

大井川のお茶請ひ レシピ集

伝統の100年フード
～江戸時代から続く郷土の料理～

令和6年2月



発行：静岡県志太榛原農林事務所
協力：大井川農泊推進協議会
<https://ooigawa-experience.jp/>



Introduction

History

江戸時代から続く大井川流域の郷土料理

お茶の産地である川根と牧之原台地を擁する大井川地域には、古くから東海道を旅する人々に愛されてきた「大井川のお茶請け食」があります。

大井川農泊推進協議会は、これらを「旅人をもてなす大井川のお茶請け食文化」として文化庁の「100年フード」に推薦し、令和4年3月に藤枝市の「朝比奈ちまき」、「ほととぎす漬」、「瀬戸の染飯」、川根地域の「らっか煮」が「伝統の100年フード部門 ～江戸時代から続く郷土の料理～」として認定されました。

「100年フード」とは、世代を超えて受け継がれ、長く地域に愛されてきた、地域特有の食文化のことです。

本冊子では、大井川流域の「100年フード」を現代でも楽しんでもいただけるようにアレンジしたレシピを紹介します。

美しい茶畑風景が広がる大井川地域の恵みに育まれた伝統の味を、ぜひ流域のお茶と共に味わって頂ければ幸いです。

料理名	由来	お問合せ先
朝比奈ちまき	江戸時代、今川の重臣朝比奈家に伝わる全国に2つしか無い献上粽（ちまき）として、徳川家康公も愛でたと言われます。岡部町朝比奈地区の朝比奈家に保管されていた古文書より復元されました。	朝比奈ちまき保存会 事務局：永井 < 054-668-0508 >
ほととぎす漬	「木枯しや 木枯しの森のほととぎす 聞くたびごとに 涙こぼるる」という古歌から名付けられたこの漬物は、東海道藤枝宿で一膳飯や茶漬けの具として提供され、涙が出るほどに辛子の効いた味が評判でした。	チームほととぎす 「駿河の食と日本酒でら」 < 090-7673-4223 >
瀬戸の染飯	クチナシ（山柵子）で染めた染飯は、江戸時代に旅人の足腰の疲れを取る東海道の名物として食されていました。葛飾八幡の浮世絵にも描かれています。	染飯干貴保存会 千貴堤・瀬戸染飯伝承館 < 054-646-0050 >
らっか煮	川根地域で お茶と合う郷土の伝承料理として愛されています。正月など人が多く集まるときなどに振る舞われる家庭の味。	JA大井川女性部 JA大井川 農業経営支援課 < 054-646-5127 >



レシピ提供：朝比奈ちまき保存会



材 料

もち米	3合
櫓の灰汁	適宜
笹の葉	30枚程度
餅取り粉	適量

作り方

1. もち米を櫓の一番灰汁に一晩漬ける。
2. もち米をざるに上げ、水分を切る。
3. もち米を蒸籠に入れて約40分蒸す。
4. 蒸籠から半切りにもち米を移し、櫓の二番灰汁に漬ける。
5. 蒸籠に戻し入れて15分蒸す。
6. 蒸し上がったもち米を臼にあげ杵でつく。もち米の手返しには櫓の三番灰汁を使う。
7. 餅を臼から出し、粽に仕上げる。餅を丸めて笹の葉に包む。

👉 櫓の灰汁は8-10月頃に採った枝葉を生のまま焼いた白灰を8倍程度の水に一晩漬けて作ります。

灰汁により米が黄色に着色し、柔らかさが持続します。
2の工程以降は餅つき機やホームベーカリーで手軽に作っても良いでしょう。

レシピ提供：チームほととぎす



材 料

【赤紫蘇の塩漬け】（下準備）	
赤紫蘇の葉	200g
粗塩	50g
白梅酢	150ml
【甘露】（下準備）	
砂糖	200g
水	120ml
【ほととぎす漬】	
白瓜の奈良漬	80g
赤紫蘇の塩漬け	10枚
粉和辛子	10g
ぬるま湯	20ml
甘露	適宜

作り方

【赤紫蘇の塩漬け】（作りやすい量）

1. 赤紫蘇の葉を大きなボールで水洗いをして水気をよく切り、粗塩の半量をギュッギュッとよくもみ込み、アクを出す。
2. 1をよく絞って水分を捨て、残りの塩を揉み込みさらに水分を捨てる。（※水洗いはしません）
3. 清潔な保存容器に平らに広げ、白梅酢をなじませ、冷蔵庫で2〜3日おく。

【甘露】（作りやすい量）

1. 鍋に水と砂糖を入れ、煮詰めて甘露を作る。
2. 完全に冷めたら清潔な瓶などに移す。

【ほととぎす漬】

1. 赤紫蘇は5分程水で塩抜きをし、一枚ずつ広げ水気を拭き取る。
2. 赤紫蘇の縦の葉脈の固い部分を取り、大きなものは包める程度に分割する。
3. 粉和辛子にぬるま湯を加えて練る
4. 瓜の奈良漬は、粕を濡れ布巾で拭き取り、縦1cm×横1cm×長さ4cmの拍子切りにする。
5. 赤紫蘇は表面を下にしてまな板に置く
6. 6の瓜を一つ置き、辛子をたっぷり塗り巻いていく。
7. 巻いたほととぎす漬を並べて、全体に甘露をかける。

👉 赤紫蘇の塩漬けと甘露は作りやすい量です。
赤紫蘇漬けは冷蔵庫で1ヶ月ほど保存可能です。

レシピ提供：染飯千貴保存会



材 料

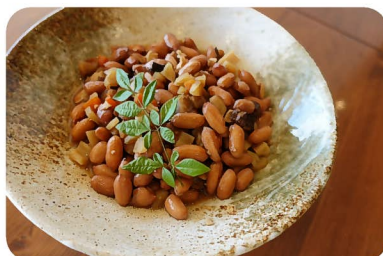
もち米	3合
くちなしの実	3粒
水（原液用）	200ml

作り方

1. くちなしの実の皮をむき、コップなどに入れて中身を潰して半日ぐらい水に浸けておく。くちなしの実の染飯炊飯用の黄色の水ができる（原液）。
2. もち米は炊く30分〜1時間前にといてザルに上げておく。
3. 炊飯器に2のもち米とガーゼなどで濾した1の原液を入れ、「おこわの目盛り」まで水（分量外）を足し、良くかき混ぜてから炊飯器のスイッチを入れる。
4. 炊き上がったら、10分〜15分蒸らす。

👉 炊飯器にもち米を入れて30分以上くちなしの黄色の水に浸けておくと、「灰汁（あく）」が出て染飯が緑色になってしまいます。きれいな黄色の「瀬戸の染飯」になりませんので、特にご注意願います。

レシピ提供：JA大井川女性部



材 料

落花生	300g
水	400ml
A	
だし汁	100ml
大匙3	70ml
大匙2/3	大匙4
大匙1/3	大匙1/3
油	50ml
みりん	少々
塩	少々
B	
にんじん	100g
こんにゃく	1/2枚
にんじん	150g
こんにゃく	100g
干しいたけ	5枚
昆布	10cm

作り方

1. 落花生を洗い、たっぷりの水（分量外）に一晩浸けておく。
2. 干しいたけは柔らかくなるまで水（分量外）で戻す。
3. 落花生と水を圧力鍋に入れて中火にかけ、蒸気が出たら弱火にして約10分煮る。
4. 3がやわらかくなったら調味料Aを入れ、味がしみ込むまで煮る。
5. 昆布を1cm角程度に切る。にんじん・ごぼう・れんこん・こんにゃく・しいたけは小さめの食べやすい大きさに切る。
6. 別の鍋に5とBの調味料を入れ、約15分弱火で煮る。
7. 4と6を1つの鍋に合わせ、味がなじむまで約10分弱火で煮る。

👉 圧力鍋が無ければ、3で鍋に蓋をして1時間程度煮てください。



静岡県志太榛原農林事務所 地域振興課
〒426-0075 静岡県藤枝市瀬戸新屋362-1
TEL 054-644-9224 (FAX 9226)