

えごま
荳胡麻のぼた餅



由来

ぼた餅は、古くから祖先の供養には必ず作られていたものでした。現在は「おぼぎ」と混同されていますが、ぼた餅は春の牡丹の咲く時期に作られるものであり、おぼぎは秋の萩の花の咲く時期に作られるものです。

うす焼き(豆入りうす焼き)



由来

農作業の合間や子どものエネルギー補給として、よく活用された地域の産物を利用した昔懐かしいおやつです。

材料 [4人分]

もち米	3カップ
うるち米	1カップ
水	4カップ
荳胡麻	100g
砂糖	100g
塩	少々

作り方

- 1 もち米、うるち米は一晩水に浸して炊く。
- 2 荳胡麻を炒り、すりつぶして砂糖・塩で味を付ける。
- 3 ①が炊けたら、すりこぎで半つぶしにする。
- 4 お好みの大きさによって楕円形に丸める。
- 5 ④に②を包むように付ける。2~3回繰り返すとよい。

材料 [4人分]

小麦粉(薄力粉)	300g
だし汁	300cc強
塩	少々
うずらの煮豆	250g
油	少々

作り方

- 1 ボールに小麦粉とだし汁、塩を入れてよく溶き混ぜる。うずら豆も入れ混ぜ合わせる。
 - 2 熱したフライパンに油を引き、①の生地を丸く流し込み、両面を色よく焼く。
- ※お好みで野菜を入れて焼いたり、しょうゆ・砂糖・黒蜜などを付けて食べてもおいしいです。

ならび団子



由来

養蚕の盛んであったころ、農家で作られていたものです。「ならび」というのは蚕が休眠期に入って並んだ状態のことで、少し暇が出来たこの時期に作られる団子であったことからその名前がつけられました。並んだ蚕がやがてたくさんの繭になることを願って、蚕室の蚕座に供えられました。

材料 [4人分]

米の粉	400g
熱湯	300cc
あずきあん	100g
きな粉	100g
砂糖	20g
塩	少々
熱湯	適宜

きな粉あん

作り方

- 1 ボールに米の粉を入れ、熱湯を少しずつ加えながら始めは箸で混ぜ合わせ、粗熱が取れたら手でよくこねる。
- 2 あずきあんは、10等分して丸めておく。
- 3 きな粉に砂糖と塩を加え、熱湯を少しずつ加えながら、あんの硬さになる位によく練り、10等分して丸めておく。
- 4 ①を20等分し、それぞれあんを中に入れてまゆ玉の形になるように整える。
- 5 蒸し器で約3~5分蒸して完成。

干し芋



由来

干し芋は「きっぱし」とも言われ、さつまいもを蒸し、天日乾燥させたものです。保存食として昔から食べられていました。山間地では、零下になる前にさつまいもを蒸し、木枯らしの吹く寒中の季節を生かして干していました。寒風にしっかり当たらないとカビてしまうし、逆に何日も当て過ぎると硬くなってしまいます。良く干せたら藁に入れると白く粉がふきます。

材料 [4人分]

さつまいも	2本
-------	----

作り方

- 1 さつまいもを洗って丸ごと蒸かす。皮を剥いて薄くスライス(5mmくらい)する。風通しのよいところに置いて天日で一週間ほど干す。
- 2 軽くあぶって食べる。