。藤豆は斜め薄切りにする。
(野菜の大きさの目安は1cm) (なすのあく抜きは不要、うまみとする)
- 2.中華鍋になすだけを入れ、蓋をしてから火をつけ、弱火の蒸し焼きにする。
(フライパンには油も水も入れない)
- 3.少し火が通ったら、ピーマン、藤豆、みょうがを入れ、再び蒸し焼きにする。
(野菜の形をくずさないようにあまり触らない、弱火でゆっくり火を通す)
(なすの水分を蒸発させないため、蓋を何度も開けない)
- 4.鍋を動かしながら全体に火を通し、水分が出てきたら、その水分に味噌を混ぜながら炒り付ける。(少し味噌を残して味見しながら調節する。)
- 5.最後にしその実をざっくり入れる。
※ 藤豆をインゲンで代用したり、オクラを入れたりするなど、旬の野菜で調理する。



由来

- ・味噌が貴重だった昔のご馳走として食べられていた。
- ・お祭りのときに、収穫できた野菜を使って作られた。
- ・ごっととは、ごっと＝ごちゃまぜ＝季節の5種の野菜とか、福井弁の「ごつつお」＝ご馳走の意味...の意味があった。油や砂糖が手に入らない頃のご馳走だった。
- ・野菜から出てくるだしと各家庭の手作り味噌で味付けした素朴な料理として根付いた。
- ・“オシッサマのお渡し”の歌詞にあり、いけにえとなった子に最後に食べさせたご馳走だった。

song ♪

サイヨリミヨリ イテデコデントイコマイカ シニゴノハシヲ
コシタナラ イケーチチヲニギラセテ ナンバミソイヤナラ
ゴットミソ ♪

アピールポイント

ごっとみそは、野菜のうまみと味噌のコクが合わさって美味しくなります。野菜そのものの味や食感を楽しんでください。

文化祭では、黒川産業さんの福地鶏料理の付け合わせとしてとコラボさせていただきました。地鶏のもつ濃厚な味わいのとり料理にぴったりの一品です。

材料 (5人分)

なす	4個
ピーマン	4個
みょうが	4個
藤豆	10～15個
しその実	大さじ1
味噌	大さじ2



文化祭で提供した
「福地鶏手羽元のグリル ごっとみそ添え」

安居の伝統神事“オシッサマのお渡し”



お渡しとは

オシッサマのお渡しは、本堂町にある高雄神社の秋の例大祭で執り行われる。

祭りの起源は、村に現れた怪物を退治したとされる、猿田彦命を祖先とする侍の伝説で、侍とその妻を祀る。お渡しは、鼻高の面に御幣で作った髪を垂らしたハナオシッサマ（獅子頭）が先導し太鼓や童歌とともに練り歩く、800年以上続く福井県指定無形民俗文化財。

その昔、白羽の矢が立った本堂町の家から、子どもをいけにえに差し出さなければ、村は大凶作となり、村人は悲しみのどん底になっていた。

あるとき、旅する侍が「これは化け物のしわざだ」と見抜き、怪物を退治した。

すると、村に平和が戻り、安心して暮らせるようになった。

村人は、この侍のおかげであるとその徳をたたえた。

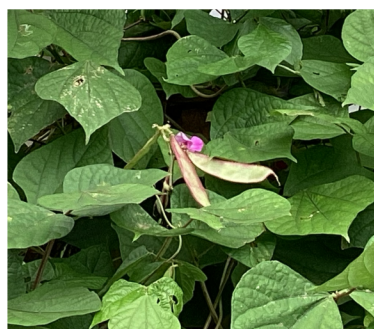
侍の祖先である猿田彦命（さるたひこのみこと）＝ハナオシッサマと、天鈿女命（アマノウズメ）＝オシッサマの、夫婦の神様をおまつりして、“オシッサマのお渡し”行事となった。

今も安居の人々の安寧を願い、『オシッサマのお渡し』を続け、その徳を伝えている。

安居中学校は、お祭りの日に高雄神社に行燈を奉納している。

藤豆

藤豆はそのまま食べるとあまり美味しくない。ごっとみそにして食べると、風味が良くなり美味しくなる。



← 安居公民館の前で育つ藤豆と藤豆の花



← 田嶋さんからいただいた藤豆
きれいな藤色が特徴

安居で愛される「あぶらげめし」

作り方

- 1.米は普通の水加減で用意し、炊飯器のスイッチを入れる。
- 2.厚あげは横半分に切り、それをサイコロ状に切る。
- 3.2を鍋に入れ、砂糖、しょうゆの順に加え、弱火で煮る。(水は入れない)
- 4.炊飯器のスイッチが上がったら、3の厚あげを入れ、15分間蒸らす。
(ご飯炊き上がりと同時に、熱々のあげを入れることがポイント)
- 5.4を寿司桶の中で混ぜ合わせ、器に盛りつける。
- 6.ごまと紅しょうがを散らす。

材料 (5人分)

米	3合
厚あげ	1枚
しょうゆ	50cc
砂糖	33g
ごま	適宜
紅しょうが	適宜



田嶋さんのレシピで作ったあぶらげめし

由来

- ・あぶらあげ消費No. 1の福井県では、あぶらげめしは多くの家庭で食べられている。
- ・安居地区のあぶらげめしの特徴は、米とは別に厚揚げを煮てじっくり味付けしたものを混ぜ合わせて調理する。
- ・かつて保育園のそばにあった豆腐店が考えたもので、安居地区で好評となり、その後地区の集まりで提供されるうちに名物料理となった。ところが閉店することになったので、地域(本堂町)の方々が作り方を習って受け継いだ。さらにその後、郷土料理を伝承している「安居の里おもてなし塾」の田嶋さんが試行錯誤を重ね、上記のレシピとなった。

田嶋さんは、安居のソウルフードを次の世代にも伝えていきたいと精力的に活動されている。



アピールポイント

安居のあぶらげめしは、砂糖としょうゆがじっくりしみ込んだ厚あげの味としっとりとした食感が美味しく、とても満腹感が得られるごはんです。

文化祭では、黒川産業さんの福地鶏を味付けしたものとコラボさせていただきました。その名は「じゅんけいあぶらげ飯丼」。じゅんけいは、しっかりした歯ごたえが魅力です。そばろにしたことで、老若男女みんなが楽しめる食べやすい料理になりました。福地鶏の深いうまみと合わさり、いちだんと美味しくなりました。紅しょうがのさわやかな味が加わると絶品です。



文化祭で提供した「じゅんけいあぶらげ飯丼」

各家庭で味わう「とりの甘煮のせ あぶらげめし」

作り方

1. とり胸肉を1～2 cm角に切る。
2. 1をさっと油で炒め、砂糖としょうゆ、水で煮る。
味を見ながら調節する。
3. あぶらげめしを器に盛りつけ、2のとり肉をトッピングする。
4. ごまと紅しょうがを散らす。

材料（3人分）

とり胸肉	60g
砂糖	10g
しょうゆ	30cc
水	少々



黒川産業さんに コラボを提案したときの「とりの甘煮のせ あぶらげ飯」

田嶋さん＆細川さん考案「ほたるゼリー」

材料（4人分）

アガー	10g	} × 2
砂糖	60g	
水	300g	
レモン汁	10g	
ミントリキュール	大さじ1～2	
生パイン	適量	× 4
煮小豆	2粒	× 4
ミントの葉	小さめ2枚	



調理のポイント

郷土の誇り” 未更毛川のホタル” をイメージしたゼリーに仕上げる。

ゼリー液を2種類作る。

- ・ 1層目は、ミントリキュール緑色を入れて着色する。・・・清流のイメージ
- ・ 2層目は、レモン汁を入れてジュレにする。・・・川面に飛ぶホタルの光をイメージ
- ・ 小豆・・・ホタルのイメージ
- ・ ミント・・・川辺の草をイメージ

作り方

- 1.生パインを細かく切る。
- 2.アガーと砂糖を混ぜる。
- 3.2に水を入れて煮る。少し冷めたらミントリキュール緑色を入れて色をつける。
- 4.3をカップに注ぐ。水を張ったバットにカップを並べ、少し固まるまで待つ。
(柔らかすぎず、硬すぎず程よく)
- 5.少し固まりかけたら、1のパインを乗せる。
- 6.ジュレ用のゼリー液を上記1～3と同じ行程で作る。
レモン汁を入れて混ぜ、同じように少し固まるまで待つ。
- 7.6が固まりかけたら、スプーンで大きく混ぜてジュレ状にする。
- 8.1層目のゼリーが完全に固まる前にジュレを乗せ、小豆とミントを飾る。



かわいくて美味しい「ひかるぷりん」



黒川産業さんに コラボを提案したときの「ひかるぷりん」

材料（4人分）

市販プリン	4個
かき氷シロップ	大さじ2
ゼラチン	8g
ゼリー用水	50cc
水	500cc
ブルーベリー	2粒
星型アラザン	適量
ミント(あれば)	1枚

作り方

- 1.ゼラチン用水にゼラチンを振り入れ、レンジで20秒ほど溶かす。
- 2.水とかき氷シロップを温め、①と混ぜて溶かす。
- 3.②をタッパーに入れて冷やす。
- 4.冷えた③を少しクラッシュして、市販のプリンの上に乗せる。
- 5.ブルーベリーと星型アラザン、ミントを乗せて完成！

(ゼラチンを寒天に変えても美味しい！)

アピールポイント

「安居の里おもてなし塾」の田嶋さんと細川さんが考案された「ホタルゼリー」のさわやかなイメージを参考にしながら考案しました。

安居地区を流れる未更毛川には、5月下旬から6月中旬にかけて、たくさんの100匹のゲンジボタルが飛び交っています。その様子をモチーフにしたゼリーにプリンを合わせて、「ひかるぷりん」と名付けました。ホタルゼリーに2つの小豆を乗せ、カップルや兄弟などを表したという田嶋さんのお話にとっても魅力を感じ、「ひかるぷりん」にも何かを2粒乗せたいと考えました。試作品ではブルーベリーを使っています。

文化祭では、黒川産業さんのおかげで「ひかるぷりん」が誕生。当日は、2粒のコーヒーチョコレートが飾られました。敬老会では2粒の小豆を飾って作っていただき、ご長寿の方々に好評でした。

福地鶏の黒川産業さん発「ひかるぷりん」

材料（15人分・100ccのプリン容器使用）

★ゼリー部分

砂糖60g
水100cc
ゼラチン10g
かき氷シロップ50g
水300cc

★プリン部分

全卵300g
牛乳540cc
砂糖120g
バニラエッセンス15振り程度

★飾り部分（1個あたり）

ブルーベリー2個
or 小豆かのこ...など
小さい星型のチョコ
or トッピングシュガー2個
アラザン適量
ミント1枚程度

★カラメル

グラニュー糖100g
水大さじ2
熱湯大さじ2～4



試作品



文化祭で提供した「ひかるぷりん」

作り方

☆前準備

1. カラメルを作る。小鍋にグラニュー糖と水を入れ火にかける。（中火・火が強いと焦げやすい）
2. レンジで熱湯を作っておく。
3. 端から茶色になってくるので、ゆすりながら全体の色を整える。
こげ茶程度になったら熱湯を加える。跳ねるので要注意。色が濃すぎると焦げて苦くなるので注意。
粗熱が取れたら用意していたプリン用カップに適量入れておく。

☆ゼリー部分

1. ゼラチンを水100ccのうちの少量でふやかす。
2. 水350ccとシロップ50gを合わせておく。
3. 水100ccと砂糖60gを火にかけ砂糖を溶かし、さらに1のふやかしたゼラチンを溶かす。
4. 2のシロップ水と3のゼラチンを加えて混ぜ、粗熱が取れたらバットに流す。（ダマが気になるときは、濾し器or目の細かいザルや茶こしで濾しながら流し入れるとよい）
5. 4のバットを冷蔵庫で2時間以上冷やす。量が多いと時間がかかるので、一晩置くとよい。
6. 固まったらフォークで崩す。

☆プリン部分

1. 全卵を泡立て機でしっかり混ぜて卵液にする。（ブレンダーを使えばなめらかな卵液になる）
2. 鍋で牛乳と砂糖を50℃程度まで温め、砂糖をしっかり溶かす。バニラエッセンスを加える。
3. 卵液に2の牛乳を加えながら混ぜる。
4. 濾し器で、3の液を濾す。カラメルを入れたカップに約60gずつ入れる。
5. 4をオーブンで湯煎焼にする。
 - ・ お湯（50℃程度）を耐熱バットに張る。お湯の量は、プリン液の半分ぐらいまで入れる。お湯を入れ過ぎるとカップが浮いたり動いたりするので注意。
 - ・ 160℃に余熱したオーブンを、150℃にして25～30分ほど蒸し焼きする。カップを揺らして、中央が揺れるならまだ固まっていないので様子を見ながら加熱する。
6. 粗熱を取って冷やす。
7. プリンが冷えたら崩したゼリーを乗せて、ブルーベリーなどを飾れば完成。

ひかるぷりんラベル『あごじんファミリー』

キャラクター

「ひかるぷりん」のカップ用には、安居らしさをアピールするラベルを作成し、文化祭や敬老会で提供した容器に貼付しました。

そのデザインのメインには、『あごじんファミリー』を使用しました。『あごじんファミリー』には、歴史があります。

- 平成27年...「安居地区をステキにする地域デザイン」の取り組み開始
- 平成28年...安居地区をPRするために「アゴジンコンテスト」を開催
安居と“顎”をかけた顎にインパクトのあるキャラクターを募集
選ばれた6つは、『あごじんファミリー誕生』として誕生！

〈メインキャラクター〉

①ホタルん



〈サブキャラクター〉

②オシッサマン



③末子器



〈アクセントキャラクター〉

④あご丸

⑤あごピッカ!ピッカ!

⑥INO



ラベル作成



安居の料理

「じゃがいもの三杯酢」「呉汁」「大根のごま和え」

じゃがいもの三杯酢



材料 (5人分)

じゃがいも	中3コ
酢	120cc
砂糖	80g
塩	1つまみ

作り方

1. 調味料を混ぜて沸騰させておく。
2. じゃがいもの皮をむいて、2.5～3cmの棒状に切る。
3. お湯を沸かし、切ったじゃがいもを入れる。1分半位で食べてみる。少し歯ごたえがある程度まで火が通す。
4. 3をザルにあげて水をサッとかけて冷ます。
5. 調味料が少し温かい時に、4のじゃがいもをつけ込み、一晩おく。

ポイント

じゃがいもをつけ込むほど美味しくなる。シャキシャキ感がたまらない。

呉汁



材料 (5人分)

みそ汁	700cc
大豆の粉	75g
水	200cc
ねぎ	10g

作り方

1. 生大豆の粉に水を少しずつ加えながら、とろ〜りとなるまでよく溶く。
2. 味噌汁を火にかけ、沸いたら1の溶いた粉を、鍋全体に行きわたるように流し込む。
3. 再び2回ほど沸騰してきたら蓋をして火を止める。10～15分蒸らす。
(絶対にかき混ぜず、蓋も開けない)
4. そっとすくってお椀に入れ、小口切りのねぎをかける。

ポイント

大豆の粉が吹かないように、火加減を調節しながらするとよい。

呉汁 (1人分) の栄養価 エネルギー77kcal たんぱく質6.5g 脂質3.8g 炭水化物6.1g 食塩相当量0.9g

大根のごま和え



材料 (5人分)

大根	4/1本
黒ごま	大さじ4
砂糖	大さじ4
味噌	大さじ2

作り方

1. 砂糖、味噌をよく混ぜ合わせておく。
2. 黒ゴマをフライパンで乾煎りしてから、すり鉢でよく擦る。
3. スライサーで大根を斜め切りにする。
4. 沸騰したお湯に3の大根を入れ、再び沸いてきたら、40～60秒でザルに取り、さっと水をかけ、よく絞る。
5. 大根と2のゴマを混ぜ合わせ、最後に1の甘味噌で和える。

ポイント

腕は疲れるが、「すりたてのごま」だから美味しくなる。

大根のごま和え (1人分) の栄養価 エネルギー120kcal たんぱく質3.6g 脂質7.0g 炭水化物12.7g 食塩相当量0.9g

令和7年度 福井市安居中学校3年食文化グループ

「総合的な学習の時間」に地域貢献プロジェクト学習において安居の食を探究したメンバー



★ 山内 大吾
高間 英迅
大谷 萌心
高原 朝稀
松屋 優良

内原 大誠
山内 颯馬
大谷 麻央
南部 心春

★リーダー

協力 安居公民館

田嶋 喜美枝(安居の里おもてなし塾)

細川 恵美子(安居の里おもてなし塾)

黒ちゃん家(有限会社 黒川産業)

本書発行にいたるまでは、たくさんのご協力をいただきました。改めて深く感謝いたします。

AGO's Local food

2026年3月10日発行

発行 福井市安居中学校3年食文化グループ

〒 918-8076 福井市本堂町第12号4番地

TEL 0776 37-0155

FAX 0776 37-0100

Email ago-j@fukui-city.ed.jp

本書に掲載された内容が無断で使用・販売等及び、商品化を行う事を禁じます。

AGO's Local Food

安居の郷土料理

