



• 使う小魚も野菜も季節のものを使います。
• 味噌は辛さで加減します。

◎ 伝承料理 7月 浅口市寄島町

トントコ汁

材料(5人分)

ねぶと	正味125g	だし汁6カップ
えび正味100g	(昆布・かつお節)	
げた正味50g	味噌20~30g
つなぎ		具	
卵(Sサイズ)1 2	じゃがいも1 2
片栗粉大さじ1 2	たまねぎ1 2
小麦粉大さじ1 2	にら少々
しょうゆ大さじ1 2		

作り方

- 1 ねぶとは頭と内臓を取る。えび・げたは殻や皮を取る。これらをまな板の上でトントンたたく。細かくなったらすり鉢ですり、なめらかにする。
- 2 つなぎの材料を合わせ、1を入れてよくすり合わせる。
- 3 じゃがいもは半月切り、たまねぎはくし形に切る。
- 4 だし汁に3を入れ、沸騰したら2を親指大に丸めて入れていく。
- 5 味噌で味付けをする。
- 6 お椀に注ぎ、にらを散らす。

◎ 伝承料理 8月 倉敷市連島

ぼにくど

(炊き込みご飯)

材料

米4カップ	調味料	
油揚げ1枚	砂糖大さじ1
こんにゃく1丁	酒大さじ2
高野豆腐1個	みりん大さじ1
にんじん40g	塩小さじ1
さやえんどう50g	淡口しょうゆ	
三つ葉10本	大さじ1

作り方

- 1 米を洗い、鍋(釜)に調味料を加えて水加減をする。
- 2 油揚げは油抜き、こんにゃくは湯ひき、高野豆腐は水にもどして水洗いし、それぞれ適当な大きさに切る。
- 3 にんじんも適当な大きさに切る。
- 4 さやえんどう、三つ葉は塩茹でして冷ます。
- 5 釜に1・2・3を入れて混ぜ、炊飯し、炊き上がった器に盛り、4のさやえんどうを飾る。



家にある、さといも、かんぴょう、ごぼうなどを入れてもよい。

◎ 伝承料理 7月 新見市

七夕 きな粉団子

材料

団子の粉
きな粉
砂糖

作り方

- 1 団子の粉を水で少し固めに練り、適当な大きさに丸める。
- 2 湯の中に入れ、茹で上がった後砂糖を加えたきな粉をまぶす。



【トントコ汁の由来】

• 瀬戸内沿岸の漁師町では、その日の漁であがった、出荷にむかない小魚をたたいて団子にし、味噌汁に入れていました。夕ご飯の支度が始まると、あちこちの家庭から魚をたたき「トントン」という音が聞こえていました。「トントコ汁」の名前は、この音から来ているそうです。



◎ 伝承料理 8月 白石島他 笠岡諸島

ひやし汁

材料

小魚(はげ、えそ、きす、やはず等)
味噌
冷水(または冷たいだし汁)
しその葉

作り方

- 1 湯をわかし、冷やす。(または、だし汁を冷やす。)
- 2 小魚は焼いて身をほくし、すり鉢でする。味噌を加えてよく混ぜる。
- 3 1の冷水(または冷たいだし汁)を加えてのぼす。最後にしその葉を刻んで入れる。

【ぼにくどの由来】

• 倉敷地域では、炊き込みご飯を「ぼにくど」と呼んでいます。お盆に奉公に行っていた子供たちが帰り、みんなで集まって炊き込みご飯を作っていました。昭和の初期まで行われていましたが、今はほとんど行われていません。

【ひやし汁の由来】

• 夏場とれる小魚を使った冷たい味噌汁です。魚のだしが出るので、冷水でも十分おいしいと思います。夏バテ予防の一品です。