

炭酸まんじゅう

あまり時間もかからずおいしく出来るので、田植えやお蚕あげ(*)などの繁忙期、七夕、お盆等の物日によく作られます。かめばかむほど味の出る昔ながらの味です。 *十分に発育した蚕に繭をつくらせるための作業

材料 (50 個分)

[あん]

小豆	600g
砂糖	480g
塩	小さじ½杯
水	適量

[皮]

小麦粉	1kg
手粉	200～300g
牛乳	150cc
卵	2個
重曹	30g
水	200cc
砂糖	200g

作り方 [調理時間：約 45 分]

①小豆を洗いひたひたの水と一緒に鍋に入れて火にかけ、沸騰したら湯を捨て、またひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮ます。やわらかになったら、砂糖と塩を加え、あんに仕上げます。

②卵2個をボールに割り入れ、泡立て器でほぐし、次に牛乳、砂糖、重曹を加えます。

③②に水と小麦粉を加え、耳たぶくらいの硬さにこね④、40gくらいに分け、直径15cmくらいに伸ばします。

④あんは1個を40gくらいに丸めて、皮に包んで形を整え⑤、蒸気の出た蒸し器に入れ、中火で約15分蒸します。



ねじ

^{らせん}螺旋状にねじったうどんを小豆であえることから、ねじと呼ばれたのでしょうか？ 名前の由来はさだかではありません。昔から8月16日の送り盆等に作られています。お汁粉のようにゆるいあんであえたものは、「小豆ぼうとう」と呼ばれます。

材料（4人分）

[あん]

小豆	250g
砂糖	150g
塩	小さじ1杯
水	適量

[うどん]

小麦粉	300g
塩	小さじ2杯
水	150cc

作り方 [調理時間：約15分]

- ①小豆を洗い①、ひたひたの水と一緒に鍋に入れて火をかけ、沸騰したら湯を捨て、またひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮ます。
- ②砂糖150g、塩小さじ1杯を加え、さらに煮てあんを作ります。
- ③小麦粉300gに塩小さじ2杯を入れて混ぜ合わせ、水(150cc)を加えながらうどんを作るようにこねます。
- ④こねたものをのし板の上にとり、3mmくらいの厚さになるまで麺棒で延ばし、長さ8cm、幅1cmくらいに切ります。
- ⑤鍋に用意した熱湯でゆでます②。ざるにあげ、水にさらさずに湯を切ってあんをまぶして出来上がりです。



そばまんじゅう

そばが秋にとれるので、冬によく作られます。堅くなったら蒸しなおすか焼いて食べます。

材料 (30 個分)

[あん]

小豆	500g
砂糖	350g
塩	小さじ½杯
水	適量

[皮]

小麦粉	400g
そば粉	200g
ベーキングパウダー	30g
牛乳	400cc
砂糖	250g
湯	200cc

作り方 [調理時間:約45分]

- ① 小豆を洗い、ひたひたの水と一緒に鍋に入れて火をかけ、沸騰したら湯を捨て、またひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮ます。やわらかくなったら、砂糖と塩を加え、あんに仕上げます②。
- ② 皮の材料を湯でこね、耳たぶくらいの硬さにし、1個50gくらいに分けます。
- ③ 皮にあん(1個35～40g)⑤を入れて丸めます。
- ④ 蒸気の出た蒸し器で15分から20分くらい蒸します。



a



b

みそおでん

11月末にもなると、こんにゃく玉の掘り取りも終わり、寒さも一段と厳しくなります。こんな時、夜なべ仕事にどこの農家でもこんにゃく作りをします。みそおでんは、手早く簡単にこんにゃく独特のおいしさと食感を味わえる一品です。



材料 (8串分)

こんにゃく 400g

[たれ]

砂糖 80g

みりん 20cc

赤味噌 75g

醤油 少々

酒 少々

作り方 [調理時間：約15分]

- ① 赤味噌、砂糖、みりん、醤油、酒を入れてケチャップくらいの濃さにのばしてたれを作ります。
- ② こんにゃくを1～2cmの厚さで8枚に切り、串を刺します。
- ③ こんにゃくを沸騰したお湯に入れ、5分くらいたったら取り出します。水気をきってたれをかけて出来上がりです。お好みで千切りにしたゆずの皮をのせても良いでしょう。



中津川いも田楽

奥秩父大滝の急斜面で栽培されている特産品のじゃがいもです。小ぶりでいもの皮がやわらかく、皮ごと食べられるのが特徴です。

材料（4串分）

中津川いも 16個

※普通のじゃがいもの場合

は、皮をむいた方が良いでしょう。

[たれ]

砂糖 80g

みりん 20cc

赤味噌 75g

醤油 少々

酒 少々

えごま 80g

山椒の実 少々

けしの実 少々

作り方 [調理時間：約25分]

①いもはきれいに洗ってゆで②、冷ましてから1本に4個ずつ串に刺します。

②えごまは炒って山椒の実と一緒によくすりつぶします。赤味噌、砂糖、みりん、醤油、酒を入れてケチャップくらいの濃さにのばしてたれを作ります。

③串に刺したいもを焼きます。たれをつけながら焼いたり、焼き上がったいもにたれをかけて出来上がりです。お好みでけしの実をかけても良いでしょう。



えびし

戦国時代の保存食として古くから作られたもので、終戦頃までは結婚式の膳部を飾りました。正式には、ゆべしとなまと呼ばれたものですが、これが訛ってえびしとなったといわれています。

材料 (2～3本分)

水	200cc
醤油	大さじ7杯
酒	大さじ3杯
小麦粉	450～500g
砂糖	大さじ1杯
ごま	大さじ2杯
くるみ	50g
ピーナッツ	50g
柚子の皮	少々
紅生姜	少々

作り方 [調理時間:約60分]

- ①くるみ、ピーナッツは粗く刻みます①。
- ②柚子の皮、紅生姜はみじん切りにします。
- ③木鉢またはボールに、材料全部を入れて②混ぜ合わせよく練り上げます。
- ④直径約4cm、長さ約20cm程度の棒状に丸め③、蒸し器で20～25分くらい蒸せば出来上がりです。
- ⑤食べる時は、薄く輪切りにしてお皿に盛りつけます。

