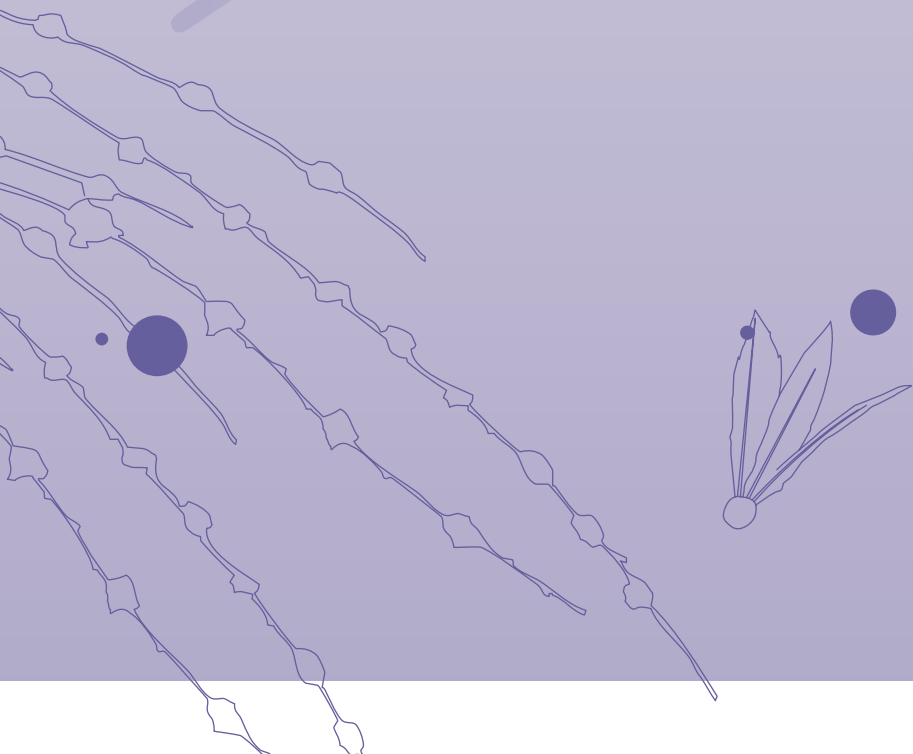


祭り祝い・行事・保存

FESTIVAL,
CELEBRATION,
EVENT,
PRESERVATION
COOKING
RECIPE





えびす

●材料【4人分】59kcal (1人あたり)

寒天…1本	豆腐…1/6丁
水…2と1/2カップ	砂糖… 大さじ5
オクラ…3本	塩…少々

●作り方

1. 寒天はちぎって水に浸す。
2. 水に浸した寒天をしばらく鍋に入れ、火にかけよく煮溶かす。
3. 寒天が溶けたら砂糖、塩を加えて混ぜる。
4. 豆腐は細く切り、水でぬらした型に入れ、色出しをしたオクラを刻み入れ、3の寒天液を流し入れる。

くりおこわ

●材料【4人分】1462kcal (1人あたり)

むき栗…300g	塩…5g
餅米…1升	酒…大さじ1

●作り方

1. むき栗は洗ってきれいにする。
2. 前日から洗っておいた餅米にむき栗を混ぜる。
3. せいろに布をしいて、包むようにして蒸す。
4. 蒸しあがったら、酒、塩をふり混ぜ旨味を出す。

ちまき

●材料【4人分】211kcal(1人あたり)

笹の葉…ちまき1本に4枚 上新粉…90g
餅米粉…140g しゅろ…4本

●作り方

1. 餅米粉と上新粉をふるい合わせ、水またはぬるま湯で耳たぶぐらいの柔らかさにこねる。
2. 1を長さ10cmくらいの細長いすりこぎ型に丸めて、形を整えておく。
3. 新しい笹の葉は洗って霧を吹き、3枚で2を軽く包み、そえ笹1枚で形を整えながら細長く巻く。
4. 巻いた先の方を整理し、しゅろのちぎった紐で結ぶ。
5. 巻き上がった4を熱湯で、10分ほど茹でる。



おしゃかん団子

●材料【4人分】637kcal(1人あたり)

餅米粉…200g 食紅…少々
上新粉…500g

●作り方

1. 餅米粉と上新粉をよく混ぜ合わせ、3等分に分ける。
2. 赤・青・黄の3色の色を1にそれぞれ加え、水を入れ適量の固さにする。
3. 小玉を作り手早く湯に通し、浮いてきたら冷水に入れる。
4. 蒸し器に並べて蒸し、冷やし固める。





ぜんざい

●材料【4人分】359kcal (1人あたり)

上新粉…150g

塩…小さじ1/2

小豆…150g

砂糖…100g

●作り方

1. 小豆はとろ火で煮含める。
2. 鍋に水を張り、煮含めた小豆を入れ火にかける。
3. 上新粉を熱湯でこね、だんご型に作り、湯が沸騰した別の鍋に入れ、湯煮する。
4. 3のだんごを2の煮立った鍋に入れ、砂糖と塩で味付ける。

おはぎ

●材料【4人分】805kcal (1人あたり)

餅米…3カップ

砂糖…200g

小豆…250g

塩…小さじ1/2

●作り方

1. 前日から洗っておいた餅米を水切りする。
2. せいろなどで餅米を蒸し、荒目くらいに餅をつく。
3. 小豆は洗って鍋に入れ、小豆の5倍量の水を入れ弱火で煮る。
4. 水気が半分くらいになったら、砂糖、塩を入れ餡を作り餅を包む。

草とぼ餅

●材料【4人分】369kcal(1人あたり)

餅米…2合	砂糖…60g
よもぎ…20g	塩…適量
小豆…50g	

●作り方

1. よもぎは茹でて細かく切る。
2. 餅米の上に細かく切ったよもぎをのせ、蒸し、つきあげる。
3. 小豆は、柔らかく煮て砂糖、塩で味付けする。
4. 2の餅をなまこ型(長いとぼ)に伸ばし、中に小豆餡を入れ細長く包む。
5. 食べる時に好みの大きさに切る。



ささ餅

●材料【4人分】722kcal(1人あたり)

餅米…5カップ	塩…小さじ1
黒豆…1/2カップ	笹の葉…30枚

●作り方

1. 餅米は洗って、一晩水につけておく。
2. 黒豆は別鍋に塩を入れ煮る。
3. せいろに1の餅米を入れ蒸しあげる。
4. すり鉢で蒸した3をつきあげる。
5. 4に2の黒豆を合わせる。
6. 裏にした笹の葉を十文字に置き、5の豆餅を取り、笹の葉で包む。



こごみの塩漬け



●材料【1回分】2800kcal

(下漬け) こごみ…10kg 塩…2kg
 差し水…2リットル (塩400g、水1.6kg) 重石…12kg
 (本漬け) 下漬けこごみ…6kg 塩…1kg
 差し水…1.5リットル (塩450g、水1.05kg) 重石…5kg

●作り方

(下漬け)

1. こごみは新鮮で若いものを揃え、容器の底に塩をふり、こごみを隙間なく並べ、塩をふりこむ作業を繰り返す。
2. 最後の塩をふる前に、容器の縁から差し水を入れ、残りの塩をふり込んだら、押し蓋をして重石をする。
3. 漬け汁が押し蓋の上にあがったら、重石を半分の重さにする。
4. 15日前後でこごみと漬け汁の濃度が均一になるので本漬けにする。

(本漬け)

5. 容器の底に塩を少量ふり、下漬けしたこごみを隙間なく並べる作業を繰り返す。
6. 差し水をし、最後の塩を振込んだら蓋をし、さらに押し蓋をし重石をのせる。
7. 漬け汁が押し蓋の上まであがってきたら、重石を1/3に減らし、上蓋をする。

※【1回分】約一年分

●材料【4人分】24kcal (1人あたり)

しその実…200g 塩…大さじ2と2/3～4
 白梅酢…1/4カップ

●作り方

1. しその実は、穂先にわずかに花が残っている時期に、穂ごと摘み取り水洗いをし水気を切る。
2. 熱湯にくぐらせ、塩をまぶし口の広いびんに詰め、白梅酢を降りかけ、重石をする。

※水気が実の上にあるように気をつける(空気に触れると固くなったり、色が変わるので)。
 ※漬け汁が足りないと表面が黒くなったり、カビがはえるので、さらに梅汁をかけると良い。

しその実の塩漬け



ぜんまい漬け



●材料【1回分】1160kcal

ぜんまい…4kg

重石…(3倍目方)

塩…1200g

●作り方

1. 山から取ってきたぜんまいは、ゴミ等を取り、素早く流れ水につけ、水あげをする。
2. 樽底に塩をしき、1のぜんまいを並べ塩をかける作業を繰り返し漬けこむ。
3. 最後に多めの塩をのせ、押し蓋をし重石をする。
4. 1ヶ月ほどして、黒い濁った水があがるので、つけ汁を捨て、捨てた水と同じ量の塩水を入れる。

(塩ぜんまいの色だし法)

1. 銅鍋で、たっぷりの水と味噌大さじ1、酢大さじ2を加え煮立て、80℃くらいにします。
2. ぜんまいを入れ、30分おく。
3. 2を1日ほど水にさらし、アクを抜き、粕漬け等にする。

※【1回分】約一年分

たらの芽の塩漬け

●材料【1回分】270kcal

たらの芽…1kg

重石…1kg

塩…300g

●作り方

1. たらの芽に塩をふりながら、容器に漬け込み、押し蓋をして重石をのせる。
2. 漬け汁があがってきたら半分程度の重石に変える。
3. 汁はいつも押し蓋のところにあるように重石を加減する。
4. 塩漬けたたらの芽は、流水に浸し、塩抜きをして調理する。

※押し穴がずれると部分的に柔らかくなったり、固くなったりするので注意。

※【1回分】約一年分



ふきの塩漬け



●材料【4人分】14kcal (1人あたり)

ふき…500g さし水…1/2カップ
塩…100g 重石…1kg

●作り方

1. ふきは適当な長さに切り、熱湯の中に7～8分ぐらさせ冷水につけ冷やす。
2. 1を水に15時間くらいさらした後、皮をむき束ね下漬けをする。
3. ふきを並べ塩をふる作業を繰り返す。
4. 差し水をし(短期間貯蔵は不要)、押し蓋をして重石をのせ貯蔵する。

※長期(9ヶ月以上)貯蔵の時は皮つきのまま漬ける方が良い。

わらびの塩漬け

●材料【4人分】26kcal (1人あたり)

わらび…500g 塩…100g

●作り方

1. わらびは根元を揃えて、固いところは切り捨てる。
2. 漬け桶の底に塩をしき、わらびを3～4cmの厚さに並べ、上から塩をふる。
3. 2の作業を繰り返し、最後の塩をふった上に押し蓋をし、わらびの重さの1.5倍ぐらいの重石をのせる。
4. 桶は紙などで覆って、ゴミなどが入らないようにし、涼しい場所に蓄えておく。



干くさぎ



●材料【4人分】12kcal (1人あたり)

くさぎ(とうの木)…100g

重曹…小さじ1/3

●作り方

1. くさぎは重曹を入れ柔らかめに茹でる。
2. 茹でたくさぎは冷めるまでおき、絞って広げてよく乾燥させる。

※乾燥したくさぎを戻す時も、重曹を入れた熱湯に入れ、そのまま冷めるまでおき、冷めてからよく水をかえアクを十分とる。

干ずいき

●材料【4人分】62kcal (1人あたり)

ずいき(里芋の茎)…100g

●作り方

1. ずいきの皮をはぐ。
2. 皮をはいだ茎を2cm幅ほどに縦にさく。
3. わらで2を編み、天日で干すか、むしろの上に広げて、1週間ほどで乾燥させる。

※生干しなので、できるだけ早く仕上げる。

※雨等が何日も続いたり、生乾きで保存するとカビが生えるので注意。

※粕汁、味噌汁の具、うち豆の煮物などにして食べる。



干ぜんまい



●材料【4人分】36kcal(1人あたり)

ぜんまい…500g

重曹…大さじ1

●作り方

1. ボールにぜんまいを入れ、重曹を加えた熱湯を上から全体にかける。
2. 冷めるまでそのままにしておき、冷めたら水で一昼夜さらす。
3. 2をざるにあげ、水切りし、広げて、日陰干しで乾燥させる。
4. 3～4日間干し、十分乾燥したら、ビニール袋の中で保存する。

切干だいこん

●材料【4人分】2kcal(1人あたり)

大根…50g

●作り方

1. 大根はよく洗い、短冊形に切る。
2. 簾に広げ、1日に2～3回裏返してよく干しあげ、ビニール袋に入れて貯蔵する。

※十分乾燥しないと、カビが生えたり色が変わるので注意。

※料理する時は、水で戻し、油炒め、三杯酢和え、煮物などにする。

