



イカ
 漁期 通年
 するめいか/12月～2月
 けんさきいか/6月～9月
 食べ方 刺身、煮付けなど



あじ(てっぺんあじ)
 漁期 4～11月 旬 5～7月
 食べ方 刺身、干物、塩焼き、煮付け、南蛮漬けなど



まぐろ(トクの華)
 漁期 通年(養殖)
 食べ方 刺身、寿司など



タイ
 漁期 通年 旬 春と秋
 食べ方 刺身、塩焼き、吸い物など



ブリ
 漁期 9～3月 旬 冬
 食べ方 刺身、煮付け、照り焼きなど



かじめ
 漁期 1～3月
 食べ方 味噌汁、味噌漬けなど



貝類
 漁期 4～9月(禁漁期あり)
 食べ方 刺身、壺焼きなど(サザエ)、刺身、バター焼きなど(あわび)

水産物



農作物



しいたけ(どんこ)
 収穫時期 11～3月
 食べ方 天ぷら、バター焼きなど



アスパラガス
 収穫時期 3～5月(春芽)、6～10月(夏芽)
 食べ方 天ぷら、ごま和え、炒め物、サラダなど



ミニトマト
 収穫時期 6～10月
 食べ方 生食、サラダなど



さつまいも(孝行芋)
 収穫時期 9～11月
 食べ方 天ぷら、さつまいもごはん、焼き芋、蒸し芋、スイートポテトなど

郷土料理



対州そば
 食べ方 いりやきそば、そばがき
 縄文時代後期、中国大陸から朝鮮半島を経由して対馬に伝わり、日本に広がったとされている。そばの実の小粒で風味が強いのが特徴で、日本のそばのルーツと言われており、原種に近い。



せんだんご
 食べ方 ろくべえ、せんそば、せんだんご
 さつまいもを細かく砕いたものを発酵させ、でんぷん(「せん」と呼ぶ)等を取り出し丸めて乾燥させたもの。プルプルとした食感の「ろくべえ」の材料となる。

対馬市福祉保健部 健康保健課 〒817-1201 長崎県対馬市豊玉町仁位380番地 TEL.0920-58-1116 FAX.0920-58-2755
 対馬市農林水産部 農林振興課 〒817-8510 長崎県対馬市厳原町国分1441 TEL.0920-53-6111 FAX.0920-53-6122

対馬版 食事バランスガイド

～対馬の海の幸と山の幸を食卓に～



対馬市

対馬の郷土料理に「せん」を使った料理があります。 「せん」はさつまいもを材料として、発酵・さらし・乾燥を繰り返し行い、非常に手間暇をかけた作られます。それを団子状に丸めた保存食を「せんだんご」といいます。山が険しく平地の少ない対馬ではさつまいものことをコウコウイモ(孝行芋)と呼び、昔から飢えをしのぐ貴重な食品とされてきました。さつまいもの保存法としての「せんだんご作り」は先人達の知恵の結晶であり、今も大切に受け継がれている技法の一つでもあります。

「せんだんご」は白玉粉のように、水を入れて練り、料理によって茹でたり、蒸したりして、加熱して使います。ちまきに似たものを「せんちまき」。そば状にすれば「せんそば」。 「ろくべえ」(ろくべえ)という対馬独特の道具を使用し、麺状にしたものを「ろくべえ」といいます。料理法・バリエーションは様々です。おやつやおかずとして食され、実に応用の利く食品です。

「せんだんご」は食物繊維やカルシウムなどの栄養素を多く含む対馬の誇る郷土食品です。



①鍋に分量の水と干しいたけを入れて浸す。②せんだんごはひたひたの水に浸す。かたまりが割れてきたらすぐに余分な水を捨て、手でこねる。時間をおきすぎるととろとろになってしまうので注意する。③②を大きめのおにぎりぐらいいんに丸め、熱湯の中に入れて煮る。ゆですぎないよ。④大きめの鍋に湯を沸かし、③を「ろくべえ」(ろくべえ)という道具で押し出しながら入れてゆでる。浮いてきたら水にとりだし、水気を切る。⑤①にぶつ切りの鶏肉を加えて煮立て、煮立ったらごぼうを加えて調味する。⑥器に④を盛り、かまぼこをのせて⑤をかけ、ねぎを散らす。

作り方

①鍋に分量の水と干しいたけを入れて浸す。②せんだんごはひたひたの水に浸す。かたまりが割れてきたらすぐに余分な水を捨て、手でこねる。時間をおきすぎるととろとろになってしまうので注意する。③②を大きめのおにぎりぐらいいんに丸め、熱湯の中に入れて煮る。ゆですぎないよ。④大きめの鍋に湯を沸かし、③を「ろくべえ」(ろくべえ)という道具で押し出しながら入れてゆでる。浮いてきたら水にとりだし、水気を切る。⑤①にぶつ切りの鶏肉を加えて煮立て、煮立ったらごぼうを加えて調味する。⑥器に④を盛り、かまぼこをのせて⑤をかけ、ねぎを散らす。

材料「10個分」

- せんだんご.....250g
- ろくべえ(好みで調整).....50g
- 砂糖.....50g
- ちまきの葉(さんざいの葉).....10枚

作り方

①さつまいもを皮ごと軟らかくなるまで炊き、皮をむいてつぶす。砂糖を加えて弱火で練り上げる。(さつまいもが固い場合は水を少し加えて練る。)

②せんだんごは、ボールに入れ35～40度(くらい)の湯をかぶるほど入れ全体をしめらせてから、湯をきれいに捨てる。(ほこりを取るため)

③②に熱湯を入れて、耳たぶのかたさにしっっかりこねる。(粘りが出るとまです)

④③を10等分に分け、①を包む。

⑤蒸し器で15分くらい蒸す。

⑥③に好みで、白玉粉、よもぎ、さつまいもを炊いてつぶしたものを加えると、ちまきがかたくなるのを防ぎます。

材料「4人分」

- 魚(または地鶏)1kg.....400g
- こんにゃく.....1枚
- 白菜.....400g
- 豆腐.....1丁
- 白菜.....2400cc
- 春菊.....1本
- 長ネギ.....2本
- 砂糖.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ4
- ごぼう.....200g
- 生しいたけ.....4枚
- そうめん.....2束

作り方

①ごぼうはささがき、野菜・こんにゃく・豆腐は食べやすい(お好みの)大きさに切る。そうめんはゆでておく。

②魚(季節の魚、または地鶏)はぶつ切りにする。

③鍋に湯を入れ魚を蒸立たせ、調味料を入れて、ごぼうに野菜やそうめんを入れて煮る。※地鶏で作る場合は、水から中火で地鶏を1時間くらい煮、煮出汁を作ります。



郷土料理

対馬の伝統的な郷土食の一つである「ろくべえ」は、めん料理のそばやうどんのように調味料をだし汁をかけ、薬味をのせて食べます。フニフニ食感とさつまいもが透き通ります。こころとどけのいい食感とさつまいもフニフニ独特の香りがおいしさの特徴です。

材料「4人分」

- せんだんご.....300g
- 干しいたけの薄切り.....4枚分
- 8cm
- 水.....5カップ
- 鶏肉(好みの部位で).....200g
- しょうゆ.....大さじ4～5
- 酒.....大さじ1
- かまぼこの薄切り.....8切れ
- 細ねぎ(小口切り).....1本

