

に ほ ん い さ ん こ ん だ て

日本遺産献立

れ い き ま ん ざ ん た か お さ ん

霊気満山 高尾山～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～

は ち お う じ た か ら も の に ほ ん た か ら も の

八王子の宝物が日本の宝物になりました！



は ち お う じ じ ょ う ご ぜ ん

八王子城御膳

1人分量 (g)

しゅうげつ

秋月ごはん



古代米を入れて色づけしたごはんに、甘く煮た栗が入ったごはんです。

秋の夜空に浮かぶ美しい月を古代米と栗で表現しました。

米	67	
塩	0.2	
酒	1	
黒米	3	
水	適量	
くり	20	ゆでる
さとう	3	
塩	0.05	
水	適量	

作り方

- 1.米と黒米、塩、酒、水を入れ炊飯器で炊きます。
- 2.栗は、さとうと塩、適量の水で形が残るように煮ます。
- 3.ごはんの上に栗を飾ります。



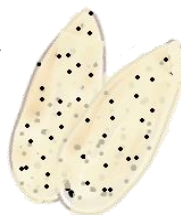
石垣揚げ

八王子城には、敵からの攻撃をぐために石垣がありました。石垣揚げは白ごまと黒ごまを混ぜた衣が石垣のように見えることからこの名前がつけられました。

ちくわ	50	1本1/4カット
小麦粉	7	1人2本
卵	5	
水	5	
黒いりごま	1.5	
白いりごま	1.5	
揚げ油	適量	

作り方

- 1.小麦粉に卵、水を入れ軽く混ぜ、黒ごま、白ごまを加えて衣を作ります。
- 2.ちくわに1の衣をつけ、180℃の油で揚げます。



はちおうじる

八王汁

八王子の名前の由来になった八人の王子にちなんで、八王子で収穫された八種類の野菜を入れた汁ものです。



チンゲン菜	8	しかく
キャベツ	15	しかく
かぶ	5	しかく
とうがん	5	しかく
生しいたけ	5	しかく
だいこん	10	しかく
小松菜	5	2cmゆでる
たまねぎ	10	しかく
かまぼこ	5	しかく
塩	0.2	
しょうゆ	4.5	
けずり節	3	だしをとる
水	100	

作り方

- 1.けずり節でだしをとります。
- 2.1で、だいこん、たまねぎを軟らかく煮ます。
- 3.キャベツ、かぶ、とうがん、生しいたけ、チンゲン菜を入れ調味量を加え、煮ます。
- 4.かまぼこ、小松菜を加え、味を見ます。

か こ げんざい みらい つむ に ほ ん い さ ん
過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産