

## はじめに

嶺岡地域で、いつからチッコカタメターノが食べられていたのかは、明らかになっていない。現在、80歳代半ばの、地元で生まれ育った女性から、「母親が子供の頃に祖母からチッコカタメターノ料理法を教わった」という話を複数聞けるので、嶺岡地域では少なくとも100年以上前からチッコカタメターノが食べられていたことが分かる。嶺岡地域で搾乳業が急速に広がったのは、紙で包んだキャラメルが爆発的に売れ、原料乳を求めて嶺岡地域に製乳工場を設け、森永乳業、明治乳業といった後の主要製乳企業が製乳を始めた1914年以降。100年以上前にチッコカタメターノ食があったということは、キャラメルが爆発的に売れる前からチッコカタメターノが食べられていたことを意味する。

「日本酪農発祥之地」である嶺岡牧は、集落営農を大きく超えた地域畜産株式会社の誕生地でもあり、1878(明治11)年に発足した嶺岡牧社は7年で解散したが、1889(明治22)年に設立し明治年間続いた嶺岡畜産株式会社では1000頭ほどの乳牛を生産・所有し、農家が乳牛の飼養を分担する形で乳牛生産を行っていた。嶺岡地域には、嶺岡畜産株式会社の生乳処理を中心に煉乳工場が林立したが、チッコカタメターノ食はその時にまで遡るものと考えられる。以上から、チッコカタメターノ食は、「国民の命を守り健康を増進する」ために始まったという物語性を持った歴史的な食物といえる。

チッコカタメターノは、売れない初乳を「捨てるのは勿体ないから」と、固めて食べるようになったもので、チッコカタメターノを食べるために生産されたことは無い。しかも、「獣の臭いがする」と嫌い、甘辛く煮るなどして牛乳の臭いを消して食べていた。

しかし、日本の食生活近代化として肉食とともに牛乳・乳製品の喫食が進められ、牛乳・乳製品が日常の食物として定着し、牛乳の臭いへの嫌悪感が無くなり、チッコカタメターノに対する地域住民の認識が“美味しく栄養素が豊富な食べ物”に変わった1960年代になると、酪農協で開催されたチッコカタメターノ料理コンテストや生活改良普及員の働きかけなども追い風となって、様々な料理の食材にチッコカタメターノが用いられるようになった。

そして現在、都市から移住してきた人達がチッコカタメターノを知り、パンやケーキ、キッシュ、ロレーヌ、ポトフ、マリネ、カルパッチョ、ペスカトーレ、アクアパッツァ、アヒージョ、トルティーヤなど海外の料理の食材に使うなど、チッコカタメターノ料理の幅が急速に拡大

している。このことは、チッコカタメターノ食は、嶺岡地域で現在に生きている食文化であることを示している。

嶺岡地域におけるチッコカタメターノ食は、酪農家が激減し、乳等省令で流通が規制されたことにより、一般家庭では初乳はもとより生乳も入手が難しくなっているにも関わらず、今日、より一層広がりを見せている。しかも、「捨てるのは勿体ないから」ではなく、食卓を豊にする「食べたい食物」として。こうしたニーズに応え、今後も美味しいチッコカタメターノ料理を食べ続けられるようにすることが、嶺岡地域食生活の現代的課題となっている。

この課題に応える方法として、チッコカタメターノを食材に用いた無国籍料理の推進を図るだけでなく、嶺岡地域の伝統料理にチッコカタメターノを用いることが考えられる。こうした動きは、すでに海浜部で進展している。嶺岡牧は、黒潮がダイレクトにぶつかる外房の海岸部から、水田地帯、中山間地域である東京湾との分水嶺部までと広く、多様な風土からなる。従って風土に育まれた食文化も、磯料理地域、米料理地域、野菜・チッコカタメターノ料理地域、交流で混在した献立の地域、の4つの食文化圏より構成された複合的食文化圏をなしている。すなわち、チッコカタメターノを入れたひじきの五目煮、チッコカタメターノと筍の煮物など、異なった食文化圏を活かしつつ、その料理にチッコカタメターノを用いて料理の選択肢をより拡大する鴨川食文化インテグレートを図ることである。嶺岡地域には、長狭米、ひじき、天草、金目鯛、鮑、栄螺など、日本の中でも高く評価されている食材がある。これらの料理にチッコカタメターノを用いることで、これまで以上に地域食材を活かす方向である。

しかし、これらチッコカタメターノ料理の幅が広がっても、ジャンクフード的な食べ方では、食生活の向上に寄与するとは言いがたい。ゆとりある食事に必要な時間をとり、TPOに従った膳揃えをする食事様式を継承していくことが重要である。膳揃えは、民族によって様々だが、日本の伝統的膳揃えの系譜にある本膳様式の伝承が、風土によって育まれた食生活を楽しむ上で基本となる。

嶺岡地域で多くの家で牛を飼い、日常的にチッコカタメターノを食べていた世代はすでに高齢者となっている。高齢者介護施設の給食でチッコカタメターノ料理を出し、懐かしい味を楽しむとともに、そうした地域食の楽しさを次世代に継承していきたいと考えている。本誌がその一助になれば望外の幸せである。

## 目次

### 前菜・箸付

- チッコカタメターノ和風カプレーゼ 1
- 大根サラダ 2
- 味噌チッコカタメターノのピンチョス 3
- カーヴォロネロ・マカロニサラダ 4
- 人参・黒豆・塩レモングラッセ和え 5
- カーヴォロネロのブルスケッタ 6
- 水菜とチッコカタメターノの煮浸し 7
- 小松菜とチッコカタメターノの煮浸し 8
- 蕨の薑味噌 9
- 菜花の白和え 10
- チッコカタメターノと菜花の辛子和え 11

### 魚料理の付け合わせ

- 鱈のカルパッチョ 12
- 金目鯛のポワレ 13
- 鱈とチッコカタメターノの南蛮漬け 14

### 煮物

- 野菜とチッコカタメターノの煮物 15
- 筍・チッコカタメターノの土佐煮 16
- 南瓜・チッコカタメターノのミルク煮 17
- ふろふき大根のチッコカタメターノ鶏そぼろのせ 18
- 牛肉・大根煮 19
- カーヴォロネロロール 20
- ひじきの五目煮 21
- チッコカタメターノ鯖大根 22
- 金目鯛鍋 23

### 焼物

- チッコカタメターノグラタン 24
- 塩焼きチッコカタメターノ 25
- チッコカタメターノの生姜焼き 26
- 照り焼きチッコカタメターノ 27
- 味噌焼きチッコカタメターノ 28
- タンドリーマッカレル 29
- チッコカタメターノと白菜の炒め物 30
- 焼き筍・チッコカタメターノ甘味噌添 31
- 筍・チッコカタメターノのバター焼き 32
- 大根・牛肉炒め 33
- チッコカタメターノ筍詰フライ 34
- チッコカタメターノ・蕨の葉フライ 35

### 飯

- チッコカタメターノ炊き込みご飯 36

- 炒りチッコカタメターノ炊き込みご飯 37
- チッコカタメターノそぼろご飯 38
- チッコカタメターノ入りチーズリゾット 39

### 汁

- 若布とキノコのコンソメスープ 40
- 味噌チッコカタメターノポタージュスープ 41
- チッコカタメターノとろろ汁 42

### 菓子

- イチゴムース 43
- ドラゴンフルーツスムージー 44
- 人参ゼリー 45
- チッコカタメターノと柿の白和え 46
- チッコカタメターノのくず餅風 47
- お焼き 48

### 膳を揃える 49

おわりに



### チッコカタメターノ和風カプレーゼ

カプレーゼとは異なるようで、不思議に違和感が無い。  
チッコカタメターノと大葉、トマトが一体となって、口  
当たりも良く、さっぱりとしていながら包み込むような柔

らかい味わいを楽しめる。  
日本料理の膳に合うカプレーゼ。

#### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…50 g  
トマト…1/2個  
大葉…6枚  
醤油…少々  
塩…少々  
オリーブオイル…大さじ1  
粗挽き胡椒…少々

#### 作り方

- 1 硬いチッコカタメターノに塩をふり、冷蔵庫で半日ほど置く。醤油、塩、オリーブオイルを混ぜてドレッシングを作る。
- 2 塩漬けにしたチッコカタメターノの水分をふき、5mm幅に切る。トマトも5mm幅に、大葉は半分に切る (A)。
- 3 器にチッコカタメターノ、大葉、トマトを重ねながら並べ、混ぜておいたドレッシングをかけて粗挽き胡椒をふる。

A





## 大根サラダ

鴨川産レモンを絞った汁を、米酢の約倍量入れて作ったチッコカタメターノは、ほんのりレモンの香りがする。できたてのレモン風味のふわふわチッコカタメターノと、

しゃきしゃきとした大根が絶妙のハーモニーを奏でる。チッコカタメターノが温かい内に食べる食物。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
50 g  
大根…1/2本  
大葉…2枚  
塩…2振り分  
エキストラバージンオリーブオ  
イル…大さじ2  
粗挽き胡椒…少々  
すり胡麻…小さじ1

### 作り方

- 1 大根の皮を剥き千切りにする。ボールに入れ、塩を全体に行き渡るように振り、5分ほど置く。
- 2 大葉を細みじん切りにし、すり胡麻とともにエキストラバージンオリーブオイルと混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 大根を絞って水分を切り、チッコカタメターノを混ぜて粗挽き胡椒を振る。器に盛ったらドレッシングをかける。



## 味噌チッコカタメターノのピンチョス

食卓が華やかになるピンチョス。

味噌味が、チッコカタメターノと胡瓜を一体とした味に結びつけている。しっかりと食べ応えがありながら、さっぱり

りとしたサラダの面持ち。

手に持って、豪快に食べるのが似合う。

### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…50 g  
 胡瓜…1/2本  
 ハム…6枚  
 味噌…大さじ2  
 酒…大さじ1/2  
 酢…大さじ1/2

### 作り方

- 1 味噌、酒、酢を混ぜ、合わせ味噌を作っておく。チッコカタメターノをキッチンペーパーで包み、合わせ味噌を全面に塗りつけ、冷蔵庫で1日以上寝かせる (A)。
- 2 味噌漬けチッコカタメターノを拍子木状に6等分に切る。
- 3 胡瓜をピーラーで長く薄く切る (B)。
- 4 チッコカタメターノを胡瓜で巻き、ハムを半分に折り花をつくり上に置いて串で刺す。

A



B





## カーヴォロネロ・マカロニサラダ

カーヴォロネロの、しっかりとした味でありながら嫌味のない味が、マカロニとチッコカタメターノの味を引き立て、絶妙な味のバランスを確保している。

これだけでも、食事を終えることができる。ワインが欲しくなる食べ物である

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
70 g  
カーヴォロネロ…2枚  
マカロニ…70 g  
粉チーズ…小さじ1  
薄切りアーモンド…適量  
ニンニク…1かけ  
トマト…2個  
レモン…1/2個  
塩…少々  
マギーブイヨン…1個

### 作り方

- 1 トマトのヘタをとって乱切りにし、木べらでかき混ぜながら20分ほど煮てレモンを搾った汁と塩を加えて火を止める。水100cc、マギーブイヨンを加え再度煮て、ソースを作る。
- 2 カーヴォロネロの茎を取り除くよう、茎に沿って葉を切り分けてから細切りにする(A)。
- 3 鍋、またはフライパンにオリーブオイルをひいて温め、摺り下ろしたニンニクを加える。香りがたったら、細切りにしたカーヴォロネロ、チッコカタメターノ、ソースを加え、3~4分煮る(B)。
- 4 サラダ用マカロニを煮る。煮えたらザルにあける。ボールにカーヴォロネロ、チッコカタメターノ、マカロニを入れ、粉チーズ、ソース、薄切りアーモンドを加えて混ぜる(C)。

A



B



C





## 人参・黒豆・塩レモングラッセ和え

パープルスティック（黒）、オレンジスティック（赤）、イエロースティック（黄）と、色の違う人参は、味や歯触りも異なる。人参だけで、見た目も、味も楽しむこと

ができる。

人参の甘みを、塩レモンが引き立て、すっきりした美味しさ。

### 材料（4人分）

ふわふわチッコカタメターノ…  
50 g  
黒・赤・黄人参…各1／2本  
黒豆…適量  
塩レモン…小さじ1

### 作り方

- 1 黒豆を茹でる。黒人参、赤人参、黄人参を、それぞれ厚さ3～4mmの斜め切りにする（A）。
- 2 鍋にふわふわチッコカタメターノ、人参、塩レモンを入れ、ひたひたの水で煮る（B）。人参が柔らかくなり、照りが出るまで煮詰める。
- 3 茹で黒豆と人参の煮物を混ぜ、器に盛る。



黒・赤・黄の人参

A



B





## カーヴォロネロのブルスケッタ

イタリアの野菜であるカーヴォロネロ（黒キャベツ）は、日本で馴染みのキャベツとは、見た目も、食感も、味も大きく違う。癖の無い味なので、どのような料理にも合う。

イタリアの伝統料理カーヴォロネロブルスケッタに、チッコカタメターノが柔らかい甘みを加え、食欲をそそる。

### 材料（2人分）

ふわふわチッコカタメターノ…  
50 g  
カーヴォロネロ…1枚  
バケツ…12cm  
ニンニク…1片  
エクストラバージンオリーブオ  
イル…大さじ1  
塩…少々  
粗挽き黒胡椒…少々

### 作り方

- 1 カーヴォロネロの茎をそぎ、ざっくり切る。鍋に湯を沸かし、塩を加え、カーヴォロネロが柔らかくなるまで煮る。
- 2 バケツを厚さ2cmに切り、オープントースターで軽く焦げ目がつくまで焼き、縦半分に切ったニンニクの切り口をパンにつけ、片面全体に擦り込む。
- 3 茹であがったカーヴォロネロと、暖かいチッコカタメターノを、パンのニンニクを擦り込んだ面にのせ、エクストラバージンオリーブオイルをかけ、塩、粗挽き黒胡椒を振る。



カーヴォロネロ





## 水菜とチッコカタメターノの煮浸し

あっさりしていて酷があり，簡単にできる料理。  
しゃきしゃきとした水菜と，柔らかい出汁を吸った油揚げ及びチッコカタメターノが一体となって深味のある

味わい。鰹節の風味と，ほんのりとした柚胡椒の香りが，味を引き締める。日本料理によくあう箸付。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
70 g  
水菜…2束  
油揚げ…1枚  
砂糖…大さじ1  
醤油…大さじ2  
酒…大さじ2  
味醂…大さじ1  
塩…少々  
柚胡椒…少々  
鰹節…適量  
出し昆布…5cm

### 作り方

- 1 鍋に塩を加え，水菜を下茹でし，冷水にとったあと絞って水気を取り，長さ5cmほどに切る。油揚げを湯通ししたら縦半分にし，1cm幅に切る。
- 2 鍋に2カップの水を入れ，鰹節と出し昆布で出汁をとる。出汁に砂糖，醤油，酒，味醂，油揚げを加えて弱火で3分煮る (A)，
- 3 水菜，チッコカタメターノを加え，かき混ぜながら3分煮る (B)。
- 4 削り節を鍋に入れ一煮立ちさせたら火を止める (C)。
- 5 器に盛り，削り節をのせ，柚胡椒を振る。

A



B



C





## 小松菜とチッコカタメターノの煮浸し

幅広い料理に使われる最もポピュラーな野菜である小松菜と、やはりポピュラーな牛乳から作ったチッコカタメターノのコラボ。

簡単に作れ、あっさりしているながら栄養が豊富な食物。たっぷり鰹節をかけても美味しい。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
80 g

小松菜…2束  
油揚げ…1枚  
砂糖…小さじ1  
醤油…大さじ2  
酒…大さじ2  
味醂…大さじ1  
塩…少々  
鰹節…適量  
胡麻油…適量

### 作り方

- 1 小松菜を塩茹でし、食べやすい大きさに切る (A)。鰹節を削り出汁をとる。
- 2 フライパンを温め、キッチンペーパーに染み込ませたごま油で拭く。チッコカタメターノを崩しながら入れ、さっと炒る。表面がキツネ色になったら出汁 200cc に調味料を混ぜ合わせて入れる (B)。
- 3 フライパンがグツグツしてきたら小松菜を入れ、2～3分一緒に煮る (C)。





## 落の臺味噌

最近では作られることが少ない「ぼつけ味噌」。  
鴨川には大山落が自生する。1月になると、屢々棚田の畦一面に落の臺が芽吹いているところに出会う。落の臺は

春を知らせる地域の味。ほろ苦い落の臺とチッコカタメターノのほんのりとした甘みを繋ぐ味噌が絶妙なバランスを醸し出している。

### 材料（4人分）

ふわふわチッコカタメターノ…  
40 g

落の臺…5～6個

味噌…50 g

砂糖…30 g

酒…小さじ1

蜂蜜…小さじ1/2

重曹…少々

### 作り方

- 1 摺り鉢に味噌、砂糖を入れて、味噌の粒が無くなるまで摺る。
- 2 落の臺を洗い、葉と茎を分け、別々に重曹を加えてさっと茹でる。茎は柔らかくなるまで茹でる。
- 3 ペーパータオルで水分を取り、細かく刻み、摺った味噌が入っているすり鉢に入れる。チッコカタメターノ、酒を加えてよく摺る。



落の臺



## 菜花の白和え

鴨川では菜花の旬は暮れから正月。おせち料理に飽き、食欲が落ちた時に元気を回復する食べ物。同時に、新たな年の日常のなかにある喜びを実感できる。

押さえると折れるところまでを用いた取り立ての菜花は、さっぱりしていながら甘みを感じる。

### 材料 (3～4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
50 g

菜花…1束  
絹豆腐…1/2丁  
砂糖…大さじ1  
酒…大さじ1  
味醂…大さじ1  
醤油…小さじ1  
塩…少々  
白味噌…大さじ1・1/2  
白擂り胡麻…大さじ1  
出し昆布…5cm  
鰹節…適量

### 作り方

- 1 出し昆布と鰹節で出汁を作る。鍋に出汁を大さじ2と酒、味醂、醤油、塩を入れて一煮立ちさせ合わせ調味料を作る。
- 2 菜花を5cm程度の長さに刻む。沸騰した鍋に塩を入れ、茎から順に菜花を入れて茹でる (A)。茹で上がったら冷水に浸して冷まし、水を切る。
- 3 擂り鉢に絹豆腐、白擂り胡麻、チッコカタメターノ、及び合わせ調味料を入れてすり潰し、菜花と和える (B)。

A



B





## チッコカタメターノと菜花の辛子和え

菜花料理で最も人気がある辛子和えに、チッコカタメターノを加えた料理。鮮やかな色合いと同様、それぞれの味がはっきりとした

彩りをなす。簡単で美味しい一品。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ… 70 g  
 菜花… 1束  
 塩… 少々 1  
 醤油… 小さじ 2  
 チューブ和辛子… 大さじ 1/2  
 砂糖… 小さじ 1  
 味醂… 大さじ 1  
 出し昆布… 5 cm  
 鰹節… 適量

### 作り方

- 1 鍋に水2カップを注ぎ、出し昆布を入れて火にかけ、沸騰し始めたら鰹節を入れて出汁をとる。
- 2 和辛子、醤油、砂糖、味醂と、出汁小さじ1を混ぜる (A)。
- 3 菜花の根元を切る。鍋に水を注ぎ、塩を加えて火にかけ、沸騰したら菜花を入れて茹でる (B)。
- 4 茹であがったら流水で冷やし、水を絞り、チッコカタメターノを加え、調整した辛子で和える。10分ほど置き、一混ぜして皿に盛る。

A



B



C





### 鱈のカルパッチョ

イタリア料理だが、調味料が醤油で無くオリーブ油になった鱈で、日本料理の一つのように感じられる。房総の海で獲った新鮮な鱈を用い、手早く作ると格段の美味しさ。

付け合わせとしたチッコカタメターノは、淡泊な味のチーズの面持ちで、料理に品を与えている。

#### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…50 g  
鱈…小3尾  
玉葱…100g  
パプリカ…1/2個  
かいわれ大根…20 g  
ニンニク…1かけ  
オリーブ油…大さじ2  
醤油…小さじ1/2  
酢…大さじ2  
砂糖…小さじ1/2  
塩…1つまみ  
レモン汁…小さじ1  
粗挽き胡椒…適宜

#### 作り方

- 1 玉葱を薄輪切りにし水に晒す。パプリカを小さく乱切りにする。
- 2 にんにくを搾り、オリーブ油、醤油、酢、砂糖、塩、レモン汁をよく混ぜ合わせてソースを作る。
- 3 鱈を三枚に下ろした後、薄くさばく(A)。
- 4 玉葱を水切りし、パプリカ、かいわれ大根、チッコカタメターノ、鱈を混ぜる。
- 5 冷蔵庫で冷やし、皿に取り分けソースをかける。

A





## 金目鯛のポワレ

鴨川は、金目鯛の水揚げ量が伊豆稲取に次いで多く、特産地となっている。金目鯛のポワレは、鴨川を代表する食べ物といえる海の金目鯛と牧のチッコカタメターノ

をコラボさせた料理。

本格的なフランス料理だが、日本料理の膳の一品として違和感が無く、美味しい味を楽しめる。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
50 g  
金目鯛…大1尾  
パプリカ 赤・黄…各1/2個  
アスパラガス…4本  
赤玉葱…1/4個  
パセリ…1株  
白ワイン…100cc  
バター…30 g  
レモン汁…小さじ1  
醤油…小さじ1  
塩…少々  
胡椒…少々  
オリーブオイル…適量

### 作り方

- 1 パセリをみじん切りにする。白ワインを煮詰め、バター、レモン汁、醤油、塩を入れて一混ぜし、みじん切りにしたパセリを入れソースを作る。
- 2 金目鯛を三枚におろし、一口大に切り、塩・胡椒を振る (A)。
- 3 アスパラガスの根元を切り、下茹でする。赤玉葱を櫛切りにし、パプリカを細切りにする。パプリカとアスパラガスをオリーブオイルと塩、胡椒で軽く炒める (B)。野菜を取り出し、チッコカタメターノをオリーブオイルで軽く炒める。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひき、金目鯛をフライ返しで押さえて皮目をさっと焼く。塩、胡椒を振って裏返し、バターを入れて焼く (C)。焼き色がついたら再度裏返す。香ばしく焼けたら盛りつけ、ソースをかける。

A



B



C





## 鱈とチッコカタメターノの南蛮漬け

たっぷりの野菜、揚げた鱈、チッコカタメターノと、栄養豊富な食べ物。  
香ばしい鱈の揚げ物と、さっぱりした野菜、柔らかい甘

みのチッコカタメターノが絶妙のハーモニーを醸し出す。  
冬、鴨川の漁港に多くの水揚げがある鰯やかわはぎ、めじ鮪などで作ると、豪華な膳となる。

### 材料 (2人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
50 g  
鱈…2尾  
玉葱…1/2個  
人参…1/8本  
ピーマン…小1個  
パプリカ…1/4個  
砂糖…大さじ2  
醤油…大さじ2  
酢…60ml  
味醂…大さじ1・1/2  
赤唐辛子…1本分  
塩…少々  
胡椒…少々  
小麦粉…大さじ2  
鰹節…適量

### 作り方

- 1 鱈を三枚におろし、塩、胡椒をふる。
- 2 玉葱を縦薄切りにする。人参は皮を剥き千切りにする。ピーマンは縦半分に分けて、ヘタと種を取り、横細切りにする (A)。
- 3 鰹節で出汁を作る。鍋に出汁 200 g、砂糖、醤油、酢、味醂、赤唐辛子を入れ、ひと煮たちさせてバットにあげ、たれを作る。
- 4 鱈に薄く小麦粉をからめ、160°Cの揚げ油に入れ、中火で揚げる (B)。鱈が揚がったらたれに漬ける。
- 5 野菜、チッコカタメターノをたれにからめ、時々返しながらか 10分以上漬ける。鱈、野菜、チッコカタメターノを器に盛り合わせ、たれをかける。

A



B







## 野菜とチッコカタメターノの煮物

野菜炒めで余った野菜を使って作ったことに始まった料理。まさに「勿体ないから」が集まった料理。簡単のできるので、もう一品おかずが欲しい時に最適。

季節により野菜を変えることで、様々なバラエティを楽しむことができる。

### 材料 (3人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
100 g  
人参…1/2本  
玉葱…1/2個  
パプリカ…1/2個  
ピーマン…1個  
葱…1本  
砂糖…大さじ1  
酒…大さじ1  
味醂…大さじ1  
鰹節…適量

### 作り方

- 1 玉葱を櫛切り、人参、ピーマン、パプリカを乱切り、葱を斜め切りにする (A)。
- 2 鰹節で出汁を取り、野菜と調味料を入れ煮る (B)。
- 3 野菜に火が通ったらチッコカタメターノを入れ、一煮立ちさせる (C)。





## 筍・チッコカタメターノの土佐煮

鴨川では1月から6月まで筍を食べることができる。今回は苦みが薄く、下処理をしなくとも使える淡竹を用いた。鰹節の旨味が効いて、美味しい一品。簡単に作れ、季節

を楽しめる料理。

筍と同様3月～8月まで美味しく食べられる蕨、自生している三つ葉を入れるなど、アレンジできる。

### 材料（4人分）

硬いチッコカタメターノ…80 g  
 淡竹の筍…2本  
 砂糖…小さじ1  
 醤油…大さじ2  
 酒…大さじ1  
 味醂…大さじ2  
 鰹節…適量  
 出し昆布…5 cm

### 作り方

- 1 筍の皮を剥き、下茹でする。
- 2 筍を縦半分にし、横に薄切りにする。昆布と鰹節で出汁をとる。
- 3 出汁 300ml に砂糖、醤油、酒、味醂を加えて火にかける。沸いたら筍を入れ5分ほど煮る (A)。鰹節を一握り加え、筍に火が通ったらチッコカタメターノを入れ、さらに5分ほど煮る (B)。チッコカタメターノを混ぜ、一煮立ちさせ、火を止める。



淡竹の筍





## 南瓜・チッコカタメターノのミルク煮

ほっくりしていて、柔らかな甘さの煮物。  
牛乳で煮ることでチッコカタメターノの優しい甘みを倍加する。

煮崩れたところがあっても、チッコカタメターノが南瓜にまぶされ、美味しく食べられる。

### 材料 (2人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
70 g  
南瓜…1/4個  
牛乳…2カップ  
砂糖…大さじ1  
バター…大さじ1  
塩…小さじ1/3  
シナモンパウダー…少々

### 作り方

- 1 南瓜を一口大に切り、所々皮を剥く。
- 2 鍋に牛乳、砂糖、バター、塩を入れ、皮を下にしてカボチャを並べ入れ、弱めの中火にかける (A)。
- 3 煮立ったら弱火にし、チッコカタメターノを加え、表面に牛乳の膜ができたなら破らないようにして20分～25分煮る。
- 4 煮汁を少し多めに残して火を消し、しばらく置いて味を染みこませる。器に盛り、シナモンパウダーをふる。

A



B





## ふろふき大根のチッコカタメターノ鶏そぼろのせ

芳潤なふろふき大根と、鶏肉とチッコカタメターノの濃厚な旨味が混じり、深みのある味をつくり出す。日本料理における定番の野菜の煮物になれる料理。

味噌だれを、柚子胡椒味噌、中華甘味噌、海苔味噌、葱味噌などに変えることができる。

### 材料（4人分）

硬いチッコカタメターノ…50 g  
大根…1/2本  
鶏挽肉…50 g  
チンゲンサイ…1株  
出し昆布…7cm  
鰹節…適量  
ニンニク…1かけ  
生姜…1かけ  
サラダ油…大さじ1  
白胡麻ペースト…大さじ2・1/2  
砂糖…大さじ1  
酒…大さじ2  
醤油…大さじ1  
豆板醤…小さじ1  
鶏ガラスープ素…小さじ1/3

### 作り方

- 1 大根の皮を剥き4cm幅に切り、面取りをして中央に十字の隠し包丁を入れる。鍋に米の研ぎ汁と大根を入れ下茹でしたら、大根を取り出し水で洗う。
- 2 出し昆布と鰹節で出汁をとり、被るくらいの出汁で大根を15分ほど煮る（A）。
- 3 チンゲンサイは、根元をつけたまま縦に4等分に切り、出汁で煮る。
- 4 1/2カップの水に、白胡麻ペースト、砂糖、酒、醤油、豆板醤、鶏ガラスープの素を加えて合わせ調味料をつくる。フライパンにサラダ油をひいて熱し、みじん切りにしたニンニク、生姜を炒める。ニンニク、生姜の香りが立ったら鶏挽肉、チッコカタメターノをほぐしながら炒め（B）、ポロポロになったら合わせ調味料を加える。煮立ってから4～5分混ぜながら煮詰め、汁がうっすら残るくらいになったら火を止める（C）。
- 5 大根、チンゲンサイを器に盛り、大根にチッコカタメターノ鶏そぼろを乗せる。

A



B



C





## 牛肉・大根煮

今回は、真っ白な春大根、外表のみ赤く中は白いレディサラダ、中まで赤く切ると紫色の汁が溢れる紅大根、の三種の大根を用いた。大根のみで、色取り、歯当たり、味

を楽しめる。

牛肉、チッコカタメターノの旨味が大根に染み込み、主菜となる煮物。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…

80 g

牛肉…300 g

大根 (3種) …各 15cm

砂糖…大さじ 3

醤油…大さじ 4

酒…大さじ 3

味醂…大さじ 3

サラダ油…適量

鰹節…適量

### 作り方

1 牛肉に 85 度のお湯をかけ、しばらく浸して血を抜く (A)。

2 大根の皮を剥き、厚さ 1.5mm のイチョウ切りにする (B)。大根の葉は長さ 5 cm 程度に切る。鍋に米の研ぎ汁と大根を入れ下茹でする。茹で上がった大根を笊に取り出し、水を流してサッと洗う。

3 鰹節で出汁をとる。

4 牛肉を笊に取り、水気をとる。鍋にサラダ油をひいて熱し、牛肉を炒める。赤身が少し残る程度で砂糖、醤油、酒、味醂を加えて絡める。

5 チッコカタメターノ、大根を入れ、出汁をひたひたになる程度加えて 15 分～20 分煮込む (C)。火を止めたなら 30 分ほど置き、味を染みこませる。



春大根・レディサラダ・紅大根

A



B



C





## カーヴォロネロール

チッコカタメターノ料理の中で一二を争う美味しい料理。  
イタリア料理だが、日本料理に見事に合う。  
カーヴォロネロは黒キャベツなので、ロールキャベツと

基本的に変わらないが、ロールキャベツより遙かに美味しい食べ物である。

### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…50 g  
カーヴォロネロ…1枚  
しゃぶしゃぶ用豚肉…4枚  
固形ブイヨン…1個  
塩…少々  
胡椒…少々

### 作り方

- 1 しゃぶしゃぶ用豚肉に塩、胡椒を振る。
- 2 カーヴォロネロを下茹でして水に晒し、茎をそぎ切りして落とす。チッコカタメターノをカーヴォロネロの葉の幅に拍子木切りにする。
- 3 カーヴォロネロを半分の長さに切る。チッコカタメターノを芯にして豚肉を巻き、更にカーヴォロネロで巻いて楊枝でとめる (B)。
- 4 小さな鍋にカーヴォロネロを入れて水 300cc を注ぎ、固形ブイヨンを加えて 15 分ほど煮る (C)。

A



B



C





## ひじきの五目煮

鴨川の小湊，天津のひじきは市場で日本一と評価されている品質。東京では高価で取引されている。特に，サラダで食べられる釜揚げひじきは，美味しさがよく分かる鴨川

ならではの食べ物。

ミネラルが陸の野菜の300倍。美味しく，栄養に富み，日持ちがする便利な食べ物。

### 材料（2人分）

硬いチッコカタメターノ…80 g  
釜揚げひじき…200 g  
人参…1／2本  
油揚げ…1枚  
蒟蒻…1／2枚  
大豆…50 g  
砂糖…大さじ2  
酒…大さじ2  
醤油…大さじ2  
味醂…大さじ2  
鰹節…適量

### 作り方

- 1 大豆を下茹でする。蒟蒻，油揚げを湯通しする。
- 2 人参，蒟蒻を長さ1cm強の角切りにする。油揚げを縦に三分の1にし，幅1cmに切る。
- 3 釜揚げひじきをサッと洗う。長いひじきは，食べやすい長さに切る。
- 4 鍋に水を入れて熱し，湯が沸いたら薄く削った鰹節を入れ，直ぐに取り出して，出汁を作る。
- 5 鍋にひじき，人参，油揚げ，蒟蒻，大豆を入れ，砂糖，酒，醤油，味醂を加え，出汁を具よりも少し下がったところにくるよう注ぎ，汁気が殆ど無くなるまで煮る。



鴨川市天津でのひじき刈り



ひじき



## チッコカタメターノ鯖大根

鯖に脂がのり、大根がとれる晩秋から初冬に食べたくなる料理。

新鮮の鯖は魚臭さが無いが、生姜が更にさっぱりとした

味に仕立てている。

獲れたての鯖が豊富な鴨川ならではの食べ物。

### 材料 (4人分)

硬いチッコカタメターノ…150 g  
 鯖…片身  
 大根…1/3本  
 生姜…スライス5枚  
 醤油…大さじ1・1/2  
 酒…大さじ1  
 砂糖…大さじ1  
 出し昆布…5cm  
 鰹節…適量

### 作り方

- 1 大根を1cm幅にイチョウ切りし、下茹でをする。
- 2 鯖を5等分に切り、箆に皮を上にして入れ、熱湯を回しかける (A)。霜降りした鯖を水で洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- 3 硬いチッコカタメターノを2×5cm程度の拍子木に切る。
- 4 鍋に2カップの水を入れ昆布と少量の薄い鰹節で出汁をとる。調味料を加えて温め、鯖、生姜、チッコカタメターノを入れて煮る (B)。
- 5 火が通ったら、大根を入れ、表面が茶色くなるまで煮る。

A



B







## 金目鯛鍋

金目鯛は冬の魚。湯気が立ちのぼるあたたかな鍋を囲んで、和気藹々とした食事を楽しみたい時に打って付けの料理である。

豪華で、それぞれの味が邪魔することなく美味しい料理だが、作るのは簡単。金目鯛の主産地である鴨川ならではの食べ物である。

### 材料 (5～6人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
 金目鯛…1尾  
 白菜…1/4個  
 葱…1本  
 人参…1/2本  
 生椎茸…6枚  
 えのき茸…1/2束  
 揚げ豆腐…1/2丁  
 醤油…大さじ4  
 塩…大さじ1  
 味醂…大さじ4  
 酒…大さじ7  
 砂糖…小さじ2  
 出し昆布…5cmほど  
 鰹節…適量

### 作り方

- 1 金目鯛の鱗をとり、腑と鰓を取り除いて洗い、水気を切って左身にバツ字の陰庖丁を入れる。両面に塩を振り、醤油を大さじ3程度かけて30分～1時間寝かせる。
- 2 白菜を7cmほどの長さに切る。人参は皮を剥き、厚さ5mm、長さ7cm程度に斜め切りにする。生椎茸は石鎚をとり、傘に十字の切り込みを入れる。えのき茸の根元を切り小分けする。揚げ豆腐は、短辺を半分になり、長辺を5等分する。チッコカタメターノを長さ5cm、厚さ1cmほどの角切りにする。
- 3 出し昆布と鰹節で魚料理用の出汁を300ccほど準備する。
- 4 土鍋に中央がくぼむ形に野菜、チッコカタメターノ、揚げ豆腐を入れ、中央に金目鯛を置く(A)。
- 5 醤油大さじ3、味醂、酒、砂糖を鍋に入れ、水分が土鍋の半分ほどになるよう出汁を加え、蓋をして煮る。湯気が真っ直ぐ立ったら火を止める。

A





### チッコカタメターノグラタン

濃厚な牛乳味のグラタン。チッコカタメターノは味が染み込み難いが、牛乳味は染み込んで風味が増し舌触りもクリーミーになる。熱々の内は勿論、冷めてからでも美味し

く食べられる。

フライパンで簡単に作れるグラタン。

#### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
100 g  
ジャガイモ…4個  
ブロッコリー…60 g  
玉葱…1/2個  
ピーマン…1個  
ベーコン…1パック  
バター…大さじ1  
小麦粉…大さじ2  
味醂…小さじ1  
豆乳…200cc

#### 作り方

- 1 ジャガイモの皮を剥き、一口大に切る。ブロッコリーを適当な大きさに切る。ジャガイモ、ブロッコリーを下茹でする (A)。
- 2 玉葱を薄い櫛切りにする。ベーコンを幅1cm程度に切る。
- 3 フライパンにバターを溶かし、玉葱とベーコンをザッと炒め、ブロッコリー、ジャガイモ、チッコカタメターノ、小麦粉をさっくりと混ぜて中火で炒め合わせる (B)。豆乳を少しずつ加えながら混ぜ、とろみをだす (C)。
- 4 耐熱皿にのせ、とろけるチーズをかける。

A

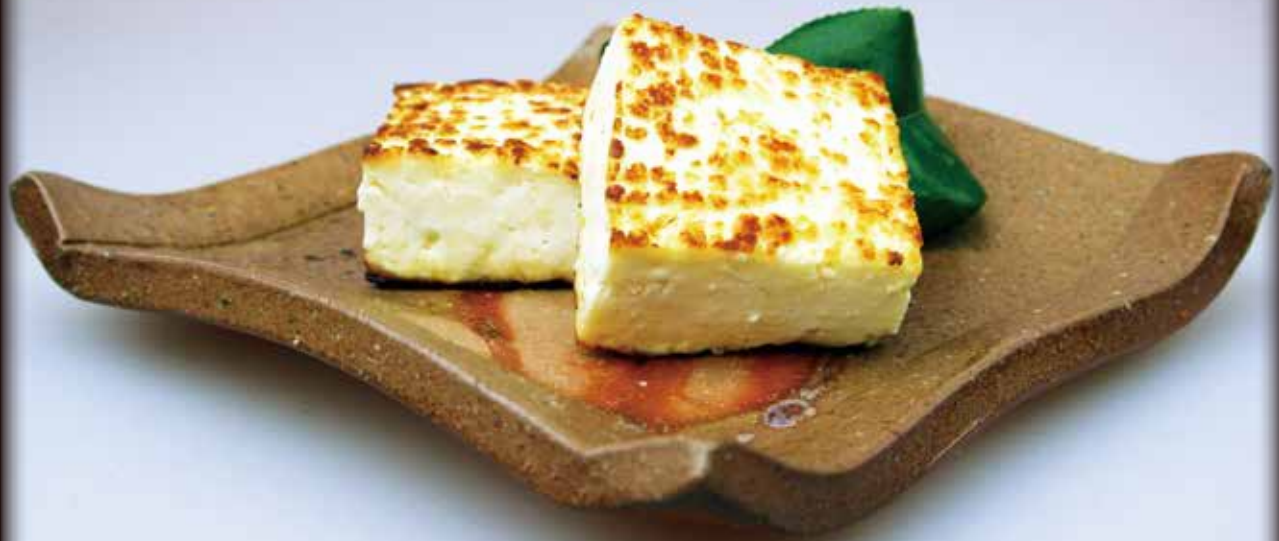


B



C





## 塩焼きチッコカタメターノ

塩味が効いて、さっぱりしていながらほんのり甘みを感じる。おかずだけで無く、酒のつまみにも合う。すぐに焦げ付いてフライパンにはり付いてしまうので、

サッと焼いて焼き色が付いてきたら直ぐに取り上げるのがポイント。

### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
塩…小さじ1/2  
胡麻油…大さじ1/2

### 作り方

- 1 チッコカタメターノを5cm角に切り (A), 両面に塩をふる (B)。
- 2 フライパンに胡麻油をひいて熱し, チッコカタメターノを入れて両面をこんがり焼く (C)。

A



B



C





## チッコカタメターノの生姜焼き

ほんのりとした胡麻油の香りとすっきりした生姜の風味が、チッコカタメターノの旨味を深めている。焼き鳥のように、生のキャベツやレタスと一緒に食べた

くなる食物。

チッコカタメターノを崩し、野菜と一緒に生姜焼きにしても美味しく食べることができる。

### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
 片栗粉…小さじ1  
 胡麻油…大さじ1  
 生姜…1かけ  
 砂糖…小さじ1  
 醤油…大さじ2  
 酒…大さじ1  
 味醂…大さじ1  
 酢…大さじ1

### 作り方

- 1 硬いチッコカタメターノを長さ7cm、幅2cmほどに切る。生姜を搾り、砂糖、酒、醤油、味醂、酢を合わせてたれを作る (A)。たれとチッコカタメターノをボールに入れ30分ほど浸す。
- 2 汁気を切り、片栗粉を全面にまぶす。
- 3 フライパンに胡麻油をひいて熱し、チッコカタメターノを入れて焼く。両面に焼き色がついたら漬け汁を加え、汁気が少なくなるまで煮詰める (B)。

A



B





## 照り焼きチッコカタメターノ

こってりとし、もちっとしたチッコカタメターノ料理。  
隠し味の酢がポイント  
ご飯が進む、メインディッシュにすることができるお

かず。  
香味野菜をかけて食べても美味しい。

### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
小麦粉…大さじ1  
胡麻油…大さじ1  
生姜…1かけ  
醤油…大さじ2  
酒…大さじ1  
味醂…大さじ1  
酢…大さじ1

### 作り方

- 1 硬いチッコカタメターノを長さ7cm, 幅2cmほどに切り, 小麦粉をまぶす (A)。
- 2 生姜を搾り下ろし, 醤油, 酒, 味醂, 酢でたれを作る。
- 3 フライパンに胡麻油をひいて熱し, チッコカタメターノを入れて焼く。両面がこんがりと焼けたらたれを回し入れ, とろみがつくまで煮る (B)。

A



B





## 味噌焼きチッコカタメターノ

こんがり焼いたことにより風味を増したチッコカタメターノに、香ばしい葱味噌をトッピングした田楽風チッコカタメターノ料理。

食事のおかずとしてだけでなく、酒のつまみにも適した料理。

### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
 サラダ油…大さじ1  
 葱…1/2本  
 生姜…1/2かけ  
 味噌…大さじ2  
 酒…小さじ1  
 味醂…小さじ1

### 作り方

- 1 硬いチッコカタメターノを5cm角に切る。葱を小口切りにし、生姜を搾り下ろす。葱、生姜、酒、味醂、味噌を混ぜ、合わせ味噌を作る (A)。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて熱し、チッコカタメターノ両面を焼き色がつくまで焼く。
- 3 チッコカタメターノ表面に合わせ味噌を塗る (B)。サッと味噌の付いたチッコカタメターノを焼く (C)。

A



B



C





## タンドリーマッカレル

鯖とチッコカタメターノをカレー味で焼いたスパイシーな料理で、食欲をそそる。子供にも好まれる食べ物。おかずとして、酒の肴として重宝な一品。

フライパンで簡単に作ることができる。タンドリーチキンにチッコカタメターノのカレー焼きを付けても美味しい。

### 材料 (2人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
 鯖…片身  
 酒…大さじ 2  
 バター…20g  
 ガラムマサラ…適量  
 サラダ油…適量  
 カレー粉…大さじ 2  
 塩…小さじ 1 / 2 かけ  
 粗挽き胡椒…少々  
 ガーリックパウダー…少々

### 作り方

- 1 鯖を3つに切り酒に15分以上漬け、水で洗いキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 チッコカタメターノを一口大に切る。
- 3 カレー粉、塩、粗挽き胡椒、ガーリックパウダーをよく混ぜ合わせて、鯖、チッコカタメターノにまぶす (A)。
- 4 フライパンにクッキングシートを敷いて熱し、バターを溶かし、皮を下にして鯖入れて弱火で焼く (B)。鯖の皮がパリッと焼けたら返して焼く。鯖を取りだしたらフライパンをサラダ油で拭いてチッコカタメターノを入れ、ガラムマサラを振って5～6分焼く (B)。

A



B





## チッコカタメターノと白菜の炒め物

旬の白菜の甘みと、チッコカタメターノの柔らかな香りをあんかけが包み、絶妙なハーモニーを実現している。賞味期限が迫った牛乳を固めておくと、白菜が余った時

に簡単作れる。

バラ肉、ほうれん草、玉葱、人参と一緒に炒めても美味しい。

### 材料 (3人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
白菜…1/8玉  
酒…大さじ2  
醤油…大さじ1  
サラダ油…大さじ1  
片栗粉…大さじ1

### 作り方

- 1 チッコカタメターノを一口大に切る。白菜を細長く切る。
- 2 片栗粉を水50ccで溶く。フライパンにサラダ油をひき、チッコカタメターノをさっと炒め一度取り出す。白菜を、醤油を加えて炒める。火が回ったらチッコカタメターノを戻して混ぜ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火から下ろす (A)。

A







## 焼き筍・チッコカタメターノ甘味噌添

筍・チッコカタメターノを焼くことで美味しさが増す。甘味噌とバター風味がマッチし、醋のある美味しさをつくり出している。

炭火で、味噌をつけて再度焼いても美味しく食べられる。味噌が少し焦げて、かぐわしい香りが漂い、食欲をそそる。

### 材料 (4人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
 淡竹の筍…1本  
 味噌…大さじ2  
 砂糖…大さじ2  
 味噌…大さじ1  
 酒…大さじ1  
 バター…5 g  
 胡麻油…大さじ1

### 作り方

- 1 筍の穂先の方は縦割りに、根元は半月切りにする。
- 2 鍋に味噌、砂糖、味噌、酒を入れ、弱火にかける。かき混ぜながら熱し、軽く煮詰まったら火を消す (A)。
- 3 アルミホイルにバター、筍を入れ、魚焼きグリルで香ばしさが出る程度に焼く (B)。
- 4 フライパンに胡麻油をひき、チッコカタメターノを焼く (C)。
- 5 器に焼き筍、チッコカタメターノを盛り、合わせ味噌をかける。

A



B



C





## 筍・チッコカタメターノのバター焼き

西洋料理風の筍，チッコカタメターノの料理で，食べ慣れた筍料理とは違う味を楽しめる。

チッコカタメターノのバター焼きを加えたことで，筍の

バター焼きだけの時と違って食べ応えのあるおかずとなる。

ベーコン，チンゲンサイ，人参と一緒にバター焼きにすると色取りもよい料理となる。

### 材料（4人分）

硬いチッコカタメターノ…100 g

真竹の筍…1本

バター…40 g

醤油…少々

### 作り方

1 筍を下茹でし，縦に薄切りする。チッコカタメターノを長さ5 cmほどに拍子木切りする。

2 ライパンを熱しバターを溶かし，筍，チッコカタメターノを焼く（A）（B）。

3 器に盛り，醤油をまわしかける。



皮を剥いた真竹の筍

A



B





## 大根・牛肉炒め

牛肉と出汁の旨味が大根とチッコカタメターノに染み込み、美味しい料理。

ここでは、大根に春大根、レディサラダ、紅大根の3種

を用いた。柔らかく甘みが強い春大根、少しびりっとしたレディサラダ、シャキシャキしている紅大根と、違った味が楽しめる。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
100 g  
牛こま切れ肉…150 g  
大根…1/3本  
大根の葉…適量  
砂糖…大さじ1  
醤油…大さじ1  
味醂…大さじ1  
酒…大さじ1  
塩…少々  
胡椒…適量  
粉山椒…適量  
サラダ油…適量

### 作り方

- 1 牛肉に85度のお湯をかけ、しばらく浸して血を抜く。大根の葉を5cmの長さに切る。大根の皮を剥き、厚さ1.5cmの半月状に切り、大根の葉ともども下茹でする。
- 2 牛肉を笊にあけて水分を切った後、バットに入れ、塩、胡椒を揉み込み、砂糖、醤油、味醂、酒を注いで30分ほど浸す。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、大根を焼く (A)。表面に焼き色が付いたら取り出し、牛肉を焼き、粉山椒を振る。
- 4 牛肉を笊にあけて水分を切り、フライパンに牛肉を広げ、粉山椒を振り炒める (B)。牛肉の色が変わったら大根を戻し、水気を切った大根の葉を加え、胡椒を振って炒め合わせる (C)。最後にチッコカタメターノを加えてサッと炒め火を止める。

A



B



C





## チッコカタメターノ筍詰フライ

チッコカタメターノ筍詰めフライはサクサクと食べやすく、しかも口の中にチッコカタメターノのジューシーな甘みが広がる。見た目は鳥賊リングに煮ているが、遙かに

美味しく、チッコカタメターノ料理の中でも秀逸の一品。フライにする場合、少し成長している 真竹の筍が孟宗竹の筍より風味が強く美味しい。

### 材料 (4人分)

硬いチッコカタメターノ…50 g  
 真竹の筍…1本  
 小麦粉…1カップ  
 片栗粉…大さじ1  
 パン粉…2カップ  
 卵…1個  
 サラダ油…適量

### 作り方

- 1 筍皮を剥いて、米の研ぎ汁で約10分茹で、水で晒す。
- 2 筍を2cm程の幅に輪切りにする (A)。
- 3 筍の中にチッコカタメターノを詰め、小麦粉に片栗粉を混ぜた粉、溶き卵、パン粉をつける。中華鍋にサラダ油を注いで熱し、きつね色になるまで筍詰めチッコカタメターノを揚げる (B)。

A



B





## チッコカタメターノ・落の葉フライ

落の葉もあく抜きの下処理をすれば、色々な料理に使える。チッコカタメターノ落の葉ロールフライにすると、落の葉が下茹でしたカーヴォロネロやケールと似た甘み

のある味となる。

チーズとチッコカタメターノが溶け合い、倍加した旨味となる。

### 材料 (4人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
 落の葉…2枚  
 とろけるチーズ…6枚  
 重曹…少量  
 小麦粉…1カップ  
 片栗粉…大さじ1  
 パン粉…2カップ  
 卵…1個  
 サラダ油…適量

### 作り方

- 1 重曹を少量入れた湯で落の葉を下茹でする。キッチンペーパーに広げて水分を拭き取り、茎を取り除くように縦に二分し、横に3つに切る。チッコカタメターノを長さ約7cmの拍子木状に切る。
- 2 とろけるチーズの幅を半分にし、チッコカタメターノを巻く。さらに、落の葉で巻く (A)。
- 3 落の葉で巻いたチッコカタメターノを、小麦粉と片栗粉を混ぜた粉、溶き卵、パン粉の順につける (B)。
- 4 中華鍋にサラダ油を入れて熱し、落の葉で巻いたチッコカタメターノを表面がきつね色になるまで揚げる (C)。

A



B



C





### チッコカタメターノ炊き込みご飯

炊き込むことでチッコカタメターノがクリーミーとなる。生姜、胡麻、鰹節が、香りが良くあっさりとした風味を醸し出している。明治天皇即位時の大嘗祭に供された長

狭米、日本酪農発祥之地故のチッコカタメターノ、江戸時代の番付上位の鰹節と、鴨川が誇る味が集まっている。

#### 材料 (3人分)

- 硬いチッコカタメターノ…100 g
- 米…1合
- 鰹節…大さじ2
- 生姜…1/2かけ
- 醤油…小さじ1
- 塩…小さじ1/3
- 酒…大さじ1
- 白胡麻…大さじ1

#### 作り方

- 1 チッコカタメターノを1cm角に切る。米を研いで筈に上げ30分以上おく。
- 2 炊飯器に米と摺り下ろした生姜、醤油、酒、塩、白胡麻大さじ1/2、水120mlを入れてさっと混ぜ、チッコカタメターノをのせて削った鰹節をちらして炊く(A)(B)。炊きあがったらさっくりと混ぜて器に盛り、白胡麻を大さじ1/2をちらす。

A



B





## 炒りチッコカタメターノ炊き込みご飯

ほんのりとした甘さと香ばしさが魅力の炊き込みご飯。  
 少し濃い目の調味料で炒めたチッコカタメターノは、そ  
 のまま食べても美味しいが、米と炊き込むことで旨味が

増す。  
 鶏肉、人参、牛蒡、椎茸を加えてもよい。

### 材料 (3人分)

硬いチッコカタメターノ…100 g  
 米…1合  
 生姜…1/2かけ  
 醤油…小さじ1  
 豆板醤…小さじ1/2  
 酒…大さじ1  
 味醂…小さじ1  
 味噌…大さじ1  
 塩…少々  
 胡麻油…小さじ1  
 青葱…1/4本

### 作り方

- 1 米を研いで筥にあげ,30分以上おく。青葱を小口切りにし,生姜を摺る。摺り生姜,醤油,酒,味醂,味噌,豆板醤,塩で合わせ調味料を作る(A)。
- 2 フライパンに胡麻油をひいて熱し,チッコカタメターノを崩し入れ,合わせ調味料を加えボロボロになるまで炒める(B)。
- 3 炊飯器に米,水160g,炒ったチッコカタメターノを入れ,サッと混ぜて炊く(C)。炊き上がったら混ぜて器に盛り,青葱を散らす。

A



B



C





## チッコカタメターノそぼろご飯

甘い醤油味のチッコカタメターノそぼろがご飯によく合  
い、美味しくご飯を食べられる。鶏肉、卵、牛乳の旨味と  
ご飯が一体となり、おかずが無くともしっかりと食事を

した満足感が得られる。鶏そぼろを鯖そぼろにするなど、  
様々に変えることができる。

### 材料 (4人分)

硬いチッコカタメターノ…150 g  
米…2合  
鶏挽肉…180 g  
卵…2個  
砂糖…大さじ5  
酒…大さじ2  
醤油…大さじ5・1/2  
味醂…大さじ3  
味噌…大さじ1  
生姜…1かけ  
バター…10 g

### 作り方

- 1 フライパンに鶏挽肉と砂糖大さじ2、醤油大さじ2、酒大さじ1、味醂大さじ1、  
摺り下ろした生姜を入れ、鶏挽肉を崩しながら、汁気が無くなるまで煮る (A)。
- 2 フライパンにバターを入れて熱し、砂糖大さじ2、醤油大さじ2、酒大さじ1、味  
醂大さじ1、チッコカタメターノを崩しながら加え、菜箸2〜3膳を使ってほぐし  
ながらボロボロになるまで煮る (B)。
- 3 フライパンに溶き卵、砂糖大さじ1、醤油大さじ1/2、味醂大さじ1、水大さじ  
1を入れて煮て、細かい炒り卵を作る (C)。
- 4 ご飯の上に鶏そぼろ、チッコカタメターノそぼろ、炒り卵をのせる。

A



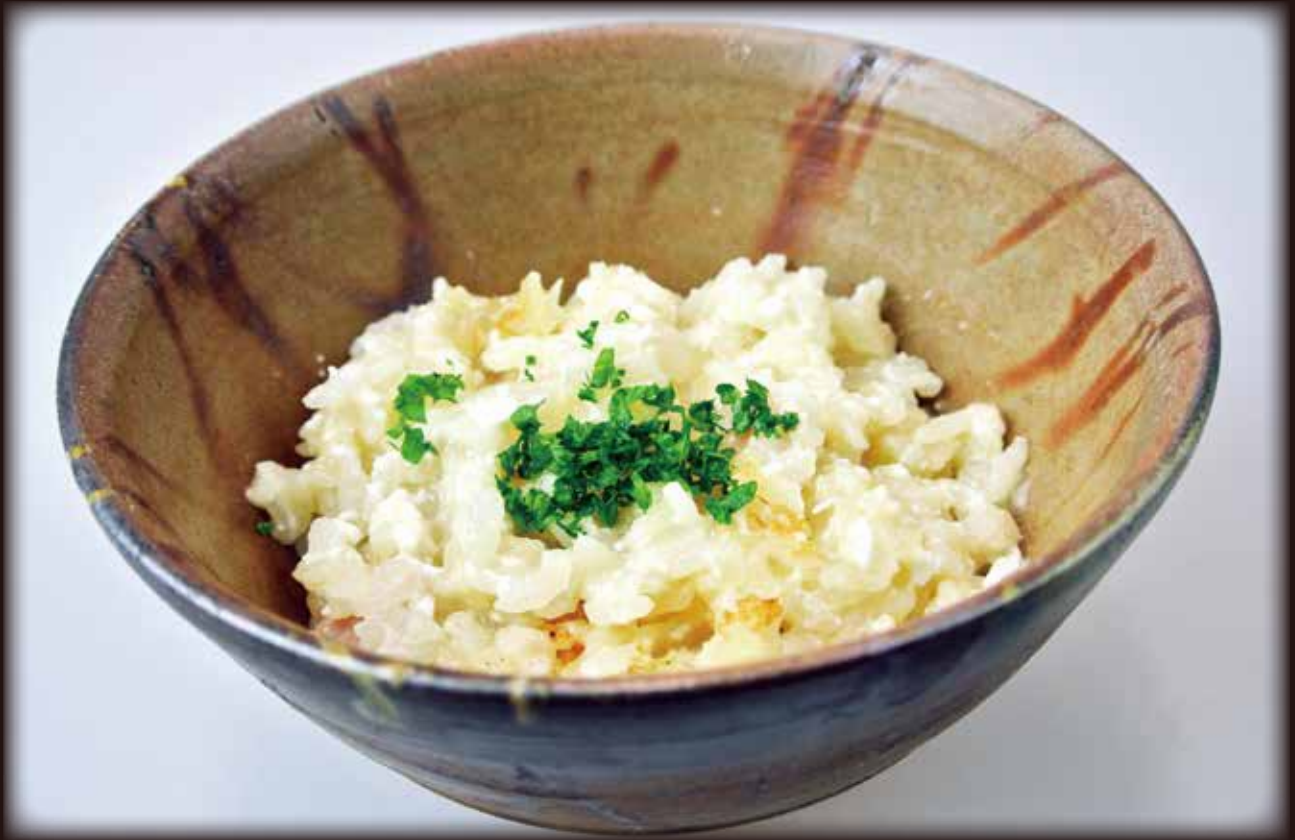
B



C







## チッコカタメターノ入りチーズリゾット

牛乳の旨味が何層にも重なった感じがする、美味なり  
リゾット。  
古くからあった高級なイタリア料理であったかのように

錯覚する。  
底にうっすらと焦げができるくらいに煮るのがコツ。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
150 g  
米…2合  
ベーコン…2枚  
玉葱…1/2個  
ニンニク…1かけ  
パセリ…1枝  
牛乳…カップ2  
コンソメ顆粒…大さじ1  
粉チーズ…60 g  
クリームチーズ…30 g  
バター…20 g  
オリーブオイル…大さじ1  
塩…少々  
粗挽き胡椒…適量

### 作り方

- 1 米を研ぎ、筥にあけて30分以上置く。
- 2 玉葱、パセリをみじん切りに、ベーコンを1cm幅に切る。ニンニクを摺り下ろす。水400mlにコンソメ顆粒を溶かす。
- 3 フライパンにバター、オリーブオイルを入れて熱し、玉葱を炒める (A)。玉葱がしんなりしたらチッコカタメターノ、米を加えて炒める。米が半透明になったら、ベーコン、コンソメを溶かした水を加え、蓋をして煮込む (B)。水分が無くなってきたら、牛乳、クリームチーズをいれて混ぜる (C)。
- 4 煮えたら粉チーズ、塩と粗挽き胡椒で味を調える。器に盛って、パセリを散らす。





### 若布とキノコのコンソメスープ

硬いチッコカタメターノで汁を作ると、見た目が豆腐の汁であるばかりでなく、食べても豆腐と味の違いが分からない。注意深く味を確かめると、淡泊な味のなかに、

極めてわずかに牛乳の甘みがあるのに気づく。

若布は、鴨川産の歯ごたえのある若布を用いた。

#### 材料 (4人分)

- 硬いチッコカタメターノ…100 g
- 若布…1株
- 舞茸…1/3パック
- 占地茸…1/3パック
- コンソメ…2個
- 胡椒…適量
- 塩…少々

#### 作り方

- 1 チッコカタメターノを約2cm角に、若布を2cm幅に切る (A) (B)。舞茸、占地茸小房に分ける。
- 2 鍋に水4カップを入れて沸かす。湯が沸いたらコンソメを入れて溶かし、チッコカタメターノ、舞茸、占地茸を加えて煮る (C)。火を止める直前に若布を入れ、色が鮮やかな緑色に変わったら直ぐに火を止める。

A



B



C





## 味噌チッコカタメターノポタージュスープ

濃厚な味のポタージュスープ。味が濃くなりすぎないよう豆乳を用いた。玉葱とチッコカタメターノの甘みが共鳴し、旨味を深めている。

冬、湯気の立った味噌チッコカタメターノポタージュスープを飲むと体の芯から温かくなってくる。

### 材料 (2人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
100 g  
玉葱…1/2個  
塩…少々  
胡椒…少々  
オリーブ油…小さじ1  
粉末パプリカ…適量  
豆乳…1000cc  
味噌…大さじ1/3

### 作り方

- 1 玉葱を薄い輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、玉葱を炒める。玉葱がしんなりしたらチッコカタメターノを崩し入れてザッと炒める。水を200ml加えて5分ほど煮込む。これに豆乳、味噌を加えてフードプロセッサーにかけてなめらかにする。
- 3 フードプロセッサーから鍋に移し入れて弱火で温め、塩、胡椒で味を調え、器に盛ってパプリカを振る。



## チッコカタメターノとろろ汁

味噌味が効いており、汁として飲むだけで無く、ご飯にかけて食べても美味しく食べることができる。チッコカタメターノが全体の風味を柔らかくしている。

焼き魚などをトッピングしても美味しい。  
肌が痒くなるアレルギー体質の人が調理する時は、素手で触れないようにする必要がある。

### 材料 (2人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
100 g

長芋…100 g  
青葱…1/3本  
味噌…大さじ1  
生姜…1かけ  
鰹節…適量

### 作り方

- 1 長芋、生姜を摺り下ろす。青葱を小口切りにする。鰹節で出汁をとる。
- 2 チッコカタメターノと長芋を、水2カップを加えフードプロセッサーにかける。
- 3 鍋に出汁500ccと摺り下ろした生姜を小さじ1/2入れて火にかけ、煮立ったら味噌を溶き、フードプロセッサーからチッコカタメターノ・長芋を流し入れて軽く混ぜて煮る。
- 4 煮えたら器に盛り青葱を散らす。



## イチゴムース

苺に牛乳と砂糖と、ピッタリ合うものが一体となっているので、当然美味しい。  
簡単に作ることができるお洒落なデザート。

チッコカタメターノを加えたことで、牛乳の甘さが増す。  
飾りとする苺を増やしたり、牛乳の割合を減らして桃色の層を重ねるなど、バラエティを楽しむことができる。

## 材料 (3人分)

ふわふわチッコカタメターノ...  
50 g  
苺...300 g  
生クリーム...200cc  
牛乳...250cc  
砂糖...50 g  
ゼラチンパウダー...10 g

## 作り方

- 1 苺を洗ってヘタをとる。飾り用の苺10個を薄くスライスし、容器の外側に置く(A)。
- 2 苺、生クリーム、砂糖、牛乳をミキサーでよく攪拌する(B)。お湯でよく溶かした大さじ3のゼラチンを加えさらに拡販する。
- 3 容器に攪拌した苺牛乳を流し入れ、冷蔵庫で冷やして固める。

A



B





## ドラゴンフルーツスムージー

レモンが隠し味となってドラゴンフルーツ、バナナ、牛乳の甘みが引き立っている。硬めのヨーグルトのようにとろりとしていて、食べる感覚。

白い果肉のドラゴンフルーツを使ったが、赤、ピンク、を用いてアクセントをつけることができる。

### 材料（4人分）

ふわふわチョコカタメターノ…  
50 g  
ドラゴンフルーツ…2個  
バナナ…2本  
牛乳…300cc  
レモン…1/2個  
蜂蜜…大さじ1

### 作り方

1 ドラゴンフルーツ、バナナを一口大に切り、ミキサーに入れる。チョコカタメターノ、牛乳、搾ったレモン小さじ2、蜂蜜を加えてピューレ状になるまで攪拌し、容器にあけ冷蔵庫で冷やす。



白果肉のドラゴンフルーツ



## 人参ゼリー

レモン汁と蜂蜜を加えたことで人参臭さが無くなり、人参嫌いの子供も嫌がらずに食べることができる。さっぱりとした甘さで、デザートとして最適な食物。

鮮やかなオレンジ色と白いチッコカタメターノのコントラストが美しい。

### 材料 (6人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
60 g  
人参…150 g  
蜂蜜…40cc  
粉寒天…4 g  
レモン…1/2個

### 作り方

- 1 人参を搾り下ろし、布巾に包み人参汁を絞り、レモン汁を加える。
- 2 鍋に水 400ccを注ぎ強火にかけ、湯が沸いたら粉寒天を入れて数分かき混ぜる。火から下ろしたら、人参の汁、蜂蜜を加えて混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 固まったら器に盛り、チッコカタメターノをかけて蜂蜜をかける。



## チッコカタメターノと柿の白和え

白味噌と胡麻を、チッコカタメターノに加えたことにより柿の味の深みが増し、上品な味の食べ物となっている。抹茶の茶菓子としても合う。

チッコカタメターノをフードプロセッサーでペースト状にすることによって、滑らかな旨味となり、利用幅が広がる。

### 材料 (4人分)

ふわふわチッコカタメターノ…

50 g

柿…1個

白味噌…大さじ1

白胡麻ペースト…大さじ1/2

### 作り方

1 柿をサイコロ状に切る。

2 チッコカタメターノ、白味噌、白胡麻ペーストをフードプロセッサーにかけてなめらかにし、柿と和える (A)。

A







## チッコカタメターノのくず餅風

無調整豆乳を用いたヘルシーで栄養たっぷりの菓子。  
チッコカタメターノのみの時よりももちもちとした食感が強くなる。

ほどよい甘さが、デザートによく合う。  
黒蜜・黄粉に変え、あんころくず餅，胡麻風味くず餅，ずんだくず餅，ミルクくず餅にしてもよい

### 材料 (2人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
100 g  
片栗粉…大さじ4  
無調整豆乳…大さじ2  
黒蜜…大さじ1  
黄粉…大さじ1

### 作り方

- 1 鍋にチッコカタメターノを崩しながら入れる。無調整豆乳と片栗粉を加え、泡たて器で片栗粉が溶けるまで混ぜる。
- 2 鍋を火にかけ、木べらでかき混ぜながら煮る。全体がねっとりしてきたら弱火にし、混ぜる速度をあげて練る。
- 3 滑らかになったらスプーンですくい、水を張ったボールに落とす。冷えたら水気を切って器に盛り、黒蜜と黄粉をかける。

A



B





## お焼き

チッコカタメターノを葱と一緒に甘辛く炒め煮した昔からのチッコカタメターノ料理を具としたお焼き。

お焼きは、蒸しただけの柔らかいお焼きと、焼いたお焼

きがある。焼いたチッコカタメターノお焼きは、中華料理のように感じる。

### 材料 (2人分)

ふわふわチッコカタメターノ…  
100 g  
葱…1本  
強力粉…120 g  
薄力粉…130 g  
ベーキングパウダー…大さじ1  
重曹…小さじ1/3  
胡麻油…小さじ2  
砂糖…70 g  
塩…少々  
卵…1個  
酒…大さじ2  
酢…大さじ1  
味醂…大さじ1  
醤油…大さじ3

### 作り方

- 1 ボールに強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、胡麻油、砂糖50g、塩を入れてよく混ぜ、溶き卵、酒大さじ1、酢を加えてザッと混ぜる。ぬるま湯100ccを用意し、8割を回し入れ粉全体に水分を回す。残りの湯を少しずつ加えながら、ボウルの縁から中央に手を動かしまとめていく。まとまったら湯を入れるのを止め、耳たぶの硬さまでこね、ラップに包んで40分ほど寝かせる。
- 2 葱を長さ5cmほどの斜め切りにする。酒大さじ1、味醂、砂糖大さじ2、醤油で合わせ調味料を作る。フライパンに胡麻油をひいて熱し、チッコカタメターノ、葱をざっくり炒めたら合わせ調味料を入れる。煮詰まったら火を止めて冷ます。
- 3 生地を10等分し、打ち粉をふった台の上に置き、麺棒で直径8cmほどの円形にのばす。チッコカタメターノを炒め煮した具を10等分にして丸めておく。手粉をつけて生地を手に取り、具をのせて両手で包み込んでいく。中央に胡麻印を押す。
- 4 蒸し器に並べて12分蒸かす。

## 膳を揃える

食生活は、単に健康を維持するだけでなく、社会的人を形成し、文化の中核をなす点で、不可欠な営みである。この大切な食生活を、単なる栄養補給と考え、お手軽食を片手間に食べる食生活軽視、暮らし軽視思考が強くなっている。しかし、暮らしが人生の目的になることから、21世紀における社会開発は、暮らし開発が原点と考えられるようになった。それに伴い、食生活の重要性を見直し、地域食

生活再生を図ることが最大の問題となった。

地域食生活再生の柱として、片手間食生活から脱し、膳を整えた食事を取り戻すことがあげられる。チッコカタメターノ料理も、膳を揃えて食べることが大切である。そこで、プロジェクト鴨川味の方舟(ATK22)では、チッコカタメターノ料理のレシピ作りと同時に、膳を整えた。以下は、ATK22で作ったチッコカタメターノ料理の膳である。



白飯、白菜・サヤエンドウの味噌汁、牛肉・大根・牛蒡煮、鰯のつみれ・鱈鍋、チッコカタメターノさんが焼き、海苔入り出汁巻き卵、チッコカタメターノ茶巾絞り・くず餅、白菜漬



白飯、筍・サヤエンドウの味噌汁、筍・チッコカタメターノの土佐煮、筍・チッコカタメターノのバター焼き、焼き筍・チッコカタメターノ甘味噌添、オニオンスライス



白飯、葱・馬鈴薯・油揚げの味噌汁、チッコカタメターノおろしハンバーグ、チッコカタメターノフライと落の臺の天ぷら、チッコカタメターノ蒸しパン、沢庵



白飯、筍の味噌汁、鯖生利の酢味噌和え、チッコカタメターノ筍詰フライ、筍・落の葉フライ、人参ゼリー、胡瓜浅漬け・大根の赤紫蘇漬



白飯、あさりの味噌汁、鹿尾菜煮、チッコカタメターノすき焼き、寒天・果物のチッコカタメターノかけ、ほうれん草のお浸し



白飯、筍の味噌汁、牛肉・厚揚げ・落・チッコカタメターノの煮物、筍詰フライ、チッコカタメターノ・落の葉フライ、締め鯖、蕨煮



白飯、若布と馬鈴薯の味噌汁、チッコカタメターノ蒸しパン、チッコカタメターノ田楽、葱チッコカタメターノ煮、チッコカタメターノフライ、白菜漬け・大根の甘酢漬



白飯、落の葉の味噌汁、落・厚揚げ・チッコカタメターノの煮物、豚肉とカボチャの煮物、鰯の酢じめ、チッコカタメターノ・落の葉フライ、鰯フライ、ピワゼリー、茄子・胡瓜の漬け物



白飯、若布と豆腐の味噌汁、肉南瓜、チッコカタメターノ鹿尾菜煮、  
鰹フライ、チッコカタメターノの落葉巻きフライ、ところてん



白飯、チッコカタメターノとろろ汁、チッコカタメターノと柿の白  
和え、ふるふき大根のチッコカタメターノ鶏そぼろのせ、タンドリー  
マッカレル、白菜の浅漬け



チッコカタメターノ入りチーズリゾット、若布とキノコのコンソメ  
スープ、海鮮サラダ、金目鯛のポワレ、チッコカタメターノ・オムレ  
ツ、ドラゴンフルーツ



白飯、味噌チッコカタメターノポタージュスープ、チッコカタメター  
ノと白菜の炒め物、鰹のカルパッチョ、薄切り胡瓜



チッコカタメターノ炊き込みご飯、大根葉と油揚げの味噌汁、チッコ  
カタメターノ和風カプレーゼ、野菜チッコカタメターノ煮、照り焼き  
チッコカタメターノ、大根葉の浅漬け



白飯、白菜・油揚げ・チッコカタメターノの味噌汁、チッコカタメター  
ノ鯖大根、チッコカタメターノグラタン、チッコカタメターノお焼き、  
もろきゅう



炒りチッコカタメターノ炊き込みご飯、葱と豆腐の味噌汁、マカロニ  
とチッコカタメターノサラダ、チッコカタメターノ・大根の味噌田楽、  
塩焼きチッコカタメターノ、大根の甘酢漬



白飯、白菜・なめこ・豆腐の味噌汁、イチゴムース、チッコカタメター  
ノお焼き、金目鯛鍋、菜花の白和え、落葉の薑味噌、大根の酢漬



チッコカタメターノそぼろご飯、若布とチッコカタメターノの味噌  
汁、チッコカタメターノ和風カプレーゼ、チッコカタメターノ大根サ  
ラダ、チッコカタメターノ肉南瓜、チッコカタメターノ田菜、チッコ  
カタメターノ菜花の辛子和え

## おわりに

チッコカタメターノ食は、安房酪農の展開により形成された食文化である。安房酪農の起源は、嶺岡牧での酪農に遡る。嶺岡牧が占地する嶺岡山は、石山で土壌が薄い。しかも、千葉県最高峰の愛宕山を含んだ山地であるため土地生産力は著しく低く、農業にも林業にも不適であった。この、使い物にならない山を、牧として利用し、前近代社会に不可欠な原動力生産基地とした先人の知恵は、地域の重要な財産といえる。この嶺岡牧では、周辺地域が重粘土で馬耕が無理なところが多いことから、嶺岡牧では馬だけでなく重粘土でも耕起の原動力となる牛を飼養していた。江戸幕府直轄牧のなかで唯一、嶺岡牧で牛を飼養しており牛飼養のノウハウを持っていたことが、八代将軍徳川吉宗が嶺岡牧で酪農を始めた要因と考えられる。このことが、その後の安房酪農の展開をもたらしたことを考えると、チッコカタメターノ食の根は、嶺岡牧が官牧となった時にまで遡る。

嶺岡地域が石の山周辺の中山間地域で土地生産性が低いことが、安房酪農を大規模な企業的経営にすることの桎梏となり、現在なお小規模家族酪農経営に止めている。このことが、いち早く大規模な企業的経営となり初乳は子牛への授乳用として扱われた北総地帯が「牛乳豆腐」が食べられなくなったのに対し、嶺岡牧では一頭一頭細かに管理し、初乳も丁寧に扱い、チッコカタメターノ食文化を維持してきた。このことは、チッコカタメターノ食は、嶺岡地域の風土と人々の活動と

の関係のなかで形成された食文化であることを示している。

しかし、現在、安房酪農は、農家、乳牛飼養頭数ともに著しく減少し、「どの家も牛を飼っていた」と言われた嶺岡地域だが、現在は世帯数に占める酪農家の比率は0.2%、農家数の2.0%と僅かになり、チッコカタメターノを食べることが難しくなっている。チッコカタメターノ食文化を維持できるよう、地域酪農を再生することが課題となっている。チッコカタメターノ食のルーツを訪ねると、日本における地域酪農会社の初めてである嶺岡畜産株式会社での酪農に辿り着く。嶺岡畜産株式会社では、管理型放牧を組み込んだ経営を行い、約1000頭の乳牛を飼養していた。こうした歴史を踏まえ、安房酪農のイノベーションを進め、チッコカタメターノ食が維持できるよう図る必要がある。

先の報告を含め、報告したチッコカタメターノ料理の数は100を越えた。それでも、プロジェクト鴨川味の方舟がレシピ作成のため調理したチッコカタメターノ料理すらすべて報告することができなかった。更に、未だレシピ公表のための準備作業ができていない料理数は100に達する。これらのレシピを含めデータベースの整備を進め、嶺岡ロカボアーズを構築したいと考えている。同時に、食文化を重視した食生活再生を進めて行きたいと考えている。こうした活動が、各地域で展開し、ロカボアーズネットワークができることを望みたい。



大山の食べ物 「捨てるのは勿体ないので」から  
「食べたい食材」に 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

製作：NPO 法人エコロジー・アーキスケーブ

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 28 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。