



栗きんとん

● 栗



いわれ

恵那栗の利用。
恵那地方では、栗栽培農家が多い。秋にはくず栗の活用として、どこの家でも栗きんとんが作られる。

材料

栗…………… 1kg
砂糖…………… 250g
塩…………… 小さじ1



作り方

- ① 生栗は蒸して2つ割りにする。
- ② 中身をスプーンですくい出す。
- ③ 砂糖を加えてする鉢でする。
- ④ ③を鍋に入れてとろ火で熱を通し、塩少々を加えてよく練り上げる。
- ⑤ ぬれぶきんに包んで栗の形に絞る。



ポイント



● 砂糖を加えてとろ火で気長に練り上げる。



朴葉みそ

- 地みそ
- 朴葉



いわれ

寒さの厳しい飛騨では、冬はなんでもいろいろであたためては食べた。

土中に埋めておいたねぎや、凍った漬物も朴葉の上で焼いて食べた。

器具の少なかった昔は、朴葉は重宝して、現在でも朴葉ずし、朴葉餅などに使う。

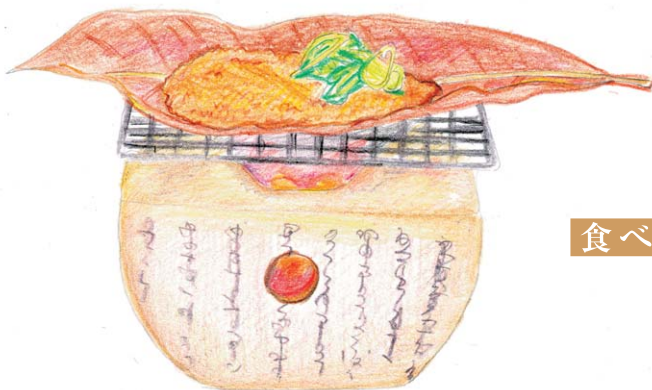
材料

- 地みそ……………適量
- 大豆……………90カップ
- 麦こうじ……………90カップ
- 塩……………27カップ
- ねぎ……………適量



作り方

- ① 大豆は、一昼夜水につけて、ふやかし、せいろで3~4時間蒸してつぶし、こぶし大に丸めてみそ玉を作る。
- ② みそ玉をあたたかい室内で一ヶ月ほど乾かす。
- ③ たるにみそ玉、麦こうじ、塩水（好みで加減する）を入れて混ぜ、仕込む。



食べ方

- ① 朴葉は秋に落葉したものを拾い集め、乾燥しておき、使う時にさっと水にしめらせておく。
- ② 炭を入れて火をおこした七輪に朴葉をのせて、みそと刻んだねぎを入れ、焼きながら食べる。
- ③ 昔はいろいろ端に五徳のような鉄の脚のある輪をおいて、燠火を集め、朴葉をのせた。



煮たくもじ

● 漬物



いわれ

「くもじ」という言葉は、平安朝の頃にすでに宮中で使われていた。漬物のことをくもじといい、それを煮て食べるので「煮たくもじ」という。

この時の漬物は、煮ても形のこわれないような漬物（かぶらの葉、かぶらの長漬け）を使う。

物を捨てるのはもったいない、という意識から味が悪くなるとこの方法で食べた。

材料

かぶらの長漬け(葉つき)
……………直径5cmの物3個
煮干し……………3~5本
あぶらえ……………大さじ3
砂糖……………小さじ1

しょうゆ……………大さじ3

作り方

- ① かぶらはよく塩出ししておく。
- ② あぶらえは、いってすり鉢でよくすりつぶしておく。
- ③ 長づけと水50ccと煮干し、砂糖を入れてさらに10分程煮て、最後にあぶらえを入れる。

※酒かすを入れて作るところもある。





栃餅

● 栃の実



いわれ

昔、不作の年、米が少なく食事にもこと欠いていた時代、ご飯の代わりとして、また、貧しい農家の家計を助けるため、栃の実を沢山拾ってきて貯えておき、常備食としていた。

秋の彼岸頃、落ちる栃の実を拾ってきて乾燥させると長く保存でき、餅などの増量として使われていた。

材料

栃の実…………… 1kg
餅米…………… 3kg



作り方

- ① 栃の実をよく天日に干して、乾燥させておく。
- ② 乾燥させた栃の実に熱湯をかけて、10～12時間程ふやかす。
- ③ 湯をわかし、栃の実をあたためながら手早く皮をむく。
- ④ 皮をむいた実は、水につけておき、(一週間程) アク(木灰)を加える。(水に木の灰を入れ、上澄液をアクに使う)
- ⑤ 流れ水、清水に1週間～10日間さらし、アク抜きを充分する。
- ⑥ 餅米はつく前の日に洗って水にひたしておく。
- ⑦ せいろで栃の実を下にして、餅米と一緒に一時間程蒸して一緒につく。
- ⑧ 切餅しておく。



ポイント



POINT

- アクが抜けていないと餅の中へうまくつけ込めなく飛び散る。
- 生木灰の上澄液が薄いとアクが充分とれない。

- 栃の実は、よく天日に乾燥させる。
- 栃餅はみそ、砂糖などをつけて食べるとおいしい。



岐阜県農林水産局和食文化振興チーム

平成16年1月発行