

# びわ湖暮らし 滋賀のめぐみ いただきます!

\*火やほうちょうを使う時は  
けがをしないよう気をつけよう。  
\*あげものをする時は、  
かならず大人といっしょにやろう。

コアユやセタジミなど琵琶湖産の魚介類や、  
滋賀県産のお米や野菜を使ったクッキング。  
切ったり、まぜたり、もりつけたり、  
お手伝いにチャレンジしてみよう。

湖魚や伝統野菜などの情報は下記のサイトで検索できます。

滋賀県の美味しい「食」の情報発信サイト

滋賀の「おいしい」コレクション

～あなたのめぐみがいっぱい、きっと見つかる～

琵琶湖八珍を買う・食べる

琵琶湖八珍

## ふなコロライスボール

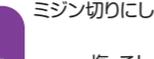
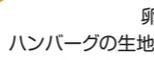
【材料】(2人分)  
魚のゆりかご水田米…100g  
しめじ…30g  
シイタケ…30g  
マッシュルーム…30g  
バター…5g  
ふなずし…20g  
ふなずしの飯(いいい)…5～10g  
たまねぎ…35g  
モッツアレラチーズ…50g  
小麦粉、とき卵、パン粉、あげ油…適量  
(ソース)  
マヨネーズ…大さじ2  
酢…小さじ1  
砂糖…小さじ2  
牛乳…小さじ1



杉谷なすびは夏に甲賀地域の  
直売所等で買うことができるよ。



## 杉谷なすびバーガー



【材料】(2人分)  
杉谷なすび…1個  
卵(目玉焼き用)…2個  
ハンバーグの生地(あいびき肉)…80g  
ミジン切りにした杉谷なすび…50g  
卵…1/2個  
塩・こしょう・ナツメグ…適量  
シナモン・タイム…適量  
(ソース)  
お好み焼きソース…大さじ1  
ウスターソース…大さじ1

### 【作り方】

- ①2cmくらいの厚さに切った杉谷なすびを4枚用意する。
- ②ハンバーグの材料をよくまぜて2等分し、形をととのえてフライパンで両面を焼く。
- ③目玉焼きを2つ作り、①の両面を焼く。
- ④なすび、ハンバーグ、目玉焼き、なすびと重ねて、ソースをそえる。



### 【作り方】

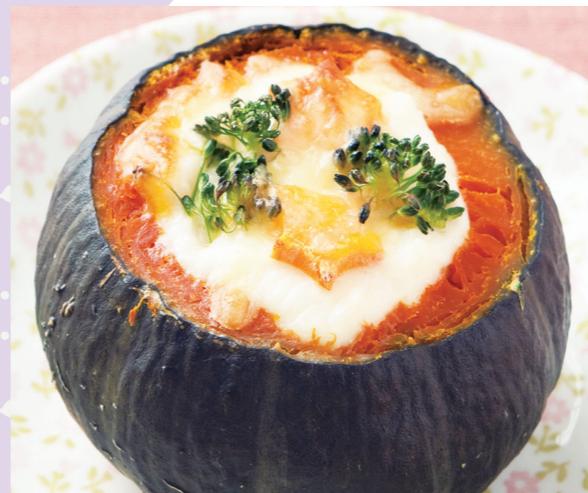
- ①キノコ類・ふなずしはみじん切り、たまねぎは大きめのみじん切りにする。
- ②たまねぎ・キノコ類をバターでよくいため、ふなずしとご飯を加え、モッツアレラチーズを加える。
- ③ふなずしの飯で味をととのえる。
- ④③を冷ましてから丸め、小麦粉・とき卵、パン粉をつけて油であげる。
- ⑤うつわに盛り付け、ソースの材料をまぜてそえる。

### ふなずしのお話

塩漬けたフナとご飯を漬けて発酵させるふなずしは、「なれずし」と呼ばれ、現在のおすしの原型とされています。魚や肉などのなまものを保存する方法で、水田稲作農業といっしょに中国から伝えられたといわれます。琵琶湖や周辺の川、内湖などでフナがたくさんとれたことや、米づくりがさかんであったこと、夏は暑く湿度が高くなる気候が発酵に適していたことなどから、県内各地でふなずしが作られるようになり、滋賀の伝統食品として知られるようになりました。



参考:「ふなずしの謎」滋賀の食文化研究会編(サンライズ出版)



## とよ坊かぼちゃん ホコホコグラタン

【材料】(2人分)  
とよ坊かぼちゃん(ミニカボチャ)…1個  
ベーコン…2枚  
たまねぎ(みじん切り)…1/2個  
ブロッコリー…2房  
ミニトマト…3個  
とろけるチーズ…適量  
バター…小さじ1  
小麦粉…大さじ1  
牛乳…200cc  
だしの素・塩・こしょう…少々



くりぬく時は  
底に穴を開けないように注意しよう。

### 【作り方】

- ①かぼちゃを洗い、レンジで5～6分加熱する。
- ②①の上部1/4を切り、スプーンで種とわた、果肉の一部をくりぬく。
- ③バターを熱してたまねぎをいため、しんなりしたらベーコンを加え、さらに炒める。
- ④③に小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ入れてクリーム状になるまで加熱し、だしの素、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤②に④を入れて、ゆでたブロッコリーとミニトマトを飾り、チーズをのせて170度のオーブンで5分ほど焼く。

## ハスの香り野菜巻きあげ

【材料】(2人分)  
ハス…2尾  
青じそ…4枚  
アスパラガス…2本  
塩・こしょう…少々  
小麦粉・とき卵・パン粉・あげ油…適量  
(ソース)  
生クリーム…大さじ3  
市販のドレッシングやポン酢…大さじ1



### 【作り方】

- ①アスパラガスは根元の皮をむき、固めに塩ゆでて4等分する。
- ②ハスを三枚におろし、小骨をていねいに取って塩、こしょうする。
- ③②に小麦粉を薄くふって、青じそとアスパラガスをのせてはしから巻いて、つまようじでとめる。
- ④小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、170度の油でこんがりとし色がつくまであげる。
- ⑤うつわに盛り、材料をまぜあわせたソースをかける。



## えび豆

【材料】(2人分)  
スジエビ…200g  
ゆで大豆…500g  
薄口しょうゆ…1/2カップ  
砂糖…2/3カップ  
酒…1/4カップ  
みりん…大さじ2

### 【作り方】

- ①鍋にしょうゆ、砂糖、酒を入れて煮立て、スジエビを加える。
- ②エビの色が変わったら豆を入れ、沸騰したら弱火で20分ほど煮る。
- ③煮汁がなくなったら、みりんを入れ、もう一度煮立ったらできあがり。



“琵琶湖八珍”とは、琵琶湖の代表的な魚介類である、ピワマス、ニゴロブナ、ホンモロコ、イサザ、ゴリ、コアユ、スジエビ、ハスの計8種のこと。そのうちピワマス、ニゴロブナ、ホンモロコ、イサザは琵琶湖の固有種です。県立安土城考古博物館が来場者への湖魚料理人気アンケートを基に、平成25年に選定したものです。この“琵琶湖八珍”の他に、セタジミなども含まれた琵琶湖産魚介類のことを「びわ湖のめぐみ」と呼んでいます。

