



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 ひとびと いの つむ そうともがたり
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！



そうとごぜん 桑都御膳

1人分量 (g)

かてめし

「かて」は、「まぜる」という意味です。昔、お米はとても大切な食べ物で、たくさん食べられなかったため、野菜などをごはんとまぜて、量を増やしたのが始まりです。



米	70	
水	適量	
鶏ももこま肉	10	
にんじん	12	せん
まいたけ	5	細かくさく
油揚げ	5	せん
根しょうが	1	みじん
油	1	
しょうゆ	5	
酒	2	
塩	0.5	
みりん	1	
水	2	

作り方

- 1.米をといで、炊飯器で炊きます。
 - 2.鍋に油としょうがを入れ、鶏肉、にんじんを炒め、水を加え調味量で煮ます。
 - 3.まいたけ、油揚げを加え、煮て味を見ます。
 - 4.ご飯に3の具を混ぜます。
- *炊飯器に、米、具の材料、調味量を一緒に入れて、炊くこともできます。

桑都焼き

八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、桑の葉パウダーを混ぜたマヨネーズソースを作り、魚にかけて焼きました。

白身魚切り身	50	1枚
マヨネーズ	6	
桑の葉粉	0.05	
酒	0.5	
塩	0.01	
小判型カップ	1	耐熱皿など

作り方

- 1.マヨネーズ、桑の葉粉、酒、塩を混ぜ、ソースを作ります。
- 2.カップに魚を入れ、1をかけて、170℃のオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼きます。



絹のお吸い物

シルク(絹)パウダーを入れた団子をかいの「繭」に、そうめんを「絹糸」にみたてたすまし汁です。



豆腐(絹ごし)	10	
白玉粉	10	
シルクパウダー	0.2	
にんじん	10	せん
切りみつば	5	
えのきたけ	5	2センチの長さ
そうめん	4	ゆでる
酒	1	
塩	0.5	
しょうゆ	1	
けずり節	3	だしをとる
水	110	

作り方

- 1.豆腐と白玉粉をつぶしながら混ぜ、シルクパウダーを加え、団子を作る固さに練ります。
 - 2.繭玉ぐらいの大きさに丸めてゆでます。
 - 3.だし汁で、にんじん、えのきたけを煮ます。
 - 4.ゆでたそうめん、2と調味量を加え味を見ます。
- 最後にみつばを加えます。

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