



●農産加工 4月 浅口市、高梁市、新見市

桜の花の塩漬け

材料	
八重桜(七分咲き)	500g
塩	100g
白梅酢	1カップ

作り方

- 1 七分咲きの桜の花を摘み、薄い塩水で洗って水気を切る。
- 2 容器に桜の花と30gの塩を交互に入れ、押しふたと軽い重石をしておく。
- 3 押しふたが被るくらいまで白梅酢を注ぐ。
- 4 一週間程置いて塩水を絞り、陰干しする。
- 5 花が乾くと残りの塩(70g)をまぶしてビン等で保存する。

●伝承料理 4月 全域

桜餅

材料(50~60個)			
餅米	1升	小豆	8合
水	800	砂糖	適量
砂糖	700g	塩	適量
食紅	少々	(あんにして丸めておく)	
桜の葉	50~60枚	粉寒天	

作り方

- 1 餅米は一晩水に浸ける。水からあげ、水が切れたら米粒を半分位につぶし、それを蒸す。
- 2 なべ等に水、砂糖、食紅を入れて混ぜ、火にかけてよく溶かす。この中に蒸し上がった餅米を入れてよく混ぜ合わせ、ふきんを上にかけて30~40分蒸らす。ふたはしない。
- 3 砂糖液を含み、粘りが出たら小分けにしてあんを包む。更に、塩出ししておいた桜の葉でくるむ。
- 4 出来上がった桜餅に寒天液をハケで塗ると、つやが出て瑞々しくなる。



●農産加工 5月 浅口市、高梁市、新見市

桜の葉の塩漬け

材料	
八重桜の葉	500g
塩	100g

作り方

- 1 桜の葉は朝採りをする。
- 2 水洗いをしてザルにあげる。
- 3 塩漬け器に10枚ずつ取りそろえ輪ゴムまたは、そのまま、丸みがやや重なるくらい均等に並べて粗塩をかける。交互に重ねて最後に塩を多めにならして重石をする。



●伝承料理 春 全域

つくしの卵とじ

材料	
つくし(茹でたもの)	200g
卵	1個
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
油	少々

作り方

- 1 つくしはかまを取って、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- 2 フライパンに油をあたため、つくしを炒める。
- 3 調味して、溶き卵をまわし入れる。

【桜の葉の塩漬けの由来】

- 八重桜の葉の採集時期は、5月10日頃までがよい。目安として上位花が4、5花残った頃がちょうどよい。遅くなると葉が硬くなり虫もつきやすく良い葉が少ない。
- 使い方は、沸騰した湯の中に10枚か20枚を入れて湯通しをします。ザルにあげて形よく並べて冷まして、軸が長いものは切ります。湯通しした水は捨てないで、手水にすると桜の香りが移り、塩加減もよい。
- 塩水に漬けたまま保存してもよいが白梅酢で漬けると香りと味がさらによくなります。

知恵袋

【桜餅の由来】

- 塩漬けの桜の葉は、塩抜きに気をつけます。塩気が少々残っているようにします。

【つくしの卵とじの由来】

- たくさん取ったようでも、料理するとほんの少しにしかならないつくし。でも、母や祖母は手早く処理して、食卓に出してくれました。どこで見つけたか、夕食のたのしい話題の一つでした。
- 香りもあくも強い野草の中で、つくしは比較的クセの少ないものなので、いろいろな和え物に合う材料です。
- つくしはずんぐりとした若いものほど柔らかくておいしく、伸びすぎてカサの開いたものは、繊維が強く、味が抜けています。