

～「大和のふるさと呉」グルメキャンペーン～

## 「旧海軍ゆかりのグルメ」レシピ集



平成20年8月  
「旧海軍ゆかりのグルメ」検討会

## 呉市内 飲食・観光関係事業者の皆様へ

### 【はじめに】

本市では、呉観光協会、行政等が実行委員会を設立し、「食」を観光資源として全国へ情報発信していく「大和のふるさと呉」グルメキャンペーンを今秋展開いたします。

このキャンペーンの一環として、「呉ならではの食」の一つである「旧海軍ゆかりのグルメ」を復刻させ、市内の飲食店等において期間限定で提供していただきたいと考えております。

このレシピ集は、海軍料理研究家 高森直史氏をアドバイザーに迎え、実行委員会内に設置した「旧海軍ゆかりのグルメ」検討会が作成したものです。

このレシピ集を基に、「旧海軍ゆかりのグルメ」をメニューに加えていただき、「観光地 呉」の魅力向上にご協力いただければ幸いです。

### 「大和のふるさと呉」グルメキャンペーン実行委員会

### 【復刻海軍料理の特色について】

海軍の華麗な艦艙（もうどう：軍艦）や華々しく、かつ、悲惨な戦闘模様の陰に隠れて海軍将兵を支えていた日常の食事の実態についてはあまり語られることがありません。『男たちの大和』のように、主計科下士官の炊炊員長（反町隆史さん演じる）を主役級にした映画もめずらしいことですが、部隊の後方を支えた食事と海軍が生んだ食文化はもっと知られてもいい海軍遺産です。

とくに呉は代表的軍港として、また、世界最大の戦艦「大和」を建造した造船技術を有する地として、それらを支えた食事に地域全体が大きく貢献していることは明白です。

そこで、今回のキャンペーン企画を機に、海軍グルメ誕生の背景とともに、明治海軍から昭和海軍までの数多い海軍の食事メニューや研究料理献立の中から企画にふさわしいと考えられるいくつかのメニューを厳選し、さらに絞り込んだものが別添の一覧表です。

メニューは、いわゆるグルメにかたよらず、明治海軍が当初めざした健康料理や西洋料理の陰に隠れて知られていない和食の再現に留意してある点も新たな試みです。

海軍料理で観光を振興するためには当然のことながら話題性の向上が大切であり、「珍しいこと」、「おいしいこと」はなによりも優先します。そのためには関係飲食店各位の協力なくしては実現が不可能でもあります。

キャンペーンを機に、将来とも飲食店各位には個々の単位においても営業上のプラスとなるような展望をもとに企画に取り組んでいただけるよう希望するところです。

今回の試みが功を奏して、「海軍料理の町・呉」としての実績と食文化が高まることを確信しています。呉はそのための条件を備えた旧軍港であることは最大の利点でもあります。

「旧海軍ゆかりのグルメ」検討会アドバイザー  
海軍料理研究家 高森 直史

### 【提供に際してのお願い事項】

#### ①料理の名称

原則は、レシピに記載する料理名を使用してください。ただし、呉らしさ、旧海軍のイメージに逸脱しない範囲で、各店の創意工夫により名称を変えていただいても構いません。

#### ②レシピ

各店によるアレンジ、創作は大歓迎ですが、旧海軍のレシピ等に基づき復刻した料理であるため、各レシピに記載する「提供のルール」をお守りください。

#### ③その他

店内、メニュー等に、各レシピに記載しているエピソードなどを掲出していただき、当キャンペーンの盛り上げにご協力ください。

※この他、今秋の当キャンペーンへの参加については、募集要領をご覧ください。

# 1. 海軍さんの洋食

## 戦艦大和のオムライス

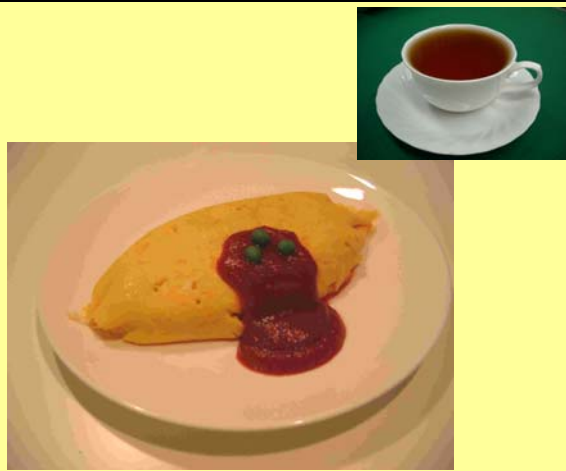
戦艦大和生存者の証言に基づき復刻。士官向けメニューで、当時従兵だった証言者は、給仕する際とても羨ましかった記憶がある。

### ☆材料（5人前）

① 鶏肉は二分角（こまぎれで可）に切る。玉葱、人参は小さな賽の目に切る。  
 ② ①をバター（15g）とサラダ油（15g）で炒め、塩胡椒で味をつけ、洗った米と麦に混ぜ、サフラン汁を加えたスープで少し硬めに飯を炊く。  
 ③ 卵2個を1人分として塩で薄味をつけ、バターを敷いて半熟に広げ、手早くチキンライス1人分を木の葉状（舟形）に軽く包む。  
 ④ 皿に盛り、ケチャップをかけ、塩茹グリーンピースを5粒乗せる。

### ☆作り方

☆材料（5人前）  
 ① 鶏肉は二分角（こまぎれで可）に切る。玉葱、人参は小さな賽の目に切る。  
 ② ①をバター（15g）とサラダ油（15g）で炒め、塩胡椒で味をつけ、洗った米と麦に混ぜ、サフラン汁を加えたスープで少し硬めに飯を炊く。  
 ③ 卵2個を1人分として塩で薄味をつけ、バターを敷いて半熟に広げ、手早くチキンライス1人分を木の葉状（舟形）に軽く包む。  
 ④ 皿に盛り、ケチャップをかけ、塩茹グリーンピースを5粒乗せる。



### ☆提供のルール

① ソースはお客様の好みで選べるよう最低2種類準備する。  
 ※大和では、上官の好みに応じて、ケチャップやケチャップソース（ケチャップとウスターソースを1：1で混ぜる）をかけていた。  
 ② ソースの上に、グリーンピースを奇数個置くこと。  
 ※大和では、日本古来の縁起担ぎからか、必ず奇数個だった。  
 ③ 食後の「紅茶」をセットで提供すること。カップには、あふれんばかりに注ぐこと。  
 ※大和では、食後は紅茶がよく飲まれており、従兵はなみなみと注ぐ訓練をしていた。

### ☆検討会からひとこと！

・呉といえば戦艦大和。話題性十分の一品。

## 海軍さんのチキンライス

これぞチキンライスの元祖、とでも言えそうな、骨付き鶏をそのまま使ったカレンズ（干しぶどう）入りの独特の明治海軍式チキンライス。

### ☆材料（5人前）

① サフランの浸出液を混ぜた水で米（麦入り）を硬めに炊く。みじん切りの人参、玉葱をサラダ油で炒め、塩胡椒で薄味をつけ、飯を加えてさらに炒め、トマトソースを加えて仕上げる。  
 ② 鶏モモは塩胡椒して小麦粉をまぶし、バターで炒めたあとスープで煮込んでおく。  
 ③ ご飯が炊き上がったら皿に盛り付け、②の鶏モモを一片ずつわきに添える。

### ☆作り方

☆材料（5人前）  
 ① サフランの浸出液を混ぜた水で米（麦入り）を硬めに炊く。みじん切りの人参、玉葱をサラダ油で炒め、塩胡椒で薄味をつけ、飯を加えてさらに炒め、トマトソースを加えて仕上げる。  
 ② 鶏モモは塩胡椒して小麦粉をまぶし、バターで炒めたあとスープで煮込んでおく。  
 ③ ご飯が炊き上がったら皿に盛り付け、②の鶏モモを一片ずつわきに添える。



### ☆提供のルール

・必ずカレンズ（干しぶどう）を入れてください。  
 ・鶏肉は、細かく刻んで炒めるのではなく、ご飯のわきに添えること。

### ☆検討会からひとこと！

・カレンズ（干しぶどう）が入っている点が目新しい。以外にジャマしていない。※お菓子作りに使うカレンズの方が、干しぶどうより小粒が良い。  
 ・鶏肉とともにライスを食べる点も新鮮。ただし、鶏モモ肉1本は女性には食べにくいかも。若鶏の小さいものの方が上品。  
 ・麦飯はヘルシーで、メニューの特徴になると思う。

## 給油艦隠戸(おんど)のロールキャベツ

隠戸は音戸の異名。呉に縁の深い艦による考案料理。牛挽肉、玉葱、人参、馬鈴薯を用い、キャベツの葉で包んでスープで煮込む。コロッケの材料をロールキャベツにしたようなもの。

☆材料（5人前）  
牛挽肉300g、馬鈴薯3個、玉葱50g、鶏卵1個、キャベツ葉15枚、トマトソース、塩、胡椒、かんぴょう3本、スープの素

☆作り方  
①馬鈴薯を茹でて皮をとり、潰す。  
②玉葱はみじん切りにし、挽肉とともに軽く炒める。  
③馬鈴薯と②を合わせ、つなぎに卵を加えてよく混ぜる。  
④茹でたキャベツの葉で③の適量をつつみ、かんぴょうを巻くか爪楊枝でとめてオーブンで焼く。  
⑤焼き汁が出たらときどきかけ、スープストックとトマトソースで味をととのえる。



☆提供のルール  
・呉には、必ずジャガイモを加え、現代のロールキャベツと異なるものにする。

☆検討会からひとこと！  
・ロールキャベツと思いきやコロッケの味がして新鮮な食感  
・当時、呉でのキャベツ調達元は広甘藍（ひろかんらん）では？このキャベツで作れば、より呉らしい一品となる。

## 海軍さんのフーカデンビーフ

ゆで卵数個を挽肉で包んで焼く今日のスコッチエッグ風オープン料理で、明治海軍料理書による。昭和期の同じ料理では手間を省くためかゆで卵を使わないものが多い。

☆材料（5人前）  
牛挽肉400g、鶏卵3個、玉葱1個、生パン粉、塩、胡椒、セージ、サラダ油、トマトソース、クレソン

☆作り方  
①卵2個は茹でて殻をとっておく。（卵の両端を少し切り取っておくと切り分けのとき均等になり、盛り付けの見栄えがよい）  
②挽肉に刻んだ玉葱、卵1個、生パン粉を混ぜ、塩、香辛料で調味する。  
③布巾の上に②を手で四角形にのばし、2個のゆで卵を中央に置いて挽肉をロールカステラのように巻き込む。  
④油を引いた天板に、できあがった③を乗せ、ローストする。様子を見ながら染み出てくるグレイビー液をときどきかける。  
⑤オープンからとりだし、冷めたら1人分ずつ輪切りにし、皿に盛り付け、トマトソースをかけ、クレソンを添える。



☆提供のルール  
・ゆで卵を使った料理とすること（生卵を挽肉に混ぜ合わすタイプは不可）。

☆検討会からひとこと！  
・見た目が華やかで良い。

## 海軍さんのライsprin

卵、牛乳、砂糖を主材料とした通常のプリンにタピオカ、セイゴ（サゴ椰子の澱粉）の代わりに飯を入れた和洋折衷的プリン。

☆材料（5人前）  
飯50g、鶏卵5個、砂糖80g、牛乳400cc、バター少々

☆作り方  
①卵は黄身と白身に分け、黄身に牛乳、砂糖60gを加えて混ぜておく。  
②飯は砂糖20gを加えてかるく攪拌しておく。  
③白身はよく泡立て、残りの砂糖を加えてねっとりとしたら①に混ぜる。  
④プリン用カップの内側にバターを塗り、最初に飯を入れ、③でつくったプリン液を流し込み、オーブン（160℃）で約15分焼く。  
⑤ある程度冷めてから冷蔵庫でさらに冷やし、型から抜く。



☆提供のルール  
・必ずご飯（もち米でも可）を入れること。  
・最終的にご飯が判別できるように、あまり混合しないこと。

☆検討会からひとこと！  
・検討会人気No. 1メニュー  
・もち米を使うのも一考。

## 2. 海軍さんの健康食

### 海軍さんの魚ケンチン蒸し

作り方がやや手が込んでいるが、小鯛、人参、蓮根、きくらげ、豆腐等を主材料とした健康的な蒸しもの料理。麦飯、ウシオ汁とのセットにした定食向き。

☆材料（5人前）  
小鯛5尾、鶏卵2個、人参1本、蓮根1節、きくらげ（乾）3枚、豆腐半丁または小1個、胡麻油、砂糖、みりん、塩、だし汁、片栗粉

☆作り方  
①小鯛はウロコを取り、背側を切り開き、三枚おろしの要領で、首の付け根から尾に近い部分の中骨を切り取り（やや手間がかかる）、ワタも除く。  
②豆腐は布巾に包んで水気を取っておく。  
③人参、蓮根、水でもどしたきくらげは小さめに刻む。  
④準備した②③の材料を胡麻油で炒め、砂糖、みりん、塩、胡椒でうすく味を付け、ほぐした生卵を加えてかきまぜる。  
⑤背を開いた5尾の小鯛の中に④の具を均等に詰め、オーブンに入れ、低めの温度（160～170℃）で蒸焼きにする。だし汁でつくった甘酢あんをかけて供するとよい。



☆提供のルール  
・小鯛の他、時期折々の旬の地魚での調理も可とする。  
・三枚おろし身での調理も可とする。  
・単品（コース料理の一部）での提供も可とするが、定食で提供される場合は、麦飯・潮汁と組み合わせればヘルシー定食となる。



麦飯



潮汁

☆検討会からひとこと！  
・小鯛の背中に具を詰める調理法が斬新。

## 戦艦伊勢(いせ)のクラムチャウダー・冷素麺

当時アサリの応用として工夫された料理で、料理書では「ホワイトシチュー」となっているが、いわゆるクラムチャウダー。そうめんと取り合わせが目新しい。  
 ※戦艦伊勢は、呉鎮守府籍の戦艦。航空戦艦への改装工事も呉工廠で行われた。音戸の防空砲台として空襲を受け、終戦を迎えた。

☆材料（5人前）  
 アサリ2パック、馬鈴薯2個、グリーンピース15g、小麦粉、バター、牛乳500cc、塩、胡椒、ソーメン3把、トマト1個、干し椎茸3枚、ネギ1本、スープの素



☆作り方  
 ①アサリは茹でて身を取りだし、刻んでおく。  
 ②馬鈴薯は1個は茹でて潰し、1個はさいの目に切っておく。  
 ③小麦粉を空煎りし、バターでのばしてアサリの茹で汁、牛乳を加え、スープの素で調え、ポタージュ風のクラムチャウダーに調味し、グリーンピースを入れる。  
 ④茹でて冷やしたソーメンに煮た椎茸、クシ切りトマトを添え、チャウダーにつけて食べるように供する。

☆提供のルール  
 ・必ずクラムチャウダーと素麺（細うどんやパスタなど他の麺類に変更可）とのセットで提供すること。

☆検討会からひとこと！  
 ・そうめんを細うどんに変更すれば、より呉らしい逸品となる。  
 ・細めのパスタとの組み合わせも一考。  
 ・麺は固めに湯がいた方が良い。

## 戦艦霧島(きりしま)の鯨肉カツレツ

当時、鯨は国家政策として食用が奨励されていたが粗悪部分が多く、国民からは敬遠されていた。海軍では鯨肉の食べ方を種々研究したあとがあり、この料理もその一つで、兵員からは鯨とは気づかれなかったという。

※戦艦霧島は、昭和2～5年、呉工廠で機関部改装工事を行った。

☆材料（5人前）  
 鯨肉600g、鶏卵1個、小麦粉、カレー粉、塩、胡椒、パン粉、大豆油、胡麻油、キャベツ、和辛子



☆作り方  
 ①鯨肉は一枚100～120g程度に薄目に切り、軽くたたいて数箇所包丁目をいれておく。  
 ②小麦粉にカレー粉を少し混ぜたものでまぶし、卵、パン粉でトンカツと同じように下ごしらえしたものを大豆油に少し胡麻油を加えた油で色よく揚げる。  
 ③せん切りキャベツとともに皿に盛り、和辛子を添える。

☆提供のルール  
 ・鯨肉を使ったカツレツであること。

☆検討会からひとこと！  
 ・「てつのかじら館」にちなんだ料理として話題性が期待できる。  
 ・年配の方には、「懐かしさ」を…、若い方には、「新鮮さ」が売りとなる。  
 ・定食にするのも一考。