

焼き米



高梁市松原町

秋の刈り取り時季に、青米はとても柔らかくおいしかったです。また、お正月には必ず大福(おおぶく)と言って、お雑煮を食べる前に湯呑みに焼き米と干し柿を入れて食べました。

作られる時期...9月～3月

【材料・分量】

もち米粉	適量
うるち米粉	適量
大豆	適量

【作り方】

- ①ゴミを取り除いた粉を水につけて、水切りする。
- ②強火で温めた釜に粉を入れ、弱火で2～3分蒸す。
- ③中火にかけた粉を木べらで混ぜながら、粉がパチパチとはじけるようになったら、急いでザルに取る。もち米粉の場合は冷す。
- ④大豆は洗って、中火にかけたフライパンで少し焦げ目がつくまで煎る。
- ⑤冷えた粉を水車に入れ、手で混ぜたら、しばらく搗く。
- ⑥粉と米が分かれたら、トウミにかけ、風を入れてモミガラを吹き飛ばす。少々の粉が残ったものは手で拾う。煎った大豆を混ぜる。

POINT ポイント

- 青刈り粉は浸水日数が3～4日程度。
- 乾燥粉は浸水が1～2週間。
- うるち米粉は、もち米粉より長めに浸水。

柳川漬け



高梁市有漢町

さらばりとした酢の味で、ごぼう、れんこん等パリパリ感もあり、若い人には特に好評です。

作られる時期...年中

【材料・分量】

ごぼう	1kg
にんじん	400g
れんこん	500g
ねじ干し大根	160g
ごま	少々
煮干し又は小魚	少々
大豆	少々
調味液	
酢	3カップ
薄口しょう油	1/2カップ
砂糖	600g
塩	40g
化学調味料	少々
一味	少々

【作り方】

- ①ごぼうは4cmくらいの短冊切り、れんこんはいちょう切りにし、熱湯であく抜きする。にんじんは4cmくらいの短冊切りにし、油で炒める。ごまは煎る。
- ②大豆は煎って、水を吸わせて軽く煮る。
- ③ねじ干し大根は熱湯で戻して薄切りにする。
- ④煮干し又は小魚は少量の油で炒める。
- ⑤調味液を煮立たせ、ごぼう、れんこん、にんじん、ねじ干し大根を入れて煮る。火を止めたら、ごまと煮干し、一味、大豆を加えて出来上がり。

POINT ポイント

- 材料の歯ごたえを残すため、煮すぎないこと。
- 大豆も加えて栄養価を高くしました。