

日本遺産

～村上海賊の食文化創造～



日本遺産に認定された「“日本最大の海賊”の本拠地：芸予諸島—よみがえる村上海賊“Murakami KAIZOKU”の記憶—」の魅力を国内外に発信していくため、「村上海賊」とこの地域を連想させる魅力的な料理を、日本遺産大使でもあるお二人の料理人に開発していただきました。完成したメニューは、特産の食材「おこぜ」と「グリーンレモン」を使ったもので、昨年12月17日(日)因島市民会館で行われたシンポジウムでお披露目されました。

1月15日(月)・16日(火)には、今治と尾道でそれぞれ企業向けにレシピの説明会を行いました。今回は、そのレシピを紹介しますので、ぜひ、ご家庭でもお試しください。



村田吉弘

(料理人:菊乃井主人)

京都生まれ。立命館大学卒。大学卒業後、名古屋の料亭「加茂免」で修行。1993年菊の井代表取締役に就任。自身のライフワークは、「日本料理を正しく世界に発信する」「公利のために料理を作る」。2014年「地域文化功労者(芸術文化)」を受賞。



三國清三

(料理人:オテル・ドゥ・ミクニ オーナーシェフ)

1954年北海道増毛町生まれ。15歳で料理人を志し、札幌グランドホテル、帝国ホテルで修業。1974年駐スイス日本大使館の料理長に就任。1985年東京・四ツ谷にオテル・ドゥ・ミクニをオープン。2015年フランスよりレジオン・ドヌール勲章シュバリエの最高勲章を受勲。



レシピの使用を希望する店舗の人は、事前に登録申請をお願いします。
認定店には販促品をお渡します。詳細はお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

村上海賊魅力発信推進協議会

尾道市文化振興課 ☎0848-20-7425

今治市観光課 ☎0898-36-1541



村田吉弘さん開発 おこぜ茶漬け



材料(1人前)

- ※1 おこぜ茶だし
- ※2 おこぜそぼろ 30~35g
- ・ご飯 100g
- ・針海苔 0.5g
- ・ごま 0.4g
- ・ぶぶあられ 2g
- ・小口切り浅葱 10g
- ・わさび 3g



1.おこぜ 1尾を 3枚におろし、あらと上身に分けておく。

2.おこぜ茶だし※1をつくる。



材料

- ・おこぜあら 500g(頭、かま、中骨など)
- ・Ⓐ水 3,600cc
- ・酒 100cc
- ・昆布 60g
- ・玉露茶 15g

- ①おこぜのあらに0.5%の塩をふり、半日置く。
- ②熱湯をかけるなどして霜降りし、氷水にとって汚れやぬめりを取り除く。
- ③あらとⒶを強火にかけ、沸いたらアクを取り除く。
- ④ごく弱火にして10分ほど煮出し、うまみが出たら火を止める。
- ⑤お茶を加え、2~3分待ってペーぺーなどでこす。

※味つけ(1人前) ・茶だし 150cc ・淡口しょうゆ 5cc ・塩 0.2g

3.おこぜそぼろ※2をつくる。



50°Cのオーブンで8分焼

材料

- ・おこぜ上身 500g
- ・Ⓐ酒 500cc
- ・塩 少々
- ・淡口しょうゆ 少々
- ・実山椒 10g

- ①おこぜに重量の0.8%の塩を振り、半日置く。
- ②250°Cのオーブンで8分焼く。
- ③ほぐしたものをⒶと一緒に鍋に入れ、水気がなくなるまでほぐしながら煎りあげる。

4.ご飯に具材とそぼろをのせ、だしをかける。





三國清三さん開発 レモン料理

鶏鍋の塩レモン味



材料(4人前)★液体もグラムで計量

- ・鶏もも肉 120g ・チキンブイヨン 548g
- ・はちみつ 56g ・白ワイン 112g
- ・塩レモン 88g※1(※1塩分10%の割合)
- ・グリーンレモン 200g ・塩 20g)
- (野菜各種)・白菜 100g ・春菊 40g
- ・しいたけ 180g ・しめじ 80g



1.塩レモンをつくる。

※レモンをくし形にカットし、塩と交互にビンに入れて1ヵ月漬ける。

2.塩レモンを、フードプロセッサで粗めに刻む。

3.鍋にチキンブイヨン、白ワイン、はちみつ、鶏もも肉を加え、沸騰させる。

4.野菜を加え、再度加熱する。

5.仕上げに刻んだ塩レモンを加える。

材料(4人前1人5枚)

- ・グリーンレモン 4個
- ・溶き卵 4個
- ・グラニュー糖 200g
- ・バター(無塩) 200g
- ・クラッカー 20枚



玉子グリーンレモン



1.鍋にグリーンレモンの果汁、卵、グラニュー糖、バターを入れ、湯せんしながらかき混ぜる。
(とろとろになる固さまで、目安は5分)

2.あら熱がとれたら、すりおろしたレモンの皮を加え、混ぜ合わせる。 3.冷蔵庫で冷やす。

グリーンレモンティー



材料(4人前)

- ・グリーンレモン 2個
- ・はちみつ 70g
- ・生姜(すりおろし) 10g
- ・水 400cc

1.鍋に水、くし形に切ったレモン、はちみつを入れて沸かし、レモンをつぶしながら3分ほど煮る。

2.火から外してしょうがを入れ、こしたあと再度加熱する。