



通年

● 伝承料理 通年 全域

## 豆腐

材料(約30丁)

大豆(白大豆・黒大豆・青大豆) .....4.5 kg  
 水 .....20  
 凝固剤 .....豆乳の0.5%

作り方

- 1 大豆は水洗いして、12～24時間水に浸しておく。
- 2 水につけた大豆に加えながら、豆すり機にかけてどろどろにつぶす。これを呉(ご)という。
- 3 呉を煮る。沸騰した20リットルの湯の中に、呉を浮かべるように入れる。呉が完全に煮えたら絞り袋に入れて搾り豆乳とおからに分ける。凝固剤を溶かした桶に素早く流し込み、そのまま30分くらい固める。十分水分を切ったら、出来上がり。

● 黒大豆・青大豆も同様な方法で豆腐ができる。



ポイント

- プリン状になるまで豆乳は、70度以上に保つよう手早くする。
- 凝固剤は水に溶けにくいので、90度の湯で溶いて使う。

● 伝承料理 通年 新見市

## 山菜おこわ

材料(1升分)

もち米 .....9合 わらび(塩漬け)  
 うるち米 .....1合 .....30g  
 鶏肉 .....150g ふき .....300g  
 にんじん .....150g みりん .....120  
 ごぼう .....150g 砂糖 .....30g  
 ちくわ .....1本 水 .....100  
 干しいたけ .....25g 塩 .....大さじ1.2

作り方

- 1 米は洗って一昼夜水に浸しておく。塩漬けわらびは塩を抜いておく。
- 2 材料(鶏肉・にんじん・干しいたけ・ごぼう・ふき・ちくわ)は小さく切る。
- 3 鍋に油を熱し、2の材料を炒める。(にんじんは除く)
- 4 水と調味料を3に加えて煮る。
- 5 浸水した米をざるに上げて水切りしておく。
- 6 5に4の煮汁を切った具とにんじんをよく混ぜて蒸し器で蒸す。
- 7 蒸し上がったら、煮汁を打ちふくらしたおこわにする。



● 伝承料理 通年 全域

## 赤飯

材料(1升分)

もち米 .....8合  
 うるち米 .....2合  
 小豆 .....1合  
 塩 .....大さじ1  
 みりん .....大さじ3  
 ごま塩 .....適宜

作り方

- 1 もち米とうるち米を合わせて一晩水に浸す。
- 2 小豆は皮がはがれないように煮しておく。
- 3 1の米を水切りして、蒸気の上があった蒸し器に入れ、蒸気が上がってから強火で30分蒸す。
- 4 3をいったん容器に取り出し、小豆を混ぜ合わせる。
- 5 小豆の煮汁に湯をたして2カップにして塩大さじ1、みりん大さじ3を加えて4に手早く切るように混ぜ合わせ、もう一度蒸気の上があった蒸し器で15分蒸す。好みでごま塩をふる。

ポイント

小豆は他の豆類と異なり、皮切れしやすいので水に浸さずに洗ったらすぐに煮る。

### 【山菜おこわの由来】

● 貯蔵野菜や塩漬けや乾燥した山菜、手づくり豆腐、こんにゃく等春に貯蔵したわらび、ぜんまい、たきみずな、たけのこ等、また秋の香茸、さくらしめじ等、山の幸で香り豊かなおこわが楽しめます。

### 【豆腐の由来】

● 夏の葬式などに豆腐が作られます。また、正月準備の期間にも作られます。冬には豆腐が1ヶ月くらい保存することができるため、大量に作られました。

### 【赤飯の由来】

● なにか行事のあるときの(家や家族の祝いごと)主食として最も代表的な料理です。  
 ● ポットに洗った小豆と熱湯を入れて一晩おくと柔らかくなります。

知恵袋