



● 伝承料理 8月 井原市

八朔 混ぜご飯

材料	
ご飯	煮干し
干しいいこ	だし汁
干しいいけ	砂糖
にんじん	しょうゆ
ごぼう	
油揚げ	
ちくわ	
たけのこ	

- 作り方**
- 1 煮干しは頭と腹を取り、小さくちぎる。
 - 2 材料はすべてせん切りにする。
 - 3 1・2をだし汁・砂糖・しょうゆで煮る。
 - 4 あたたかいご飯に3を煮汁ごと混ぜる。

● 農産加工 9月 高梁市、新見市

焼き米 (やっこめ)

材料	
青朶	1 kg

(もち米で作ると軟らかい)

- 作り方**
- 1 稲を早め(実があまりいらない時期)に刈り取る。
 - 2 朶にしたものを水を替えながら5~6日水に浸す。
 - 3 水切りした朶を釜(ほうろく鍋)で少しはじけるくらいに炒る。
 - 4 白でひいて米と麹に分ける。この米が「焼き米」で熱い湯と塩を少し入れ、軟らかくなったら食べられる。

- ポイント**
- 青刈り朶は浸水日数が3~4日程度。
 - 乾燥朶は浸水が1~2週間必要。
 - うるち米朶は、もち米朶より長めに浸水する。



● 農産加工 7月~10月 総社市、高梁市、新見市

茄子の辛子漬け (夏野菜の加工)

材料	
なす	2 kg
水	2
塩	200 g
みょうばん	大さじ2
本漬けのたれ	
しょうゆ	150
みりん	50
砂糖	200 g
味噌	大さじ3
粉からし	50 g

- 作り方**
- 1 分量の水・塩・みょうばんを煮て冷ましてから、適当な大きさに切ったなすを漬けて一昼夜おく。
 - 2 調味料を煮て冷まして、粉からしをよく混ぜておく。(本漬けのたれ)
 - 3 なすをふきんでよく絞って2の本漬けのたれと混ぜて漬ける。



粉からしには、和からしと洋からしがあるが、あく抜きしてある洋からしの方が使いやすい、長く保存しても香り、辛みとも変わりません。

● 農産加工 9月 全域

栗の渋皮煮

材料	
く(おに皮を取ったくり)	800 g
重曹	小さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
塩	小さじ1・1/2

- 作り方**
- 1 渋皮に傷をつけずにおに皮を取る。
 - 2 たっぷりの水で煮て、煮汁を捨てる。
 - 3 新しい水を入れ、重曹小さじ1を入れて煮る。10分くらいで煮汁を捨てる。再度、新しい水に重曹を入れて煮る。これを3回繰り返す。
 - 4 3を水に放し、渋皮のわたを取り、きれいにする。
 - 5 4にひたひたの水を入れ調味料を加えて煮、一晩そのまま置き二度煮する。



【混ぜご飯の由来】

八朔(旧暦8月1日)の日に作るほか、久しぶりに訪ねてくれたお客様にも出していました。また、雨が待ち遠しい頃、やっと降った雨を「雨よるこび」といい、混ぜご飯を作ってみんなでゆっくり過ごしました。

八朔関連【伝承行事 おどりの由来】

初めて女の子が生まれた家ではこの「おどり」を作り、近所の人 cameたらそれを接待します。それがいつの頃から生菓子里になりました。女の子だからお嫁にもらっていたかなくてはいけないからだそうです。おひな様の時もそうです。