おなめ

秩父地方では、昔から普段の食事には必ず添えられていました。土用の暑い時にかきこみます（作る）。おなめはかなり塩もきいていますが、春先のふきのとう、夏のみょうが等を刻み込んで一緒に食べると、季節の味となり食欲をそそります。

材料（出来上がり約 1.6kg）	
麦こうじ（市販品）	1kg
塩	90g
砂糖	50g
水	500cc

作り方

❶塩、砂糖、水を煮立て、人肌くらい（35 ～ 37℃）にさまし、こうじを加えて、よくかき混ぜ保存します。

※毎日かきまわしていれば、1 ～ 2 週間目くらいから食べられます（出来上がりはかき混ぜない方がきれいです）。冷蔵庫で保存すれば半年以上もちます。

しゃくし菜の漬物

しゃくし菜（体菜）は秩父地方では古くから栽培されています。10 月末から 11 月初めの霜が降る頃になると収穫し、木樽に漬け込みます。葉がしっかりしていて漬物にすると歯切れがよく艶（つや）があります。古漬けになるとまた違った味わいがあります。漬物以外にも、炒め物やまんじゅうのあんの代わりにも利用されています。

材料（1 樽分）	
体菜	5kg
塩（体菜の重量の 4%）	200g
赤とうがらし	4 ～ 5 本
昆布	10cm

ⓐ

ⓑ

ⓒ

作り方

❶体菜の表面を洗います ⓐ。株の大きい体菜は ½ または ¼ に縦に割ります。

❷切り口を上にして日に当てます。1 ～ 2 日干すとしんなりして甘みが出ます。

❸容器の底に塩をふり、体菜の株を交互に並べます ⓑ。塩は株元には多めに、葉には少なめにふります。

❹体菜を手でしっかり押しつけ、刻んだ赤とうがらしと昆布をちらします ⓒ。

❺ 2 段目も、株と葉を交互に切り口を上に向けてつめます。

❻全部入れたら、体重をかけてしっかりと押し、体菜の重量の 2 倍の重石をします。

❼ 2 週間くらいたって、重石の上に水があがり始めたら食べ頃です。

ゆず巻き

昔は 12 月の中旬になると、どこの家でも正月用に大根で柚子を巻き、針で糸を通してつなぎ、すだれのようにして軒先につるしたそうです。

材料（40 個分）	
大根	300g
柚子（皮だけ）	1 個
［漬け汁］	
砂糖	20g
酢	200cc
塩	少々

作り方

❶大根は洗って厚さ 3 mmくらいの輪切りにします。
❷柚子の皮は千切りにします。
❸大根はざるに並べて天気の良い日に 1 ～ 2 日干します。
❹干した大根を水洗いしてほこりを落とし、水を切ります。
❺❷の柚子を大根の干したもので巻き、針で糸を通してつなぎ、すだれのようにして軒先に 1 ～ 2 週間つるします。
❻漬け汁は砂糖、酢、塩を入れよくかき混ぜます。
❼巻いた大根をふたの出来る容器に並べ、その上から漬け汁を流し入れます。
❽ふたをして涼しい所に 1 ～ 2 週間置き、汁の味がしみこんだら出来上がりです。

切り干しいも

蒸したいもを干して作る保存食でした。ちちぶ太白（たいはく）サツマイモや玉豊（たまゆたか）という品種で作ると、明るい色の上品な甘みの切り干しいもに仕上がります。子供のおやつやお茶受けに食べられます。

材料

さつまいも（ちちぶ太白サツマイモや玉豊が最適です）	5kg

作り方

❶いもの土をきれいに洗い落とします。
❷いもは大・小別にして、小さいいもは 1 時間、大きいいもは 2 ～ 3 時間蒸します。
❸蒸したいもが熱いうちに厚めに皮をむきます。
❹皮をむいたいもは、ざる等の上に置いて、中心部まで冷やします。
❺冷えたいもを、包丁で 1.2cm くらいの厚さに切ります。小さいいもは丸のままで良いでしょう。
❻切ったいもを、かごに並べ 2 日くらい天日干しにします。昼間は外で充分日光と風に当て、夜は露に当てないように室内にしまいます（1 日に 2 ～ 3 回裏返します）。
❼❻のいもは、2 週間くらい暖かい時間帯に繰り返し干し、後は容器に入れておきます。
❽白い粉がふいたいもは、缶の中に入れ保存します。

つるし柿

古くから秩父地方の名物で、農家の軒先につるされるつるし柿は、冬の風物詩となっています。12 月 3 日の秩父神社大祭の土産物として珍重されていますが、一般には冬期の味覚の一つとして食べられます。

材料（30 つるし分）

渋柿（蜂屋柿）　30 個

作り方

❶蜂屋（はちや）柿は、11 月初旬の天気の良い日に柿の実に傷をつけないようにして収穫します。

❷柿の実の付け根の枝をＴ字に切り残し、皮を薄くむきます。

❸ひもで付け根の枝をしばり、軒先につるします。

❹表面が乾いて黒っぽくなり、ところどころに白い粉がふいてくると出来上がりです。

このパンフレットに掲載された郷土料理は、「おあがんな」（埼玉県農林部秩父農林振興センター 1996 年 1 月発行）に収録された料理の解説・分量・作り方をもとに作成し、新たに 2 品を加えたものです。

●協力
埼玉県農林部秩父農林振興センター
埼玉県農林部森づくり課
埼玉県秩父地域創造センター
秩父市産業観光部

●料理
町田 勝

●撮影
山岸達男
秩父商工会議所

●制作
さきたま出版会

ちちぶの和点心　**小昼飯**

発行日　2008 年 1 月 25 日
発　行　秩父商工会議所
埼玉県秩父市宮側町 1-7
Tel.0494-22-4411 / Fax.0494-24-8956
E-mail info@chichibu-cci.or.jp
URL http://www.chichibu-cci.or.jp

秩父商工会議所 © 2008