



● 伝承料理 5~10月 全域

柏餅 (小豆あん・味噌あん)

材料(約50個分)

団子の粉	3 kg
(餅米粉と米粉の割合は、8:2または7:3)	
水	2100
小豆あん	
小豆	5合
砂糖	500 g
塩	少々
味噌あん(味噌・砂糖・生姜汁)	800 g
柏の葉またはサルトリイバラの葉	

- 作り方
- 1 小豆は一晩水に浸けて、一度煮立て、あくを取るため湯を捨てて煮えるまで湯をさしながら柔らかく煮る。それを絞って、砂糖、塩を加え練り上げ、梅干し大に丸めて小豆あんを作る。
 - 2 味噌、生姜しぼり汁、砂糖を鍋に入れて味噌あんを作る。(1個15~20gくらいに丸める)
 - 3 団子の粉をぬるま湯で少し固めにこね、100等分する。
 - 4 3に小豆あん又は味噌あんを包み、柏の葉にくるんで強火で10~15分くらい蒸す。

● 農産加工 6月 全域

らっきょう漬け

材料

らっきょう	1升
酢	1升
氷砂糖	200~300 g
唐辛子	3本

- 作り方
- 1 らっきょうを洗いザルにあげる。
 - 2 熱湯をかける。
 - 3 容器に氷砂糖、らっきょう、唐辛子、酢の順に入れて蓋をしっかりとしておく。
 - 4 1ヶ月くらいから食すことができる。



● 伝承料理 5月5日 井原市、高梁市、新見市

ちまき

材料(10人分)

上新粉	20 g
A 白玉粉	180 g
酒	180
笹の葉、ごとうの葉(まきの木の葉)、または、しばの葉	
わら	
B 砂糖	30 g
しょうゆ	大さじ2
湯	大さじ2

- 作り方
- 1 Aを合わせてふるいにかける。酒少量と水を加え耳たぶくらいの硬さによくこねる。20分程度寝かせる。
 - 2 直径5センチくらいの平らな形を作り、楕円形に整えておく。
 - 3 葉の一つずつ包み、わらで巻く。たづぶりの湯で15分くらい茹でる。
 - 4 皮をむきBのたれを好みでつけてできあがり。好みによりしょうゆをみそに代えても美味しい。



● 伝承料理 旧暦の6月1日 矢掛町、高梁市、新見市

けんびき焼 (小麦粉)

材料(約50個分)

小麦粉	1 kg
みょうがの葉	50枚
熱湯	1
水	200
油	少々
片栗粉	少々
小豆	700 g
砂糖	500 g
塩	少々

- 作り方
- 1 小豆は一晩水に浸けて、あくを取りながら柔らかくなるまで煮る。
 - 2 1を絞って砂糖、塩を加えて練り上げ、あんこを作り、丸めておく。
 - 3 小麦粉を大きめのボールに入れ、熱湯を加え、混ぜる。
 - 4 加減を見ながら200ミリリットル水を入れて軽くこねる。そのまま10分くらいねかす。
 - 5 手に片栗粉をつけ、生地にあんこを包み、団子を作りみょうがの葉を巻く。
 - 6 フライパンに薄く油を敷き、中火から弱火で両面を焼き上げる。

【ちまきの由来】

- 節句とは季節の変わり目であり、厄日とされています。節句には、節句を祝って一日畑仕事を休んでもよいとされていました。
- ごとうの葉で作ったちまきの茹で汁は、虫除けになるため、手や足を洗ったり、家の周り全体にまいて、虫予防として用いました。

知恵袋

知恵袋

【柏餅】

- 柏の葉っぱを、塩を入れた湯に湯通しすると、きれいな緑色になります。

6月 高梁市、新見市

けんびき焼 (米粉)

材料

もち米粉	3 5合
うるち米粉	1 5合
あんこ	適量
みょうがの葉	

作り方

- 1 粉をよく混ぜ合わせぬるま湯でこねて、蒸し器で蒸す。
- 2 冷めたら、小分けにして中にあんを入れて、みょうがの葉をつけて、ほうろくまたはホットプレートで焼く。

【けんびき焼の由来】

- 農繁期に働きすぎると「けんびき」という肩こり症を起こしやすい、けんびきを起こさないよう一服するときに食べることからこの名がつきました。
- 今風に、小麦粉に白玉粉、卵を混ぜる作り方もあります。