

ほほえみのレシピ



回想法スクール 卒業生の会

いきいき隊

ほほえみのレシピ

1. ちまき
2. お茶
3. よもぎまんじゅう
4. みょうがまんじゅう
5. 手打ちそば
6. 手打ちうどん
7. 鬼まんじゅう
8. カルメ焼き
9. せんば焼き
10. こうせん (麦こがし)
11. 押し寿司
12. ねじりしんこ
13. きんかんの砂糖煮
14. 黒豆
15. こしあん
16. 焼き米 (やきごめ)
17. 利休まんじゅう
18. 五平餅
19. みたらし団子
20. 茶巾しぼり
21. おいしいたこ焼き
22. 黒糖かりんとう
23. 芋団子 (山口県)
24. おこしもの
25. おてかけさん (蒲郡)
26. いがまんじゅう
27. からすみ (恵那)
28. お雑煮
29. お餅つき (きなこ餅・おろし餅・菜餅)
30. おはぎ
31. たけのこの皮 (名称不明)
32. かしわ餅
33. よもぎ餅
34. 釜炊きご飯
35. 昔のおにぎり
36. 梅干
37. 手作りみそ
38. 芋田楽 (いもでんがく)
39. あられ
40. 芋ごはん
41. 花餅 (飛騨)
42. 桜のお寿司
43. やなぎばっと (柳葉・柳法度)
44. 干葉飯 (ひばめし)
45. ひきずり
46. 「漬け物自慢」
聖護院大根とあみえび
切干大根 (太)
大根とかぶらの漬け物
赤かぶ・かぶらの千枚漬け
たくあん
野菜そのもの「即席漬け」
きゅうりの漬け物
きゅうりのピール漬け
菊芋

尺貫法によるお米の重さ

1 合=約 150g=180ml

1 升=10 合=約 1.5kg=1.8L

1 斗=10 升=約 15kg=18L

※米 1 俵=4 斗=約 60kg

1 ちまき



5月5日は子どもの日。

菖蒲湯しょうぶゆに入ったり、ちまきやかしわ餅を食べました。

〈材料〉

- ・ 米粉
- ・ 塩ひとつまみ
- ・ 水
- ・ 笹の葉

〈作り方〉

1. 米粉に塩ひとつまみ混ぜ、湯を少しずつ加える。
2. 耳たぶくらいの硬さかたになったら、丸めて笹の葉で包みイ草で巻く。
3. 蒸し器に並べ、10～15分蒸す。竹串で刺してみても、くっついてこなければ出来上がり！

※あんこを入れても、おいしい

2 お茶



夏が近づくと、子どももお茶の葉を摘んだもんだ。
最初に出た葉はやーらかいで、おいしい一番茶になったねえー。

〈材 料〉

・ 摘みたてのお茶の葉



〈作り方〉

1. 新芽を摘む。
2. 水で洗う。
3. 葉っぱがしなっとするまでせいろで蒸す。
色が変わる前に取り出す。
4. むしろの上で揉む。
5. ほぐして日陰で干す。
6. 飲む前にフライパンで煎る。
できあがり！

③ よもぎまんじゅう



5月はよもぎの季節です。よもぎを入れてつく餅は、きれいな緑色をしとったわ。



〈材料〉

- ・よもぎの葉(先のほう)
- ・ホットケーキの粉
- ・アルミカップ(小)
- ・重曹じゅうそう 小さじ1
- ・あんこ

〈作り方〉

1. よもぎは新芽を採り、芯を取って水で洗う。
2. 一升の湯に重曹じゅうそうを小さじ1入れ、柔らかく茹ゆでる。
茹で上がったら水気を軽く絞って包丁で刻み、すり鉢でする。
3. ホットケーキの粉と水を耳たぶくらいの硬さに混ぜ、よもぎを入れて、30分くらい寝かせる。
4. あんこを生地で包み、アルミカップに入れて10～15分蒸す。

4 みょうがまんじゅう



昔、竹のせいろで蒸しました。
取り出す時、あっちっちい〜となりました。



〈材料〉

- ・うどん粉(小麦粉)
- ・あんこ
- ・みょうがの葉(30センチくらいのもの)

〈作り方〉

1. みょうがの葉は水で洗っておく。
2. ポールにうどん粉を入れ、湯を入れて耳たぶくらいの固さにこねる。
3. 生地にあんこを入れ、丸める。(あんこをたっぷり入れて、皮を薄くしてもおいしい)
4. 葉を水でベタベタに湿らせて、まんじゅうを包む。(葉の芯の部分は固いので、何カ所か折れ目をつけておく)
5. 蒸し器に入れ、15～20分蒸す。
6. 葉をつまんで、まんじゅうがころっと落ちればできあがり！(不十分だと葉とまんじゅうが離れません)

※田植えが終わった「のうあがり」の時期に、作りました。当時の田植えの時期は7月頃でした。

5 手打ちそば



〈作り方〉

1. ポリ袋にそば粉と小麦粉を入れ、よく混ぜ合わせる。よく混ぜたらふるいをかけボールに移す。
2. ボールの中で粉を回すように、よくかかはんする。(手は、ネコの手と言われる格好)
3. 水まわし
 - *まず、水 150cc をまんべんなく回し入れる。
 - *素早く、両手で回すように、よく混ぜる。
 - *水分を吸収した粉状のさらさらした感じとなるまで、よく混ぜる。
 - *真ん中をわけて穴をつくり、残りの水を入れる。素早くよく混ぜる。
 - *よく混ぜているとだんだんかたまりとなってくる。(指についたのをとる)

注) ここまでの作業はかかはんのみで、練ることはしない。
4. 練り
 - *細かく練り込むことで粘りをだすが、手早くしないと乾いてしまう。
 - *手のひらを粉に押し付け、体重をかけて練り、一つにまとめる。(腕に力を入れない)
 - *左手を添え右手で押し付けるように練る。(菊の花式に練る)
 - *更に続けていくと円錐形になる。
 - *両手で空気抜きをする。(ころがしながら中の空気を追い出す) へそだし
5. 延ばし
 - *まず手のひらで直径約 30cm くらいの丸さに延ばす。
 - *麺棒の外側に手を置き、面の上半分を延ばす。(手は先端になるほど両手を合わせる) 約 10 度ずつずらし繰り返す。
 - *打ち粉を手前と中央に施し、麺棒に手前から巻きつけ、4 回に分け四つだし、を早くする。(四つだし)
 - *麺棒で上下左右を素早くだし、四角くする。(生地が厚さが均等か確認)
 - *生地を折るときは、折り目にたっぷりの打ち粉をしておく。
6. 切る
 - *包丁は手前から奥に押し出すようなかんじでリズムよく切る。
 - *なるべく手早く同じ太さで切りそろえる。(マッチ棒の太さ)

注) 左手に力を入れると生地がくっついてしまう。
7. 茹でる
 - *たっぷりの湯を沸騰させて、『そば』をバラバラとほぐすように入れる。
 - *湯の対流で『そば』があがってきたら、そろそろザルでひきあげる。(約 1 分見当)
 - *そのまますぐに流水で水洗いする。(ていねいに 2~3 回)
 - *氷水につけてよくしめる。(約 20 秒)
 - *水を十分に切って盛りつける。

〈材料 5人分〉

- ・そば粉 400g
- ・小麦粉(強力粉) 100g
- ・水 250cc(湿度の高い日は 240cc ちょっとにする)
- ・餅取り粉(米粉でもよい) 少々

⑥ 手打ちうどん



〈材料 10人分〉

- ・うどん粉(小麦粉) 2Kg
- ・取り粉少々
- ・塩水(塩60g、水1L)
- ・氷

〈作り方〉

1. 粉、塩水を入れて 30 分練る。
2. ビニール袋に入れ、足で 15 分踏む。
3. 4つに切り、丸めて濡れタオルをかけて 30 分置く。
4. ビニール袋に入れ 5 分踏む。
5. 4つにしてのべ棒で伸ばす(取り粉をふる)。
6. 4つに切り、6つ折りにして細かく切る。
(取り粉をふる)
7. 茹でて食べる(氷水でヌメリを洗い流す)
できあがり!

うちで作った小麦をうどん屋さんを持ってくと、
一年分のうどんの券がもらえたんだわ。
麦は、小麦・ビール麦・大麦など二毛作で作ったよ。



7 鬼まんじゅう



昔、さつまいもがとれると、竹のせいろで鬼まんじゅうをでかしました。(作りました) 砂糖は貴重品だったので、さつまいもが甘く感じました。

〈材 料〉

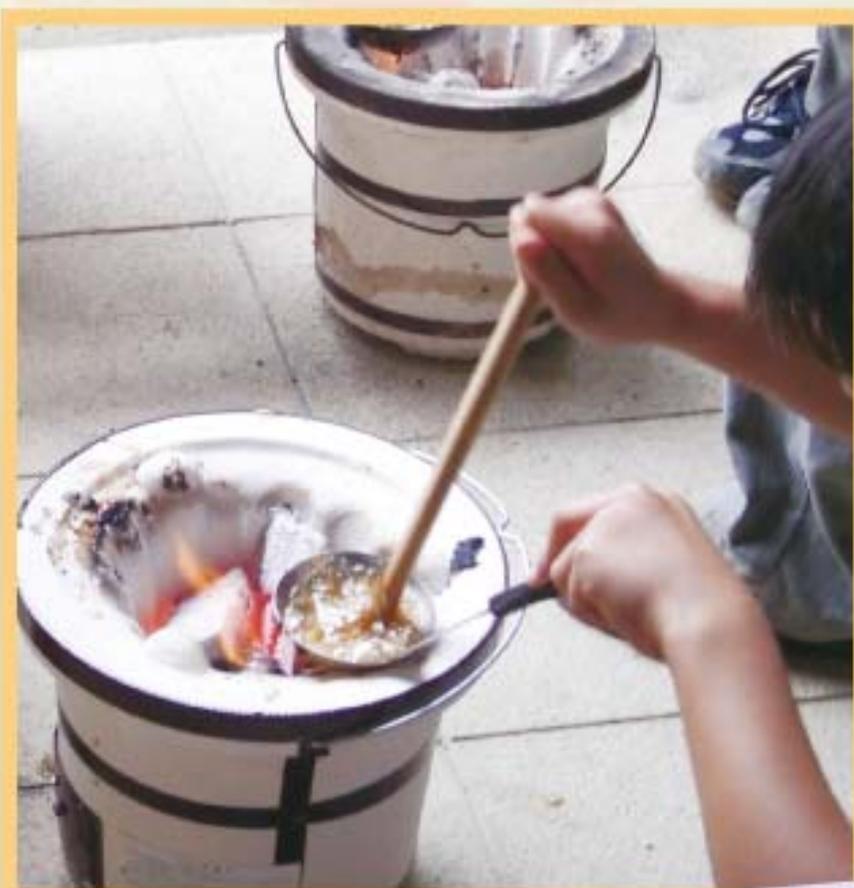
- ・ さつまいも
- ・ うどん粉(小麦粉)
- ・ 塩少々



〈作り方〉

1. さつまいもは1cm角に切り、30分以上水に冷やかしておく(浸しておく)。
※2回くらい水を換えるとアクが抜ける。
2. うどん粉を水で溶き、少し固めに混ぜ合わせる。
3. せいろは濡れふきんをかけて、ちんちんの(沸騰した)湯を入れた鍋の上に置く。
4. 1のさつまいもを2に加え、混ぜる。
せいろの上に直径10cmくらい(ホットケーキくらい)の丸い形にひろげ、火にかけて蒸す。
5. 20～35分蒸したら、できあがり。

8 カルメ焼き



冬は火鉢がストーブ
がわりでした。
カルメ焼きを作る楽しさ、
バラバラにくだけて食べる
時のうれしさもいい思い出
になったぎゃあ～。



〈材料〉

・ザラメの砂糖

・重曹じゅうそう

〈道具〉 七輪・炭・おたま・木の棒(直径2cmくらい)

〈作り方〉

1. 七輪に炭を入れて、火をおこしておく。
2. おたま(銅製がよい)にザラメ(砂糖)を入れて、火に近づけて沸騰させる。
3. 泡が小さくなったら火から離して、重曹じゅうそうを木の棒の先に少しつけ、かき混ぜて棒を抜く。
(フワーっとふくらんでくる)
4. 少し固まったらまた火にかけて、おたまから取り出す。
(まだ熱いので気をつける)

9 せんば焼き



昔、食べるものがない子ども時代に、母親がほうろく（素焼きのフライパンみたいなもの）で焼一てくれた。ほうろくは、「せんば」のことだわ。お砂糖は貴重だったもんで、ちょびっとしか入れてまえんかった。せんば焼は具のないお好み焼きみたいなもんだわ。

〈材料〉

- ・うどん粉（小麦粉）
- ・砂糖少々
（戦争中はお塩少々のみ）

〈作り方〉

1. 小麦粉に砂糖を少し入れ、水で溶き、ホットケーキの生地くらいの固さにする。
2. フライパンをやかめておき（熱しておき）、油をひいてお好み焼きのように両面焼く。

※昔、お砂糖は白ではなく、黒砂糖が一般的でした。「まこ」という固形の黒砂糖は、丸いケーキのような形をしていて、包丁でこしげて（削って）使いました。

10

こうせん(麦こがし)



昔、大麦を石うすでひいて、麦の粉を作りました。
手作りなので、粉が粗くて少しポツポツしてました。
こうせんは「麦こがし」ともいわれ、当時の子どものおやつでした。



〈材料〉

- ・ 大麦の粉
（「こうせん」として市販されています）
- ・ 砂糖

〈作り方〉

1. こうせんわんと砂糖をお椀にいれ、ちんちんの湯（沸騰した湯）を入れる。
2. 湯を入れすぎるとしゃびしゃびになるので、あんこくらいの固さになるよう、ええころ加減に湯を入れ、混ぜる。
3. できあがり！さじ（スプーン）で食べる。

～お湯を沸かすのがめんどうな時～

こうせんわんと砂糖を混ぜたのをそのままスプーンで口に
いれる。ふわっと口から粉がふきだしたものです（笑）

11 押し寿司



昔、お祭りのときに押し寿司を作りました。
隣の部落の親戚におすそ分けをします。父親や子ども達は、
ハエ（川でとれた小魚）を田んぼや用水にとりにいきました。
水がきれいだったので、たくさんとれて、おかずになりました。



〈作り方〉

1. ご飯にあわせ酢を振りいれ、うちわで冷やしながら混ぜる。（しゃもじをたてに動かし、切り混ぜる）
2. 押し寿司の箱に葉蘭（笹の葉のような大きな葉）を敷き、ご飯を詰める。（角はお箸で押してつめる）
3. 具を斜めの模様になるよう、2のご飯の上に並べる。
4. フタの部分にも葉蘭を敷き、挟むように合わせる。
5. 押し寿司の道具にセットし、上から板で押さえてくさびを差し込んでしっかり止める。
6. 3～4時間押ししたら、はずして、食べやすい大きさに切る。
できあがり！

〈材料〉

(1) ご飯

固めに炊いたご飯（炊くときにお酒を入れるとツヤがよくなる）
あわせ酢（酢・塩・砂糖）

(2) 具

ハエ（川でとれた小魚を砂糖・しょうゆ・みりんで甘からく煮たもの）

卵（焼いて細切りにしたもの）

しぐれ（あさり・しじみを砂糖・しょうゆ・みりんで甘からく煮たもの）

レンコン（薄く切ってサッと湯がいて、煮立たせた甘酢にレンコンを入れ、ひと煮立ちさせる）

12 ねじりしんこ



〈材料〉

(1) 茶色		(2) 白色	
上新粉	200g	上新粉	200g
黒砂糖	160g~180g	白砂糖	200g~220g
湯	11/4カップ	湯	11/4カップ

〈作り方〉

1. 上新粉に黒または白砂糖を混ぜ合わせ、湯を入れてかき混ぜる。
 2. 蒸気の立った蒸し器に『ふきん』を敷き、1を流し入れて強火で7~10分蒸す。
これを『濡れふきん』にとって包み、『ふきん』ごとよく揉んでこねる。
 3. 2を20個にちぎり、6cm長さの平たい長円形に形作る。
一方の端を持ってもう一方から三回捻^{ひね}る。
- ※ 白砂糖にシナモンを加えてもおいしい。

13 きんかんの砂糖煮

かたちはまんまる。中はやわらか。



〈材料〉

- ・ きんかん 1kg
- ・ グラニュー糖 400g
- ・ 酢 180cc

〈作り方〉

1. きんかんのへたを取る。
2. 洗って、ようじで穴を10ヶ所ぐらい開ける。
3. 鍋にきんかんがつかるくらいのひたひたの水を入れて沸騰させる。アクを取りひと煮立ちしたらざるにあげる。
4. 2～3時間そのまま置いておく。
5. 鍋にきんかん、グラニュー糖、酢を入れて沸騰したら5分間煮て一晩置く。
6. 翌日、沸騰してから7分煮てできあがり。

14 黒豆



〈材料〉

・黒豆	3カップ半	・しょうゆ	
・ゴンボ(ごぼう)	5本		1/2カップ弱
・水	20カップ弱	・塩	少々
・砂糖	2カップ弱	・釘 <small>くぎ</small>	5、6本

〈作り方〉

1. 前日に黒豆と調味料を入れて釘くぎを入れて、煮立たせ1晩おく。
2. 釘を取り出し、5～6時間ことごとと煮る。
(あくが取れる)
3. 途中で味をみて、砂糖、塩をたす。

☆煮汁に浸かっていたらしわしわにならない。

15 こしあん

昔、あんこは小豆をコトコト煮て作りました。
お砂糖は貴重だったので、あまり入れられませんでした。



〈作り方〉

1. 小豆を鍋に入れ、一晩中たっぷりの水にひやかす（浸す）。
2. 翌日、沸騰させる。
3. 沸騰したら、弱火にし、コトコト2時間～2時間半煮る。
4. 大き目のボールの上でザルにあけて、汁と皮を分ける。皮は捨てる。
5. ボールの汁を布の袋に入れて、余分な水分をしぼる。
6. 木綿の袋の中身を鍋に入れて、砂糖、塩を入れて弱火で煮る。（しゃもじで切るように混ぜて水分を飛ばす）
7. 鍋の底が見えたら、火を止める。
8. できあがり！

〈材料〉

・小豆 ・砂糖 ・塩 少々

〈道具〉

木綿の布袋（日本手ぬぐいのようなさらしを二重にして袋縫いする）

16 焼き米(やきごめ)



昔、稲の苗を育てるための苗田に、もみ(種)を撒きました。もみは水にひやかしておくので、独特な風味があり、煎ると香ばしいような匂いがしました。子どもの頃、お母さんに「焼き米作ってちょー」と頼んだものです。



〈材料〉

- ・もみ(冷やご飯を乾燥させたものを代用)
- ・しょうゆ

〈作り方〉

1. ほうろく(フライパン)で煎って、ぱらぱらにする。
2. しょう油をかけて、味付けをし、できあがり!

※もみは皮がついたまま煎って、精米して焼き米にします。戦争中食べるものがないときは、焼き米にせず、お湯をかけて食べました。

※戦争が終わってから、砂糖を買えるようになったので、“砂糖だまり”の味をつけておこしのように固めて食べました。お砂糖をいれると固まりやすいので、手で固めたり平らにして包丁で切ったり、当時はいろんな形をしていました。

17 利休まんじゅう



〈材料〉

- ・水 大さじ3杯
- ・黒砂糖 80g
- ・薄力粉(小麦粉)120g
- ・重曹 じゅうそう 小さじ2/3
- ・味付けあん 250g
(ゴマを入れてもよい)
- ・片栗粉 適量

- 〈道具〉 ・薄板(3.5cm角)12枚(アルミ箔で代用可)

〈作り方〉

1. 水に黒砂糖を入れてつぶし、火にかけて煮溶けたら冷やす。
2. 薄力粉に重曹じゅうそうを入れて混ぜふるいにかけて、1と混ぜ耳たぶくらいにこねて12個に分ける。
3. 味付けのあんこは12個分に分けて丸める。
4. 先の皮にあんこを包み片栗粉をつけて薄板にのせ蒸し器に入れ12分ぐらい蒸して仕上げる。

18 五平餅



竹の串に、わらじ型につけて、作りました。私のところは、小さい団子を3つ刺して作りました。



〈材料〉

- ・うるち米
- ・塩ひとつまみ

〈作り方〉

1. うるち米を洗って炊く。
2. すりこぎ棒で半殺しにする。(半分つぶす)
3. 1串に50g程度の玉を2個(茶碗1杯約150g)しっかりとにぎりつける。(わらじ型にしてもよい)

五平餅のたれ

〈材料〉

- ・調味みそ
- ・生姜
- ・ゴマ
- ・だし汁
- ・みりん
- ・酒
- ・追いかつをつゆ

〈作り方〉

1. 生姜をする。
2. ゴマをする。
3. すりゴマに追いかつをつゆ以外の調味料(だし汁、みりん、酒、生姜)を混ぜる。
4. みそ味用と別にして砂糖と追いかつをつゆを加え、甘辛用とする。
5. みそ味用はいろいろみそを加え、味を調える。

19 みたらし団子



〈材料〉

- ・ 団子粉 150g (上新粉 120g 白玉粉 30g)
- ・ ぬるま湯 110~120cc

〈作り方〉

1. 団子粉に分量の水を加えて練り、耳たぶくらいの柔らかさにする。棒状にまとめ、15等分して丸める。
2. 1をたっぷりの熱湯で茹でる。浮き上がってから3~4分そのまま茹で、冷水にとり水気をとる。
3. 水気をとった団子を串にさして、炭火で焼く(焦げ目がつく程度でよい)。焼けたらたれをつけ、もう一度軽く焼いてできあがり。

みたらしのたれ

〈材料〉

- | | | | |
|--------|-------|-------|-------|
| ・ 砂糖 | 大さじ4杯 | ・ 水 | 60cc |
| ・ しょうゆ | 大さじ2杯 | ・ 片栗粉 | 小さじ2杯 |
| ・ みりん | 小さじ1杯 | | |

〈作り方〉

1. 片栗粉を除くみたらしのたれ材料を鍋に入れ、よく混ぜ合わせてから中火にかける。よく混ぜながら沸騰させ、片栗粉を水で溶き焦げ付かせないように混ぜ、とろみをつける。

20 茶巾しぼり



さつまいもは昔のおやつでした。戦争中は食べるものがないので、学校の運動場がさつまいも畑になりました。少しのご飯と一緒に炊いてお腹の足しにしました。

〈材料〉

- ・ さつまいも
- ・ 砂糖 少々
- ・ 塩 ひとつまみ

〈作り方〉

1. さつまいもを蒸す。(電子レンジでチンしてもよい)
2. やわらかくなったら、砂糖と塩を加えてつぶす。(皮をむいてもよいが、つけたままでも色がきれいでおいしい)
3. ピンポン玉くらいスプーンで取り、ぬらして固くしぼったさらし(木綿の布)に包んで、てるてる坊主を作るみたいにひねる。
4. 型がついたらそーっとはずして、できあがり。

21 おいしいたこ焼き



焼き目がつくまで、さわったらあかんで！

〈材料〉

- 生地
・小麦粉(薄力粉) ・水 ・卵 ・山芋(有れば入れる)
- たこ(煮たこ)
- まぜる具
・ねぶか(ねぎ) (普通のもの) ・カンラン(キャベツ)
・こんにゃく ・てんかす(揚げ玉) ・粉かつお ・紅しょうが
- その他
・しょうゆ ・ソース ・青海苔



〈作り方〉

- 生地は小麦粉に少量の水を混ぜてなじませてから徐々に水をつぎたし、しゃびしゃびの状態にする。
- すりおろした山芋と卵を混ぜ合わせる。
- 具はたこを1cmくらい(大き目に)きり、ねぶか(ねぎ)は縦に包丁を入れて細かく刻み、カンラン(キャベツ)、こんにゃくも細かく刻む。てんかす、紅しょうが、粉かつお全部を混ぜ合わせておく。
- たこ焼き器が熱くなれば油を引き、生地を面一杯にのぼしてたこを一つずつ入れる。具を一面に1cmくらいの厚さで広げて、その上に薄く生地をかけ、しょうゆを一筋かけしばらく置く。
- あまり早くひっくり返すと丸く焼けないので、しばらく待つ。全体に焦げ目が付きだしたら、具をまとめ入れて丸めていく。
- ころころ回しながら形を整え、皿に盛る。
- たこ焼きの上にソースをかけ、粉かつお、青海苔をふる。

22 黒糖かりんとう



〈材料〉

- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/4
- ・A(砂糖 大さじ1 1/2
水 40ml サラダ油 大さじ1)
- ・揚げ油 適量
- ・黒蜜 (黒砂糖 70g 水 大さじ3)

〈作り方〉

1. 小麦粉はベーキングパウダーと合わせてふるい器でふるう。
2. Aを加えて混ぜ、手でひとかたまりにまとめる。30分ほど寝かせる。(生地を休ませると、扱いやすくなる)
3. 約20cm四方に延ばし、長さ4～5cm、幅5mmに切る。
4. 揚げ油を160～170度に熱し、きつね色に色づくまで7～8分くらいかけてじっくりと揚げる。
5. 黒砂糖はかたまりの場合は刻む。分量の水と鍋に入れ細かい泡が出てとろりとするまで煮詰める。
6. 5に4を入れて蜜をからめる。広げて冷やすとできあがり。

23 芋団子(山口県)



山口県州方^{すほう}地方で作っちょるけ、食べにきんさい。
その家その家の味があるんよ。

〈材料〉

- ・ さつま芋の粉
- ・ 砂糖少々
- ・ 塩ひとつまみ



〈作り方〉

1. さつま芋をうす切りにして天日で干す。カラカラに乾いたら、ひき臼でひいて、粉にする。
2. 1に水を加えて練る。濡れふきんをかけて、30分寝かせる。(日なた臭いのがとれる)
3. 白玉団子くらいを手に取り、手のひらの親指の下の部分で押して、ぺったんこにする。(ぺらぺらほどおいしい)
4. 全部が浮き上がったら、ザルにあけて湯を切る。
5. 熱いうちにボールに入れて、砂糖と塩ひとつまみを入れてボールごとゆすってまぶす。(冷めたら固くなる)

※ きなこをまぶしてもおいしいですが、もさもさします。

24 おこしもの



〈材料〉

- ・米粉
- ・砂糖
- ・塩 少々
- ・ちんちんの(沸騰した)湯
- ・色粉(赤・黄・緑)

〈作り方〉

1. 石うすで米をひき、米粉(上新粉)を作る。
2. ちんちんの(沸騰した)湯で練って、木の型に入れ、すぐはずす。
3. 色粉を少量の水で溶き、綿棒につけて2に色づけする。
4. 20分くらい蒸す。
5. 炭火で焼いて、たまり(しょうゆ)と砂糖で味つける。できあがり!



昔、ひなまつりに家で作って、お飾りしました。

25 おてかけさん(蒲郡)



「おてかけさん」とは、本当は「おめかけさん」の意味です。蒲郡の地方に伝わるお菓子で、荒神様こうじんさま（よくない女の神様）のお祭りに、お社で作られました。子ども達はもらいにいったものです。



〈材料〉

- ・米粉
- ・ちんちんの(沸騰した)湯
- ・砂糖
- ・色粉(赤・黄・緑)
- ・塩 少々

〈作り方〉

1. 石うすで米をひき、米粉（上新粉）を作る。
2. ちんちんの湯で練って、2等分する。
3. 1つ目は、厚さ3cmくらいの四角い板状に伸ばす。
4. 2つ目は、さらに3つに分けて、それぞれ赤・黄・緑の色粉（少量の水で溶いたもの）を混ぜて、3と同じ幅の棒をつくる。
5. 3の上で、4を断面がお花の形になるよう並べ、太巻きのようにまきすで巻く。
6. 蒸し器に入れ、20分蒸す。
7. 蒸しあがったら輪切りにし、炭火で焼く。
8. たまり(しょうゆ)と砂糖をつけて食べる。できあがり！

26 いがまんじゅう



昔、ひなまつりになると、お供えしました。
色が鮮やかできれいでしたよ。
家で作って、お飾りしました。



〈材料〉

- ・米粉
- ・砂糖
- ・あんこ
- ・もち米 ひとつかみ分
- ・ちんちんの(沸騰した)湯
- ・塩 少々
- ・色粉(赤・黄・緑)

〈作り方〉

1. ひとつかみ分のもち米を3等分し、赤・黄・緑の色粉を溶いた少量の水で一晩ひやかしておく(浸しておく)。
 2. 石うすで米をひき、米粉(上新粉)を作る。
 3. ちんちんの湯でよく練る。
 4. 直径8cm、厚さ1cmくらいの皮にし、中にあんこを入れて丸める。
 5. まんじゅうの表面に、色付けしたもち米を付ける。
 6. 蒸し器に入れ、20分蒸す。できあがり！
- ※ 固くなったら、炭火で焼いて食べる。

27 からすみ(恵那)



昔、石臼をよくひかされました。
恵那では、4月3日のひな祭りに間に合うように
からすみを作ってお供えしました。4月3日は
からすみとツボ(たにし)のみそ汁が楽しみでした。



〈材料〉

- ・米粉 1Kg
- ・白砂糖600gまたは黒砂糖600g(少なめでもOK)
- ・塩ひとつまみ

〈作り方〉

1. 米を洗って干す。
2. 石臼でひく。米は少しずつ入れて、ゆっくりゆっくり回す。(たくさん入れると粗くなる)
3. 粉をふるいにかけて、粗いのはひき直す。
4. 粉にちんちんの湯を少しずつ入れ、だいぶこねる。
5. 砂糖を入れ、まぜて板の上で細長くして、形を整える。(色粉やよもぎを入れてもきれいです)
6. お箸で上から押さえて、うねを作る。
7. 蒸し器で20分くらい蒸したらできあがり!

28 お雑煮



愛知県のお雑煮の具は、もち菜（小松菜に似ている）だけにすることが多いです。おせち料理は具材が豊富なので、お雑煮はおすまし仕立てだそうです。お餅は焼かずに、つゆで煮ます。



〈材料〉

- ・餅(四角)
- ・もち菜
- ・だし汁(荒削りのかつおを前日からひやかし、かつおを取り除いて火にかける)
- ・花かつお 少々

〈作り方〉

1. もち菜は5cm くらいの長さに切る。
2. 汁を煮立てて、餅を入れる。
3. 餅をとろ火で煮る。(鍋のフタをずらして煮ないと、トロトロになって餅が溶けてしまう)
4. 餅が柔らかくなったら、できあがり。

29 お餅つき(きなこ餅・おろし餅・菜餅)



年の瀬になると「おーい、隣ははじまったぞ」と、朝は暗いうちから家族総出で餅つきをしました。ひと臼で約2.5升分のもち米をつくので、8回ついて20升(もち米30kg)分になりました。その日のご飯は、つきたてのお餅です。あとは切り餅やあられにするので、家中「のし餅」でいっぱいになりました。



〈材料〉

- ・お餅
- ・きなこ(砂糖と塩少々)
- ・大根おろし(しょうゆ)
- ・ほうれん草のおひたし(しょうゆ)

〈作り方〉

1. きなこ…大豆を石臼でひき、砂糖と塩少々で味付けをする。
2. 大根おろし…大根をおろし金でおろし、しょうゆを振り入れる。
3. ほうれん草のおひたし…ほうれん草は軽く茹でて、3cmくらいの長さに切り、しょうゆで味付けをする。
4. つきたてのお餅を食べやすい大きさにちぎり、1、2、3の好みの具材をまぶして食べる。(市販のお餅は、軽くレンジでチンして、湯通しするとやわらかくなり、具がからみやすい。)

30 おはぎ

昔、お彼岸にはぜってやあぼたもち作ってもらったんだわ～。
子どもの頃からだやあすき（大好き）で、ぎょうさん食べた。



〈材料〉

- ・餅米
- ・つぶあん
- ・きなこ
- ・すりごま
（黒ごまをすり鉢ですっておく）
- ・砂糖、塩少々

〈作り方〉

1. 餅米は柔らかく炊いて、しゃもじで半殺し（米が半分の大きさになるくらい）に潰す。
2. 楕円形に形を整える。
3. つぶあん、きなこ、すりごまにお砂糖と塩少々をいれ、調味する。
4. 2のもちの周りにまぶし、形を整える。

※市販のつぶあん、きなこ、すりごまは調味してあるので、そのまま使えます。

31 たけのこの皮(名称不明)



昔、たけのこの皮に梅干やしそを入れて
チューチュー吸ってよー。たけのこがとれる
5月頃の、子どものおやつだわ。



〈材料〉

- ・ たけのこの皮
- ・ 梅干
- ・ しそ(梅干と一緒に漬けたしそ)

〈作り方〉

1. 水洗いしたたけのこの皮に梅干またはしそを乗せる。
2. たけのこの皮を三角に畳んで、その先に口をつけて梅干・しそのエキスを吸う。

※おやつが梅干だけでは、すぐ食べちゃって無くなってしまいましたが、たけのこの皮に入れて吸うと長持ちするので、子ども向けのおやつでした。

32 かしわ餅



〈材料〉

- ・粉(餅米の粉7:うるち米の粉3)
- ・砂糖 少々
- ・あんこ(塩ひとつまみ入れる)
- ・柏の葉

〈作り方〉

1. 粉に砂糖を入れ、湯を加えて耳たぶくらいのやわらかさに練る。
2. 1を適当にちぎって(白玉団子くらい)、丸めておいておく。
3. 一つずつ楕円形に薄くのばし、あんこを入れて2つ折りにする。
4. 葉っぱに3を乗せ、葉っぱも二つ折りにする。
5. せいろにひと並べして、10分くらい蒸す。残りの餅もすき間にいれ、一緒に蒸す。(蒸しあがった餅も取り出さず、最後まで一緒に蒸して大丈夫)
6. 一番上の葉の色や、餅の表面につやがでてきたらできあがり!

33 よもぎ餅



5月はよもぎの季節です。
よもぎを入れてつく餅は、
きれいな緑色をしていました。



〈材料〉

- ・餅米 2升5合
- ・摘んだよもぎ ソフトボール2個分
- ・重曹 じゅうそう ひとつまみ

〈作り方〉

1. 餅米を蒸し器で蒸す。
2. よもぎを摘んで、ちんちんの（沸騰した）湯に重曹じゅうそうをひとつまみ入れ、茹でる。（あくがとれて、色もきれいになる）
3. 2が茹で上がったら、しぼって水気を切り、蒸した餅米に入れ、杵でつく。できあがり！

※あんこを入れて、草餅（大福）にしてもおいしい。
※昔はつきたてのお餅をちぎり、あんこにまぶして食べました。

34 釜炊きご飯



昔、どの家でも薪や藁を燃料にして、大きなお釜でご飯を炊きました。釜にご飯が焦げつくと、「おこげ」ができてカリカリしておいしかったです。

〈材料〉

- ・米
2升半（3升炊きのお釜）

〈作り方〉

1. お米は1時間くらい前にかして（といで）、いかき（ざる）にあげておく。
2. 釜にお米を入れ、水は手のくるぶしの上部に合わせる。
3. 火をおこす。
「はじめちよろちよろ」……ほんのちょっとの弱火
「なかぱっぱ」……湯が吹き上がるくらいの強火
「赤子泣くともフタ取るな」……吹き終わってもフタを取らない
4. 吹き終わってから耳をすまして、「パチパチ」と音がしかけたら、火を引く。（もう少し長く炊くと「おこげ」ができる。または、火を全部引かずに少し残しておく、いいふうにこげる）
5. 10～15分蒸らす。できあがり！

35 昔のおにぎり



昔、おにぎりのことを“ちんころ”と呼びました。中身は梅干で、海苔なんてありませんでした。ラップもホイルもない昔は、竹の子の皮に包んで持っていました。お弁当は、どの家も日の丸弁当でした。



〈材料〉

- ・ ご飯
- ・ 塩
- ・ 梅干

〈作り方〉

1. 手を水でぬらして手のひらに塩をふる。
2. ご飯茶碗大盛りのご飯を、軽くにぎる。
3. 指で中心にくぼみをつけて、梅干を押しこむ。
4. お米が固くならないよう、軽くにぎって形をととのえる。

※昔は、せんば(ほうろく)をやかめておき(熱しておき)、おにぎりを両面焼きました。焼くことで、お米がくっつかなくなるんです。それを竹の子の皮に包み、新聞紙にくるんで持っていました。

※日の丸弁当とは、アルミのお弁当箱にご飯をつめ、中心に梅干を押しこむだけです。いつも同じ場所に梅干があるので、お弁当のフタが酸化して穴があきました。

36 梅 干



土用になると天気の良い日に梅としそを干すんです。一晩中夜露にあてると、ええ色になります。梅としそのええころ加減（割合）が難しい。

〈材料〉

- ・青梅 10kg
- ・赤しそ
- ・塩 だいたい2kg

〈作り方〉

1. 青梅を水に一晩漬ける。（なりじくを取る場合もある）
2. よく水を切って、塩漬けにする。すると、水ががんばり出てくる。
3. 赤しそを揉んで、最初に出た汁を捨てる。（この汁を捨てることで、きれいな色が出る）
4. はんど（かめ）に梅のあいさ（間）にしそをいれ、梅→しそ→梅→しそ…と交互に漬け込む。（石で重しをする場合もある）
5. 一週間くらい漬けたら、天気のよい日に梅としそを広げて干す。
6. しそはカリカリにして、ゆかり（ふりかけ）にする。できあがり！

昔から、「梅が腐ると家に何かが起こる」といわれています。うちのおばあさんが亡くなる年、見事に腐ってしまいました。

また、漬ける女性が生理の時は梅に色がいいふうにつかないといわれます。大梅でもカリカリにしか漬からん時があり、東のおばあさんに漬けてもらったら、いいふうにできました。なんでかしゅん、昔からそういいいます。

37 手作りみそ



昔、みそとしょうゆは家庭で手作りしていました。酒屋さんにも売っていましたが、一升ビンや入れ物を持って行き、量り売りで分けてもらいました。みそは、家に樽ごと配達してくれた時代もあります。

〈材料〉

- ・^{こし}麴 2升(約2.5kg)
- ・大豆 2升(約2.5kg)
- ・塩 1kg

〈作り方〉

1. 豆をたっぷりの水に一晩ひやかす。(浸す)
2. 水を加減して、豆を炊く。(圧力釜で17分)
3. 炊いた豆をいかき(ざる)にあけて、冷ます。
4. 冷めたらミキサーにかける。(ビニール袋に入れて足で踏んでも良い)
5. 大きな桶の中に予め塩と麴を混ぜておき、豆を入れて混ぜ合わせる。
6. 湯ざましを入れながら、耳たぶくらいの柔らかさまで練る。
7. 丸くて深いタッパーの中へ、みそを団子にしてぶつけながら入れる。(投げ入れることで空気が抜ける)空気を抜きながらどんどん詰めていく。
8. 上まで詰めたら表面に塩をふり、ラップフィルムをかけてフタをする。
9. フタがふくらんでくるので、時々空気を抜く。できあがり！

38 芋田楽(いもでんがく)



昔、番傘の骨を串にして作りました。



〈材料〉

- ・里芋
- ・みそ(だし入りみそ・きざみネギ・白ゴマ)

〈作り方〉

1. 里芋を洗って皮をむく。
2. せいろで蒸す。(または茹でる)
3. 3つくらいずつ串に刺す。
4. みそをつける。
5. 炭で焼く。

39 あられ



〈材料〉

- ・餅米
- ・砂糖
- ・里芋(入れるとよくふくらみます)
- ・色粉(赤・黄・緑など)
- ・餅とり粉
- ・塩

〈作り方〉

1. 餅米を一晩水にひやかして、炊く。
2. 炊けたら、すりおろした里芋と砂糖を入れて、一緒につく。
3. 色粉は水に溶き、混ぜながらついてもよいが、手返し
のときに、手に漫しながらつくるとよい。
4. つき終わったら、餅とり粉をまぶして1cm くらいの
厚さののし餅にし、1日日陰に干す。
5. 翌日、定規をあて1cm 角の大きさに切る。(餅と大根
を交互に切ると、餅が包丁の刃につきにくい)
6. 餅取り粉をまぶし、さらに陰干しする。(涼しい場所な
ら2~3カ月以上保存可能。凍らせないように注意。)
7. 固くなったら、好きなときに好きなだけ煎って食べる。
油で揚げて塩をふってもおいしい。
できあがり！

〈ところ変われば品変わり〉

色粉の他、海苔を混ぜると彩りがよい。油で揚げた後、
ザラメの砂糖をまぶしてもおいしい。

炒ったあられは、缶に入れておくとしけらない。

昔、餅つきの際に、あられ用ののし餅を
作りました。よう食べました。

子どものおやつでした。黄色は、くちなし
の実で色づけしました。

40 芋ごはん



〈材料 5人分〉

- ・さつまいも 3kg
- ・ご飯 2合
- ・塩 黒ゴマ 少々

〈作り方〉

1. さつまいもを1.5cm角に切り、水にひやかす。(さらす)
2. 塩を少々入れ、ごはんと一緒に炊く。
3. 黒ゴマをふってできあがり。

子どもの頃、戦争でお米が足りなかったので、しょっちゅう食べました。お砂糖は貴重品で、めったに口にすることはできなかったのので、さつまいもの味が今よりも甘く感じました。

41 花餅(飛驒)



お正月に笹や梅の枝につけて飾りました。



〈材料〉

- ・餅 1kg
- ・取り粉 少々

〈作り方〉

1. つきたてのお餅を2つに分け、一方に紅の色粉を入れて紅白にする。
 2. のべ棒でのして、一晚置く。
 3. 幅約1cm、長さ20cmくらいの長さの帯にする。
 4. 枝ぶりに合わせて、餅をくるくる巻いて、花のようになる。
 5. 飾り終わったら、取ってフライパン(昔はほうろく)で煎って、あられにする。
- ☆お好みで塩やしょう油、砂糖をふってお召し上がりください。

42 桜のお寿司



〈材料〉

- ・ 寿司飯(120g酢+砂糖+塩)
- ・ さくらでんぶの寿司飯
(さくらでんぶを大さじ3杯混ぜたもの125g)
- ・ 卵2個又はきゅうり・ソーセージ
- ・ のり…①全型のりの1/4を5枚、②1cm×20cmを2枚、
③10cm×25cmが1枚(全型のりを半分にして、
ご飯粒でつないで、この大きさにする)

〈作り方〉

1. 卵は2cm くらいの厚焼きにし、2cm の幅で細長く切っておく。(きゅうり・ソーセージでもよい)
2. さくらでんぶの寿司飯を①ののりで巻く。(5本できる)
3. 中心に卵を置き、花の形に整える。
4. 花の形が固定されるよう、②ののりで巻いて固定する。
5. 巻きすに③を置き、5cm ののりしろを残して白い寿司飯を均等に広げる。
6. 4 を乗せて、周囲を白い寿司飯で巻き、軽く締める。
7. のりと寿司飯が安定したら、お好みの厚さに切る。



43 やなぎばっと(柳葉・柳法度)



〈材料〉

- ・そば粉
- ・たまり汁(たまりしょうゆ、かつをだし、砂糖)
- ・焼き豆腐
- ・油揚げ
- ・ねぎ

〈作り方〉

1. 手打ちそばと同様に練る。
2. 小玉に取って、葉っぱの様に形作る。
3. たまりしょうゆ、かつをだし、砂糖を合わせ、たまり汁を作る。
4. 焼き豆腐、油揚げ、ねぎを4cm くらいのブツ切りにする。
5. かつお節をかける。

できあがり！

44 干葉飯(ひばめし)



昔、おばあさんに作ってもらった田舎みそをつけて食べとった。
おばあさんは「さいみそ」と呼びよったよ。米、麦、ゴンボ(ごぼう)
など野菜が入ってって、うまかったわ～。

〈材料〉

- ・青首大根の葉
- ・うるち 米5合
- ・麦 1合
(うるち米5：麦1の割合)
- ・塩 少々
- ・みそ(写真は金山寺みそ)

〈作り方〉

1. 寒い時期にとれる青首大根の葉を陰干しして乾燥させる。
2. 乾燥した葉をやわらかくなるまで煮る。
3. やわらかくなったらみじん切りにし、^と研いだうるち米・麦・塩少々と一緒に炊く。水加減は、6合よりほんのちょっと減らす。
4. みそをつけて食べる。

45 ひきずり



昔、すき焼きのことを「ひきずり」といい、お肉は鶏肉でした。卵も貴重だったので、ひきずりは当時のご馳走でした。

〈材料〉

- ・鶏肉
 - ・白菜
 - ・春菊
 - ・角麩かくぶ
 - ・おこのみで
(えのき茸・かまぼこなど)
 - ・焼き豆腐
 - ・長ねぎ
 - ・しいたけ
 - ・糸こんにゃく
- 〈つゆ〉
- ・しょうゆ
 - ・さとう

〈作り方〉

1. 鶏肉、豆腐を一口大に切る。
2. 長ネギは5 cm くらいの長さでななめに切る。その他の野菜も食べやすい大きさに切る。
3. 角麩は1 cm くらいの厚さにたんざく切り、糸こんにゃくも適当な長さに切る。
4. 鍋を熱し、砂糖としょうゆを入れて鶏肉を炒める。
5. 具を入れ、野菜や豆腐の水分で煮る。
6. 具がやわらかく煮えたら、生卵につけて食べる。

46

「漬け物自慢」



聖護院大根とあみえび

1. 大根を切って塩漬
2. 水が上がってきたらしっかりしぼる
3. キムチの素とりんごをおろしたものを入れて漬ける。



切干大根 (太)

水で戻して、しょうゆ・酢・ゴマ・さとうで漬ける



大根とかぶらの漬け物

味付けは塩だけ
昆布と柚子を少し入れる



赤かぶ・かぶらの千枚漬

3日ぐらい干して塩でつけ水分が出たらしぼって
甘酢でつける



たくあん

味付けは塩だけ
10日ぐらいで味がよくなる
大根の塩漬は洗わず水を切るだけ

野菜そのもの「即席漬け」

塩とにんにくを少し入れてつける
野菜は何でもいいです



きゅうりの漬け物

酢・しょうゆ・さとう後で氷砂糖で調節

きゅうりのビール漬け

きゅうりを板ずりしてビールをかける



菊芋

切ってすぐ甘みそに漬ける
菊芋は空気にふれるとすぐ腐る

“所変われば品変わり”
とっておきの郷土の味、母の味

思い出に登場する「懐かしい味」が
一冊の本になりました。

過去から未来へ
舌つづみのたすきリレー。

アレンジもあれば
オールドファッションもそのままに。

どうぞご賞味ください。

ほほえみのレシピ

平成23年3月

◆編集◆

いきいき隊

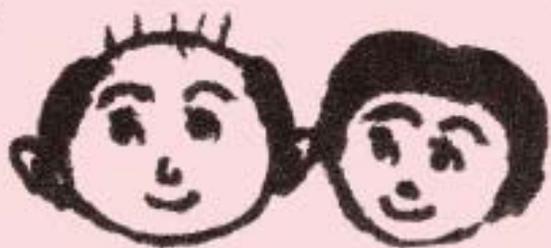
◆発行◆

北名古屋市回想法センター

〒481-0001 愛知県北名古屋市六ツ師704番地1

TEL0568-24-5337

いきいき隊



回想法