



## にしんずし

- だいこん
- にんじん ● にしん



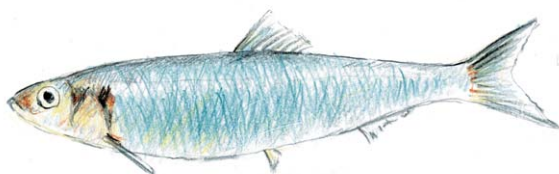
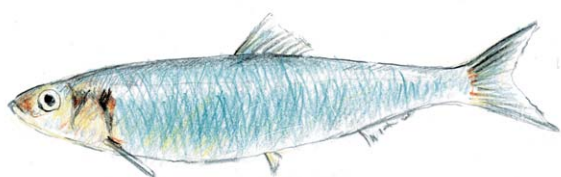
**いわれ**  
雪深い地方の冬の動物蛋白不足を補うため、秋、にしんを沢山買いこんで漬けて食べたものと思われる。にしんずしは、別名ねずしとも言われ、器に入れ一週間程「ねかせろ」という意味からついた名ともいわれている。にしんの代用として、さけ、ますなどを使用するのもよく、正月前には必ず漬け込み、正月のごちそうとして食卓の上にはかかせないものであった。

### 材料

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| だいこん…………… 5kg  | にしん…………… 15本     |
| にんじん…………… 500g | 塩                |
| こうじ…………… 800g  | (だいこん・にんじんを漬ける塩) |
| 白米…………… 9カップ   | …………… 小さじ3       |
| 塩…………… 小さじ2    |                  |

### 作り方

- ① ご飯を固めに炊いてこうじを入れ、混ぜる。(20℃・甘酒にする)
- ② だいこん・にんじんを千切りにし、塩漬けし(8時間)固く絞る。にしんはきれいに洗って熱湯をかけ、水気を切り、細かく切る。
- ③ ①、②と塩を混ぜ込んで器に入れ、重石をしておく。



### ポイント



POINT

- にしんは固ければ米のとぎ汁で一晩つけて少し柔らかめにする。
- 熱湯をかけるのは、殺菌効果と柔らかくする二つの効果を持つ。
- 塩漬けの塩はあまり多く使用しないこと。甘酒は多いほどおいしい。
- 重石は軽くする。
- 一週間程は密封する。甘酒を作る時は一定の温度を保つためふとん等で包む。
- 暖冬の時は、あまり早く漬け込まないこと。
- 焼いて食べてもおいしい。



## からすみ

- 米の粉
- いろいろな具



**いわれ**

昔からひな祭りには必ずどこの家でも作ってお供えした。  
この日、子供たちは隊を組んで袋を持ち「おひなさん、みせとくれー」と家々をまわった。これを「がんどうち」といった。  
子供たちの袋の中には、近所中のからすみが入っており、おかげで母親たちはそれぞれ違った味を賞味できた。

### 材料

米の粉 …………… 1kg  
砂糖 …………… 1kg  
水 …………… 5カップ  
塩 …………… 少々

### 具

くるみ・落花生・干しぶどう・  
こしあん・しその葉・青のり・  
栗・黒砂糖・ピーナッツ 等

### 作り方

- ① 水が煮立ったら砂糖、塩を入れ煮とかす。
- ② ①に米の粉を入れ、弱火で練り上げる。
- ③ せいろに入れ、②を約40分位蒸す。
- ④ こね鉢に③をとりよくこねる。
- ⑤ 型を富士山の型に整え、竹皮を敷いてつやだし程度に蒸す。
- ⑥ 具を入れる時は、④の時に入れる。



### ポイント



POINT

- よく練ること。初めに蒸す時は、40分以上蒸すことがコツ。
- 固くなったら焼いてもおいしい。



## 五平餅（ご飯とみその素朴な調和）

● 米



**いわれ**  
昔、山仕事をする人たちが山で有り合わせのご飯をつぶして手元にある板切れににぎりつけて焼き、みそをつけて食べながら、酒をくみ交わしたのが始まりと言われている。携帯食として、弁当のかわりにしていた。秋の収穫後、神様に感謝して作る。また、家族がそろった時や来客のある時などにはよく作られる。

### 材料

米	1.5kg	}	みりん	1カップ	
塩	少々		しょうゆ	1カップ	
{	くるみ又は落花生		1カップ	花かつお	少々
	砂糖		200g	木の芽	
	みそ		200g		

### 作り方

- ① 普通にご飯を炊き、熱いうちに6～7分どおりつぶし、塩少々を混ぜる。
- ② つぶしたご飯をめし茶わん1杯位を木板串になるべく薄くにぎりつけて、ふきんに包み、草履型に型を整えて冷ましておく。
- ③ くるみ（落花生）を細かくつぶしてからすり鉢ですりつぶし、調味料を合せてよくすり、味と濃度（どろっとする程度）を加減する。
- ④ 中まで火がとおるように、②をこんがりとは下焼きする。
- ⑤ 下焼きしたものにたれをつけ、余分なたれが落ちなくなるまでたれを切る。
- ⑥ 五平コンロ（長コンロ）に炭をおこし、うちわであおりながらこんがりとは焼く。



### ポイント



POINT

- 木串につける時は、串をぬらさないこと。
- 熱いうちに丸めて、冷めてから串にささないと落ちる。
- 串はよくかわかしたものをういないと落ちてしまう。
- たれには好みにより季節のものを加える。
- みそたれ、しょうゆたれ、ねぎみそたれ、へボたれ等。
- 形はわらじ型、筒型、団子型など地域で違う。



## こも豆腐

● 豆腐



いわれ

祝い事には必ず作ったもので、こもに包んで熱湯で煮るところから、この名が生まれたといわれている。  
豆腐の表面にしみ込んだワラの香りと模様が特徴である。  
お正月の雑煮に入れたり、おせち料理、法事のごちそうなどに使っていた。

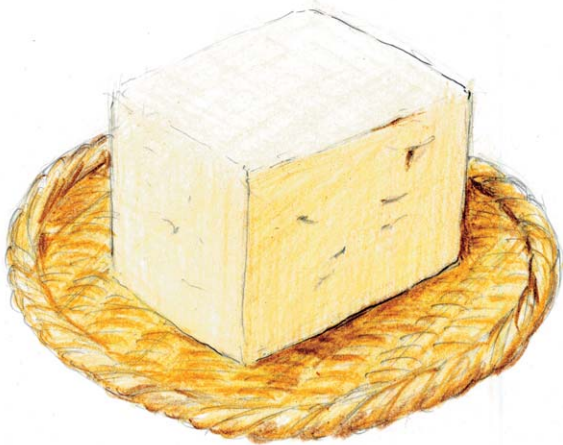
### 材料

豆腐…………… 1丁  
ワラ…………… 適宜  
砂糖…………… 大さじ3  
しょうゆ…………… 大さじ3  
煮出し汁…………… 1/3カップ



### 作り方

- ① 豆腐1丁を縦半分になり、ワラも豆腐の長さに切る。
- ② 豆腐をワラで包み縛る。
- ③ 鍋で豆腐を煮る。
- ④ 少し斜めの2cm厚さに切る。
- ⑤ 鍋に煮出し汁、砂糖、しょうゆを入れ、煮立たせ、豆腐を入れ、弱火で煮る。



### ポイント



- 薄味にして時間をかけ、弱火で気長に煮込むこと。
- ワラがなければ、まきすを使用してもよい。
- 保存する場合は、ワラを取り除き、水につけて置く。冬なら2週間位保存できる。



## へボめし

● へボ



### いわれ

東濃ではこんなことわざがある。  
「山の見おきと娘の見おきはいかん。」  
へボの巣を見てその時とらないと、ほかの人にとられる。娘も同じ、ということである。  
七月から八月の夏草刈りの時、よくみつける。小さい巣ごととってきて箱に入れ、家の軒下におき、九月の彼岸ごろとりあげて佃煮などにする。  
へボめしのコクのあるうま味は、天下の絶品とまでいわれている。

### 材料

米……………9カップ  
生へボ(ハチの子)…1カップ  
しょうゆ……………1カップ  
砂糖……………少々



### 作り方

- ① へボを分量の調味料でいりつけるようにして煮上げる。
- ② ご飯は、普通に炊き、火の切れるまぎわに、①を入れる。
- ③ 火が切れたら、もう一度点火し、焦げる音がするまで火を消さずにおく。



### ポイント



POINT

- 火が切れたら必ずもう一度点火すること。
- ハチの子は必ずいり煮してから使う。
- 最初からたき込みだと見た目が悪く食べられない。

- 軽く味つけたハチの子としょうがを、ご飯がたき上がる前に、釜に入れ、よく蒸してからかき混ぜる。