

はじめに

千葉県鴨川市大山地区は、房総半島の南部に位置する。東京湾岸と太平洋との分水嶺で、挟状に開く嶺岡山と清澄山塊が交わる扇の要にあたり、千葉県で最も標高が高く、東京に最も近い千枚田として知られる大山千枚田などの棚田が谷底平野から山の中腹まで続く、中山間地域である。棚田でとれる長狭米は、明治天皇即位時の大嘗祭で主基殿に供えられた歴史を持ち、生産性は低いものの美味しいご飯が食べられることが大山地域の自慢となっている。

鴨川市の食文化圏は、1) 磯料理圏、2) 米料理圏、3) 野菜+果実圏、4) 混交した町場圏、の4地域に大きく分かれるが(千葉・日暮 2011)、大山地域は鴨川の中では山沿い地域であることから、怪談畑でつくった野菜やミカンなどの果実を多く食べる「野菜+果樹」食文化圏に属している。しかし、鴨川のみに限定せずにこの食文化圏を見直すなら、チッコカタメターノ食文化圏と呼んだ方が適切といえる。いわゆる「チッコカタメターノ」は、2001年に特定非営利活動法人大山千枚田保存会が発行した『あんご通信』9号で、地域の美味しい食べ物として初乳を固めた料理を紹介する時に使われた言葉で、「乳っこを固めたの」としか呼ばれていなかったことから、発音通りカタカナで表記されたものである。これがチッコカタメターノの初出となることから、あえて名称・表記を変えず、ここでもチッコカタメターノと記すこととした。これは、他地方の「牛乳豆腐」に似るが、チッコカタメターノには牛乳を凝固させる時に酢を使わない方法があるなど、牛乳豆腐料理には収まらない多様な料理を認めることができる。

このチッコカタメターノは、嶺岡山の自然・歴史風土によって形成された食物であり、嶺岡地域はチッコカタメターノ食の中心地といえることができる。

嶺岡山は、石無し県と呼ばれる千葉県では珍しく、蛇紋岩を主体とし、泥岩、砂岩、頁岩、玄武岩などからなる石の山で、土壌が極めて薄いので、農耕や林業には不向きだが、山焼きなどを行って草原を維持し、馬や牛を放牧する牧として活用されてきた。

この嶺岡牧は、平安時代の「延喜式」に記されている銚師牧に遡り、正木・里見など中世領主の氏牧、近世は江戸幕府直轄牧に、そして嶺岡牧社、嶺岡畜産株式会社など地域畜産会社の牧として明治時代いっぱいまで続いている。多くの牧は、特定の氏牧のみで終わるが、嶺岡牧は古代から近代まで一貫して牧として利用されていた希有の例である。しかも、嶺岡牧は、8代将軍徳川吉宗が、乳製品である醍醐をつくるために白牛を嶺岡牧に放つ

た近代酪農の発祥地で、今や酪農のガリバー的産地である北海道酪農は、嶺岡牧で育てた乳牛と、酪農のノウハウを持った嶺岡地域の農民によって開始されたものである。この、日本近代酪農発祥之地ということが起点となり、地域畜産会社の発祥地、森永乳業株式会社、明治乳業株式会社、カルピス株式会社など主要製乳企業の誕生地と、嶺岡牧は複合的な乳食文化の源流となった。嶺岡牧は、畜産及び食生活での重要な日本近代化遺産といえる。こうして、どの家でも牛を1・2頭飼って牛乳を搾っていたといわれるように、安房酪農が独特の形で展開したことにより、どの家でも売れない初乳をもったいないからチッコカタメターノにして食べた食文化をつくりだした。現在、鴨川市の酪農家数は世帯数の2%にもみないが、現在もチッコカタメターノを食べている家庭は、鴨川市全域でみても50%に達する。とりわけ、酪農家が多い嶺岡山沿いの曽呂、長狭地域は、チッコカタメターノ料理の多様性において他を凌駕しており、チッコカタメターノ食文化圏とみることができる。

21世紀に入り、社会開発の原点に対する考え方が産業から生活へと180度変化した。20世紀までは、産業利潤を最大とし、所得が増加することで生活は必然的に良くなると考えていたが、それでは、日々の生活は労働力の維持・再生のためにあり、潤いのある生活とは乖離さえすることが問題と感じられるようになった。それにとともに、生活者の目標が所得向上から生活の質の向上へと変化した。大山地域の再生も、こうした将来目標の変化を前提として、まず生活の基盤である地域食生活がより豊かで潤いのあるものに向かって自立的な運動が持続する社会開発が地域再生の柱と考えられた。豊かさとは多様性であることから、大山地域にある個性的な美味しい食べ物を食べ続けられることが、地域食生活再生の核となる。そのことを踏まえ、大山地域にある美味しい食べ物の作り続けられるように、レシピ集を整備することにした。その第1弾として、他に追従を許さない歴史性と、それに基づく多様性を持ち、多くの住民から指示されているチッコカタメターノ料理を、ここで取り上げることにした。チッコカタメターノ料理は、現在尚開発されている料理である。今後も開発されていくであろうが、とりあえず、今日までの料理をレシピ化し、一里塚としたい。

千葉いずみ・日暮晃一(2011) 食の文化を創造するー鴨川の食の魅力を磨くー、プロジェクト鴨川味の方舟、pp.67-71.

目次

プレーン

- チッコカタメターノ 3
- ふわふわチッコカタメターノ 4
- 蒸しチッコカタメターノ 5
- 湯煎チッコカタメターノ 6

おやつ

- 砂糖まぶし 7
- 蜂蜜チッコカタメターノ 8
- 砂糖煮 9
- 抹茶チッコカタメターノ 10
- ベリーチッコカタメターノ 11
- チッコカタメターノトルテ 12
- チッコカタメターノアラモード 13
- 嶺岡牧スイーツ 14
- レーズン・チッコカタメターノの炒り卵 15
- 紫芋チッコカタメターノ時雨 16
- イチジク・チッコカタメターノ 17
- 菊花チッコカタメターノ 18
- チッコカタメターノ団子 19
- チッコカタメターノ蒸しパン 20

おかず

- 温チッコカタメターノ 21
- チッコカタメターノ味噌海苔巻き 22
- チッコカタメターノ甘辛煮 23
- 葱チッコカタメターノ煮 24
- 野菜チッコカタメターノ炒め煮 25
- 牛蒡チッコカタメターノ煮 26
- 竹輪チッコカタメターノ煮 27
- 蕨チッコカタメターノ煮 28
- 若竹チッコカタメターノ煮 29
- チッコカタメターノ炒り卵 30
- チッコカタメターノだし巻き卵 31

- チッコカタメターノの卵とじ 32
- チッコカタメターノ肉カボチャ 33
- チッコカタメターノ肉じゃが 34
- ズッキーニチッコカタメターノ煮 35
- チッコカタメターノ芋煮 36
- チッコカタメターノすき焼き 37
- チッコカタメターノ焼き 38
- チッコカタメターノのベーコン巻き 39
- 長芋チッコカタメターノ袋揚げ 40
- 味噌チッコカタメターノ田楽 41
- チッコカタメターノ山河焼き 42
- チッコカタメターノ和風おろしハンバーグ 43
- チッコカタメターノの天麩羅 44
- チッコカタメターノフライ 45
- 蓮根チッコカタメターノの鉄揚げ 46
- チッコカタメターノ春巻き 47
- 温野菜チッコカタメターノサラダ 48
- 人参チッコカタメターノラペ 49
- 甘藷チッコカタメターノサラダ 50
- ジャーマンチッコカタメターノポテト 51

ご飯・パスタ

- カレーライス 52
- チャーハン 54
- チッコカタメターノカルボナーナ 55
- チッコカタメターノナポリタン 56

汁

- 茄子・絹さやチッコカタメターノの味噌汁 57
- 茗荷・チッコカタメターノの味噌汁 58
- チッコカタメターノけんちん汁 59

嶺岡牧が築いたチッコカタメターノ食文化 60



ブレン



チッコカタメターノ

湯気が立つ、ブルブルした塊。そのまま食べると甘みのあるしっかりとした味でありながら品の良さが舌に残る。

七味唐辛子と醤油をかけるだけで最高の酒の肴。

しばらく置くと、木綿豆腐のような堅さになり、包丁を入れると綺麗に切れる。水の切り方を変え、好みの堅さをつくる。綺麗な形のチッコカタメターノ料理を楽しむことができる。

材料（100 g 程度）

牛乳…1000ml

穀物酢…23cc

作り方

- 1 鍋に分量の牛乳を入れ、温まってくるまで杓文字でゆっくりかき混ぜながら強火で煮る。湯気が立ち始めたら中火にし、焦げ付かないように杓文字で底を撫でるように混ぜ続ける（A）。
- 2 湯気が全体に立ち、沸騰し始めて牛乳が盛り上がり始めたら一気に穀物酢を入れ、弱火にする（B）。ゆっくりかき回して牛乳の塊と黄色みを帯びたホエー（乳清）が分離したらゆっくりと3～4回大きくかき回し火を消す。
- 3 箆に濡らした布巾を敷き、鍋をゆっくりとあける。堅くつく時は、杓文字で押して水分を少しずつ出す（C）。少し置いて固まったら皿などにあける。



七味唐辛子と醤油をかけたチッコカタメターノ

A



B



C





ふわふわチッコカタメターノ

ほんのりとした牛乳の柔らかい香り，牛乳の甘さが凝縮した少し堅めの絹漉し豆腐のような舌触り。

出来たての，温かくてふかふかのチッコカタメターノ

をそのまま食べるとまさに醍醐味。

癖のない味なので，様々の料理の材料に用いることができる。

材料（100 g 程度）

牛乳…1000ml

穀物酢…25cc

作り方

- 1 鍋に分量の牛乳を入れ，強火～中火で煮る。少し温まったら酢を入れ（A），焦げ付かないように杓文字でゆっくりと底を撫でて前に押し上げるように混ぜ続ける（B）。
- 2 綺麗な布巾を濡らして笊に敷き、浮き上がってきた牛乳の塊（チッコカタメターノ）をカス揚げまたは水切りですくい（C），笊に入れる。
- 3 チッコカタメターノとホエー（乳清）が完全に分離したら火を止め，チッコカタメターノを笊に入れ，水分を切る。
- 4 水分を切れたら皿に盛り，そのまま食べたり，料理の食材として使う。

A



B



C





蒸しチッコカタメターノ

なめらかだが、堅めの茹で卵のようなしっとりとした舌触り。一口食べると、牛乳だけとは思えない甘味が口の中に広がる。

牛乳すべてが固まり、捨てる所が全くない。

絞りはじめて3日目に限界で、それ以降の生乳や市販乳では固まらない。2日目の生乳製が最も美味しい。

材料

牛乳…1000ml
(初乳)

作り方

- 1 湯飲み茶碗程度の容器に初乳を注ぎ入れ、蒸かし器に入れる。
- 2 泡だたないようにやや強い中火で、20分程度蒸す。



蒸し上がり



しっかりとした堅さ



湯煎チッコカタメターノ

なめらかで、プリンのような柔らかさで、牛乳の甘さが濃縮された甘味。

絞りはじめて2日目の初乳に限定といわれている。

湯煎で固まることを知り驚いた。そのままおやつとして食べられている。

材料

牛乳…1000ml
(初乳)

作り方

1 大きな鍋に湯を沸かす。小さな鍋に生乳を注ぎ湯につけ、弱火で40分程度湯煎をする。固まったら容器に入れる。好みで、黒蜜や蜂蜜をかける。



弱火で湯煎



砂糖まぶし

最も多く食べられているチッコカタメターノ食べ方。
素朴で柔らか風味。しっかりした味だが上品な味わい。

抹茶を飲む時に食べるとよく似合う。
温かい内に、砂糖を混ぜながら食べる

材料（4人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…25cc
砂糖…小さじ2

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 皿に盛り砂糖をまんべんなくまぶす。



蜂蜜チッコカタメターノ

硬いチーズケーキの趣き。簡単につくれるチッコカタメターノのおやつ。

蜂蜜の種類を変えることで、様々な味を楽しむこと

ができる。嶺岡地域では、日本ミツバチの蜂蜜をかける人が多い。

材料（2人分）

牛乳…1000ml

穀物酢…25cc

蜂蜜…小さじ2

黒蜜…小さじ2

作り方

1 水気をよく切って堅めのチッコカタメターノをつくり、冷蔵庫に入れて冷やす。

2 包丁で綺麗に切り、蜂蜜や黒蜜をかける。

※黒蜜の作り方：黒糖 50g、きび砂糖 50g、水 50ccを鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、あら熱が取れたら茶漉しで濾して冷蔵庫に入れて冷やす。



砂糖煮

素朴な生キャラメルのような懐かしさを感じる味。
濃厚でありながら上品さを感じるのがチッコカタメ

ターノでつくったおやつの特徴。
砂糖まぶしとともに、広く食べられていたスイーツ。

材料（2 人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
砂糖…大さじ 1
塩…1つまみ

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 チッコカタメターノをくずしながら鍋に入れ、木べらで切るようにほぐし、温まってきたら砂糖、塩を加えて混ぜ、なじんだら火を止めて皿に盛る。



抹茶チッコカタメターノ

抹茶の風味と牛乳の甘味が絶妙なハーモニーを奏でる。酪農家ならではのおやつ。

乳を搾りはじめてから2日目の生乳に限られるので、なかなか口にすることができない味である。

材料（3人分）

牛乳…500ml
(初乳)
砂糖…大さじ2
抹茶…大さじ1

作り方

- 1 牛乳を鍋に入れて火にかけ温める。牛乳が温まってきたら、砂糖、抹茶を入れてかきまわして溶かす。
- 2 まんべんなく混じり合ったら型に注いで蒸し器に入れ、20分程度中火で蒸す。
- 3 あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。冷えたら、型を外して器に入れる。



ベルーベリーチッコカタメターノ

ブルーベリーにヨーグルト入れてミキサーにかけた時のような、ソフトな味わい。ブルーベリージャムをタップリかけて食べると美味しい。ブルーベリーの他、

ゆずジューズ、木イチゴ、ブラックベリー、プラムなどのジャムやアイスクリームをのせたアラモードにしてもよい。ジャムづくりと二度楽しめる。

材料（3人分）

牛乳…1000ml

穀物酢…25cc

ブルーベリージャム…大さじ3

作り方

1 箆に空けた時に押して水気を搾った硬いチッコカタメターノをつくり、冷蔵庫に入れて冷やす。

2 チッコカタメターノを幅3cm、長さ10cm程度に切って皿に盛りつけ、ブルーベリージャムをのせる。



包丁をスーッと引くと綺麗に切れる



チッコカタメターノトルテ

一見、フルーツケーキのようだが、食べるとフルーツ
ヨーグルトの趣きが漂う。

苺、メロン、枇杷、ドラゴンフルーツなど、しっかり

した味の果物と似合う。季節を感じるチッコカタメター
ノデザート。

材料（4人分）

牛乳…1500ml
穀物酢…30cc
サクランボ…3個
みかん…3かけ
黄桃…3切れ
パイナップル…3切れ
黒蜜…大さじ3

作り方

- 1 箆に空けた時に押して水気を搾った硬いチッコカタメターノをつくり、冷蔵庫に入れて冷やす。
- 2 丸いチッコカタメターノを8等分に切って皿に盛りつけ、果物をのせ、つくって冷やしておいた黒蜜をかける。



チッコカタメターノアラモード

豪華なチッコカタメターノのデザート。「捨てるのはもったいないから」と食べられたチッコカタメターノの面影は無い。

様々な果物をつくっている嶺岡地域ならではのデザート。

材料（4人分）

牛乳…500ml
（初乳）
サクランボ…4個
ぶどう…4粒
ブルーベリー…12粒
桃…4切れ
メロン…1切れ
苺アイスクリーム…大さじ4
黒蜜…子さじ4

作り方

- 1 生乳を型に入れて蒸しチッコカタメターノをつくり、あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- 2 桃、メロンを食べやすい大きさに切り、ブドウを房からはずす。
- 3 冷えたチッコカタメターノを型から外して器に移し、果物とつくっておいた苺アイスクリームを盛りつけ、チッコカタメターノにつくって冷やしておいた黒蜜をかける。

※ 苺アイスクリーム：苺10個をミキサーで潰す。小さなボールに牛乳100ml、砂糖25g、卵1個を入れてよく混ぜる。大きいボールに砕いた氷を入れ、塩150gをふり、牛乳等を入れた小さなボールを密着して牛乳等を泡立て器でかき混ぜる。固まってきたらつぶした苺をボールにあけて、再度固まるまでかき混ぜる。30分ほどで手づくり苺アイスクリームができあがる。



嶺岡牧スイーツ

嶺岡地域にある食材でつくった、日本近代酪農発祥之地らしい、懐かしさとお洒落さを併せ持ったスイーツ。

餡も、アイスクリームも、ところてんも、上質な天然材料にこだわった手づくりのもの。市販品の寄せ集めでは味わえない、気品のある美味しさ。

材料（6人分）

初乳…500ml
牛乳…900ml
てんぐさ…100g
穀物酢…大さじ1
あずき…200g
砂糖…340g
ゼラチン…20g
蜂蜜…適量
アイスクリーム…大さじ6
黒蜜…適量

作り方

- 1 初乳を製氷の型に入れて蒸しチッコカタメターノをつくり、あら熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- 2 てんぐさを洗って細かく切り、水で1時間以上浸しておく。牛乳大きな鍋に水500ccを入れて火にかけ、沸騰したら酢を入れる。再び沸騰してきたらてんぐさを鍋に入れ、噴き出さないように火を弱めて1時間ほど煮詰め、バットに流し込む。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 3 小豆を煮て砂糖220gを加え、餡子を作る。
- 4 900mlの牛乳を温め、100ccのお湯で溶いたゼラチンと蜂蜜を加えて火を止め、バットに流し込んで牛乳寒を作る。
- 5 ところてん、牛乳寒をサイコロ状に切る。これとサイコロ状の蒸しチッコカタメターノをそれぞれ5個程度ずつ器に入れる。つくっておいた餡とアイスクリームをそれぞれ大さじ1ずつのせ、黒蜜をかける。



レーズン・チッコカタメターノの炒り卵

子供のおやつとしてよく食べられている。
用意するものが殆ど無く、短時間でつくれることから

忙しい酪農家で重宝されている食べ方。
レーズンを入れないと、おかずになる。

材料（3人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
卵…1個
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1
レーズン…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 卵を溶く。
- 3 フライパンを温め、ふわふわチッコカタメターノをほぐしながら入れ、溶き卵をまわし入れる。一混ぜしたら、砂糖、塩を加えて炒る。
- 4 900mlの牛乳を温め、100ccのお湯で溶いたゼラチンと蜂蜜を加えて火を止め、バットに流し込んで牛乳寒を作る。
- 5 卵が固まったら火を消し、器に盛り、レーズンをのせる。



紫芋チッコカタメターノ時雨

紫色が鮮やかさな紫芋の茶巾絞りの上に、チッコカタメターノが散りばめられた寒天がかかった、彩りの

美しい和菓子。
上品な味のスイーツ。

材料（5人分）

牛乳…200ml
穀物酢…10cc
紫芋…150 g
黒砂糖…大さじ 1
塩…少々
レーズン…適量
粉寒天…3 g
砂糖…35 g

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 鍋に水を 550ml 入れ、粉寒天をふり入れる。強火にかけ沸騰したら弱火にし、砂糖、ふわふわチッコカタメターノをほぐし入れて煮る。砂糖が溶けたら火から下ろし、冷水に鍋底を浸けて、木べらで混ぜながらあら熱を取る。流し缶に流し入れ (A)、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- 3 紫芋の皮を剥いて1cm幅程度に切り10分ほど水にさらす。鍋に紫芋がかぶる程度に水を入れ火にかけ、芋が柔らかくなるまで20分程度茹でる (B)。
- 4 箆に空け、水分が飛んだらマッシャーで丁寧につぶす (C)。
- 5 黒砂糖、塩を加えてよくかき混ぜ、5等分する。固く絞った濡れ布巾にのせ、絞って形をつくる。器に盛り、冷蔵庫から寒天を出して切り、上にかける。

A

B

C



チッコカタメターノ入寒天だけでスイーツに



イチジク・チッコカタメターノ

イチジクとチッコカタメターノのやさしい甘さが融合した、甘美な世界をつくり出す。

冬の雪景色を連想させる美しさがある。

洋風の料理を食べた後のデザートとしても合う。

材料（5人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
イチジク…4個
赤ワイン…300ml
砂糖…110g
蜂蜜…大さじ1
レモン汁…大さじ1
粉寒天…3g

作り方

- 1 鍋に水を550ml入れ、粉寒天をふり入れる。強火にかけ沸騰したら弱火にし、砂糖35gを加えて煮る。溶けたら火から下ろし、冷水に鍋底を浸けて、木べらで混ぜながらあら熱を取る。流し缶に流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- 2 イチジクを半分に切り鍋に入れ、赤ワイン、砂糖、蜂蜜、砂糖75gwp入れて火にかける。砂糖が溶けたらレモン汁を入れ、落とし蓋をして15分ほど煮て、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 3 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 4 寒天を取り出し、適当な大きさに切る。
- 5 ほぐしたふわふわチッコカタメターノを器に盛り、イチジクをのせ、固まった寒天をかける。



菊花チッコカタメターノ

一見不釣り合いに見える甘藷とチッコカタメターノ
だが、両者がミックスすることでくせが和らいだ菓子

となっている。
お茶菓子によく合う。

材料（5人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
芋…150 g
黒砂糖…大さじ 1
塩…少々
砂糖…大さじ 1

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。鍋にふわふわチッコカタメターノと砂糖を入れ、煮て溶かす（A）。
- 2 芋の皮を剥いて1cm幅程度に切り10分ほど水にさらす。鍋に芋がかぶる程度に水を入れ火にかけ、芋が柔らかくなるまで20分程度茹でる。
- 3 箆に空け、水分が飛んだらマッシャーで丁寧につぶす。
- 4 黒砂糖、塩を加えてよくかき混ぜ（B）、5等分する。
- 5 ラップの上に芋の玉を広げ、中央に砂糖で煮たふわふわチッコカタメターノをのせて絞り（C）、器に盛る。

A



B



C





チッコカタメターノ団子

ずんだを合わせることで土の香りが感じることができ、変わったチッコカタメターノのおやつ。

チッコカタメターノを団子にして、団子や餅の合わせで食べても美味しい。

材料（5人分）

牛乳…200ml
穀物酢…10cc
白玉粉…50g
枝豆…200g
卵…5個
白こしあん…200g
蜂蜜…大さじ4
砂糖…大さじ1
グラニュー糖…70g

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくり、砂糖を入れ、煮て溶かす。
- 2 枝豆を沸騰した湯の中に入れて柔らかくなるまで30分ほど煮て、サヤと薄皮をとってすり鉢に入れて、粒が少し残る程度に搗る（A）。鍋に、60ccの水、グラニュー糖を入れて火にかかす。グラニュー糖が溶けたら白あん、蜂蜜、砂糖煮したチッコカタメターノの2/3を入れて混ぜあわせ、枝豆ペーストを加えて練る。
- 3 茹で卵をつくり、黄身を裏ごしする（B）。鍋に入れ、水を50cc加え、砂糖煮したチッコカタメターノと混ぜながら水気が無くなるまで煮る。
- 4 ボールに白玉粉を入れ、水約70mlを少しずつ加えながら耳たぶの柔らかさになるまでこねる。直径1.5～2cmの大きさに丸め、たっぷりの湯で茹でる（C）。
- 5 白玉が浮いてきたら冷水にとって冷やし、ずんだ、卵の餡を絡めて器に盛る。

A



B



C





チッコカタメターノ蒸しパン

比較的新しいチッコカタメターノのおやつ。チッコカタメターノ料理は日本食の特徴である煮沸料理が多く、間接加熱で焼くパンやケーキの材料になったのは

最近。新しいチッコカタメターノ料理がどんどん増えている。

材料（5人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
ミックス粉…200 g
甘藷…200 g
リンゴ…1／2個
レーズン…適量

作り方

- 1 堅めのチッコカタメターノをつくり、1 cm角のサイコロに切り。
- 2 芋を蒸かし、皮を剥き、1 cm角に刻む（A）。
- 3 ボールにミックスを入れ、水1／2カップを少しずつ注ぎながら混ぜる（B）。
- 4 プリン型に紙カップを敷き、生地を均等に流し込み、チッコカタメターノ、芋のそれぞれ3個程度入れる（C）。蒸し器に入れ、強火で15分ほど蒸す。
- 5 蒸し上がったら、温かいうちに上にチッコカタメターノ、レーズンをのせる。リンゴを薄くいちょう切りし上に飾る。

A



B



C





温チッコカタメターノ

最も簡単なチッコカタメターノの煮物。嶺岡地域でも臨海部の酪農家で食べられている。砂糖・醤油と葱で

牛乳の臭いを消している。牛乳の臭いを獣の臭いと嫌った歴史を示す料理。

材料（3～4人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
砂糖…大さじ1
醤油…大さじ2
味醂…大さじ1
酒…大さじ1
葱…1／2本
鰹節…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 フライパンにふわふわチッコカタメターノをほぐし入れ、砂糖、醤油、味醂、酒を加え、かき混ぜながら煮る（A）。
- 3 全体に火が通ったら器に入れ、刻み葱、鰹節を削ってかける。

A





チッコカタメターノ味噌海苔巻き

簡単だがアクセントがあって美味しいチッコカタメターノ料理。酪農の仕事が終わった後の酒のつまみにされることが多い。

味噌の他、昆布やゴーヤの佃煮、わさび漬などをのせ、海苔で巻いて食べている。

材料（4人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
味噌…適量
海苔…1枚

作り方

- 1 硬いチッコカタメターノをつくる。
- 2 あら熱がとれ、しっかり固まったら短冊状に切り、味噌を上面に塗り、海苔で巻く。



チッコカタメターノにゴーヤの佃煮をのせて海苔で巻く



様々な味をトッピング



チッコカタメターノ甘辛煮

チッコカタメターノに砂糖を加え，麵つゆで煮るだけの簡単な料理。台所仕事あまり取れない忙しい酪農家が，手早くつくったおかず。

麵つゆが普及した後につくられるようになった，比較的新しいチッコカタメターノ料理。

材料（3人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…25cc
砂糖…大さじ2
サヤエンドウ…9本
麵つゆ…500cc

作り方

- 1 サヤエンドウを下茹でし，斜めに刻む。
- 2 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 3 フライパンを温め，チッコカタメターノを入れて弱火で温めながら木べらで細かくほぐす。砂糖を加え，麵つゆを注ぎ，水分がほぼ無くなるまで煮詰める。
- 4 器に盛り，サヤエンドウを散らす。



葱チッコカタメターノ煮

柔らかな口当たりのチッコカタメターノとシャキシャキ葱の食感のコラボが楽しい、さっぱりとした素朴な味。葱で煮るか、玉葱で煮るかで、好みが分かれる。

男性はさっぱり味の葱派、女性は甘味のある玉葱派が多い。

牛乳を「畜生の臭い」と嫌った頃の、葱、玉葱、醤油、砂糖の臭いと味で、素材の味を殺した料理。

材料 (3～4人分)

牛乳…1000ml
穀物酢…25cc
葱…1本
醤油…大さじ4
酒…大さじ2
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ3

作り方

- 1 葱を長さ5cm程度の斜め切りにする(A)。
- 2 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 3 鍋に酒、醤油、みりん、砂糖を入れて煮立たせる。調味料が煮立ったら葱を入れ、中火で煮る。
- 4 葱に火が通ったらチッコカタメターノを一口大程度にほぐし入れて、水気がなくなるまで煮る(B)。
- 5 鍋に入れてしばらく置き、皿に盛る。好みで七味唐辛子等をかける。



玉葱チッコカタメターノ煮

A



B





野菜チッコカタメターノ炒め煮

オーソドックスなチッコカタメターノ料理のおかず。
入れる野菜が葱や玉葱だけのものから、季節の野菜を

ふんだんに用いた料理までバラエティに富む。

材料 (3～4人分)

牛乳…1500ml
穀物酢…30cc
玉葱…1個
人参…1／2本
ピーマン…1個
パプリカ (黄・赤) …1／2
いんげん…5本
醤油…大さじ3
酒…大さじ1
砂糖…大さじ3
サラダ油…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 葱は乱切り、人参・ピーマン・黄パプリカは長さ5cm、厚さ5mm程度の千切りにする。
いんげんはすじを取り、長さ5cmの斜め切りにする (A)。
- 3 熱したフライパンに薄くサラダ油をひき、人参、パプリカ、いんげん、玉葱、ピーマン順に入れてサッと炒め (B)、チッコカタメターノ一口大にほぐし入れ、大きくかき回し全体に油を回す (C)。
- 4 砂糖、醤油、酒を加えて時々かき回しながら、水気がなくなるまで弱火で煮る。



玉葱を使うと葱の臭みが減り甘味が増す。





牛蒡チッコカタメターノ煮

季節野菜のチッコカタメターノの炒め煮と同様、チッコカタメターノを用いた代表的なおかずの一つ。チッコ

カタメターノを入れただけで全体の味がソフトとなり、きんぴら牛蒡と面持ちが全く異なる。

材料（4人分）

牛乳…1500ml
穀物酢…30cc
牛蒡…1／2本
人参…1／2本
パプリカ（赤・黄）…各1／3個
ブロッコリー…3～5本
突き蒟蒻…50g
醤油…大さじ3
酒…大さじ2
砂糖…大さじ2
ごま油…適量
オリーブオイル…大さじ1

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 牛蒡をさがきがきにし、水で晒す(A)。パプリカを細切、人参を千切りにする。ブロッコリーは1口大に分け、下茹でする。突きコンは湯通しし適度な長さに切る。
- 3 鍋に油を敷き牛蒡がしんなりするまで炒め、調味料、チッコカタメターノ、突きコン、を加え、混ぜながら煮る (B)。チッコカタメターノに醤油がまわったら野菜を加えて煮る (C)。
- 4 水気がほぼ無くなるまで煮詰め、火を止めた後もしばらく置いて器に盛りつける。



きんぴら牛蒡風チッコカタメターノ煮





竹輪チッコカタメターノ煮

嶺岡地域南東部では、竹輪をチッコカタメターノ料理に用いることが多い。この料理は竹輪よりチッコカタメターノの方が多い。しかし、竹輪の味がチッコカ

タメターノと混ざることが無く、竹輪の味が強い。チッコカタメターノが脇役となった料理である。

材料（4人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…25cc
竹輪…2本
葱…1本
砂糖…大さじ2
醤油…大さじ2
酒…大さじ1
味醂…大さじ1
鰹節…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 ねぎを乱切りし、ちくわを8mm程度の輪切りにする。
- 3 鍋にチッコカタメターノ、調味料を入れてざっくりと煮る（A）。ちくわ、ねぎを加えて中火で煮詰める（B）。
- 4 器に盛り、鰹節をかける。





蕨チッコカタメターノ煮

ほんのり渋い蕨と甘味と粘り油揚げ、そして料理全体をソフトに包むチッコカタメターノが絶妙に混じり合って、食べやすく、しっかりした味だが品がよく、能の舞のような古典的な落ち着きを感じる、独特の世

界を醸し出す。

春になると、棚田の間々に蕨が伸びる。そうした地域個性、季節性を感じることができる美味しい料理。

材料（4人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
蕨…1束
油揚げ…2枚
砂糖…大さじ 1.5
醤油…大さじ 3.5
鰹節…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 わらびのアクを抜き、5～6cmに切る（A）。油揚げを湯通しし、短冊形に切る。
- 3 鰹節をかき、出汁をつくる（B）。
- 4 チッコカタメターノを鍋に入れ、醤油、砂糖、出汁大さじ4を加えて煮る。全体に色がついたら、蕨、油揚げを加えて一煮立ちさせる（C）。





若竹チッコカタメターノ煮

嶺岡牧地域は筍の特産地。正月から6月初旬まで、種類の違う筍を順次楽しめる。若布も、鴨川の海でとれる春の味。それに、日本酪農発祥之地に由来するチッコカタメターノ。さらに、江戸時代から主な生産地だった

鯉節。地元の四つの味が揃った料理が若竹チッコカタメターノ煮。季節と、地域の味を同時に楽しめる逸品。

材料（4人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…25cc
筍…300g
若布…50g
砂糖…大さじ1.5
醤油…大さじ2
味醂…大さじ1
鯉節…適量

作り方

- 1 硬いチッコカタメターノをつくり、一口大に切る。
- 2 鯉節を削り、2カップの水を加えて沸騰させ、だし汁をつくる。
- 3 下茹でした筍を、穂先5～6cmは櫛切りに、根本は幅2cmほどの半月に切る（A）。若布の堅い部分は切り落とし、5～6cmの長さに切る（B）。油揚げを湯通しして対角線に4つに切る。
- 4 だし汁2カップと調味料を加えて中火にかけ、煮立つ直前に筍を加えて煮る（C）。チッコカタメターノを加え、味が染みたら一つまみの削り節を入れて煮る。若布を加え、鮮やかな緑に変わったら火を止め、器に盛って鯉節をかける。

A



B



C





チッコカタメターノ炒り卵

簡単につくれるチッコカタメターノを使ったおかず。
甘い食べ物で、子供向けの副菜として重宝されている。

卵がしっかりと固まる前に火を止めるのがコツ。

材料（4人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…25cc
卵…1個
砂糖…大さじ1
塩…1つまみ

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 卵を割り、砂糖、塩を入れて溶く。
- 3 フライパンを温めて、チッコカタメターノを入れる。その上に溶き卵をまわし入れ、混ぜながら炒める（A）。

A





チッコカタメターノだし巻き卵

おせち料理に入れられるチッコカタメターノ料理。
葱が個性を主張しすぎず、さっぱりした甘味とする
効果を果たしている。食べてもチッコカタメターノを

感じないが、味を調える大事な隠し味の役を果たしている。
写真の断面で、白い塊にみえるところは卵の白身では
無くチッコカタメターノ。

材料（4人分）

牛乳…300ml
穀物酢…15cc
卵…8個
葱…1本
砂糖…小さじ2
味醂…小さじ1
薄口醤油…小さじ1
酒…大さじ2
塩…1つまみ
サラダオイル…適量
鰹節…適量
昆布…1かけ

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
 - 2 葱を細かな小口切りにする。鰹節と昆布でだし汁をつくる。卵を割り、葱、チッコカタメターノ、調味料（砂糖、味醂、薄口醤油、酒、塩）、だし汁大さじ3を入れて溶く。
 - 3 卵焼き器を温め、サラダオイルをしき、卵を流し入れ、片面を焼く（A）。全体に
 - 4 火が通ったら一方に丸めて寄せる（B）。
 - 5 巻いた卵を持ち上げて下に卵を流し入れ、残りにも薄く卵液を流し、縁が固まってきたら手前に巻き込む（C）。これを2～3回繰り返す。
- 焼き上がったらまな板に置き、食べやすい大きさに切る。

A



B



C





チッコカタメターノの卵とじ

簡単だが主菜になるチッコカタメターノ料理。調味料を抑えめにつくると、素材の味を楽しむことができる。

卵を用いたチッコカタメターノ料理は、嶺岡地域海岸部の酪農家に普及している料理。

材料（4 人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…25cc
ハム…6 枚
ほうれん草…3～4 本
卵…3 個
砂糖…大さじ 1
味酢…大さじ 1
醤油…大さじ 1
酒…大さじ 2
塩…1つまみ
サラダオイル…適量
鰹節…適量
昆布…1 かけ

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 鰹節と昆布でだし汁をつくる。卵に、砂糖、酒大さじ 1、水小さじ 1 を加えて溶く。
- 3 ハムを 1 cm 幅に切る。ほうれん草は軽く下茹でし、長さ 5 cm ほどに切る。
- 4 鍋にチッコカタメターノ、醤油、みりん、酒大さじ 1 を入れて煮る (A)。チッコカタメターノに色が付いたらだしを 1 カップ入れて、ほうれん草、ハムを加えて茹でる (B)。
- 5 火が回ったら弱火にし、溶き卵をまわし入れて蓋をする (C)。卵が半熟になったら火を消し、器に盛る。



ベーコン・チッコカタメターノ卵とじ





チッコカタメターノ肉カボチャ

美味しいチッコカタメターノ料理の中でも一二を競う料理。チッコカタメターノに、カボチャ、肉の旨味

が巻き付き、チッコカタメターノに特別のソースを絡ませたようになっている。

材料（4人分）

牛乳…1500ml
穀物酢…30cc
カボチャ…1／2個
牛肉…200g
鷹の爪…1個
山椒…適量
味噌…大さじ1
醤油…大さじ3
味噌…大さじ3
醤油…大さじ3
酒…大さじ3
塩…1つまみ
サラダオイル…適量
オリーブオイル…小さじ1
胡麻油…小さじ2
鰹節…適量
昆布…3cm角

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 鰹節、昆布で出汁を2カップ分つくる。
- 3 牛肉をボールに移し熱湯をかけ湯引きする。お湯が赤くなったらこぼし、もう一度熱湯をかける。カボチャの種とわたを除き、3～4cm角に切り、皮を所々残して剥く。チッコカタメターノを2cm四方程度に切る。
- 4 鍋にカボチャの皮を下にして並べ入れ、出汁を加えて強火で煮る。
- 5 フライパンを加熱し、油をしく。油が加熱されたら牛肉、チッコカタメターノを入れて炒め、ボールに取り出す。
- 6 南瓜に火が通ったら調味料を加え、炒めた牛肉、チッコカタメターノ、5mm幅に切った鷹の爪を入れて落としぶたをし、中火で20～25分煮る。煮汁が少し残る程度に煮つまったら火を消し、5分程置いて味を染み込ませる。
- 7 崩さないように器に盛りつけ、山椒をかけ、煮汁をかける。



チッコカタメターノ肉ジャガ

かつてチッコカタメターノは肉の代わりであったが、肉ジャガの中に入れたチッコカタメターノは、一つの

独立した材料であることを改めて感じることができる。

材料（4 人分）

牛乳…1500ml
穀物酢…30cc
ジャガ芋…3 個
豚肉…100 g
玉葱…1 / 2 個
砂糖…大さじ 2
醤油…大さじ 2
味醂…大さじ 1
酒…大さじ 2
サラダオイル…大さじ 1
オリーブオイル…小さじ 1
胡麻油…適量
鰹節…適量
昆布…3 cm 角

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 鰹節、昆布で出汁を 2 カップ分つくる。
- 3 ジャガ芋を半分にし、さらに 3 等分の大きさに切る。さっと水洗いして水にさらしてザルにあげ、水気を切る。玉葱は、7mm 程度の幅の櫛切りにする。
- 4 鍋を熱し、油をしき、玉葱を入れて炒める。玉葱が透き通ってきたら肉をほぐしながら加えて炒める。
- 5 肉の色が変わってきたらジャガ芋を入れ、油がなじむように炒め合わせる。
- 6 ジャガ芋の切り口が透き通ってきたら 2 カップのだし汁を加えて煮立たせる。煮立ったら火を弱め、砂糖、醤油、味醂、酒を加え、落としぶたをして 20 分程度煮る。
- 7 ジャガ芋に煮汁がしみてきたら上下を返し、煮汁をまわしかける。煮詰まってきたら落としぶたをとり、全体を混ぜる。



ズッキーニチッコカタメターノ煮

くせの無いズッキーニとチッコカタメターノが絡んで、旨味を増幅している。

主菜となるチッコカタメターノ料理。がんもや、仙

台穀と一緒に煮ても美味しい。人参、ジャガ芋、サヤエンドウなどと煮ると、豪華なおかずとなる。

材料（4人分）

牛乳…1500ml
穀物酢…30cc
ズッキーニ…1個
ベーコン…50g
砂糖…大さじ1.5
醤油…大さじ2
味醂…大さじ1
酒…大さじ2
鰹節…適量
昆布…3cm角

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 鰹節、昆布で出しをつくる。
- 3 ズッキーニを1cm幅程度に輪切りにし、ベーコンを2cm幅に短冊に切る。
- 4 鍋にズッキーニを並べ入れ、出汁を2カップ入れて強火にかける。
- 5 煮たってきたら調味料を入れ中火にし、落としぶたをして15分程度煮る。
- 6 火が通ったらベーコンを加えて、5～10分煮る。火を消したあとしばらく置いて、味をしみ込ませてから盛りつける



ジャガ芋、人参、豚肉と煮たズッキーニチッコカタメターノ煮



チッコカタメターノ芋煮

晩秋の食材を一度に煮て楽しみな料理。
これだけでほぼ満腹になる。

チッコカタメターノは、全く違和感が無く、いわれない
と僅かに甘味のある木綿豆腐と間違える。

材料（4人分）

牛乳…1500ml
穀物酢…25cc
牛肉…300 g
里芋…600 g
大根…200 g
蒟蒻…250 g
舞茸…100 g
えのき茸…1／2パック
長葱…1本
牛蒡…1／2本
油揚げ…2枚
砂糖…大さじ2
醤油…大さじ3
酒…大さじ3
塩…1つまみ
山椒粉…適量
七味唐辛子…適量
鰹節…適量
昆布…5cm

作り方

- 1 堅めのチッコカタメターノをつくる。
- 2 鰹節、昆布で出しをつくる。
- 3 鍋にごぼうとたっぷりの水を入れて中火にかけ、煮立ったら大根、こんにゃくの順に加えて下茹でする。
- 4 鍋に湯4・1/2カップと昆布、鰹節を加え煮立たせる。煮立ったら、昆布、鰹節を取り除き、里芋、チッコカタメターノ、醤油を入れて煮る。再び煮立ったら下茹でしたごぼう、大根、こんにゃく、酒を入れ煮立たせ、牛肉をほぐし入れる。煮立ったらアクをとり、舞茸、えのき茸、砂糖、山椒粉を加え、蓋をして7分ほど煮る。長葱を加え、さらに4分煮る。
- 5 しばらく置いて味をなじませる。食べる前に再加熱し、器に盛り、七味唐辛子をふる。



チッコカタメターノすき焼き

チッコカタメターノを冬の定番の食べ物であるすき焼きの具に。

ご馳走の一つ。チッコカタメターノがすき焼きの旨味を増幅させる。

材料（4人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…20cc
牛肉…500 g
葱…1本
人参…1／2本
白菜…1／4個
春菊…1／2把
椎茸…8個
しらたき…1袋
焼き豆腐…1丁
卵…4個
砂糖…大さじ3
醤油…大さじ1
味醂…大さじ1
酒…大さじ2
サラダオイル…適量
鰹節…適量
昆布…1かけ

作り方

- 1 堅めのチッコカタメターノをつくり、1口大に切る。
- 2 鰹節、昆布で出しをつくる。
- 3 すき焼き用牛肉を長さ5cm程度に切り、お湯をかけて湯通しする。白菜はざく切り、春菊は5cm程の長さに切る。葱は1cmほどの長さに斜め切りする。しらたきは下茹でし、食べやすい大きさに切る。椎茸は軸をとり飾り切り。人参は薄く斜め切りにする。焼き豆腐は、食べやすい大きさ切る。
- 4 すき焼き鍋を熱し、サラダオイルをしき、肉の両面を焼く。肉の色が少し変わりはじめたら葱を加え、ザッと焼く（A）。
- 5 鍋に肉、葱を寄せ、人参、白菜、春菊、椎茸、焼き豆腐、しらたき、チッコカタメターノを置き（B）、砂糖、醤油、味醂、酒、およびだし汁を1カップほどまわしかけ、蓋をして煮る（C）。
- 6 卵を溶いて、つけて食べる。

A



B



C





チッコカタメターノ焼き

チッコカタメターノを焼いただけの料理。

焼くことで香ばしくなり、甘味が抑えられ、大人向きの味になる。牛乳が苦手の人でも美味しく食べられ

るよになるから不思議だ。

そのまま食べてもよいが、山葵を摺りおろし、山葵醤油で食べると、それだけで上等な料理となる。

材料（4人分）

牛乳…1500ml
穀物酢…30cc
サラダオイル…少々
生山葵…1かけ

作り方

- 1 硬くて厚いチッコカタメターノを作り、積み木状に切る（A）。
- 2 フライパンを熱してサラダオイルをしき、チッコカタメターノの表面が明るい焦げ色がつく程度に焼く（B）。
- 3 皿に盛り、生の山葵を摺りおろしてのせ、醤油を垂らす。生山葵の茎を、細かく刻んで添える。



ソーセージと焼きチッコカタメターノ

A



B



C





チッコカタメターノのベーコン巻き

チッコカタメターノ料理では数少ない主菜にできる料理の一つ。

一つのベーコン巻きに、美味しさが凝集。チッコカ

タメターノ、チーズ、ベーコンの旨味が口の中でハーモニーを奏でる。

材料 (3 人分)

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
アスパラガス…3 本
パプリカ (赤・黄) …各 1 / 4 個
ベーコン…6 枚
ソーセージ…3 本
スライスチーズ…3 枚
サラダオイル…適量
ブラックペッパー…少々

作り方

- 1 硬くて厚いチッコカタメターノをつくり、積み木状に切る (A)。
- 2 パプリカのヘタ、芯をとる。アスパラの根本を切り落とし、はかまと皮を剥く。パプリカ、アスパラを 3 ~ 5 分塩茹でにし、ザルにあげて冷やし、1 cm 幅に切る (B)。
- 3 ベーコンの幅に合わせてアスパラ、パプリカ、ソーセージを切る。
- 4 ベーコンの中央に半分のスライスチーズをのせ、チッコカタメターノとアスパラ、パプリカ、ソーセージを、バランスを見ながら組み合わせて巻く。
- 5 フライパンを熱しサラダオイルを薄くしき、巻き終わりを下にして乗せ、中〜弱火でベーコンに焦げ目が付く程度に焼く。焼いている途中、及び焼き上がりにブラックペッパーを振るかける。

A



B



C





長芋チッコカタメターノ袋揚げ

チッコカタメターノ料理の至極。

込んだ旨味が口中に広がる。

食べた瞬間に、揚げてふわふわになった山芋にしみ

材料（4人分）

牛乳…300ml
穀物酢…20cc
油揚げ…4枚
長芋…1かけ
牛肉…8枚
卵…3個
砂糖…大さじ1
醤油…大さじ1
味醂…大さじ1
酒…大さじ1
サラダオイル…適量
鰹節…適量
昆布…5cm四方位

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。鰹節、昆布で出しをつくる。
- 2 油揚げを半分に取り湯通しをする。牛肉を湯通しして、5cmほどの長さに切る。
- 3 長芋をすりおろし、卵黄と混ぜ合わせる（A）。
- 4 鍋に、油揚げを入れ、出し2カップ、砂糖、醤油、味醂を加えて煮る。沸騰寸前に弱火にし20分ほど煮て火を止め、ボールに取り出して冷ます。この時、つゆはそのままにし、牛肉を入れてサッと煮る。
- 5 油揚げが冷めたら口を開き、牛肉、チッコカタメターノをつめ、卵黄で溶いた長芋を、スプーンで油揚げの半分～2／3程度流し込み、油揚げの口を妻楊枝とめる。
- 6 中華鍋にサラダオイルを注いで熱し、170℃前後で揚げる。きつね色になったら取り出し、油が切れたら器に盛る。

A



B



C





味噌チッコカタメターノ田楽

楽しいチッコカタメターノ料理の一つ

チッコカタメターノは焼くと食べやすくなり、味噌

と合うことから、味噌田楽はうってつけの料理法。

囲炉裏で焼きながら食べると至福の時間が得られる。

材料（4人分）

- 牛乳…2000ml
- 穀物酢…50cc
- 蒟蒻…1枚
- 大根…1／2本
- なす…2個
- 醤油…大さじ1.5
- 黒湖沼…適量
- 塩…一つまみ
- 鰹節…適量
- 昆布…7cmほど
- 胡麻油…適量
- ◆白胡麻…適量
- ◆味噌…大さじ4
- ◆砂糖…大さじ4
- ◆酒…大さじ2
- ◆味醂…大さじ2
- ◆水…大さじ2
- ◆だし汁…大さじ2
- ◆醤油…小さじ2
- ◆蜂蜜…小さじ1

作り方

- 1 硬いチッコカタメターノをつくり拍子木状に切る。る。鰹節、昆布で出しをつくる。
- 2 鍋に田楽味噌の材料（◆）をすべて入れて弱火にかけ、木べらで混ぜながら煮詰める。トロリとしたら火を止め余熱で照りを出す（A）。
- 3 蒟蒻を4半分に切り、さらに斜め半分に切り三角にし、片面に格子状の切れ目を入れる。熱湯で3分ほど煮てアクを抜く（B）。大根を厚さ2cm程度の半月に切る。茄子を縦半分に切り、2箇所程度皮を細く剥く。内面に格子状の陰包丁を浅く入れる。表面に胡麻油を塗り、塩、黒胡椒をふる。
- 4 大根、蒟蒻を入れ、出し2カップ、醤油小さじ1、米のとぎ汁を加え、竹串がスッと通るまで下茹でする。煮えたら、そのまま冷めるまで浸けておき、味をしみ込ませる。
- 5 フライパンに胡麻油をひき、茄子、蒟蒻、チッコカタメターノを軽く焼く（C）。
- 6 各材料を串に刺し、器に盛り、田楽味噌をかける。

A



B



C





チッコカタメターノ山河焼き

魚とチッコカタメターノの相性がよいことに驚く。
バターに程牛乳臭さは無く、海産物が本来持っている

味を全く消さないで、ソフトな味わいを醸しだしている。
焼かずになめろうで食べても美味しい。

材料（4人分）

牛乳…100ml
穀物酢…15cc
鰻…150 g
生姜…小1かけ
茗荷…2個
長葱…1本
大葉…3枚
味噌…小さじ1／2
オリーブオイル…小さじ1

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 生姜、茗荷、大葉、長葱をみじん切りし、それぞれ容器に入れる。
- 3 鰻を三枚におろし皮を剥き、小骨を骨抜きで取り去り（夏は氷水で手を冷やしながら行う）、幅3mm程度に細切りにする。
- 4 鰻を数回叩いたら寄せて中央に窪みをつくり、チッコカタメターノ、生姜、茗荷、大葉、長葱、味噌加えて包丁で叩く。粘りが出て来たら小判形に整えなめろうにする。
- 5 温めたフライパンにオリーブ油を塗り、なめろうを焼く。一度裏返して、すべてに熱が入るように焼く。
- 6 上に大葉をのせ少し加熱し、火を止める。



チッコカタメターノ和風おろしハンバーグ

子供の喜ぶメインディッシュ。

の良さに加え、味のソフトさが増す。

チッコカタメターノを入れたことにより、口当たり

材料（2人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
玉葱…小1個
パン粉…40g
卵…1個
生姜…小1個
大根…1／5本
塩…小さじ1
胡椒・ナツメグ…適量
サラダオイル…適量
醤油…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 玉葱をみじん切りにする。フライパンを温め、サラダオイルを注いで熱し、みじん切りにした玉葱が色づくまで炒めて、バットに移す（A）。
- 3 パン粉は、ボールに入れ、牛乳大さじ2をかけてしとらせておく。
- 4 ボールに、合い挽き肉、チッコカタメターノ、塩、胡椒、ナツメグを入れて手で混ぜ合わせ、さらに焼いた玉葱と溶き卵を順に加えて混ぜ、ボールに叩きつけて空気を抜き2等分する。少量の油を手のひらに薄く塗り、肉の半量を手のひらに交互に軽く打ち付けながら空気を抜き、中央を窪める。
- 5 フライパンにオリーブオイルを注いで熱し、窪ませた面を上にして肉を入れ強火で焼き色を付け、弱火にして蓋をして5分焼く。蓋を取り、裏返したら蓋をして5分焼く。
- 6 大根を摺りおろし、器に盛ったチッコカタメターノハンバーグにかける。

A



B



C





チッコカタメターノの天麩羅

簡単にできて、膳が賑わうチッコカタメターノ料理。
牛乳臭さが無くなるため、牛乳嫌いの人でも抵抗なく食べることができる。

衣に青海苔を混ぜると、香りがよくなる。玉葱、人参、
烏賊などを加えかき揚げにしても美味しく食べられる。

材料（4人分）

牛乳…700ml
穀物酢…25cc
薄力粉…適量
片栗粉…大さじ1
卵…1個
サラダオイル…適量

作り方

- 1 硬いチッコカタメターノをつくり、1口大に切る。
- 2 卵をボール割り、180ccの水を加えて溶く。薄力粉、片栗粉を入れ、ザックリと混ぜ合わせる。
- 3 中華鍋にサラダオイルを注いで熱し、170度程度になったら、チッコカタメターノに衣をつけて入れ、表面がきつね色になるまで焼く。



チッコカタメターノが入ったかき揚げ



チッコカタメターノフライ

主食となるチッコカタメターノ料理の一つ。

ハムとスライスチーズの塩気が、チッコカタメターノ

とよく合い、味にリズムを付けている。若布とのフライも香ばしさが増して、日本風フライの面持ちになる。

材料（4人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…30cc
ハム…8枚
スライスチーズ…4枚
若布…適量
小麦粉…適量
片栗粉…大さじ1
卵…1個
パン粉…適量
サラダオイル…適量

作り方

- 1 硬いチッコカタメターノをつくる。薄くハムの大きさに8枚切る。チッコカタメターノが薄い場合はハムに2つ並べるので16枚切る。また、チッコカタメターノを拍子木状に8個つくる。若布はサッと洗って塩を落とし、ボールに入れて水で戻しておく。
- 2 ハムの上に半分にしたスライスチーズを置き、薄いチッコカタメターノをのせて二つに折る。拍子木状のチッコカタメターノを若布で巻いて切る（A）。
- 3 小麦粉と片栗粉を混ぜたボール、溶き卵、パン粉の順につける（B）。
- 4 フライパンにサラダオイルを注ぎ込んで熱し、170度ほどになったら弱火にし、じっくりと揚げる（C）。両面がきつね色になったらあげる。





蓮根チッコカタメターノの鉄揚げ

蓮根のしゃきしゃき感と、食べた瞬間に口に広がる肉汁の旨味が魅力。

肉、野菜とチッコカタメターノがコラボすると、チッ

コカタメターノがそれぞれの良さを引き立たせる効果を発揮する。

材料（4人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
蓮根…2節
合い挽き肉…300 g
卵…2個
生姜…1かけ
ペビーリーフ…適量
酒…大さじ4
片栗粉…大さじ1
醤油…小さじ2
胡椒…少々
小麦粉…大さじ8
パン粉…適量
サラダ油…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 蓮根は皮つきのまま1節を8枚の輪切りにし、水に浸ける。生姜を搾りおろす。
- 3 ボールに合い挽き肉と細かく崩したチッコカタメターノ、卵の黄身、搾りおろした生姜、酒、片栗粉、こしょうを入れて練り混ぜる（A）。よく混ぜたら8等分にし、水分をふいた蓮根で挟む。
- 4 ボールに小麦粉、片栗粉、卵の白身、水大さじ8を入れて混ぜ合わせる。肉を挟んだ蓮根を、小麦粉、パン粉の順につける（B）。
- 5 フライパンに揚げ油を高さ2cmほど入れて熱し、中温（約170度）で揚げる（C）。表裏がきつめ色になったらあげて油を切り、ペビーリーフとともに器に盛る。

A



B



C





チッコカタメターノ春巻き

皮のバリッとした口当たりと、そこからジューシーな旨味が口に広がるのが魅力。ご飯のおかずにも、お

つまみにも合う。

材料（4人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
春巻きの皮…12枚
豚もも肉（薄切り）…120g
葱…1／2本
生椎茸…4枚
茹で筍…120g
人参…1／2本
蕪…1／3束
春雨…40g
生姜…1かけ
胡麻油…大さじ2
片栗粉…大さじ1
小麦粉…適量
サラダ油…適量
醤油…適量
練り辛子…適量
◆醤油…大さじ1
◆酒…大さじ1
◆砂糖…小さじ2
◆塩…少々
◆胡椒…少々

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 春雨は戻し、食べやすい長さに切る。豚肉は細切り、蕪、葱は5mmに切り、椎茸は幅5mmの薄切り、筍と人参は細切りにする。生姜はみじん切りにする。
- 3 フライパンを熱して胡麻油をひき、生姜を入れて香りが出たら豚肉を炒める（A）。色が変わったら人参、筍と、チッコカタメターノを入れて炒め合わせる。人参がしんなりしたら、蕪、葱を加えて混ぜ、春雨と◆を加えて水分を飛ばすように炒め、倍量の水で溶いた片栗粉を加え全体にからめてとろみをつけ（B）、バットに広げて冷ます。
- 4 春巻きの皮を広げ、3を12等分して下の方にのせ、手前から巻き込み、向こう側の端に小麦粉を水で溶いたのりを塗って巻き止める（C）。
- 5 揚げ油を140℃に熱して春巻きを入れ、徐々に温度を上げて裏返しながらきつね色になるまで揚げる。器に盛りつけて辛子醤油を添える。

A



B



C





温野菜チッコカタメターノサラダ

最近、嶺岡地域でよく食べられているチッコカタメターノ料理。チッコカタメターノが温かいうちに食べるので、素材の味を楽しむことができる。チッコカタメターノを生ハムで包み、温野菜に添えてもよい。

スイートバジルの入ったエクストラヴァージンオイルを温野菜にもかけるなど、ドレッシングを変えると味が一変する。

材料（4人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
ハム…8枚
ロマネスコ…1株
パプリカ（赤・橙）…各1個
人参…1／2本
スイートバジル…1本
マヨネーズ…適量
エクストラヴァージンオイル
…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 ロマネスコを食べやすい大きさに房を分ける。パプリカの軸をとり、細長く切る。人参も、長さ5cmの細切りにする。
- 3 野菜を茹でたら、皿に盛りつけつけマヨネーズをかける。スイートバジルを細かなみじん切りにしてエクストラヴァージンオイルと混ぜ合わせ生ハムにかける。



人参チッコカタメターノラペ

主菜を引き立たせるラペ。サッパリしていて癖が無いため、口の中をリセットすることができる。

写真では鯛のソテーに添えたが、牛肉のワイン煮など肉料理に添えてもよく合う。

材料（4人分）

牛乳…300ml
穀物酢…30cc
人参…1／3本
胡桃…適量
塩…1つまみ
蜂蜜…8g
胡椒…少々
オリーブオイル…少々

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 人参を千切りにし、塩をふり、しんなりとさせる。穀物24g、蜂蜜、胡椒、オリーブオイルを混ぜ合わせ、人参と和える。
- 3 人参にフライパンで軽く焼いて冷ました胡桃、チッコカタメターノを加えてザックリと混ぜ合わせる。



甘藷チッコカタメターノサラダ

蓮根のしゃきしゃき感と、食べた瞬間に口に広がる肉汁の旨味が魅力。

肉、野菜とチッコカタメターノがコラボすると、チッ

甘藷を茹で崩さないのがポイント。世代を超えて好まれる味。

材料（4～6人分）

牛乳…700ml
穀物酢…30cc
甘藷…中3本
人参…3本
玉葱…2個
胡瓜…3本
マヨネーズ…適量
練り辛子…適量
塩…1つまみ

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 甘藷をサイコロ状に切り、蒸す（A）。
- 3 人参2本はサイコロ状に、1本は縦半分にして薄切りにし、茹でる。
- 4 胡瓜は斜めに薄切りにし、水を張ったボールに入れ、塩をまぶして水分を絞る（B）。
- 5 玉葱は半分に切り、縦に薄切りにし、水にサッとさらす。
- 6 練り辛子3cm程度とマヨネーズを混ぜる。
- 7 ボールにすべての具材を入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。

A



B



C





ジャーマンチッコカタメターノポテト

豪快にビールを飲みながら、がっつり食べたくなる料理。チッコカタメターノ料理の中でも、一・二を争う美味しさ。

ほくほくのジャガ芋とチッコカタメターノのふっくらした食感、それにソーセージ、ベーコンの旨味絡んだ絶品。

材料（4～6人分）

牛乳…1500ml
穀物酢…50cc
ジャガ芋…3個
ベーコン…4枚
ソーセージ…8本
ニンニク…1かけ
パセリ…適量
塩…1つまみ
黒胡椒…適量
マスタード…大さじ1
オリーブオイル…適量

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 ジャガ芋の皮を剥き2cm角に切る。新ジャガの時は皮付きでもよい。鍋にジャガ芋を入れ、ヒタヒタの水で串が通るようになるまで茹でる（A）。
- 3 ソーセージとベーコンを食べやすい大きさに切る。温めたフライパンにオリーブオイルと薄切りにしたニンニクを入れて加熱し、香りが立ってきたらソーセージとベーコンを炒める（B）。
- 4 ソーセージとベーコンに焦げ色がついたら、ジャガ芋、チッコカタメターノを加え、塩、黒胡椒で味付けをしながらザックリと炒める（C）。
- 5 全体に混ざり合ったら火を消し、マスタードで和えて皿に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

A



B



C





カレーライス

カレーライスに柔らかめにつくったチッコカタメターノを入れることにより、優しさのある深みのある味になる。
テレビでチッコカタメターノ料理の現地取材の時に

出したら好評で、スタジオでの生放送でもつくることになったが、インスタントのルーに慣れ本物の味を知らない学生には不評。偽物の味の蔓延が怖い。

材料 (6～8人分)

牛乳…1200ml
牛挽肉…200cc
牛肉…500 g
ジャガ芋…大8個
人参…2本
玉葱…3個
ニンニク…3かけ
生姜…1かけ
トマト…1個
インゲン…1袋
セージ…1袋
クレソン…1束
スペアミント…2本
スイートバジル…3本
鷹の爪…2個
ベビーリーフ…1袋
ほうれん草…1把

ローレル…5枚
セルリ…1／2本
小麦粉…大さじ1
ウスターソース…小さじ1
塩…小さじ1／2
酒…大さじ1
蜂蜜…小さじ1
バター…100 g
オリーブオイル…適量
サラダオイル…大さじ1／2
胡麻油…大さじ1／2
鰹節…適量
鯖節…適量
昆布…7cm
赤ワイン…1本
リング…1個

◆ターメリック…大さじ1
◆クミン…大さじ1
◆コリアンダー…大さじ1
◆カルダモン…小さじ1
◆フェネグリーク…小さじ1
◆シナモン…小さじ1
◆ブラックペッパー…小さじ1
◆ピンクペッパー…小さじ1
◆ナツメグ…小さじ1

作り方

- 1 鍋に 1/3 程度、鰹節、鯖節、昆布で出汁をとる。
- 2 牛乳 1500ml でふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 3 バターで小麦粉を約 10 分炒め、茶色になったらターメリック、クミン、コリアンダーなど香辛料◆を加えて混ぜ、ルーをつくる。
- 4 ジャガ芋、人参 1.5 本を一口大の大きさに乱切りにする (A)。玉葱 1 個をみじん切りにする (B)。ニンニク 1 かけを薄切りにする。
- 5 牛肉を湯通しする。ニンニク 1 かけを薄切りにし、セルリを 2 cm 程度に刻む。牛肉をザルに取り上げ水を切って鍋に入れ、ニンニク、セルリ、ローレル 3 枚を加え、赤ワイン 1 本を注ぎ込んで、竹串がスッと通るまで焼く 2 時間コトコトと煮込む。フライパンにオリーブオイルをひき、牛肉を炒め、ボールに取り出 (C) す。
- 6 ローストオニオンをつくる。玉葱 2 個を縦半分に切り、それをさらに縦 1/2 に切ってから薄く横切りにする。人参 1/2、生姜 1 かけを摺り下ろす。ニンニク 1 かけをみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル、バター 20 g をひいて温め、玉葱、生姜、ニンニクを入れて炒める。片時も手を休めず木べらで混ぜ続け、焦げやすくなったら適宜水を加えながら、茶色になるまで 45 分くらい炒める (D)。
- 7 セージ、スイートバジル、スペアミント、クレソンなどのハーブを 1 cm 程度に刻み、熟したトマトを 1 cm 角程度に刻む (E)。
- 8 温めたフライパンにオリーブオイル、サラダオイル、胡麻油をひいて熱し、バターを 50 g を入れて溶かし、薄切りしたニンニクを炒め、香りが立ったら玉葱のみじん切りを入れて炒める (F)。玉葱の色が変わったらジャガ芋、人参を入れて炒め。さらに挽肉、チッコカタメターノを入れ、挽肉の色が変わるまで混ぜながら炒める (G)。
- 9 鍋に移し、牛肉を入れ、出汁、酒、牛乳 200ml、ローレル 2 枚、種を取った鷹の爪、ウスターソース、塩を加えて煮る。インゲンを 2 cm、ほうれん草を 5 cm の長さに切る (H)。火が回ってきたら、蜂蜜、インゲン、ほうれん草、ベビーリーフ、ローストオニオンを加え、弱火でジックリと煮る。何回か全体を大きくかき混ぜる。
- 10 全体が煮えたらルー、摺り下ろしたリンゴを加えて 20 分程度煮る。5 時間程度置いてから再度火を入れる。

A



B



C



D



E



F



G



H



I





チャーハン

油を使っているのにサッパリした味が魅力の五目チャーハン。

チッコカタメターノの料理では少ない中華料理。

材料 (4 人分)

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
ご飯…3 杯
焼き豚…200 g
卵…4 個
葱…1 本
人参…1 / 3 本
生姜…1 かけ
ピーマン…1 個
ニンニク…1 片
生椎茸…2 個
塩…小さじ 1 / 2
胡椒…少々
醤油…小さじ 2
胡麻油…小さじ 2
サラダオイル…大さじ 2

作り方

- 1 ふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 縦四つ割りの葱、軸をとった生椎茸、人参、ピーマンを 1 cm に切る (A)。生姜、ニンニクはみじん切りにする。焼き豚は 1 cm 角に切る。卵を溶きほぐし、塩、胡椒をふる。
- 3 中華鍋をよく熱し、サラダ油を回し入れる。弱火にして葱、椎茸、人参、ピーマン、生姜、ニンニクを加えて炒める (B)。
- 4 香りがたってきたら強火に変え、溶き卵を流し入れる。全体を大きくかき混ぜて半熟になったら弱火にしてご飯を入れる。お玉で手早く切るようにほぐしながら炒める。ご飯がパラリとしてきたら焼き豚、チッコカタメターノを入れて大きく混ぜながら炒め、塩、胡椒で味を調える。
- 5 鍋肌から醤油、胡麻油を鍋肌から回し入れ、手早く混ぜて器に盛る (C)。

A



B



C





チッコカタメターノカルボラーナ

チーズの旨味が生きたカルボラーナ。チッコカタメターノが入っていて当然に思えてしまう。

チッコカタメターノを使ったイタリア料理は少ないが、一番合う料理法といえる。

材料（4人分）

牛乳…820ml
穀物酢…20cc
パスタ…400 g
塩…少々
ベーコン…80 g
ナメコ…1袋
ニンニク…20 g
玉葱…400 g
オリーブオイル…大さじ 1
パルメザンチーズ…40 g
胡椒…少々
卵黄…2個

作り方

- 1 500mlの牛乳で、柔らかめのふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 玉葱、ニンニクはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 フライパンを熱し、オリーブオイルを回し入れる。ニンニクを炒め、香りが立ったらベーコン、玉葱を加えて炒める（A）。
- 4 ナメコを入れて炒め、火が通ったら、牛乳 320ml、パルメザンチーズを入れて混ぜながら煮る（B）。
- 5 十分な量の水を湧かし、パスタを固茹でにする（C）。
- 6 パスタを煮込んだソースに加え、塩、胡椒で味を調えて火を止め、卵黄とチッコカタメターノを手早く絡める。余熱で卵とチッコカタメターノを馴染ませる。

A



B



C





チッコカタメターノナポリタン

子供に好まれるパスタ。チーズをタップリとかけて食べたい。チッコカタメターノをふかふかにつくるのがポイント。

スイートバジルをみじん切りにして煮込むと、サッパリした香りが漂う。

材料（4人分）

牛乳…500ml
穀物酢…20cc
パスタ…400 g
塩…少々
ニンニク…20 g
オリーブオイル…大さじ 1
玉葱…400 g
ピーマン…120 g
セルリ…40 g
トマトピューレ…80 g
トマトケチャップ…40 g
塩…少々
胡椒…少々
スイートバジル…数芽

作り方

- 1 柔らかめのふわふわチッコカタメターノをつくる。
- 2 玉葱は細い櫛切り、ニンニクはみじん切りにする。ピーマン、セルリは粗みじん切りにする。
- 3 フライパンを熱し、オリーブオイルを回し入れる。ニンニクを炒め、香りが立ったら玉葱を加えて炒める（A）。
- 4 玉葱がしんなりしてきたら、ピーマン、セルリを入れて炒める。野菜に火が通ったら、トマトピューレ、トマトケチャップを加え、塩、胡椒で味を調える（B）。
- 5 チッコカタメターノを加えて混ぜ合わせ、火を止める（C）。
- 6 器にパスタを盛り、ナポリタンソースをかけ、スイートバジルを添える。

A



B



C





茄子・絹さや・チッコカタメターノの味噌汁

夏野菜味噌汁の定番。

煮込んでも崩れないように、硬いチッコカタメターノをつくるのがポイント。

牛乳臭さがせず、チッコカタメターノは味噌汁にピッタリ。チッコカタメターノだと伝えて、はじめて豆腐でないことに気づく人が多い。

材料（4人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…30cc
味噌…大さじ2
茄子…1個
人参…1／3本
絹さや…20個
鰹節…適量

作り方

- 1 硬いチッコカタメターノをつくり、サイコロ状に切る。
- 2 茄子を1cm、人参を5mmの厚さに切る。絹さやは筋を取り。
- 3 鍋に水を入れ、鰹節で出しを取る。鍋が煮立ったら、中火にし、茄子、人参、絹さや、チッコカタメターノを入れて蓋をし、7分ほど煮る。
- 4 味噌を玉じゃくしにとって、少しずつ菜箸で溶かし込み、一煮立ちさせる。



茗荷・チッコカタメターノの味噌汁

サッパリとし、香りのよい味噌汁。

元々淡泊な味であるチッコカタメターノも、味噌の

香りでよりサッパリとした風味となっている。

和を感じさせるチッコカタメターノ料理。

材料（4人分）

牛乳…1000ml

穀物酢…30cc

味噌…大さじ2

茗荷…4個

山椒の葉…8枚

鰹節…適量

作り方

1 硬いチッコカタメターノをつくり、サイコロ状に切る。

2 茗荷を縦に6等分する。

3 鍋に水を入れ、鰹節で出しを取る。鍋が煮立ったら、中火にし、茗荷、チッコカタメターノを入れて蓋をし、5分ほど煮る。

4 味噌を玉じゃくしにとって、少しずつ菜箸で溶かし込み、一煮立ちさせる。

5 汁椀に盛り、山椒の葉を叩いて散らせる。



チッコカタメターノけんちん汁

寒い時，体が温まる汁。

具沢山で，ご飯と汁だけでも膳が整っている感覚を

受ける。

チッコカタメターノが入って栄養満点。

材料（4人分）

牛乳…1000ml
穀物酢…30cc
大根…1／6本
人参…1／2本
椎茸…4個
芹…1把
油揚げ…2枚
味噌…大さじ2
鰹節…適量

作り方

- 1 硬いチッコカタメターノをつくり，サイコロ状に切る。
- 2 大根，人参，椎茸，芹，油揚げを一口大に切る。
- 3 鍋に水と鰹節を入れて火にかけ，煮立ったら大根，人参，椎茸を中火で煮る。火が通ったら油揚げ，芹，チッコカタメターノを入れ，味噌を溶く。

嶺岡牧が築いたチッコカタメターノ食文化

1. 勿体ないから始まったチッコカタメターノ食

現在、いつから生乳を出荷できるかは、食品衛生法の下での乳及び乳製品の成分規格等に関する省令（1951年 俗称「乳等省令」）により規定されており、1) 乳を搾りはじめて何日目なのか、2) 乳から抗生物質が出ないか、にかかっている。抗生物質が乳から検出される日が延びれば延びるほど、出荷できる日は遅くなる。まだ抗生物質を乳牛に与えていなかった時も、見た目と、成分、すなわち味覚の点から、初乳は販売できなかった。初乳は、黄ばんでいてドロドロで、時には血が混ざっていて赤くて見た目が悪く、全固形分や乳脂率が高いなど味も大きく異なるからである。この出荷できない初乳（狭義の初乳～移行乳）を、捨てては勿体ないので、加熱して固めたのがチッコカタメターノだと伝えられている。

チッコカタメターノ食の記録は、それほど遡ることができない。管見に触れた限りでは、1950年代に千葉県の南部である嶺岡地域の婦人会が、生活改善のために作ったガリ版刷りの情報交換誌に、初乳を固めた料理として紹介されたのが初出である。

安房酪農地域の酪農家や生活改善普及員、地域住民等に面接聞き取り調査を行うと、現在80歳代中葉の女性からしばしば、「子どもの頃に母、あるいは祖母がつくったチッコカタメターノを食べていた」という話をうかがうので、少なくとも昭和に入った頃には、チッコカタメターノは嶺岡地域で食べられていたとみられる。昭和前期のチッコカタメターノの食べ方はいたってシンプルで、1) そのまま食べる、2) 砂糖をかける、または砂糖で煮ただけで食べる、3) 葱や玉葱とチッコカタメターノを醤油と砂糖で甘辛く煮て食べる、に限られている。このうち前の二つはミルクの延長上としての子供のおやつ、三つ目の煮物は牛乳の臭を動物臭と嫌った大人を基本に据えたチッコカタメターノ風味を残さないようにつくったおかず、という二重構造で昭和前期のチッコカタメターノ食は捉えることができる。

それが、学校給食法でパンと牛乳の給食が法律で決められたこともあって、戦後の栄養改善の象徴として牛乳・乳製品の飲食が奨励されたため、乳等省令で生乳が酪農家以外は直接入手することができない社会システムとなったにもかかわらず、チッコカタメターノ食は農村の食生活改善を進めた農業改良普及員のなかの生活改良普及員によって喫食普及が図られ、広く食卓に上がるようになった。

そして、輸入農産物への依存率が急激に高まる反面、米・牛乳など、自給率が高い作目の生産過剰が深刻となっ

た1970年代に入ると、牛乳の消費拡大を狙った酪農協等の運動により、チッコカタメターノ料理が爆発的膨張をとげる。各地の酪農協婦人部では、牛乳を使った料理教室や料理コンテストを、恒常的且つ頻繁に開催している。この時、「乳っこを固めたの」というだけで名前を持たなかったチッコカタメターノをカッテージチーズと呼び、その料理開発を図っている。チッコカタメターノは、触媒を使わずに蒸したり湯煎して固めたものもあり、カッテージチーズの範疇では捉えられないのだが、そうしたチッコカタメターノ製作方法の多様性まで認識していなかったであろう。いずれにせよ、現在嶺岡地域にみられるチッコカタメターノ料理の多様性は、この時に顕著になったものと考えられる。

そうしてみると、嶺岡地域で現在みられるチッコカタメターノ料理の多様性は、その点だけでみるなら比較的新しい事象といえることができる。

2. 「酪農県千葉」におけるチッコカタメターノ食の認知度

今、「酪農」と聞くと多くの人は北海道を連想し、千葉が頭に浮かぶ人は極めて希であろう。しかし千葉県は、現在も生乳生産量が全国でベスト5に入っており、昭和期を通じて千葉県の生乳生産量は北海道に次いで第2位と、酪農県なのである。このことは、市場に販売できない初乳の量も、北海道に次いで多いことを意味する。

一言で酪農県千葉といっても、1) 日本酪農発祥之地であり、酪農の労働対象である乳牛の改良・生産を中心に酪農が展開した安房地域と、2) 市乳生産地域である千葉県北部では、酪農発展史が全く異なる。安房酪農地域のチッコカタメターノ調査から、酪農発展史の相違がチッコカタメターノ食の広がりや係わっているとみられたので、このことを明らかにするため、千葉県酪農業協同組合連合会の協力を頂いて、千葉県の酪農家にチッコカタメターノ食の遺存度・認知度と、チッコカタメターノ料理の多様性についてアンケート調査を実施した。

その結果、チッコカタメターノを知っている酪農家が誰一人としていない酪農協さえ千葉県にあることが明らかとなった（図1）。チッコカタメターノの認知度が高いところは、安房地域から上総南部地域一帯の千葉県南部、及び下総でも東京湾沿いの千葉ベイエリア地域で、千葉県北部、とりわけ九十九里沿岸地域は認知度が低いことが認められた。

チッコカタメターノ認知度が高い安房地域も、今では酪農家は激減し、鴨川市でみると酪農家は全世帯数の3%に過ぎない。乳等省令で酪農家以外は初乳を入手で

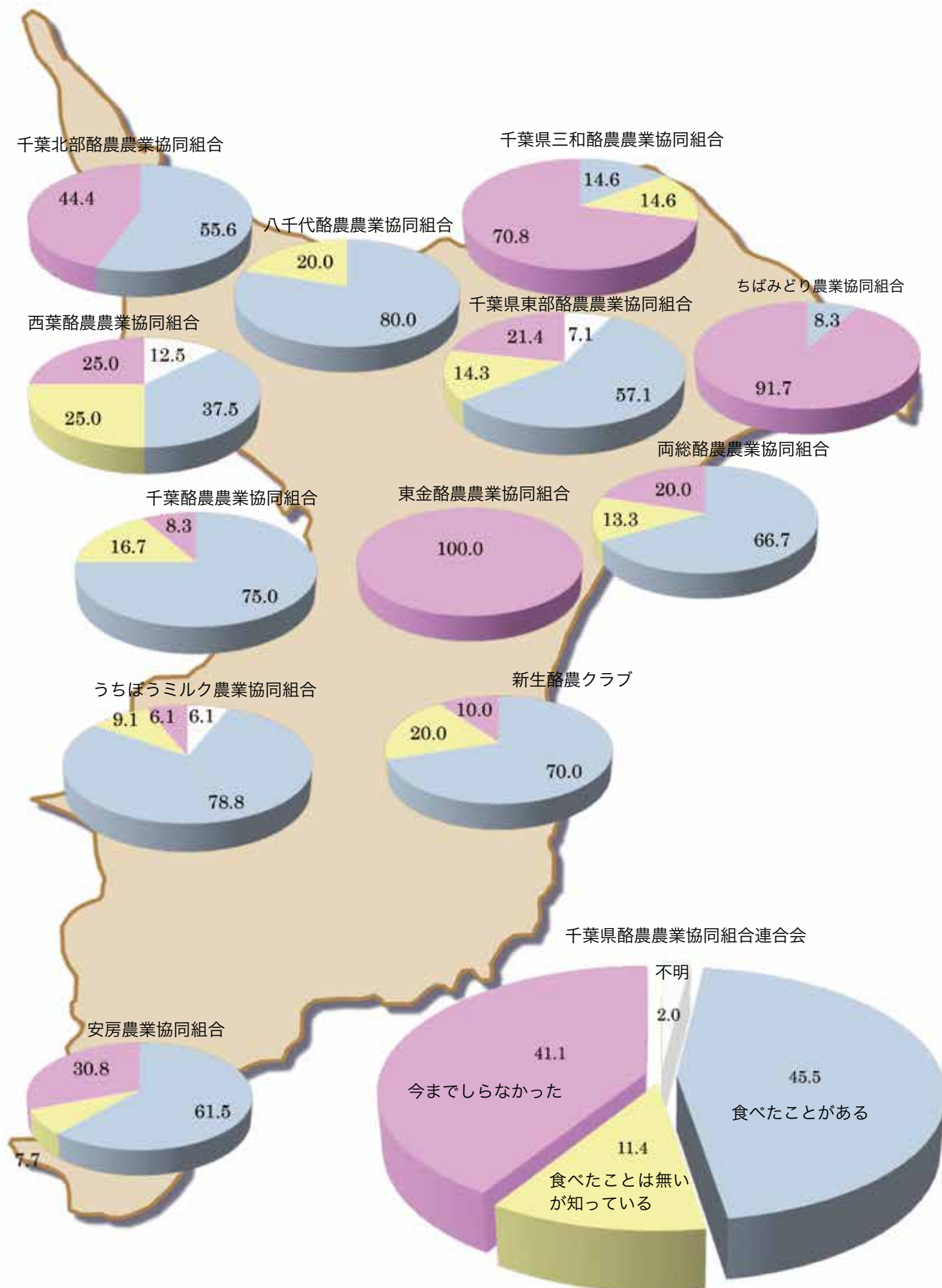


図1 千葉県における酪農家のチョコカタメーターノ認識度

注：安房地域は酪農家が正組合の専門農協である酪農協でなく、正組合員の大多数が酪農家以外の単協

きないことを考えると、チッコカタメターノの認知度は3%前後が普通であろう。しかし、アンケート調査の結果をみると、39.5%の人がチッコカタメターノの喫食経験を持っており、これに「食べたことはないが知っている」を合わせると49.8%とほぼ半数に達する(図2)。この高いチッコカタメターノの認知率は、嶺岡地域では「どの家も牛を飼って乳を搾っていた」といわれるほど酪農家比率が高く、子供の頃は家で飼っていたから食べたことがある、あるいは、近所の酪農家で食べたことがあるといった、喫食機会の高さに起因すると考えられる。チッコカタメターノ料理の多様性が嶺岡地域で突出して高くなっているのも、喫食機会の頻度が高かったためと考えられる。零細酪農の期間が長く、チッコカタメターノを食べる環境が長く続いたことにより、プレーンのチッコカタメターノの作り方が地域によって様々なように、1970年代以前から多様化が展開しており、異なる料理を受け入れる素地が形成されていたので、酪農協の刺激に反応したといえよう。

一方、チッコカタメターノの認知度が低い地域は、昭和後期になって酪農が行われるようになった地域で、しかも企業的大規模酪農経営が展開している地域という特色を持っている。この地域の初乳生産量は、酪農家が食べて無くなる水準を遙かに超えており、乳牛の肥育場への販売など企業経営の副産物として処理するシステムのなかで動いている。ここに、チッコカタメターノ食を知らない地域となった要因を見出すことができる。この地域の酪農家は、初乳の量が家族の人が食べると容易に消費してしまう量で、捨てるのは勿体ないから食べるという嶺岡地域のシチュエーションとは真逆となっている。

以上から、チッコカタメターノ食の普及度と、酪農の経営様式、すなわち酪農経営様式を規定している地域酪農発展史とは相関関係にあり、安房酪農の核となった嶺岡地域がチッコカタメターノ食文化の中心地となったのは、零細な酪農家が稠密に分布する酪農地帯としての歴史が長かったことによるといえることができる。

3. 嶺岡牧が招来したチッコカタメターノ食文化

嶺岡地域を中心とした安房酪農地帯は、市乳地帯とは全く異なる発展史を持っている。零細な酪農家が稠密に集まった酪農地帯の時代が長い、そうした近代初期の酪農経営様式で有数な酪農地帯として維持できたのは、嶺岡地域が日本酪農発祥之地で、嶺岡牧の乳牛を周辺の酪農家が飼養管理していたため(図3)、地域の酪農家が酪農のノウハウを蓄積し、長く先駆者利潤を発揮できたことによる。

しかも、明治維新後の、嶺岡畜産会社といった地域畜

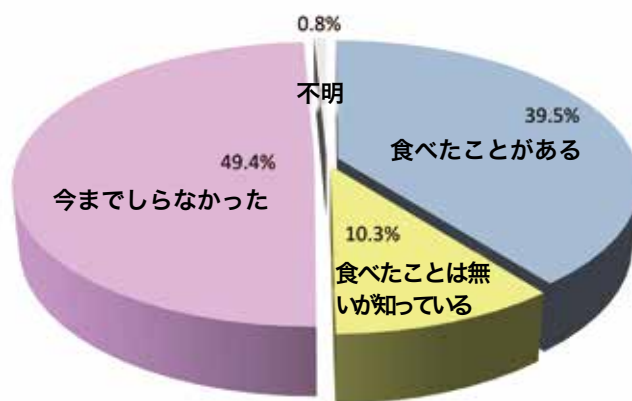


図2 鴨川市民のチッコカタメターノ認知度

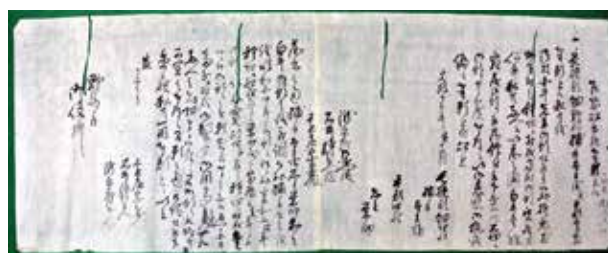


図3 地域農民が白牛の飼養を江戸幕府に願い出た文書

資料：石井家文書

産会社期に入ると、当時の交通網整備状況・技術では嶺岡地域は市場から遠いという立地特性から、市乳生産地域ではなく乳牛の供給基地という役割を第一義とし、乳牛生産時に生じる乳を煉乳や粉ミルクなどに加工して販売したため、多頭飼育ではなく乳牛を一頭一頭丁寧に飼養管理する酪農が基本となった。

そして、煉乳生産を中心とした製乳工場が明治20年代から盛んにつくられ、大正時代に移るころ、キャラメルが爆発的に売れたことから原料乳が必要になり、それを酪農家も工場もある嶺岡地域に着目し、製乳生産を拡大・再編したため、搾乳への意欲が常に刺激されたことも、ポイントとしてあげることができる。製乳工場は、明治20年代から昭和前期にかけて、嶺岡地域に60程が記録されている。嶺岡地域は、森永乳業、明治乳業、カルピスなど主要製乳業の誕生地でもある。

勿体ないから初乳を固めて食べるチッコカタメターノ食が展開する基盤は、以上のように、1) 嶺岡牧での酪農が江戸幕府によって始まったため地域が酪農地帯となったこと、2) 地域の農家が酪農のノウハウを先駆的蓄積していたこと、3) 乳牛の供給基地としての役割のなかで搾乳が行われたこと、4) 製乳工場が集中した地域で生乳に対する需要が大きかったこと、によって形成されたものである。すなわち、嶺岡地域のチッコカタメターノ食は、まさに嶺岡牧があったことによって形成された食文化だといえよう。

おわりに

「日本酪農発祥之地」：嶺岡牧，という歴史に育まれたチッコカタメターノ食。現在嶺岡地域で確認されているチッコカタメターノ料理は約 200 種類に及ぶ。チッコカタメターノ食は現在生きている料理なので，現在も刻々と増え続けている。そのうち，ここでは，古くから多くの家庭で食べられている料理を 55 取り上げ，作り方を紹介した。

いきおい，ここで取り上げた料理は，チッコカタメターノ料理としては伝統料理に属するものが多くなった。古い料理ほど簡単なので，本誌だけをみるとチッコカタメターノ料理は質素な印象を受けるが，今食べられているチッコカタメターノ料理は彩りに富み，豊かさを実感することができ，チッコカタメターノ食の魅力に引きつけられるであろう。今後も継続的に，レシピ化が整備されたものから順次公表していきたいと考えている。

ここで示したチッコカタメターノ料理は，嶺岡地域に当たる千葉県鴨川市と，南房総市北東部の酪農家の皆様から教えていただいたものである。ご教示くださった皆様に深謝の意を表したい。

殆どの酪農家の主婦は，自分達がつくっているチッコカタメターノ料理について話してくださったが，台所に他人が入るのを嫌い，実際につくって見せてくださった方は両手で足りてしまう状況であった。そのため調査では，多くの料理法は数点のポイントしか分からなかった。それをレシピにするため，以下の手順をとった。

- 1) 聞いた料理をつくり，仮のレシピをつくる。
- 2) 仮のレシピにより料理をつくり，修正を加える。
- 3) 修正したレシピで料理をつくり，問題が無ければ内部のレシピとする。
- 4) このレシピをもとに 3 回程度伝承料理教室を開くための練習を行う。
- 5) 伝承料理教室を開催し，そこで出てきた問題点を改善し，レシピとして公表する。

上記の 2 ステップ以降は，鴨川で地域食生活再生を行っている食育団体である「プロジェクト鴨川味の方舟」(ATK22) の活動として実施した。このように，本誌のレシピは，多くの試行錯誤を繰り返してできたものである。この隠れた汗を行間から読んでいただければ幸いである。

なお，ATK22 は，「美味しい鴨川の食で鴨川を元気に！」を目標に据えて食育推進活動を行っている団体である。そのため，1) 地域食材，2) 地域料理，3) 本物の美味しさ，4) 食べ物の安全性を，活動の与件としている。舌が開発されている人なら「がつんとくる味」と表現される物理化学的につくられた「大工場の味」はできるだけ避け，素材が提供する旨味を最大限引き出すことを前提としている。今回のレシピも，その点が前提になっている。従って，最近スーパーなどに所狭しと並んでいる

旨味調味料は使わず，江戸時代の番付にも上位で登場する鴨川産の鰹節を削り，それにだし昆布を合わせるなどして，しっかりと出しを取る料理法を貫いている。鰹節を削りはじめると，部屋中に芳情の香りが広がることを実感した人は，いかに近年のお仕着せの味が食生活を貧困にしているかに気付く。こうして，ATK22 の料理教室体験者の中から，鰹節を削る生活を再度はじめる人が少しずつ出てきている。同様に，砂糖，塩も，本レシピで特別に記載していないものはすべて，甜菜糖，天然塩を用い，化学的につくりだした砂糖，塩は用いていない。醤油，味噌，酒も同様に，天然素材で伝統的方法によってつくったもので，本来の味がし，しかも美味しいものを厳選して用いている。現在多くの者が使っている理化学的につくられた砂糖，塩を用いて本レシピ通りにつくると，甘すぎたり塩辛かったりする可能性が高い。したがって，レシピ化までの材料費は膨大な額に登るが，今日の食生活のトレンドである「安く，簡単に」というお手軽食は食生活の貧困化であり，地域生活の向上から地域再生を実現する 21 世紀型社会開発では食生活再生は柱になることから，あえて，これは必要経費として考え，安からう悪からうは避けている。

ここで示したチッコカタメターノ料理も，このように「美味しい」を核に，料理法の伝承・普及が実現することを考え，伝統料理だからと不味くても伝えるというスタンスはとっていない。地域の伝統食材，伝統的調理法は，どこに行っても同じ工場で作った同じ味ではなく，そこにいるから食べられるという食の多様化実現する点で，生物の固有種を再生して多様化を図るのと同様，地域にとって重要な資源ということができる。しかし，その的はあくまでも食生活をより良いものにすることで，不味くても伝統的な料理だから，体に良いからと残すことを考えていない。それは，これらが文化財としての保存，あるいはサプリメントとしての役割に過ぎず，生活の目標になり得ず，暮らし開発に基づいて地域を元気にすることとは無縁な行為だ，という理由による。文化財としてではなく，生きている食生活ならば当然，食材も，料理法も時代によって変化し，その幅を広げる。嶺岡地域の風土に彩られたチッコカタメターノ料理を固定化せず，地域食生活の豊かさに繋げるなら，新たな動きを柔軟に捉えて多様化を進めつつ，地域個性の味であるチッコカタメターノを食べ続けられるようにすることが求められる。それには，地域でチッコカタメターノ食が維持できるように，ローカル・チッコカタメターノ食ネットワークの再生が必須と考えられる。それにより，チッコカタメターノ食がより進化し，立体的多様性が増すことを願っている。本誌がそうした運動の一里塚になれば幸いである。

大山の食べ物 チッコカタメターノ料理

監修・執筆：日暮晃一

編集：プロジェクト鴨川味の方舟

発行：非営利特別活動法人大山千枚田保存会

千葉県鴨川市平塚 540 番地

電話 04-7099-9050 Fax 04-7099-9051

e_mail info@senmaida.com

※本誌は農林水産省「平成 27 年度 都市農村共生・対流総合対策交付金共生・対流促進計画」の助成を受けて製作した。