



◎ 伝承料理 10～12月 新見市

むかごおこわ

材料(1升分)	
もち米	1升
ごぼう	250g
にんじん	250g
鶏肉	250g
しいたけ	40g
むかご	100g
さやいんげん	100g
調味料	
しょうゆ	100
砂糖	25g
酒	20
水	70
油	大さじ3

作り方

- 1 もち米は一昼夜水に浸しておく。
- 2 鶏肉は小口切り、ごぼうはささがき、にんじんは小さくいちょう切り、しいたけは、千切りにしておく。
- 3 鍋に油を熱して、鶏肉や野菜やむかごを炒め、分量の水と調味料を加えさつと煮る。
- 4 具と汁を分ける。
- 5 米はざるに上げ水切りし、具を混ぜて蒸し器で40～50分蒸す。
- 6 途中、煮汁を2～3回に分けてかけ、ふっくらと蒸す。

◎ 伝承料理 秋～冬 高梁市 新見市

さば寿司

材料(10本分)	
塩さば(中)	5尾
米	1升
合わせ酢	
酢	180
砂糖	330g
塩	40g

作り方

- 1 塩さばは洗って3枚におろし、皮、小骨を丁寧に取り、酢で締める。
- 2 ご飯を炊く。(1割もち米を使うと適当な粘りとつやが出る。)
- 3 酢、砂糖、塩を合わせ火にかけ、合わせ酢を作る。
- 4 ご飯が炊き上がったら寿司鉢に取り、すし飯を作る。
- 5 ご飯が冷めたら型に(サランラップを敷き)さば、すし飯の順に入れて押し抜く。
- 6 パット等に並べて軽い重しをする。



◎ 伝承料理 10月中旬～11月上旬 全域

つるし柿

材料	
柿	
縄(ひも)	

作り方

- 1 柿は、縄に吊せるようTの字になるように枝をつけてハサミで切る。
- 2 皮を剥き、縄につけ、熱湯にサツとくらすせて天日乾燥する。カビがきたら、35度焼酎を吹きかける。



【つるし柿の由来】

- 渋柿はそのままではとても食べられませんが、皮をむいて日に干すことにより、想像もできないような甘さを生み出し、しかも、長期保存ができます。
- 料理には、天ぷらやあえもの、サラダ、酢の物と利用範囲が広い。

知恵袋

【むかごおこわの由来】

- むかごはさつと湯通して冷凍庫に入れておけば1年中使えます。
- 八朔の日に晩秋に保存しておいたむかごと適量の塩を加えた「むかご飯」をたいて神様に供え、家族も食べるという風習がありました。
- むかごは俳句の季題にもなって風雅の人たちに愛されていますが、特に山里に生きる人々には、自然が贈るつややかな珠玉とも見えたのでしょう。



◎ 伝承料理 10～12月 倉敷市、高梁市 新見市

ずいきの煮浸し

材料	
干しずいき	調味料
油揚げ	しょうゆ
にんじん	砂糖
ちくわ	酒
いりこ	油
ごま	

作り方

- 1 干しずいきは、水につけてもどす。
- 2 鍋に少量の油を入れ、ずいき、油揚げ、にんじん、ちくわを入れて炒める。
- 3 いりこ、調味料を加えて煮る。最後にごまを散らす。

【ずいきの煮浸しの由来】

- 古くから、ずいき「古皿を洗う」といわれてきました。また、産後の女性に食べさせると体力が早く回復するといわれています。ずいきには鉄分、カルシウム、食物繊維、カリウムが豊富に含まれ、慢性的な便秘や高血圧にも効果的です。
- 昔から唐芋(茎が赤い)を作っており、乾燥させて1年中使っています。
- 生のままで、ゆがいても食べられます。

【さば寿司の由来】

- さばとご飯の間にさざみしょうが、また季節によってゆずの皮を千切りにして入れると風味が良く、さばの生臭さがなくなります。
- さば寿司は県中部から北部で作られる、秋祭りにはかかせないごちそうです。さばは、塩さばを使うので年中作れますが、秋から冬にかけてが美味しい時期です。