



● 伝承料理 3月3日 新見市

桃の節句 ひな祭り
あられ

材料(4人分)

あられ	200g
油	適量
グラニュー糖	20~30g
塩	少々

作り方

- 1 寒にお餅をついて、やわらかいうちに1センチの厚さに薄くのばし、2~3日置いて硬くならないうちに1センチ角くらいに切ってあられを作り、陰干して乾燥させる。
- 2 鍋に油を入れ170度くらいに熱した中にあられを入れゆっくり揚げ、ぱつとはじけるくらいに膨らんだら、さらに2~3分揚げる。
- 3 揚げたてにグラニュー糖と塩をふりかけ、湿気がこないように缶に入れておく。

● 伝承料理 3月・9月お彼岸 8月お盆 全域

ぼたもち(おはぎ)

材料

もち米	8合
うるち米	2合
あん	
小豆	7合
砂糖	700g
塩	少々

作り方

- 1 もち米とうるち米を混ぜて洗い、塩少々を加えて柔らかいご飯を炊く。
- 2 炊きあがったら、すりこぎ等で軽くつぶす。(半つぶくらい)
- 3 小豆は、柔らかく煮てつぶし、砂糖と塩を加えて弱火で練り上げる。
- 4 ご飯を丸くまとめて、あんで包む。(きな粉をまぶしてもよい)

- もち米とうるち米の配合は1:1の場合もあり、好みで合わせる。
- あんはつぶあんでもこしあんでもよい。



● 伝承料理 1~2月 高梁市

花あられ

材料

もち米	3kg
砂糖	300g
重曹	30g
食塩	少々
青のり	少々
ゆかり	少々
色粉	少々

作り方

- 1 もち米に砂糖、重曹、食塩を加え、3つに分けて、青のり、ゆかり、色粉をそれぞれに入れてもちをつく。
- 2 型枠に入れて乾かし、かき餅ができたらし小さく切る。
- 3 よく乾燥させる。
- 4 レンジで時々ころがしながら焼く。

ポイント
小さく切ったあられは、よく乾かす。



● 伝承料理 通年 新見市

よもぎもち

材料

もち米	1升
よもぎ	120g
あん	(好みで)

作り方

- 1 もち米は水洗いして、6時間以上水に浸ける。
- 2 よもぎは春に摘み、茹でてあくを抜いたものを冷蔵庫に保管しておく。
- 3 1を水切りして、蒸し上げる。
- 4 蒸したもち米とよもぎをもちつき器で約20分間つく。
- 5 平もちにする(好みであんもちにしてもよい)。

【あられの由来】

- お正月用のお餅をつくとき、お餅を小さくちぎってわらにつけて、花餅として神棚に飾りました。それを3月のおひな祭りに煎ってお供えしました。また、お正月のお祝い餅が硬くなってしまったのも金づちで砕いてあられにしていました。

【ぼたもちの由来】

- お彼岸、お盆といえば「ぼたもち・おはぎ」は必ず食卓にのせられたものです。
- 「ぼたもち」と「おはぎ」の呼び方の違いにはいろいろな説があります。春のぼたんの花の季節は「ぼたもち」、秋の萩の花の季節は「おはぎ」といわれ、昔から農家の自給できるもので作る素朴な味が懐かしさや暖かさを感じさせてくれます。

【よもぎもちの由来】

- よもぎは春に摘み、茹でる時に重曹を入れると色がきれいになります。しっかりとあくを抜きます。
- 《よもぎの保存方法》あく抜きしたよもぎを100gくらいずつ分けて、平らにし、ラップでぴっちり包みます。さらにポリ袋などにまとめて入れ、口をしっかりしばって密閉状態にして冷凍庫へ入れておきます。

知恵袋