



せいげつ
『井月さん』と歩む
上伊那の滋味ある

地域料理レシピ集



発行者 『上伊那!食べたい』提案隊
(長野県上伊那地方事務所農政課内)

住所/長野県伊那市荒井3497(長野県伊那合同庁舎内)
電話/0265-76-6813 FAX/0265-78-9349
E-mail/kamichi-nosei@pref.nagano.lg.jp

- 料理監修:(株)グレース フラワーパレス
- 料理写真:アド・プランニング Co.,Ltd.



『上伊那!食べたい』提案隊



発行にあたって

上伊那地域は東西を南アルプス・中央アルプスの二つのアルプスに囲まれ、天竜川が流下する伊那谷の北部に位置しています。また全国的にも有名な河岸段丘や、海拔約400mから約3,000mまでと高低差の大きい複雑な地形を有する自然環境で、県内有数の農業生産を支えています。歴史的には有形・無形の文化財が数多く点在しており、近年ではこうした歴史的背景のある人物に由来する食や観光に注目が集まっております。その中でも「井上 井月^{いのうえ せいげつ}」は、伊那谷の人々から歓迎された俳人として近年注目されており、上伊那地域を放浪しながら季節の風情や食を反映した句を数多く残しています。

今回、「井上 井月^{いのうえ せいげつ}」が詠んだ句の題材となった食材で作る地域料理のレシピ集を、(株)グレースのご協力のもと発行することにいたしました。「井月さん」と歩む上伊那の滋味ある地域料理メニュー」として提案いただいたメニューは、食を通じて上伊那地域の貴重な財産として上伊那でご利用いただきたいと思えます。

伊那谷は13年後にリニア中央新幹線の開業が見込まれ、地域が発展する千載一遇のチャンスを迎えています。地域の歴史・文化を活かし、地域資源に物語性を持たせた滋味ある食と観光の更なるコラボレーションを目指し、地域の皆様一人ひとりが豊かな食に感謝するとともに、地域振興の一助としてこのレシピ集を上伊那地域の飲食店や宿泊施設にてご利用いただけることを期待しております。

結びにレシピ集の発行にご協力いただいた多くの皆様に感謝の意を表し、発行にあたってのあいさつといたします。

平成26年3月

「上伊那!食べたい」提案隊長
上伊那農業協同組合代表理事組合長 御子柴 茂樹
長野県上伊那地方事務所長 青木 一男

目次

春の部

- ①「菜の花の径(こみち)を行くや旅役者」—— 菜の花とウドと
ヤリイカの酢味噌和え ……3
- ②「よき草のなれも数なり露の臺」—— 山菜と桜えびの天ぷら ……3
- ③「雛に供ふ色香めでたし草の餅」—— 抹茶のムース もなか仕立て ……4

夏の部

- ④「星影は網にこぼれて鯨(あめのうを)」—— ニジマスのボワレ
ふきのとうのソース ……4
- ⑤「羽二重の袂土産や初茄子」—— 茄子の挟み揚げ 銀あんかけ ……5
- ⑥「銭取らぬ水からくりや心太(ところてん)」 塩イカと糸寒天のしぐれ和え ……5

秋の部

- ⑦「粟粥でつなぐ命や雪の旅」—— 豆乳と豆の洋風粥 ……6
- ⑧「葉喰した夜は聴かず松の声」—— 鹿肉のロースト ……6
- ⑨「落栗の座を定めるや窪溜り」—— 栗のマッシュポテト ……7
- ⑩「松茸や薪拾ひの狐福」—— キノコの佃煮 酒蒸し帆立と供に ……7

冬の部

- ⑪「風呂吹や降は降はと人通り」—— ふうろふき大根 ……8
- ⑫「朝夕に大根の恩や冬籠」—— 切干大根と梅こんにゃくの梅仕立て ……8
- ⑬「餅搗は家内和合の始かな」—— 餅と里芋のグラタン ……9
- ⑭「売に来る薄塩物や初しぐれ」—— 塩イカと糸寒天のしぐれ和え ……9
- ⑮「蕎麦切も夜寒の里の馳走かな」—— 冬至(投じ)そば ……10

井上井月とは ……10

春の部

菜の花の径(こみち)に行くや旅役者

菜の花とウドとヤリイカの酢味噌積え

材料

菜の花、ウド、ヤリイカ
酢、砂糖、味噌、からし

作り方

- ①色よく茹でた菜の花とポイルヤリイカは一口大にカットしておく。
- ②ウドの皮を剥ぎ、酢につけてあくを取る。
- ③味噌に砂糖、酢を加えて酢味噌を作り、盛り付けた①②の上からかける。



春の部

雛に供ふ色香めでたし草の餅

抹茶のムース もなか仕立て

材料

卵黄6個分、グラニュー糖100g
牛乳400cc、抹茶50g、板ゼラチン30g
生クリーム500cc、卵白4個分
もなかの皮(市販品)、あんこ、フルーツ、白玉

作り方

- ①生クリームは角が立つまで泡立てて冷蔵庫で冷やしておく。板ゼラチンは水で戻しておく。
- ②鍋に牛乳、卵黄、砂糖、生クリームを混ぜて沸騰しない程度に火をかけ、戻した板ゼラチンを加える。抹茶を湯で溶き加え、よく冷やしておく。
- ③①の生クリームへ②を少しずつ加え泡立てていく。
- ④冷蔵庫でよく冷やしたムースをもなかの皮によそい、好みのフルーツ、あんこ等で飾る。



春の部

よき草のなれも数なり露の臺

山菜と桜えびの天ぷら

材料

こごみ、ふきのとう、桜えび

作り方 (カラッと揚がるコツ)

- ①衣は粉が先、水はあと。よく冷やしておくといよい。
- ②太めの箸でさっくり混ぜる。だまが残るくらいが良い。
- ③油は多く、一回に揚げる量は少なく。



夏の部

星影は網にこぼれて鯨(あめのうを)

にじますのポワレ ふきのとうのソース

材料

ニジマス2尾
白ワイン、魚のだし汁、生クリーム
ふき味噌、バター

作り方

- ①ニジマスは3枚におろし、小骨を取り除き塩コショウをする。
- ②フライパンにオリーブオイルを引きニジマスを皮目からこんがり焼く。
- ③白ワインを煮詰め、魚のだし汁、生クリームを入れ、ふき味噌、バターを加えてソースを作る。
- ④皿にソースをひき、焼いたニジマスを並べ、温野菜を添える。



夏の部

羽二重の袂土産や初茄子

茄子の挟み揚げ 銀あんかけ

材料

茄子、だし汁、白醤油、みりん、酒、レモン汁
えび新丈(むきえび、玉ねぎみじん切り
塩、マヨネーズ)

作り方

- ① むきえび、玉ねぎをフードプロセッサーにかけ、マヨネーズ、醤油、みりんを混ぜて、えび新丈を作る。
- ② 茄子をくり抜き、えび新丈を入れ、楊枝5本位で皮に穴をあけ、両端に片栗粉をまぶし150℃の低温でえび新丈に火が通るまで揚げ、熱いうちに皮を剥ぐ。
- ③ だし汁を白醤油、みりん、酒で味付けし、片栗粉でとろみをつけ、銀あんを作る。
- ④ 斜めに切った茄子に銀あんをかけ、色取りで野菜を添える。



秋の部

粟粥でつなぐ命や雪の旅

豆乳と豆の洋風粥

材料

冷ご飯150g、豆乳180cc、牛乳50cc
顆粒コンソメ、塩コショウ
ミックスビーンズ、しめじ
ベーコン、粉チーズ 適量

作り方

- ① 冷ご飯は洗ってぬめりをとっておく。ベーコンは細かく切っておく。
- ② 熱した鍋にオリーブオイルを引き、ベーコン及びしめじを炒める。
- ③ ②に豆乳・牛乳・顆粒コンソメを入れ沸騰させる。
- ④ 洗った冷ご飯を入れミックスビーンズを混ぜ煮る。仕上げに粉チーズをかける。



夏の部

銭取らぬ水からくりや心太(ところてん)

塩イカと糸寒天のしぐれ和え

材料

塩イカ、かんてんばばの糸寒天
ポン酢ジュレ(市販品)
大葉、大根、白醤油、みりん

作り方

- ① 塩イカは塩抜きしておく。糸寒天はもどす。
- ② 大根おろしに白醤油、みりんを味付けをする。
- ③ 塩イカ、糸寒天、大根おろしを混ぜ、大葉を散らしてポン酢ジュレをかける。



秋の部

薬喰した夜は聴かず松の声

鹿肉のロースト

材料

鹿ロース肉100g
旬の野菜、ジャガイモ、赤ワイン
フンドボー

作り方

- ① 鹿ロース肉は塩コショウし強火のフライパンで焼き、アルミホイルに包み余熱でレアに火を通す。
- ② 鍋にフンドボーと赤ワインを入れて煮立て味を調えながらソースを作る。
- ③ 栗のマッシュポテトを敷いた皿に鹿ロース肉をカットしてのせ、ソースをかけ、旬の野菜を散らす。



秋の部

落栗の座を定めるや窪溜り

栗のマッシュポテト

材料

むき栗、牛乳、生クリーム

作り方

- ① ジャガイモは裏ごしする。
- ② ピューレにした栗、牛乳、生クリームを鍋に入れる。
- ③ 塩コショウで味を調える。



冬の部

風呂吹や降は降はと人通り

ふるふき大根

材料

大根、白醤油、みりん、酒、砂糖
ふき味噌(ふきのとう、京味噌
砂糖、白醤油、卵)

作り方

- ① 面取りした大根を水または米のとぎ汁で下煮する。串が通るくらいになったら冷やし軽く水洗いし、だし汁、醤油、みりん、酒で煮る。
- ② 刻んだふきのとうに味噌、砂糖、白醤油、卵を好みで加え、ふき味噌を作る。
- ③ 汁けを取った大根にふき味噌をのせる。



秋の部

松茸や薪拾ひの狐福

キノコの佃煮 酒蒸し帆立と供に

材料

ベビー帆立、しめじ100g
醤油、みりん、酢、砂糖
塩こんぶ、しょうが、七味唐辛子

作り方

- ① ベビー帆立は酒蒸しにしておく。
- ② しめじを塩ゆでし、ざるに上げ、水気を切る。
- ③ 鍋に調味料を入れ煮立て、しめじを入れて汁けがなくなるまで煮詰める。
- ④ 千切りしょうがと塩こんぶを加え混ぜ合わせ、好みで七味唐辛子を入れる。
- ⑤ 酒蒸し帆立と和える。



冬の部

朝夕に大根の恩や冬籠

切干大根と梅こんにゃくの梅仕立て

材料

切干大根、梅こんにゃく(市販品)
早漬けの素梅味

作り方

- ① 戻した切干大根をもどし汁と一緒に一煮立ちさせ、絞って水気を切っておく。
- ② 早漬けの素梅味で味付けし、梅こんにゃくと和える。



冬の部

餅搗は家内和合の始かな

餅と里芋のグラタン

材料

切り餅4個、里芋3個
ベシャメルソース、トマトソース
チーズ類、しめじ、玉ねぎ、味噌
味噌風味のミートソース
(豚ひき肉100g、玉ねぎ、味噌
ミートソース缶、赤ワイン)

作り方

- ① 鍋でひき肉、玉ねぎを炒め赤ワインを振り煮詰める。ミートソースの缶と味噌を加えソースを作る。
- ② 里芋は下ゆでし、コンソメで煮ておく。グラタン皿にホワイトソースをひき、トマトソース、ミートソースを散らす。
- ③ 細かく切った餅としめじ、里芋を散らし、ホワイトソースをかける。同じ作業を2度して二層にする。
- ④ とうけるチーズと粉チーズ、パン粉をかけて190℃のオーブンで15分焼く。



冬の部

蕎麦切も夜寒の里の馳走かな

冬至(投げ)そば

材料

そば、かぼちゃ、里芋、椎茸、舞茸
皮付きごぼう、人参、鶏モモ肉
長ネギ、水菜(青菜)

作り方

- ① 茹でたそばを一口にまとめ、冷凍庫で凍らせる。
- ② 好みの具材で鍋を作る。
- ③ 煮立った鍋に凍ったままのそばを投げ入れて、しゃぶしゃぶのように食べる。



冬の部

売に来る薄塩物や初しぐれ

塩イカと糸寒天のしぐれ和え

材料

塩イカ、かんてんばばの糸寒天
ポン酢ジュレ(市販品)
大葉、大根、白醤油、みりん

作り方

- ① 塩イカは塩抜きしておく。糸寒天はもどす。
- ② 大根おろしに白醤油、みりんを味付けをする。
- ③ 塩イカ、糸寒天、大根おろしを混ぜ、大葉を散らしてポン酢ジュレをかける。



いのうえ せいげつ

◆ 井上 井月とは ◆

井戸の「井」に、お月様の「月」で「せいげつ」と読みます。井月さんは、幕末から明治の中頃まで伊那に滞留した俳人です。

文政5(1822)年に越後(新潟県)で生まれ、天保10(1839)年頃、江戸に出て各地を行脚したのち伊那谷を中心に漂泊を続けました。家庭を持たず寄食し、酒を愛し、入神とも称される書を残し、俳諧一筋に生きて明治20(1887)年3月10日、美簞(みさず)村(現在の長野県伊那市)にて66歳で没しました。「知る人ぞ知る」俳人で芭蕉、一茶、蕪村に続く俳人とも言われ、長野県内では今や「北の一茶南の井月」と称される存在です。

上伊那地域には井月さんが詠んだ句の碑が数多くあり、近年では井月さんに因んだ催しが数多く企画されています。

井上井月さんに 関する情報

- ・井上井月顕彰会 <http://www.seigetsu.org/>
- ・い～な上伊那ブログ <http://kamiina.nagano-ken.jp/>

