



◎ 伝承料理 9月 瀬戸内海沿岸

ままかり寿司

材料

| | |
|--------|------|
| ままかり | |
| 塩、酢 | |
| すし飯 | |
| 米 | 5合 |
| A { 砂糖 | 100g |
| 塩 | 15g |
| 酢 | 100 |
| { みりん | 大さじ1 |
| しょうが汁 | 大さじ1 |

作り方

- 1 ままかりを下ごしらえする。
うろこ・頭・腹を落とす。
3枚に開き、骨を取る。
塩をふり、酢に漬ける。
 - 2 すし飯を作る。
合わせ酢Aの材料を鍋で一煮立ちさせる。
火を止めたらすく、みりん・しょうが汁を加える。
米を炊き、合わせ酢を混ぜる。
- 1のままかりを握ったすし飯にのせる。
(きざみしょうが・わさび等好みではさむ。)

◎ 伝承料理 9月 全域

おはぎ

材料(30~40個分)

| | |
|------|------|
| 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、軟らかくご飯を炊く。
- 2 炊き上がったら、すりこぎで軽くつぶす。
- 3 小豆は、軟らかく煮てつぶし、砂糖と塩を加えて弱火で練り上げてあんを作る。
- 4 ご飯を丸くまとめて、あんで包む。



◎ 伝承料理 8月 倉敷市

生姜の佃煮

材料

| | |
|---------|--------|
| 新しょうが | 3kg |
| さしみしょうゆ | 900 |
| しいたけ(乾) | 20~25枚 |
| はちみつ | 1kg |
| 水あめ | 255g |

作り方

- 1 しょうがは皮を取り、せん切りにする。
- 2 しょうがは水から茹で、2回くらい茹でこぼしをする。
- 3 しょうがとしいたけを鍋に入れ、しょうゆとしいたけのもとし汁をひたひたに加えて汁がなくなるまで煮る。
- 4 はちみつを加え、さらに水あめを加えて仕上げる。

ハウスしょうがが適している。



◎ 伝承料理 10月(秋~冬) 笠岡市

ぶんずしるこ

材料(4人分)

| | |
|----------------|----------|
| ぶんず(水に半日つけたもの) | 150g |
| 砂糖(甘味は好みで) | 150~200g |
| 水 | 600 |
| 塩 | 小さじ1.2 |
| 白玉粉 | 60g |
| 水 | 適宜 |

作り方

- 1 鍋にぶんずと3倍の量の水を入れて火にかける。沸騰したらいったん湯を捨て、再び水を加えて、やわらかくなるまで茹でる。
 - 2 茹でたぶんずの半分をザルに移してうらごしする。残った皮は捨てる。
 - 3 うらごしたぶんずとつぶしていないぶんずを合わせて、鍋に入れ、分量の水を加え、温める。砂糖・塩で味をつける。
 - 4 ポールに白玉粉を入れ、水を加えて耳たぶの固さくらいにこねる。適当な大きさに丸めて、茹でる。
 - 5 器に団子を入れ、しるこを注ぐ。
- * あらかじめ水につけずに、生のものをすぐ茹でる場合もある。

【生姜の佃煮】

- しょうがの苦味を取るために湯こぼしをします。

和恵袋

【おはぎの由来】

- お彼岸と言えば「おはぎ」が必ず食卓にのせられたものです。

【ぶんずしるこの由来】

- ぶんずは昔から笠岡市周辺で栽培されていましたが、今では栽培者も少なくなりました。あずきのおしるこよりあっさりしていて、年配の方には懐かしい味です。