



ほうこうの葉

◎ 伝承料理 春 新見市

ほうこう団子

材料(4人分)

団子の粉	3合
ほうこうの葉 (固く絞ったもの)	100g
タンサン(重曹)	

作り方

- 1 ほうこうの葉は柔らかいうちに摘んでタンサンで茹でる。
- 2 1を水に半日浸けてあくを取り、しっかり水気を絞る。
- 3 団子の粉は軽くむすびになる程度に水で練って蒸し器に入れる。
- 4 蒸し上がった餅をつくように搗く。ほうこうの絞ったものを入れて一緒に搗くときれいな草色になり、もちもちして柔らかい団子になる。

◎ 農産加工 6月 新見市

梅干し

材料

梅(中梅)	10kg
塩	2kg
梅1kgに対して塩は200gの割合	
赤紫蘇の葉	2kg
塩	300g
(紫蘇のあく抜き用)	

作り方

- 1 梅は収穫したら1個ずつ丁寧にヘタを取る。
- 2 桶に水を入れ一晩浸けて、あく抜きをする。
- 3 翌朝ザルに揚げて、塩と交互にもと浸けをする。
- 4 20日間漬けた桶に、赤紫蘇のあく抜きしたものを網袋に入れて一緒に漬ける。
- 5 梅の中干しをする。ザルやむしろに三日三晩広げて干す。
- 6 干した梅と紫蘇を交互に漬け込む。



◎ 伝承料理 春～夏 新見市

うちご団子

材料

大豆	1カップ
小麦粉	少々
だし汁	1.2カップ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
* 切り干し大根、たけのこ、昆布、 エンドウ、こんにゃく、椎茸	

作り方

- 1 生大豆を水洗いしてよく天日に干して粉にする(昔は石臼でひいていた)。
- 2 1の大豆粉に少々小麦粉と水を加えて、ひび割れない様に練る。
- 3 直径4～5センチの棒状にして、網テッキで焦げ目の付く位に焼くか蒸し器で蒸す。
- 4 焼くか蒸すかした棒状の品を食べやすい小口に切る。
- 5 鍋にだし汁を入れ、しょうゆ、砂糖、みりんを煮立て、その中に小口に切った団子を入れて煮る。一緒に*の材料等を入れ、ひたひたの汁でゆっくり煮る。
- 6 皿に5の材料等と団子を盛りつける。



◎ 伝承料理 春 鴨方町

鯛めん

材料

鯛	1尾
そうめん	10束
卵	5個
えび	5尾
ねぎ	3本
つけ汁	

作り方

- 1 鯛を姿がくずれないようにしょうゆ・だし汁で煮る。
- 2 そうめんを茹でる。
- 3 えびは煮て、卵は錦糸卵にする。ねぎは小口切りにする。
- 4 大皿に鯛を盛り、そうめんを白波のように盛る。錦糸卵やえびも盛りつける。鯛の煮汁をつけ汁にしていたく。

【ほうこう団子の由来】

- ほうこう(キク科)は、道端や畦畔などに生える1年草で、茎や葉にやわらかい毛が多く、高さ20～30センチになります。
- 春先の田ごしらえの頃によく作って食べていました。

【鯛めんの由来】

- 手延そうめんの里、鴨方町に伝わる郷土料理です。結婚式等の祝い膳の一つとして、招待者にふるまわれました。