



はじめに

西脇市、三木市、小野市、加西市、加東市、多可町の5市1町からなる北播磨地域は、東経135°、北緯35°が交差する兵庫県のほぼ中心(ハート)に位置しています。古くから街道や舟運による交通の要衝であり、現在も、東西南北高速道路網の結節点であることから、多くの人々や文化が交流する舞台“ひょうごのハートランド・北播磨”として展開しています。

その北播磨は、県下最大河川「加古川」を中心に播州平野が広がる風土により、美しくのどかな田園風景が生み出す豊かな恵みとして、酒米山田錦、黒田庄和牛、播州百日どり、川魚などの特産品が豊富な地域です。

地域資源を活かし人々が生き生きと生活できる場所、この北播磨から育まれた恵みを次世代へ伝えていくために、老若男女が集まって郷土料理プロジェクトチームが発足し、この地でなつかしさを再現するとともに、新しいレシピ開発にも取り組みました。

季節を感じるおもてなしの数々、心温まる北播磨の味をお召し上がりください。



北播磨の恵を 季節ごとに 味わうレシピ本

はじめに	2
目次	3

part 1 春

ばら寿司	4
トマトのすまし汁	6
高野豆腐の炊いたん	8
よもぎ餅	9

part 2 夏

鮎の甘露煮と鮎ごはん	10
ぶどうのタルト	12
鍛冶屋鍋	14
万願寺とうがらしの彩りマリネ	15

part 3 秋

しめ鯖寿司と焼き鯖寿司	16
けんちん汁	18
いちじくのフリット	20
ドライいちじく&ドライぶどう	21

part 4 冬

播州百日どりのすき焼き	22
とろろ麦飯	24
皮じらの粕汁	26
いちご大福	27

part 5 黒田庄和牛の かけ算レシピ

金ゴマ肉団子	28
肉味噌&フライドガーリック	29
金ゴマ肉団子と野菜の甘酢炒め	30
金ゴマ肉団子スープ・金ゴマ肉団子サラダ	31

part 6 山田錦の 米粉レシピ

パンケーキ	33
播州百日どりのフォー	34
焼餃子・水餃子	36
肉まん・トルティーヤ	37
北播磨の食材販売店	38
料理研究家&プロジェクトチーム紹介	39