



東大阪の郷土料理を食べよう！

6月は食育月間です

東大阪市 保育施設課
令和8年6月号



東大阪の郷土料理を知っていますか？



- ◆郷土料理とは、その地域の特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりして作られるその地域特有の料理です。
- ◆東大阪の郷土料理には次のようなものがあります。
昔から伝わる伝統的な味を子どもたちに伝えていきたいものですね。

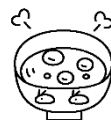
●**えびじゃこ**……大豆と干しえびを甘辛く煮たもので、秋祭りのハレ食や農繁期の保存食として作られていました。



●**半夏生団子**……田植えが終わった頃にとれたての小麦で作るお餅です。
豊作を祝い、秋の収穫を祈って食べられていました。



●**おみい**……正月のごちそうで、疲れた胃腸を休めるために作られていたみそ味のお粥です



きゅうりのごま漬け

その他の
朝食メニュー



材料(1人分)

きゅうり………1本
ポン酢………大さじ1
ごま………小さじ1/2

- ① きゅうりは乱切りにする。
 - ② ビニール袋に材料を入れ空気を抜き、口をしぼって10分位つける。
- ★ ごま油をプラスしてもいいですよ！

●**こうこの混ぜ寿司**……年末に漬けたたくあんを具にした慎ましいお寿司です。

●**生節の押し寿司**……昔は生ものが手に入らなかったため、かつおの身を蒸した半乾きの生節を使って押し寿司を作り、祭りの時などにごちそうとして食べていました。



郷土食
レシビ

生節の押し寿司

生節の代わりにツナ缶を使ってもおいしいですよ。



【材料(4人分)】

・米 1カップ
A { ・酢 20cc
・砂糖 15g
・塩 小1/3

・生節(かつお又はまぐろ)65g
B { 酒 10cc
砂糖 15g
みりん 10cc
しょうゆ 20cc
生姜汁 小1

- ① 米を少し固めに炊き、合わせ酢Aを混ぜてすし飯を作る。
- ② 生節はさっと熱湯をかけ、骨と皮を丁寧に取り細かくほぐして、調味料Bと一緒に中火で汁気がなくなるまでゆっくりと煮る。
- ③ すし飯に②の生節を混ぜ合わせ、ラップを敷いたバットに入れる。
- ④ ③の上からラップをかけ、別のバットで押さえ、適当な大きさに切り分ける。