



諏訪の魅力を活かすための調査・研究・実施

～歴史香るまち 諏訪への道～

後援：諏訪市・諏訪市教育委員会・LCV株式会社・長野日報社・市民新聞グループ

協力：仏法紹隆寺（古文書提供）・仏法寺歴史研究会（古文書読み下し）

長野県短期大学中澤弥子教授（レシピ開発）

目的

私たちの故郷には、多くの魅力が存在し、それがまちの活性化に繋がることを理解していただくと共に、自らの故郷に自信と誇りを持ち、故郷を愛する気持ちを育てる。

また、調査・研究した諏訪の魅力を活用し、諏訪独自の魅力として育て、「そこにしかない」諏訪のブランドのひとつとして展開し、観光活性、及び飲食業活性の一助とし、ひいては諏訪圏域の活性化を図る。

内容

諏訪市四賀桑原にある仏法紹隆寺（高島藩祈願寺）に残されている御殿様が花見の際に食された古文書を読み解き、現代風アレンジして地域の魅力として発信・展開する。

調査・研究・実施の経過

3月～3月末日：古文書の読み下し

協力：仏法寺歴史研究会様

寛政8年高島藩主諏訪忠肅公の花見献立の古文書を基本とし、その他数点の高島藩主の花見献立を解読する。

4月～7月末日：料理の再現及びアレンジ

協力：長野県短期大学中澤弥子教授

解読された献立に基づき、当時の調理法を用い再現。また、現代の私たちの口にも合うようにアレンジする。

7月～9月：殿様料理の発表

協力：六花フードサービス様

7月「すわよいてこ」で「凍りとうふ」の試食を提供し、アンケート調査を実施。

8月殿様料理研究発表会を開催し、地域の方々へ発表をする。

9月「諏訪圏たから市」へ出展し、地域の方へ販売する。

殿様の食のレシピ公開について

古文書に登場した品の中から22品を中澤教授により研究していただき、そのレシピを公開します。

お料理教室や学校給食など様々な場所でご活用いただければ幸いです。

飲食店の方へ

公開したレシピをもとにした料理をメニューとして利用することを希望される方、「高島飯」のロゴマークの利用を希望される方は、（公社）諏訪圏青年会議所まで、ご連絡をお願いいたします（tel 0266-54-6980）

レシピ

追加	吸物:豆腐、青菜(岩茸)、山椒の芽
1	人参
2	竹の子
3	しいたけ
4	里芋
5	ふき
今後追加予定	(れんこん・わらび)
6	干し大根・みつば
7	赤飯・黒ごま
8	きんぴらごぼう
9	ヒジキと野菜の煮物
10	煮ぬきごぼう
11	しめじ敷き味噌
12	蒸し羊羹
13	かすてらいも
14	こおり豆腐
15	ひりょうず
16	たたき豆腐(つけ揚げ)
17	長芋のしらが
18	かんぴょうのごまみそ和え
19	蕎麦切り入り冷汁+おろし大根
20	早梅酢漬け
21	もみ大根
22	煎り酒

追加. 吸物：豆腐、青菜(岩茸)、山椒の芽

<材料> (4人分)

- ・豆腐…1/2丁
- ・青菜…2株くらい
(岩茸…適量)
- ・木の芽…4～8枚
- ・だし汁…・800ml
- ・酒…大2
- ・みりん…大1
- ・塩…小1
- ・薄口しょうゆ…大1

<作り方>

1. 豆腐はサッと水洗いし、食べやすい大きさに切る。
2. 青菜を熱湯でゆで、水にとって冷まし、水気をしぼった後2～3cmの長さに切る。
3. 木の芽は水洗いして水気を拭き取る。
3. 鍋にだし汁を入れて強火にかけ、煮立ったら、酒、塩、薄口しょうゆを加える。
4. 再び煮立ったら豆腐を加え、青菜を加え、火を止める。
5. 器に盛り、木の芽をのせる。

*木の芽はくぼませた手のひらにのせて、手を打つように空気でポンとたたいて、香りをたててから、器に盛る。手のひらでたたいてしまうと、木の芽のふんわり感が無くなってしまう。

1. 人参の煮物

<材料>

- ・人参…40g
- ・だし汁…40ml
- ・塩…0.8g
- ・砂糖…2g

<作り方>

1. 人参は花型に抜き、下ゆでする。
2. だし汁に塩と砂糖を加え、①を入れて煮る。

2. たけのこの煮物

<材料>

- ・ゆでたけのこ…200g
- ・だし汁…100ml
- ・砂糖…10g
- ・塩…2g
- ・醤油…10g

<作り方>

1. ゆでたけのこは、食べやすい大きさに切る。
2. ①にだし汁を加えて煮立て、砂糖、塩、醤油を加えて、中火で汁がなくなるまでゆっくり煮る。

3. 椎茸煮しめ

<材料> 2人分

- ・ 干し椎茸…小2枚 (約6 g)
- ・ 砂糖…4 g
- ・ 醤油…4 ml
- ・ 酒…適量

<作り方>

1. 干し椎茸を水で戻す。
2. 完全に戻ったら軸を切り落とし、戻した水にもう一度入れて火にかけ、一度ゆでこぼす。
3. 新しくたっぷりの水に、2～3割の酒と、砂糖、醤油を加え、椎茸を入れて中火にかける。煮立ったら火を止め、完全に冷ます。
4. これを3～4回繰り返す。
5. 煮返す度に、最終的にちょうど味の濃さになるように調整しながら、調味料を少しずつ加えてゆくと、芯まで味がよくしみこんで、しっかりとした味に仕上がる。一日から二日かけて煮上げる。

参考：『素人庖丁』

4. 「里芋の含め煮」

<材料>

- ・里芋…200g（正味 160g）
- ・だし汁…140ml
- ・砂糖…10g
- ・みりん…10ml
- ・塩…1.6～2 g
- ・醤油…6～10ml

<作り方>

1. 里芋は、小粒のものを選び、皮をこそげとり上下を切る。大粒の場合は、適当に切る。切った場合は、面取りする。
2. たっぷりの熱湯に入れ、2分間ゆでて水洗いをして、ぬめりを洗い落とす。
3. だし汁に砂糖とみりんを加え、芋を入れて沸騰したら火を弱め、約 5 分煮て甘味をつけたあと、塩と醤油を加える。約 20 分ごく静かに煮て火を止め、汁を含ませておく。

5. ふきの青煮

<材料>2人分

- ・ふき…100g
- ・だし汁…150ml
- ・塩…3g
- ・醤油…6ml
- ・みりん…8ml

<作り方>

1. ふきは鍋に入るくらいの長さに切り、沸騰した1%の食塩水でゆでる。水にさらして皮をむき、3cmの長さに切って水を切る。
2. だし汁に調味料を入れて煮立て、この中に①のふきを入れて加熱する。再び煮立ったらふきを取り出し手早く冷ます。
3. 煮汁も別に冷まして、取り出したふきをつけてしばらくおき、味を含ませる。
4. 器に盛って汁をかける。

6. 干し大根浸し

<材料> 2人分

- ・ 切り干し大根…15g 水で戻しておく
- ・ 塩…少々
- ・ 煎り酒…大さじ1
- ・ 三つ葉…2本 2~3cmに切る

<作り方>

1. 切り干し大根をさっとゆでて水気を切り、1cmに切って煎り酒につける。
切り干し大根をさっとゆで、塩を振る。水気をしぼり、1cmに切って煎り酒につける。
2. ①と三つ葉を和える。

参考：『精進献立集』

7. 赤飯

<材料>2人分（出来上がり約420g）

- ・もち米…200g（270ml）
- ・小豆またはささげ…40g
- ・塩…3～4g
- ・黒ごま…4g

<作り方>

1. 小豆を洗い約6～7倍の水を加え、20分くらい煮て煮汁を取り、冷ましておく。
2. もち米を洗い、小豆の煮汁に水を加えた中に2～3時間浸しておく。蒸す直前にザルにあげて水を切り、小豆と混ぜる。つけ水はとっておき、ふり水に用いる。
3. 蒸し器に布を敷き、②を入れ中央部を少し薄めにして広げ、強火で蒸す。
4. 蒸気が上に抜けて約10分してから第1回のふり水をする。蒸し器内の温度が下がるから、次回のふり水をする場合には、蒸気が上に抜けて10分以上してから行う。ふり水の回数は、好みによって決める。蒸し時間は約40分を要する。
5. 蒸し上がったら底の広い器（すし桶など）に移し、あおいで急冷する。
6. 洗いごまを煎り、（煎りごまももう一度煎った方が香りがよい）、塩を加え、ごま塩をつくる。

備考：ふり水の量＝出来上がりの飯の重量（米×1.9）－吸水後の米の重量

8. きんぴらごぼう

<材料>2人分

- ・ごぼう…100g
- ・油…6ml
- ・砂糖…5g
- ・醤油…15ml
- ・水…10ml
- ・唐辛子…少々

<作り方>

1. ごぼうの皮をこそげ取り、細いせん切り、またはさがきにし、水につける。
2. 鍋に油を熱し、ごぼうを入れてよく炒める。砂糖、醤油を加えて、炒めながら味をしみ込ませる（ごぼうが硬い場合には水を入れて少し煮る）。最後に唐辛子を加える。

9. ひじきと油揚げの煮物

<材料> 2人分

- ・長ひじき（乾）…15g（生の場合120～150g）
洗って水につけて戻し、2～3cmに切る
- ・ごぼう…10cm（20g） ささがきにし、水につけてあくをとる
- ・人参…4cm（40g） 縦に薄切りにし、千切りにする
- ・油揚げ…1枚 熱湯をさっとかけ、縦半分の長さの千切りにする
- ・油…少々
- ・水またはだし汁…150ml
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・醤油…大さじ1
- ・白いりごま…少々

<作り方>

1. 油を熱し、ひじきの水気を切って炒め、ごぼう、人参、油揚げを加える。
2. 水またはだし汁を加え、みりん、酒、醤油を加えて煮る。
3. 水気がなくなったら火を止め、煎りごまをふり入れる。

参考：『年中番菜録』

10. 煮ぬきごぼう

<材料> 2人分

- ・ごぼう…25cm (50g) 皮付きのまま4~5cmに切り、水につけてあくをとる
- ・白ごま…小さじ1
- ・白味噌…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・粉山椒…少々 (好みにもよるがひと振りくらい)

<作り方>

1. 鍋に水を沸騰させ、ごぼうを軟らかくなるまで(7~8分)ゆでる。
2. ①を取り出し、すりこぎでたたいてから、繊維に沿って細く割く。
3. ごまをすり、味噌を加える。
4. みりんを加えてすり混ぜ、粉山椒を加えて、②を和える。

参考：『精進献立集』

11. しめじ敷き味噌

<材料>2人分

- ・しめじ…1/2房
- ・白味噌…大さじ1 1/2
- ・みりん…小さじ2
- ・酒…小さじ2
- ・七味唐辛子…少々

<作り方>

1. しめじは石づきを取り、ほぐしてさっとゆでる。
2. 味噌に、みりん、酒を加え、火にかけて練る。
3. ②を器に敷き、しめじをのせて、七味唐辛子をふる。

参考：『素人庖丁』

12. 蒸し羊羹

<材料> 15cm×15cm の流し型 1 個分

- ・砂糖入りこしあん…300 g
- ・片栗粉…大さじ 2 (20 g)
- ・小麦粉…大さじ 4 弱 (40 g)
- ・水…60ml

<作り方>

1. こしあんに片栗粉と小麦粉を混ぜ、手でこねる。
2. ①に水を少しずつ加えて、とろりとさせる。
3. ②を水で濡らした流し型に流し入れ、蒸し器で30分ほど蒸す。
4. 蒸しあがったら、よく冷まして型から出し、適当な大きさに切る。

参考：『古今名物御前菓子秘伝抄』

13. かすてらいも

<材料>卵焼き器 1 台分

- ・ さつまいも…150 g
- ・ 片栗粉…大さじ 1 (10 g)
- ・ 卵…大さじ 3
- ・ 砂糖…大さじ 2 (20 g)
- ・ 煎りごま…2 g
- ・ 油…少々

<作り方>

1. さつまいもを蒸し、熱いうちにつぶす。
2. 粗熱がとれた①に、片栗粉、卵、砂糖を加える。
3. 卵焼き器を熱し、薄く油をひいて、②を広げて、ごまを振りかける。弱火でやや焦げ目がつくまで焼く。
4. 裏返したら同様に焼き、食べやすい大きさに切る。

参考：『甘藷百珍』

14. こおり豆腐

<材料>15×15cm の流し型 1 個分

- ・絹ごし豆腐…75g 厚さ 5 mm程度の四角に切っておく
薄すぎると浮いてしまうので注意する
- ・水…500g
- ・粉寒天…4g (棒寒天だと 8g)
- ・砂糖…70g

黒蜜

鍋に下記の材料を入れ、加熱する。沸騰後約 2 分程度煮立てたら火を止め、冷やしておく

- ・砂糖…40g
- ・黒砂糖…40g

<作り方>

1. 鍋に水を入れたら、粉寒天を振り入れ吸水させる。
2. ①に砂糖を入れ火にかけ、煮立ったら弱火にして 6~7 分 (仕上がりの重量が 500g になるまで) 加熱する。
3. 粗熱をとる。
4. 流し型を水で濡らし、200g の寒天液を流す (約半分の寒天液を流す)。
5. 固まったら切った豆腐を一定の間隔で並べ、残りの寒天液を静かに注ぐ。
*豆腐が寒天液から出ないようにする。
6. 冷やし固める。

参考:『豆腐百珍』

15. ひりょうず

<材料> 2人分

- ・木綿豆腐…150g 熱湯でゆで、ふきんに包んでよくしぼり、水気をきっておく
- ・ごぼう…5cm (10g) ごく細い千切りにし、水につけてあくをとったら、1cm程度の長さに切る
- ・にんじん…4g 千切りにし、1cm程度の長さに切る
- ・きくらげ(乾)…1枚 水で戻して、千切りにする
- ・ぎんなん…2個ゆでて半分に切る
- ・黒ごま…少々
- ・片栗粉…大さじ1/2強
- ・塩…少々
- ・小麦粉…大さじ1/2
- ・油…適量
- ・辛子…少々
- ・醤油…少々

<作り方>

1. 豆腐をすり鉢に入れてよくすり、片栗粉を入れてさらにすり混ぜる。
2. ごぼう、にんじん、きくらげ、ぎんなんを油で炒め、塩をふる。
3. ①の豆腐に②を包んで4つに丸め、黒ごまをふる。
手に油をつけて包むとくっつきにくい。
4. 小麦粉を薄くまぶして、170~180度の油で揚げ、辛子醤油でいただく。
あらかじめ豆腐で具をつつんでおき、油に入れる時に粉をまぶしながらやるとよい。

参考：『豆腐百珍』

16. たたき豆腐

<材料> 2人分

- ・焼き豆腐…150g
- ・赤味噌…大さじ1弱
- ・小麦粉…大さじ2
- ・揚げ油

<作り方>

1. 焼き豆腐は押しをして水気を切る。
2. ①をボウルなどに入れてつぶし、味噌と小麦粉を混ぜる。
3. ②を4つに分けて平たく丸め、低め（170度）の油で揚げる。
焦げやすいので注意する。

参考：『豆腐百珍』

17. 長芋のしらが

<材料>2人分

- ・長芋…80g 皮をむき、酢水につけておく
- ・醤油…少々
- ・刻みのり…少々

<作り方>

1. 長芋は薄切りにし、千切りにする。
2. ①をザルに入れて熱湯をかけ、水気を切る。
3. ②を冷やして醤油をかけ、のりをおく。

参考：『精進献立集』

18. かんぴょうのごま味噌和え

<材料> 2人分

- ・かんぴょう…約80cmを2本
 小さじ1/2程度の塩でもんで洗う
- ・白ごま…小さじ2
- ・酢…小さじ1 1/2
- ・白味噌…大さじ1
- ・みりん…小さじ1

<作り方>

1. かんぴょうを軟らかくなるまで水から5～6分ゆで、冷めたら水気を切って2cmほどに切る。
2. 白ごまを煎り、すり鉢ですり、酢、味噌、みりんを加えてさらにすり混ぜ、①を和える。

参考：『精進献立集』

19. そば切り入り冷や汁

<材料> 2人分

- ・そば(乾) …20g (適量)
- ・きゅうり…1/2本くらい 薄い輪切りにしておく
- ・味噌…40g (大さじ2強)
- ・かつおのだし汁…300ml
- ・大根…80g (適量) おろし金でおろしておく

<作り方>

1. そばをゆで、冷水にくぐらせて麺を引き締める。つぎに人差し指と中指の2本の指にそばを適量巻きつけて輪を作ったものをザルの上へのせ、水気をきる。
2. みそをホイルに薄く広げ、グリルまたはオーブントースターで、薄く焦げ目がつくまで焼く。
3. ボウルに②を入れ、だし汁でよく溶かし、味を見る(味噌の量を加減する)。
4. お椀にそばを入れ、③を注ぐ。
大根おろしを、薬味として添える。

参考：『料理物語』『料理早指南』

20. 早梅酢漬け

<材料> 2人分

- ・大根…80g
- ・梅干漬けのしそ…小さじ2程度
- ・塩…少々

<作り方>

1. 大根を薄く小さいちょう切りにし、塩少々をふっておく。
2. 梅干し漬けに使ったしそを細かく刻む。
3. 水気をしぼった大根と合わせ、和える。

参考：『素人庖丁』

21. もみ大根

<材料>2人分

- ・大根…100g 薄い短冊切り
- ・大根の葉、茎（かいわれ大根で代用）…少々 細かく刻む

- ・塩…少々
- ・白すりごま…小さじ2
- ・酢…小さじ2
- ・味噌…小さじ2
- ・みりん…小さじ1

<作り方>

1. 大根、葉、茎（かいわれ大根で代用）に塩を少々加え、よくもんで水気をしぼる。
2. ごま、酢、味噌、みりんを加える。
3. ②に①を加えて和える。

参考：『料理珍味集』

22. 煎り酒

*江戸時代の刺身の代表的な調味料。

<材料>煎り酒 100ml 分

- ・梅干し…4 個
- ・酒…200ml
- ・鰹節…5g

<作り方>

1. 梅干は種を取り、細かく刻む。
2. 酒の中に刻んだ梅干しと種、鰹節を加えて弱火で加熱し、半量まで煮詰める。
3. ②をこす。

参考：『料理物語』など