

1. 簡単でおいしい わさびの花の醤油漬

【材料】

わさびの花茎

合わせ調味料

（醤油・酒・砂糖を基本味に、
ダシ・酢・みりんなどを好みで

作り方

- ①わさびの花茎を洗って、3cm位に切り、少量の塩で軽く揉む。
- ②合わせ調味料を調合しておく。
- ③①をザルに入れ3時間くらいそのままにして水気を切っておく。これに熱湯をかけ、手でさわれるようになったら手で絞る。
- ④熱いうちに、合わせ調味料液に漬け込み、容器に蓋をする。軽く振ると辛味がでてくる。辛味成分を逃がさないよう必ず蓋をする。
- ⑤1日たつと風味よく漬かる。冷蔵庫で保存する。

2. 一番簡単おいしい わさび醤油

作り方

- ①わさびの根茎片や根を笹がきのように切って醤油に半日漬ける。
- ②醤油に漬けたわさびは食べる。
- ③漬けた醤油はわさび風味がつき一番簡単で美味しいわさび醤油である。

3. わさび葉と茎の醤油漬

（漬け液を三杯酢にして漬ければ
三杯酢づけです。おいしいです。）

【材料】

わさびの茎葉

醤油味調味液

（醤油・酒・砂糖・みりん・ダシ
など

三杯酢

酢、醤油、砂糖

作り方

- ①わさびの茎に塩を少しふり軽くもむ。
- ②葉は平らにまとめ軽くもみ、辛味を出させる。
- ③茎と葉は別々に熱湯にさつとくぐらせた程度で、すぐ冷水にとり冷やす。
- ④茎の部分は水気をきって3cmくらいの食べよい長さに切り、醤油味調味液あるいは三杯酢に漬け込む。
- ⑤葉は平らに重ねまとめたまま醤油味の調味液に漬ける。
- ⑥葉・茎それぞれ蓋のある容器に入れ、わさびの辛味が逃げないようにピッタリ蓋をする。1日漬ける。
- ⑦冷蔵庫に入れて保存する（花の醤油漬けと同様）。

コツ・ポイント

- 新鮮な材料を使う。
- 長く湯がくと辛味が抜けてしまう。辛味のあるうちが賞味期間である。
- 漬け込み容器は辛味が抜けない蓋のある容器に入れる。
- 醤油漬けのわさびの葉は、握り飯を包むのに最適な大きさと厚さで、高菜とは一味違うおいしさがある。

（文責：乾 尚美）

菓子・餅系

菓子・餅系 1

甘夏かん

⇒P183

柑橘類がたくさん栽培されている東紀州では商品にならないものやたくさん採れたものを活用しておやつとして作られる。特に夏のおやつとして喜ばれる。

【材料】

甘夏柑絞り汁	200ml
(2個分位)	
粉寒天	1袋
水	400ml
砂糖	100g
オレンジキュラソー	大さじ1

作り方

- ①甘夏柑は縦半分になり、中身を取り出す。皮はケースとして使うので破らないようにする。皮はたっぷりの水につけ晒しておく。
- ②中身をガーゼでしぼり、200mlにする。
- ③鍋に粉寒天を入れ、水を加えて10分位ふやかしておく。
- ④③を火にかけ中火で3分位沸とうさせ、砂糖を加えて煮溶かして火を止め、あら熱をとり、②とオレンジキュラソーを加える。
- ⑤皮のケースに④を流し入れ、固める。
- ⑥⑤を4等分に切る。切り口をきれいにそろえる。

コツ・ポイント

- 粉寒天が無ければ、棒寒天でもよい。
- 甘夏柑の代わりに、地元で採れるその他の柑橘類を使用できる。その際は砂糖量に注意する。

(文責：北村さだ)

菓子・餅系 2

いのこもち [亥の子餅]

⇒P183

旧紀和町西山村に伝わるもので、旧暦十月の最初のいのししの日に、豊作のお礼を込めて行う「いのこの行事」の時に作られる。できあがったいのこもちは、枡の中にもち米を入れ、その上に月の数12個、うるう年では13個乗せ、菊の花を飾り、とかき(米を枡で量るときに用いる丸い棒)を添え、床の間に飾る。家によりお頭つきの干物、なます、色々な寿し、お神酒も供える。

「いのこの行事」は、その年にお世話になった人と呼ばひ、収穫を感謝し、「今年も無事豊年満作でとらせていただきました」と感謝の言葉を述べ、豊作を祝う。

いのこ祭りは、三重県の各地に見られるが、ここに示す塩あんの餅を作る所は珍しい。海山町小山浦では里芋やさつま芋を用い、熱いうちにすりつぶしながら小麦粉を振り入れ、砂糖・塩で調味し、あずきのあんを入れたり、きな粉をまぶすいのこもちが作られる。

最近では、塩あんをまぶしたいいのこもちを作る人は少なくなっている。

【材料】

もち米	3.6ℓ (2升)
あずき	360ml (2合)
塩	小さじ1/2 (ひとつまみ)

作り方

- ①あずきは洗って、沸とうした湯で一煮し、ゆで汁を捨てあくを取り、あずきの3倍ほどの湯を加えて柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、ざるに取り水気を切り、すりつぶし、塩を加えて味を整え、塩あんを作る。
- ②もち米は洗って、1晩水に浸し、蒸し、普通の餅の要領で搗き、直径7～8cmの平たい円形に丸める。
- ③②の餅に、①の塩あんをまぶしつける。

コツ・ポイント

- 固くなったいのこもちは、炭火で焼くと香ばしくておいしい。

(文責：真弓多喜代、藪本治子)

【材料】

さつまいも	500g
揚げ油	2カップ
砂糖	1カップ
水	大さじ2
おろし生姜	小さじ1~2

【作り方】

- ①さつまいもは千切りにして、水に20分位さらし、あくを抜く。
- ②ざるに①をあげ、水分を布巾でふきとる。半日ほど天日干しにしてもよい。
- ③油を熱し、170℃にしてゆっくりきつね色になるまで揚げる。いったんあげ、油の温度を高くして、もう一度さつと揚げるとよい。
- ④鍋に砂糖と水を入れ2~3分火をかけ、生姜と③の揚げたいもを入れかき混ぜ砂糖の衣をつける。

【コツ・ポイント】

- 鳥羽市浦村 加藤さんが作る子供のおやつ

(文責：真弓多喜代)

東紀州の海山町中心に作られるもちで、さつまいもを使った柔らかなやさしい甘さの和菓子です。

【材料】 25個分

もちの皮

米(うるち米)	1カップ
もち米	1½カップ
さつまいも	750g
	(皮をむいた重量)
塩	1つまみ

餡250g

まぶし粉

きな粉・砂糖・塩	適量
	(砂糖が多いと早くべつつく)

【作り方】

- ①うるち米・もち米をかす。炊飯器に入れ、20%増しの水につけておく。
- ②皮をむいたさつまいもを大きめの賽の目きりにし、30分位水にさらし、芋のアクを抜く。水を切る。
- ③①で水加減してある炊飯器の米の上にさつまいもを均等におき、塩を1つまみ入れ、炊飯する。
- ④炊飯後すり鉢又はボールに移し、すりこぎで、先ずさつまいもを押しつぶし、つぶれたら米粒をつぶす。
- ⑤よくつぶれたら均一に混ぜ合わせ、手水をつけて25個に分け丸める。あんも25個に分け、丸めておく。
- ⑥丸めた皮を適当な厚みの円にし、餡玉を包んで、口をすぼめて密着させ、形を整え、まぶし粉をまぶす。

【コツ・ポイント】

- 作り方③の時、水加減を正確にする。水が多いと餅の皮がゆるくなり、包み難い。
- 作り方④の時、すりつぶさず、押しつぶすようにする。ネバネバにならなくてよい。
- 作り方⑥の時、バランス良い芋の甘さと餡の甘さ、餅皮の硬さと餡玉の硬さに注意する。
- 餡は市販の餡を使うと便利で簡単です。こしあん・つぶあんは好みで使う。

(文責：古谷純子、真弓多喜代)

えごまちは尾鷲市三木里地区中心に作られる餅で、もち米とさつまいもを混ぜ合わせて作った餅に、えごまをすり潰して砂糖・塩で味付けして絡めたものである。餅米にうるち米を混ぜる場合もある。摺り下ろしたえごまはきなこ餅に似た味わいであるが、名前のおりえごまの風味があり、また餅にさつまいもが入ることで黄色い色が付き、やわらかい食感となる。日持ちしないので、作ったらず早く食べる。尾鷲市 大川たつる氏に教えていただいた。

えごまとはシソ科で、葉は青じそとよく似ている。冷涼な気候で良く栽培される。東北中心に栽培され、岐阜の山間部でも生育する。原産国は東南アジアなどと言われており、わが国では縄文時代から利用されていた。またえごまは栄養価が高く、たんぱく質、食物繊維、鉄分、カルシウム、ビタミンB群など、また脂質中にはαリノレン酸を多く含んでおり、体内に吸収されるとEPAやDHAという良質な脂肪酸に変わり、生活習慣病予防や改善、アレルギーなどに効果がある。

【材料】 約20個分

餅米	160g
うるち米	80g
さつまいも	400g
えごま	3/4カップ
塩	少々
砂糖	75g
(あんを入れる場合)	あんこ250g
(餅にもぎを入れる場合)	茹でて30g

作り方

- ①餅米とうるち米を洗って吸水させる。(水量に注意)
- ②さつまいもは皮を剥き、さいの目に切って、水に取っておく。
- ③米を炊飯し、炊飯終了30分前にさつまいもを入れる。炊き上がったら搗く。
(ヨモギを入れる場合は、別にヨモギを磨り潰しておき、米を搗き込む)
- ④むら無く混ざったら、20個に分け、丸める。
(あんを入れるなら、あんを20個に分け、丸めて、中に入れて丸める)
- ⑤えごまは弱火で炒ってすり鉢で潰し、砂糖と塩で味付けする。
- ⑥④にこのえごまをまぶす。

コツ・ポイント

- えごまを煎りすぎないこと。そして食する直前にまぶすこと。
- 餅はうるち米、さつまいもがつつぶと残っている程度に搗く方がおいしい。

(文責：成田美代)

菓子・餅系 ⑥

おさすり(いばらもち)

☞ P183

東紀州(南牟婁郡御浜町)地域ではこどもの日を1ヶ月遅れの6月5日に祝う。女の子の祝いに「おさすり」を、男の子の祝いに「ちまき」を作る。おさすりとは、上新粉を熱湯で耳たぶの柔らかさに練った皮で餡を包み、いばら(さるとりいばら)の葉に包んで蒸したものです。なお、ちまきは、上新粉を熱湯で練って蒸した餅を川の沼に生えている笹の葉で包んだもので餡を入れない。

また茨(さるとりいばら)の葉が丸く成長する頃、ちょうど田の作業が始まる。田の作業の小昼、おやつとして、また作業の中休みに作られ、食べられる。

東紀州(南牟婁郡御浜町)では、上新粉を使う家が多いが、中勢地域では小麦粉を使用し、津地区ではいばら餅、安濃町ではいばらまんじゅう、亀山地区ではどっかん餅と呼ばれ、地域でいろいろな呼び名がある。「おさすり」という呼び方は「上新粉で上手に作ったものは、赤ん坊や女性の肌のように柔らかくすべすべしているから」と言われる。

【材料】 10個分

上新粉	250g
砂糖	50g
熱湯	1カップ
あん	300g
(粒または漉しあん)	

作り方

- ①ボールに上新粉と砂糖を入れて混ぜ合わせ、熱湯を注ぎ入れ、太めの菜ばしなどでざっとかき混ぜる。手でさわれる熱さになったら、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
- ②10等分して直径8cm位の円に伸ばし、あんを中いばらの葉10枚に入れて2つ折りにする。口をしっかりと止める。
いばらの葉を2つ折りにし、その中に口を奥側にしたおさすりを挟み入れる。
- ③蒸気の上上がった蒸し器に②を1列に並べ入れ、強火で蒸す。葉の色が茶色くなれば蒸しあがる。

コツ・ポイント

- 上新粉は熱湯でこねると弾力性が出る。湯の必要量はそのときの粉の状態によっていくらか異なる。
- 上新粉に砂糖を入れると、砂糖の保水作用により、時間が経過しても柔らかいまま食することができる。
- 餡は小豆の他に、家で収穫して乾燥し、保存しておいた空豆やエンドウ豆で作ることもできる。
- 津地区ではミョウガの葉で包んだミョウガ餅も作られる。これらは田植えが終わった後の野上がりに食べた。
- 蒸しあがり、饅頭の皮の上新粉や小麦粉に透明感がでてきて、包んだ葉がきれいにはがれる。

(文責：中山ひさ子、乾 尚美、古谷純子)

菓子・餅系 7

鬼まんじゅう

⇒ P184

秋に大体の作物の収穫が終わると、骨休めにおにまんじゅうを作って食べる。

【材料】 12個分

さつまいも	200g
砂糖	90g
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ1 (タンサン)
牛乳	150ml
塩	少々

作り方

- ① さつまいもは、皮をむき1cm角に切り、水にさらし、ザルに揚げておく。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
- ③ ボールに、②の粉、砂糖、塩少々を混ぜ牛乳を加えぼったりしたやわらかさにこねる。さつまいもを入れ混ぜる。
- ④ アルミカップに、八分目ほど生地を流し込み、蒸気の上があった蒸し器に入れて強火で20分蒸す。竹ぐしをさして生地がついてこなければできあがり!!

(文責：花井真弓)

菓子・餅系 8

げんこつあめ

⇒ P184

【材料】 10人分

麦こがし(はったい粉)	40g
きな粉	60g
黒砂糖	40g
水	40ml
水あめ	120g
きな粉(打ち粉)	

作り方

- ① 鍋に黒砂糖、水、水あめを入れて火にかける。
- ② 煮詰ったら麦こがし、きな粉を入れ手早く混ぜる。
- ③ まな板の上にきな粉を敷き、指ぐらいの太さの棒状に伸ばして、包丁で斜めに切る。

一口メモ

- はったい粉は大麦を炒って焦がして白で挽いたもの。砂糖を混ぜて湯で練って、おやつに食べる。

(文責：花井真弓)

塩餅は南伊勢柏崎地方の正月に作る縁起物の餅で、中に塩と多量の小豆を搗き込んだ赤紫色の福餅である。

また、この塩餅を搗く過程は、新しい年の作柄を占う神事でもある。通常通りに餅を搗き上げた臼の中に少量の水を入れて臼から餅を取り出し、東方に向かって「エッサ、エッサ」と掛け声をかけて餅を軽く臼に落とす。この所作を2回繰り返す。次は餅を高く持ち上げ、「今年も三石六斗」と声高く唱えてから餅を勢よく臼の中に落とし、この時の音で吉凶を占う。「パーン」と澄んだ音なら吉、鈍い音であれば凶とする。作柄を占った後に、軟らかく茹でた小豆を少し温め、一定量の塩と共に加えて、更によく搗くと、餅全体が赤紫色となる。これを平らに延して菱餅に切り取り、白い鏡餅に添えて神棚に供える。

家族達の食用には、小さな短冊形の切餅にしたものを焼いて白い丸餅に挟み、柏餅形にして食す。形状が「花びら餅」を想わせるこの餅は塩味と香ばしい小豆の風味が佳い。元旦にはこれを歯固めとして、長寿を願うところもある。以前は、餅に加える食塩量が多く、かなり塩からかったが、近頃は健康上の理由もあって塩分は控えられている。

この餅の由来は、一説によると和歌山の方面から伝わってきたとも、また「アカモチ」に関連した物とも伝えられて、この地方では古くから作られてきた。小豆は、昔から薬効があり、小豆の持つ赤色は邪気を払う厄除けの力があると信じられ、祝い事に用いられてきた。塩もまた生命を支える大事なミネラルである。

先人達の知恵と願いが込められたこの塩餅を、近年作る家が少なくなったが、次の世代にも継承されることを望みたい。

【材料】 一臼分

もち米	……………	2升(約3kg)
小豆	……………	4合(約500g)
塩	……………	適宜

作り方

- ①米は洗って一晩水に浸す。
- ②小豆は一度煮立て茹汁を流し、あくを取った後、軟らかく茹でる。
- ③蒸した米を臼に移し、よく搗く。
- ④ゆでた小豆と塩を加えて、全体が赤紫色になるまでさらに十分に搗く。
- ⑤平らに伸ばして、小さめの短冊形に切ったものを、丸餅に挟んだり、切餅にして焼餅にする。

(文責：藪本治子)

南牟婁郡御浜町下市木では節分の日に豆まきを行う。

豆まきの行事では、ア利多シ(小さな蟻を刺すくらい鋭い針を付けている。鬼の目つきとも言う)と生の鰯を割り箸に挟み、玄関の外柱につける。いわしを燃した煙が邪気を追い払い、ア利多シが目をつくといういわれがある。神棚に大豆を供え、夜寝る前に豆まきをするが、炒り大豆に小さな御浜小石を混ぜたものをまく。“福は内、鬼は外”と言って撒いたらすぐに家の錠を下ろした。年齢の数に1個多くの炒り大豆を食べる。神棚にお供えした大豆は、その後初雷が鳴った日に食べると、野良仕事に雷の被害に遭わないと言われていた。“地震、雷、火事、親父”と言うように、雷は田畑で仕事する者にとっては一番怖いようで、今でも母は雷が鳴った時は、節分の豆食べたから…と自分に言い聞かせているようです。

志摩市御座では正月の朝に豆まきを行う。炒った大豆に海岸の黒い小石を混ぜる。これを撒くのだが、各自の寝間には“富は内”、座敷の床の間に向かっては“福は内”、最後に外に向かって“鬼は外”と唱えるという。その後玄関の外に、紙(半紙など)を敷いてその上に大豆と黒い小石を置いておく。邪気が家の中に入ってこない様にとのことである。

なお、尾鷲市の尾鷲物産ではいわしの頭とヒイラギを一緒にくしに刺した「節分いわし」を出荷している。ヒイラギの葉を挟んだだけ串は特許商品である。使用するいわしが異なり、マイワシは北海道と関西方面、ウルメイワシは関東方面に出荷し、地元用にはカタクチイワシを使うという。

(文責：中山ひさ子、成田美代)

三重県内各地で作られている。特に夏になってくるとよいおやつになる。青竹を活用するので、夏らしい風情が出る。

【その1】

【材料】 7本分

粉寒天	4.2g
水	500ml
黒砂糖	87g
白砂糖	75g
竹(節の上 cm)	7本

【作り方】 松井まつみさん他にお聞きしました。

- ①なべに分量の水・黒砂糖・白砂糖を入れて熱する。
- ②粉かんてんは30mlの水でふやかして①に入れる。
- ③①がふつとうしたら荒熱をとり、竹に7分目に入れて冷やし固める。

【その2】

【材料】 6~7本分

寒天	1本
黒砂糖	150g
水	3カップ
塩	少々
青竹	6~7本

【作り方】

- ①寒天は洗って小さくちぎり、水につけておく。
- ②①を火にかけて寒天が溶けたら砂糖を加え混ぜ、砂糖が溶けたら塩を加え、裏ごし器を通す。
- ③青竹の中に流し込み、冷やして固める。

【その3】

【材料】 6~7本分

寒天	1本
黒砂糖	150g
水	2½カップ
青竹	6~7本

【作り方】

〈その1〉に同じ。

【その4】

【材料】 6~7本分

寒天	1本
黒砂糖	100g
水	3カップ
塩	少々
青竹	6~7本

【作り方】

〈その1〉に同じ。

【その5】

【材料】 12本分

寒天	1本
こしあん	500g
塩	少々
水	4カップ
青竹	12本

【作り方】

- ①寒天は洗って小さくちぎり、水につけておく。
- ②①の寒天をよくしぼって水を加え煮とかし、裏ごしを通す。
- ③②にこしあんを加え一煮立ちさせ、塩ひとつまみを加えて10分程煮込む。
- ④粗熱をとってから青竹の中に流し込んで、冷やし固める。

【コツ・ポイント】

- 青竹が青々して美しい7・8月頃が旬の食べ物で、冷やして食べるとおいしい。
- 青竹を洗った後冷凍しておく、青さも保てるし、寒天液が早く固まる。
- こしあんで作るのが一般的であるが、黒砂糖を使うとあっさりして美味しいとのことで、好まれるようになっている。
- たべる時は竹の底にきり、アイスピック等で穴をあけ、上の部分をすって食べる。
- 竹は予め水に浸しておき、内側の薄皮を洗い落としておく。

(文責：成田美代、扇田節子)

名張地方では、端午の節句を旧暦で祝う。丁度このころになると、名張川の川原にはアシやカヤが生え揃い、これらの若い葉を使って巻いた「つまき」は、昔から名張地方の節句に伝わる食べものである。名張では「ちまき」を「つまき」と発音し、「葦」は「ヨシ」又は「ヨセ」と発音する。これは「ち」の音は「血」に通じるので忌み、「葦」は「悪し」を連想することから、反対語の「良し」に置き変えたのであろう。子供達の健やかな成長を願う親心と理解する。

家族総出で作った「ちまき」を5本ずつ組み合わせて大きな兜に見立て、これにショウブとヨモギを添えて五月人形の前に飾り、男児の健やかな成長を祈る。また屋外の屋根の軒端にも菖蒲とヨモギを差し、厄よけを行う。

農業が現在のように近代化される前は、節句の頃が田植の季節と重なって大変忙しく、それぞれの家庭では、「ちまき」を沢山作って風通しのよい場所に吊し、子供達の朝食や小屋に利用する保存食でもあった。

【材料】 10個分

白玉粉	250g
上新粉	125g
水(湯)	150ml
塩	少々
ヨセの葉	10枚
カヤの葉	適宜

作り方

- ①ボールに白玉粉と上新粉を入れて湯を少しずつ加えながら、耳たぶのかたさに捏ねる。
- ②生地を子供の握り拳程の平な逆三角形に成形し、蒸器にて30分蒸す。
- ③蒸した餅にヨセの葉をたてにかぶせるように巻く。左手にカヤの葉を4～5枚持ち、その上に餅をのせ、上からカヤを4～5枚かぶせる。かぶせたカヤの葉の中ほどを手前から向側にねじるようにして折る(この時右側の葉をひげの如く少し残す)。
- ④折った葉を茎に巻き付けながら、最後の葉先は茎の間へはさんで止める。

コツ・ポイント

- カヤの葉を巻く時に中の餅が飛び出さないようにしっかりと巻く。何回もやり直すとカヤの葉が折れてしまう。一気に巻けるように慣れることが必要。
- 食べる時はカヤに包んだまま鍋で10分程ゆでる。好みで、きな粉・砂糖しょう油などを付けて食べる。

(文責：藪本治子)

野上がりの際に作られる。中勢地方ではみょうがの葉で巻くので、みょうがまんじゅうと呼ぶが、いばらまんじゅう、おさすりなど県内でもいろいろな呼び名がある。

【材料】 14個分

小麦粉	2カップ
熱湯	2カップ
あん	280g
みょうがの葉	14枚

作り方

- ①薄力粉と同量の熱湯でさくさくとこねる。
- ②20分程度ふたをして寝かす。
- ③棒状にして均等に分ける(打ち粉をする)。
- ④あんを入れて丸める。
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器に入れ、10分程度蒸す。

コツ・ポイント

- 上新粉を入れるとよりやわらかく仕上がります。

(文責：花井真弓)

とち餅を作るには大きく次の3行程が必要である。なお、とち餅の作り方は、尾鷲市賀田の熊野古道語り部 大川善士様たつる様ご夫妻に教えて頂きました。

①とちの実拾い—栃の実の中身を出す—薄く切って乾燥させる。

拾った栃の実を、熱湯に浸けて皮を剥き、中の実を取り出し、薄く切って天日で乾燥させる(2~3日)。

②アク抜き(灰汁作りを含む)

とち餅を搗く数日前に、灰汁を作る。灰汁をとるのは、うばめがしやみかんの木などの雑木がよい。灰が温かいうちに灰汁を取る方が効果大きい。冷めた灰はもう一度温めるとよい。わらを交互に重ねた上に布(ふきんなど)を敷き、その上に灰を置き、もう1枚布を置く。その上から熱湯を少しずつ掛けて下からぼたぼたと落ちる灰汁を得る。2度灰汁を得ることが出来る(2番灰汁)。

この灰汁に乾燥させた栃の実を2日漬ける。そのあと、一昼夜水を替えて水さらしする。このアク抜き操作が出来上がりのとち餅のおいしさを左右する。失敗すると熊も食べないと言われるぐらいまずい。

③アクの抜けたとちの実ともち米を蒸して、餅に整形。

アク抜きできた栃の実ともち米を合わせて蒸す(もち米3:乾燥栃の実1の割合で準備する)。熱いうちに搗く。搗いている間にもち米と栃の実が混ざって色・味・香りともち餅らしくなっていく。そのあと、餅に整形。

予め餡を煮ておき、餡を中に入れた餡餅や型に入れて固くなってから適当に薄く切るのし餅などを作る。

(文責:成田美代)

大内山村あたりで作られるもので、鍋の中で搗き合わすので、なべ餅と言われる。また鍋の中で搗くのは、餅搗きの音が近所に聞こえないようにという配慮で、ないしょ餅という地域もある。ちなみに餅はおめでたいときに搗くものであるから、近所に配るのが習わしであるが、近所に配るほどたくさん無いときや餅を食べなくなったときなど、こっそり作る必要から、鍋の中で搗き合わせる方法が行われるようになり、それが名前になったと言われている。なお、十分に搗けていないので、米粒が残っているのが特徴的です。

【材料】 30個分

もち米	3 カップ
うるち米	2 カップ
よもぎ	200 g
あん	900 g
塩	大さじ 1
きな粉		

作り方

- ①もち米とうるち米を一緒に洗い炊く。
- ②よもぎは細かくきざんでおく。
- ③あんは約30g位に丸めておく。
- ④米が煮上がったたらよもぎをのせてむらし、15分程したら塩を混ぜて鍋の中でつく。
- ⑤粘りが出て餅のようになったものにあんをくるんできな粉をまぶす。

(文責:成田美代)

東紀州(南牟婁郡御浜町下市木)では年間を通じて行事のある時にはよく餅をつく。例えば、1月にはお供え餅、ねこ、芋餅、寒餅、3月には春の彼岸餅、4月には菱餅、9月には秋の彼岸餅、11月には猪子餅、12月の節気には、ある地区では、餅にふかした芋をつき混ぜて、餡を入れた芋餅やよもぎ餅を作る。この地域は暖かいので日当たりのよい土手には12月末にはもうヨモギの若芽がつみ取れるし、最近は春に摘んだヨモギを冷凍しておき1年間使っている。

1月のお供え餅は、家の飾りとして2段重ねの鏡餅の他、庚申さん、水神さん、おくどさん、納屋、車用などの小さな2段重ねを作る。鏡餅は必ず両親の本家の仏さんにあげる習わしがある。鏡を取った後は雑煮用に、“ねこ”といって厚さ4~5cm、縦25×横6~7cmの長方形の塊にしてもろぶた(餅を入れる木製の箱)に押し並べて作る。

寒の入りにはいと、寒餅をついてあられに切り、乾燥して保存しておき一年間利用する。赤や黄色、緑(ヨモギ)白色の彩りのよい煎ったあられが遠足のおやつであったことを思い出す。

彼岸の餅は丸餅にして、白は餡なし、ヨモギは餡入りに作り、7~11個組み合わせ重箱に入れて親戚の仏さんにあげる。

4月3日のひな祭り(旧で祝う)は、最近は作る家が少なくなったが菱餅を作って親戚にも配りました。白、赤、黄、ヨモギ色についた餅を、もろぶた一面に1cm厚さ位に伸ばし、幅10×長さ20cmくらいの菱形に切って5枚重ねにする。

11月に搗く猪子餅は収穫の祝い餅で、餡を入れて搗いたが、近年は搗くことは少なくなった。

上記の他に、3月の初午には稲荷神社で、厄年(41歳、60歳)の餅ほり(小餅まき)があり、個人の庭先でも餅まきをする。4月3日の稚児塚の祭りでも餅まきがあるし、八十八ぼく(米寿)の祝いにも個人の庭先で餅をまく。近年は年々家庭で餅をつくことが少なくなっていく傾向にあるが、餅をつく日は家中で手伝い合い、子供にも必ず仕事の割り当てがされ、親と一緒にヨモギつみをしたり、ついた餅を親戚に配りに行った思い出はほのぼのとした温かさがある。

1. いも餅

【材料】 25個分

もち米	5 カップ
さつまいも	300 g
きな粉(とり粉)	適量
あん	750 g

作り方

- ①もち米を1晩水につけておく。これを水切りし、蒸器で蒸す。強火で約40~50分ぐらい、もち米が指でつぶせるくらいになったら火を止める。
- ②さつまいもを輪切りにし、蒸す。この時、もち米が蒸し上がる約20分位前から蒸し始めるとちょうどよい。
- ③蒸したもち米とさつまいもをもちこね機に入れて、もち米の粒がなくなるまでよくこねる。
- ④もちこね機の中のもちをきな粉がひいてあるバットの上に出し、25コに分けあんを入れてにぎる。

コツ・ポイント

- 皮の真ん中は厚く、外側は薄くして、中にあんを包む。

2. よもぎ餅

【材料】 25~30個分

餅米	1 kg
茹でヨモギ	100 g
あん	800 g
△ 小麦粉	大さじ3
湯	大さじ3

作り方

- ①もち米を1晩水につけておく。これを水切りし、蒸し器で蒸す。強火で約40~50分ぐらい、もち米が指でつぶせるくらいになったらヨモギを上に乗せ温めて火を止める。
- ②餅つき機で搗く。搗きあげ間際に、湯で溶いた小麦粉△を練り込むと冷えても柔らかく食べられる。
- ③あんを包んで握る。

コツ・ポイント

- ヨモギは穂先の若い芽を摘んで重曹を入れた熱湯でゆで、水にさらしてあくを抜き、絞って100g準備する。

(文責：中山ひさ子)

紀勢町錦地区では、海水浴のシーズンになると、へんば焼きを焼いて食べる習慣がある。

ガリ助(やんちゃ)な子どもは、寒いうちから海や川で泳いだりするので、風邪を引いたり濡れたりしないように、季節の区切り(季節感)を認識させるために子どもに『へんば焼き食わんと泳いだら、カップに尻のズ※抜かれるじよ。』などと言って聞かせ、へんば焼きを食べさせて、泳いでよしという形になったようである。ちょうど春から夏への季節の変わり目の旧暦5月28日に行われる「浅間さん」という浅間神社(富士山)を祭る行事(水ごとりと行って、海に浸かって体を清め浅間神社にお参りする。)の日が、その区切りの日となっており、昔は旧暦5月最後の日の晩にへんば焼きを焼いて、次の旧暦6月1日の朝に食べたとも言われる。

昔は甘いものが少なかったし、夏になって海水浴など泳ぐ季節の前に体力をつけさせるために子どもたちに食べさせたようである。昔としては豪華なものであったと思われる。

現在では、浅間さんの時期にこだわらず、濡れたりせず、健康に育つようにといった『まじない』的なものとして、学校でプール授業が始まる前などにへんば焼きが食べられているようである。

以上は役場の職員から紹介された増本貴也^{きよ}さんから聞いた話です。

※尻のズ(または、ケツのズとも言う)が何を指すかは不明。

【材料A】 直径10cm大 6枚分

小麦粉	100g
黒砂糖	50g
白砂糖	20g
塩	少々
水	90ml

【材料B(ふっくら)】

小麦粉	100g
黒砂糖	50g
白砂糖	20g
玉子	1/2個
ベーキングパウダー	1.5g
塩	少々
水	90ml

作り方

- ①小麦粉と黒砂糖・白砂糖を耳たぶぐらいの粘りになるまで水でとく。
- ②フライパン等で両面キツネ色になるまで焼く(焼き易いように軽く油を引く)。

コツ・ポイント

- 黒砂糖が無い時は白砂糖で作る場合もある。玉子を入れたりする家もある。
- 使う黒砂糖は粒が大きいほうが旨いらしい。分量は適当に合わせるとのこと。
- 見た目は、黒砂糖の時は黒いホットケーキ、白砂糖の場合ふつうのホットケーキ風。

(文責：北村さだ)