



えびし

【料理の特徴】

戦国時代の保存食として作られたもので、終戦頃までは結婚式のお膳を飾った、お祝いの食べ物でした。

【材 料】 (6人分)

水(1カップ)、醤油(大さじ7)、油(大さじ3)、小麦粉(450～500g)、砂糖(大さじ1)、ごま(大さじ2)、くるみ(50g)、落花生(50g)、柚子(少々)、紅しょうが(少々)

【作り方】

- ① くるみと落花生を粗く刻み、柚子の皮と紅しょうがはみじん切りにします。小麦粉、砂糖、ごま、酒、醤油と適量の水でひとまとめになるように練ります。
- ② 俵型に丸め、蒸し器で20～25分間蒸します。
- ③ 薄く輪切りにして皿に盛ります。



いも茶巾しぼり

【料理の特徴】

おいしいさつまいもに少し手を加え、会合や人寄せお茶受けとして出されます。

さつまいもは粗くつぶし食感を残しているのので、まろやかな甘みが好評です。

【材 料】

さつまいも(500g)、砂糖(50g)、生クリーム(大さじ2)、塩(少々)

【作り方】

- ① さつまいもは2cmの厚さに輪切りにして、皮を厚めにむき、水でアクを抜きます。
- ② さつまいもがかぶる程度の水を加えて、柔らかくゆでます。
- ③ 柔らかくなったら、鍋の湯を捨てて、フォーク等で粗くつぶしながら、砂糖と生クリーム、塩を加えます。
- ④ ②を一口大に丸め、ラップで包み、キュッとひねって茶巾しぼりにすると出来上がりです。

フルーツ牛乳寒天

【料理の特徴】

牛乳をたっぷり使ったデザートです。季節の果物を入れることで、我が家の味が出せます。

【材 料】

牛乳(800cc)、粉寒天(8g)、水(400cc)、砂糖(100g)、みかん・パイナップル缶(1缶)



【作り方】

- ① 粉寒天を水に入れよく溶いてから、火にかけかき混ぜながら沸騰させ、さらに2～3分かけ煮溶かします。さらに砂糖を加え溶かします。
- ② ①に人肌よりちょっと熱い程度に暖めた牛乳を混ぜ合わせます。(冷たい牛乳を入れてしまうと、急に温度が下がって固まりにくくなります。)
- ③ 容器に適当に切ったみかんとパイナップルを並べ、牛乳寒天を流し入れ、冷蔵庫でよく冷やします。

牛乳もち

【料理の特徴】

牛乳は人間に不足しがちなカルシウムの補給源です。子供から年寄りまで食べてほしい食材です。

牛乳もちは牛乳ときな粉を合わせた栄養価の高いおやつです。

【材 料】

牛乳(300cc)、砂糖(200g)、片栗粉(100g)、きな粉(少々)



【作り方】

- ① きな粉以外の材料を合わせ、だまが出来ないようによくかき混ぜてから火にかけます。
- ② 始めは強火にし、木べらで鍋底が焦げつかないように丁寧に混ぜます。
- ③ かき混ぜる手が重くなってきたら弱火にし、少し透明になってきたら火を止めます。
- ④ ③を小さく食べやすい大きさにちぎってきな粉の中に入れます。



さつまいもの切り干し

【料理の特徴】

さつまいもは蒸かして食べるだけでなく、干すことで甘みが増し、保存食になります。昔は子供のおやつとして無くてはならないものでした。ふるさとを訪れる親類や知人に持たせる土産として喜ばれます。

【材 料】(2kg)

さつまいも(10kg(干し芋用品種:タマユタカ))

【作り方】

- ① さつまいもをきれいに洗います。
- ② さつまいもは大小別にし、小さい物は1時間、大きい物は2時間蒸し、厚めに皮をむきます。
- ③ 蒸かしたさつまいもを中心部まで冷やします。
- ④ さつまいもを包丁で約1cmの厚さに切ります。小さい物はそのまま使います。
- ⑤ ④をかごに並べ、2日間天日干しします。昼間は外で十分に日光と風をあて、1日に2～3回裏返します。夜は露をあてないように屋内に取り込みます。
- ⑥ 2日間干したものは10時30分～14時の暖かい時間帯に日光にあて、すぐに密閉できる容器に入れます。これを約2週間繰り返すと、白い粉がふいてきます。
- ⑦ 白い粉をふいたものは、缶の中に入れておくと長期保存できます。



大学いも

【料理の特徴】

「九里四里(栗より)うまい十三里半」と言われ親しまれている埼玉県のさつまいもを大学いもに料理し、日常のおやつとして食べています。

【材 料】

さつまいも(1.5kg)、砂糖(100g)、醤油(100g)、はちみつ(100g)、水(100g)、揚げ油(適量)

【作り方】

- ① さつまいもは洗い、一口大の乱切りにして水にさらします。
- ② 揚げ油を中温(150℃)に熱して、竹串が通る程度に揚げて取り出します。
- ③ 鍋に砂糖、醤油、はちみつ、水を入れ火にかけて煮つめます。
- ④ 揚げたさつまいもを加え、全体にからめて皿に盛ります。

だんご

【料理の特徴】

砂糖醤油で味付けした「だんご」はおやつにぴったりです。地域では縁日の土産としてあんこのだんごを作ることもありました。

【材 料】

米粉(180g:1合)、熱湯(180cc)
たれ:砂糖(50g)、醤油(25g)、片栗粉(少々)



【作り方】

- ① 米粉を熱湯で耳たぶより柔らかめにこね、一口大に丸めます。
 - ② ①を沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がってきたらゆで上がりです。
 - ③ だんごをゆでている間にたれを作ります。
鍋に砂糖を入れ、砂糖がしめるくらいの水を入れます。その後醤油を加え弱火にかけ、砂糖を煮溶かします。
 - ④ たれの中に②のだんごを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ※ とろみをつけるための片栗粉は、必ずだんごを入れてから加えるようにします。
だんごを入れる前に片栗粉を入れると、たれが固まり、だんごにうまく絡まないのので、注意してください。
- ※ 米粉の代わりにさつまいも粉で作るさつまだんごもあります。

夏みかんの菓子

【料理の特徴】

農家の庭先にある夏みかんを利用した加工品です。
多く収穫した時に作りおきし保存します。甘酸っぱく少しほろ苦い味は病み付きになります。

【材 料】

夏みかん(中玉:1個)、砂糖(80g)



【作り方】

- ① 夏みかんの表面の皮を薄くむきます。
- ② 四つに切って、実と皮を別に分けます。
- ③ 皮を細切りにします。(厚さ7~8mm程度)
- ④ アクが多いので水にさらし、約3時間アク抜きをします。
- ⑤ 水気をよく絞り、その中に砂糖を入れてよく混ぜます。
- ⑥ はじめは中火で、その後弱火にして煮詰めます。水分がなくなるまで煮詰めます。



にんじんようかん

【料理の特徴】

栄養たっぷりなにんじんを使ったようかんです。ワインを入れることで大人のお菓子になります。

【材 料】

にんじん(1kg(中6本))、寒天(1本)、砂糖(200g)、はちみつ(大さじ1)、塩(小さじ1/2)、ワイン(大さじ1(白又は赤))

【作り方】

- ① にんじんは乱切りにし、柔らかくゆでたものをミキサーで細かくすりつぶします。これに砂糖を加えて煮詰め、にんじんの臭み消しのためにはちみつとワインを加えます。
- ② 寒天は水でもどし、水2カップで煮詰めて溶かします。
- ③ ①のにんじんを②の寒天の中に入れ、全体がよく混るようさらに煮詰めます。しゃもじで上げるとポタポタと落ちてくるまで煮詰めます。
- ④ ③をトレイに流し入れ、冷蔵庫で冷やして固めます。



ゆべし

【料理の特徴】

ゆべしは柚子をくり抜いて中に詰め物をした料理です。

源平の時代に生まれたとも伝えられ、保存食、携帯食でした。珍味として酒の肴に最高です。

【材 料】

柚子(1kg)、上新粉(400g)、金ごま(100g)、黒砂糖(300g)、味噌(適量)、干し柿(適宜)

【作り方】

- ① 柚子は蓋をする部分(上から1/4)で横に切り、中身をくり抜きます。
- ② ①の種を取り除き、すり鉢でクリーム状になるまですりつぶします。
- ③ 金ごまを炒りすりつぶします。
- ④ ②にすった金ごまと黒砂糖、味噌、きざんだ干し柿を加え、すり混ぜます。
- ⑤ ④に上新粉を加えよく混ぜ、こね合わせます。
- ⑥ ①に⑤を詰め、蓋の部分のをせて強火で約1時間蒸します。
- ⑦ 形を整えてザルに並べ、寒中に陰干しをして硬く干しあげます。
- ⑧ 薄切りにして食べます。

干しいちじく

【料理の特徴】

規格外のいちじくを利用し甘露煮や冷凍保存して食べています。

干しいちじくの乾燥品はいつでも食べることができ、日常の保存食に適しています。

【材 料】

いちじく(4kg)、砂糖(300~400g)

【作り方】

- ① いちじくは洗って水気を切り、砂糖を入れて煮詰めます。
- ② 甘露煮にしたいちじくを風通しの良いところで3~4日干します。干す時はザルに乗せ、蠅が入らないように寒冷紗で覆って干します。



栗の渋皮煮

【料理の特徴】

栗の渋皮煮は鬼皮だけをむき、渋皮を残したまま煮てシロップ漬けたものです。栗の味がよく出てとてもおいしいです。

鬼皮、渋皮ともむいて砂糖水で煮たものは栗の甘露煮といわれています。

【材 料】

生栗(1kg)、砂糖(500~600g:むき栗の60%)、水(500~600g)、重曹(大さじ1)、塩(少々)

【作り方】

- ① 栗は渋皮を傷つけないように鬼皮だけをむき、水に30分漬けます。
- ② 重曹を入れた鍋を中火にかけ①を煮ます。沸騰したら煮こぼれないように弱火にして20分間ゆでます。
- ③ 真水に取替え2回煮こぼします。
- ④ 栗の表面の筋をきれいに取り除き、約2時間水に浸け、もう一度弱火で40分ゆで、人肌程度に冷めるまで放置します。
- ⑤ 鍋に砂糖と水を入れ砂糖液をつくり、④の栗を加えて弱火で30分煮ます。
- ⑥ いったん栗を取り出し、砂糖液を半量になるまで煮詰めます。
- ⑦ ⑥に塩を加え、その中に栗を戻して一昼夜味を含ませます。

※ 作り方のポイント

- できるだけ新鮮な栗を使います
- アク抜きをしっかり丁寧に行います(重曹と大根おろしを入れてもよいです。)

