



備 ● 中 ● ふ ● る ● さ ● と

高粱の味だより



ごあいさつ

平成16年10月1日、旧高梁市、有漢町、成羽町、川上町、備中町の1市4町が合併され新制高梁市が誕生しました。

食は、人と人を結びつけ、家庭や地域の和をつくる人とのふれあいには、欠かせないものであり、この地に伝わる郷土の味を基本に、農家が地域の特性を生かした四季折々に収穫される農産物と農村文化から生まれた食が、現在受け継がれているのです。

しかし近年、家族構成の変化や地域行事の減少等により、食文化の伝承もままならない状況になっています。

高梁普及センターでは、地域農業を支える意欲ある担い手の育成及び支援、先進的技術の確立・普及と産地育成に対する支援を行っています。その一環として、地産地消運動の推進、高梁市の安心な農産物のPRを行っていくうえで、豊かな郷土料理の掘り起こしや、素材を生かしたおふくろの味・加工の知恵を、発掘し伝承する高梁地域の農業・農村食文化等発掘事業を行うことにいたしました。

この事業は、農業生産を行い、長年に渡りふるさとの味づくりで培った技・知識を所有する高梁地方農村生活交流グループ協議会の方々にお願いし、農村食文化の発掘と取りまとめをしていただき、このたびの冊子発行の運びとなりました。

新高梁市の皆様が、高梁産の農産物を十分利用した食と食文化に理解をいただくために、この冊子を御活用いただければ幸いです。

高梁農業改良普及センター
所長 真鍋 現次郎





高粱の伝承の味 レシピ集

備中ふるさと
高粱の味だより

■ 春の料理

- ぶり雑煮(3種) ————— 3
コトコト馬 / しめ縄飾り ————— 4
寒バエの甘露煮 / ぜんまいの煮付け ————— 5
桜餅 / 春蘭の花茶 / 桜の花茶 ————— 6

■ 夏の料理

- 鮎の姿寿司 / 鮎飯 ————— 7
鮎の味噌汁 / けんびき焼き ————— 8

■ 秋の料理

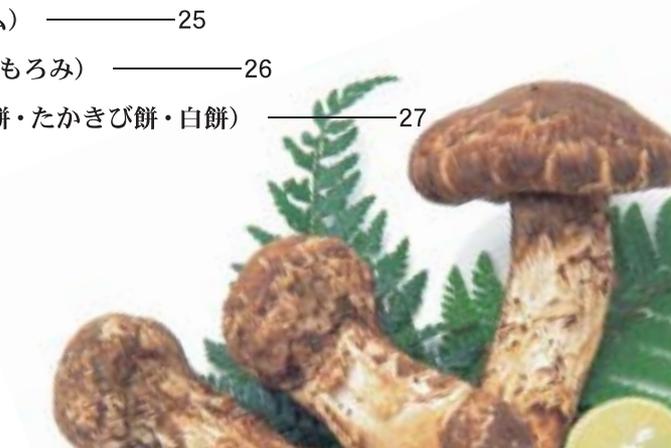
- つなし寿司 / 赤飯 ————— 9
いなきび入り赤飯(2種) ————— 10
とうふ飯 / さば寿司 ————— 11
祭寿司 / ぼたもち ————— 12
むかご飯 / 山菜おこわ(松山おこわ) ————— 13
松茸ごはん / 焼き松茸 ————— 14
雑茸の辛子味噌和え / そばきり ————— 15
手打ちうどん ————— 16

■ 冬の料理

- 団子汁(米粉) / ごんげん汁(たかきび団子汁) ————— 17
たかきびぜんざい ————— 18
すもち(酢餅)・おていれ(あん餅) ————— 18

■ 加工品

- 花あられ / かき餅(いなきび入り) ————— 19
ねじり菓子 / らっきょうのしそ巻き ————— 20
テンペ(鶏とテンペの団子入りすまし汁・テンペ入り炊き込みご飯) / 豆腐 ————— 21
番茶(備中宇治茶) / 高粱紅茶 ————— 22
手作りこんにゃく / 柚子味噌(2種) ————— 23
焼き米 / 柳川漬け ————— 24
ジャム(ゆずマーマレード・ゆずジャム・マスカットジャム) ————— 25
味噌漬け・なめ味噌(鉄砲漬け・味噌漬け・スタミナ味噌・もろみ) ————— 26
切り干し大根のハリハリ漬け / もち(豆餅・いなきび餅・たかきび餅・白餅) ————— 27



ぶり雑煮



高梁市松原町

作られる時期...1月

お正月には、丸いもの、出世魚のブリと蛤を使います。鮎の乾燥物を前日の夜に浸け、だしを取っています。さっぱりとした味が味わえます。

【材料・分量】

丸餅	だし汁
塩ブリ	〔だし昆布
蛤	かつおぶし
大根	しょう油
にんじん	調理酒
ほうれん草	みりん
百合根	
セリ	

【作り方】

- ① 大根、にんじんは細いものを輪切りにしてさっと湯を通しておく。
- ② ほうれん草も湯を通して適当な長さに切る。
- ③ だし汁に昆布の細切りと大根、にんじんを入れ、柔らかくなったらブリを入れ、しょうゆ、調理酒、みりんを入れ味を整える。百合根と蛤を最後に入れる。
- ④ 別鍋にもちを入れ弱火で柔らかく煮る。
- ⑤ お椀にもちを入れ、③の汁を入れる。

ポイント POINT

- 百合根は煮くずれないようにする。
- 蛤がきれいに開くようにする。

高梁市成羽町

作られる時期...1月～2月

【材料・分量 / 5人分】

丸餅	10コ
ブリ	5切
大根	100g
にんじん	50g
ほうれん草	100g
百合根	
だし昆布	
かつお節	
しょう油	

【作り方】

- ① ブリは煮付けておく。
- ② ほうれん草は茹でて、3cm位に切りそろえる。
- ③ 大根・にんじんは半月切り又はいちょう切りで少々大きめに切る。
- ④ だし汁を取り大根・にんじん・百合根を入れ、しょう油で味を調える。
- ⑤ 別の鍋で、餅をたんわり煮る。
- ⑥ 椀に餅を入れ、ブリ・ほうれん草・大根・にんじん等の具をきれいに盛りつける。

ポイント POINT

- ブリは別に煮る。
- 餅はどけないように、たんわり煮る。

高梁市有漢町

作られる時期...年の始めからお飾りおろしが終わるころまで

【材料・分量 / 5人分】

丸餅
大根
にんじん
ほうれん草
ごぼう
ブリ(10切れ)
かまぼこ
貝の身
かつお節
岩のり
豆腐

分量は適量

【作り方】

- ① 鍋に水をたっぷり入れ沸騰したら餅を入れ、柔らかくする。
- ② 別の鍋で、だし汁に大根、にんじんを入れ、ブリの切り身はザルに入れて入れ、しょう油味をつける。ブリはザルごとあげ、豆腐、かまぼこを入れる。
- ③ ほうれん草は別に湯がいておき、ごぼうはきんぴらにしておく。貝の身も味付けをしておく。
- ④ 器に餅を入れブリをのせる。③を形よく盛り合わせ、最後にかつお節、岩のりをのせて出来上がり。

ポイント POINT

- お餅を煮すぎないようにする。
- あまり辛口にしない。

祖母からの教えで、今4世代目の嫁もこの味で作っています。嫁いだり、遠方に行く兄弟もこの味を好んで作っています。



しめ縄飾り コトコト馬



POINT ポイント

- 稲ワラをきれいにそぐり（整え）、槌で打って柔軟にしておく。

作られる時期...年中

高梁市有漢町

コトコト馬

【材料・分量】

乾燥した稲ワラ 200g

【作り方】

- ① 口、頭、前足、胴体、後足、しっぽの順に作って組み合わせる。

結婚式、還暦祝い等に当家に歓品として送っていました。部落内、近隣の若者たちが作り、夜、酒宴が始まると縁側に置いて、コトコトたいて、陰で見ている当の方が気づいて、お酒、ご馳走を引き替えに置き、ワラ馬を床に祭り、幸多かれと祈るとい昔からの伝統行事です。

（写真左上がコトコト馬）

作られる時期...年末

高梁市有漢町

しめ縄飾り

【材料・分量】

青刈りわら

【作り方】

- ① 青刈りわらは穂が出る前の青いものを収穫し、よく陰干したものがよい。

しめ縄に飾るだいたいは、代々栄えるように、昆布は喜び、うらじろは二枚舌を使うな、という意味があます。



寒ハエの甘露煮



高梁市

作られる時期...11月～3月(寒ハエの取れる時期)

日持ちがするので昔は保存食にもなり
ました。
たくさん寒ハエが取れた時にしつこく、
親戚に配ることもあります。

【材料・分量】

寒ハエ	100匹
砂糖	250g
しょう油	350cc
酒	600cc
みりん	80cc
水あめ	適量
さんしょうの実	適量

【作り方】

- ①ハエを圧力鍋に並べて入れ、砂糖・しょう油・酒・みりんを入れて圧力を5分かける。
- ②さんしょうの実を入れて30分ほどたき、味を調べて最後に水あめを入れ、からめて照りをだす。

ポイント POINT

- ハエの姿が崩れない程度に圧力をかけること。

ぜんまいの煮付け



高梁市有漢町

作られる時期... 収穫 5月～6月

【材料・分量】

干しぜんまい	50g
だし汁	2カップ
しょう油	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

【作り方】

- ①干しぜんまいは一晩水につけてもどしておく。
- ②たっぷりの湯に入れ、落としふたをして弱火で柔らかくもどしゆで汁を捨て、だし汁、調味料を加えて弱火で煮込む。

ポイント POINT

- ぜんまいは、取ったらできるだけ早くゆでないと根元が固くなる。
- お湯を沸騰させ、ぜんまいを入れ、煮え上がったときに引き上げる。
- 最初は緑色をしているが、だんだん黄褐色になる。この時がちょうどよいゆで加減。

山深い採草地には、ぜんまいは豊富に自生しています。ぜんまいはクヌギやならの木の生えた株元などに大きな株となって1株から何本かが芽吹いています。山から採ってきたら、わたゴミを取り除いて水洗いをする。あく水の中で茹で、手もみしたものを乾燥させ、1年分の必要量を蓄えておきます。酒の肴に喜ばれています。

桜餅



高梁市威羽町

POINT ポイント

作られる時期...4月から随時

- 赤の色粉はたくさん入れない。薄いピンク色になるくらいがよい。

【材料・分量】

もち米 5合
 うるち米 1合
 赤色粉 少量
 あん
 桜の葉の塩漬け

【作り方】

- ① 30分前に米を洗って炊飯し、充分蒸らす。
- ② 飯粒が少し残るくらいにつぶし、赤の色粉を少々混ぜる。
- ③ ご飯を丸めて中にあんを入れ、桜の葉で包む。

桜の葉の香りがよく、色が薄いピンクで上品なお菓子です。

桜の葉の塩漬け

- ① 八重桜の葉を、5月10日頃（開花の遅速により変動）までに朝採りする。
- ② 水洗いをしてザルにあげる。塩漬け器に10枚ずつ取りそろえて、輪ゴム又は、そのまま、丸みやや重なる位、均等に並べて粗塩をかける。交互に重ねてゆき、最後に塩を多量にふり、ならして重石をする。

【使い方】

- ① 沸騰した湯の中に10～20枚を入れて、湯通しする。
- ② ザルに引きあげて形よく並べて冷ます。軸の長さを整える。
湯通しした水は捨てずに、手水にすると桜の香りが移り、塩加減もよい。

POINT ポイント

作られる時期...5月～6月

- 春蘭を湯呑みに入れて熱湯を入れると、きれいに花が広がる。

【材料・分量】

春蘭の花
 塩

【作り方】

- ① 春蘭の花が満開になったときに取って、塩漬けにする。



高梁市威羽町

八重桜と同様でおめでたい席には欠かせません。

POINT ポイント

作られる時期...4月から随時

- 八重桜の花が七分咲きくらいのうちに摘み取る。

【材料・分量】

八重桜の花 500g
 塩 100g
 クエン酸 3g
 (または梅酢 200cc)

【作り方】

- ① 八重桜の花を、七分咲きのくらいのところに塩漬けにする。
桜の花を薄い塩水で洗い、水を切っておく。器に桜の花、塩30gとクエン酸3gを水でとかけたもの、又は梅酢1カップを入れ、押し蓋をする。(押し蓋まで漬け汁があるようにする。)1週間おき、塩水を絞って陰干しする。花が乾いたら、塩70gをまぶす。
- ② 瓶等に入れて保存する。
- ③ 湯呑に花を入れ熱湯をそそぐ。

桜茶はおめでたい時には欠かせません。

鮎の姿寿司



高梁市

作られる時期...6月の若鮎の時期

ポイント POINT

鮎が解禁で取れるようになったとき、家族ではじめて味わう初夏の味です。

【材料・分量】

鮎	10匹
酢	適量
合わせ酢A	
酢	500cc
砂糖	200g
しょうが	適量
酢飯	

【作り方】

- ① 鮎を背開きにして1日塩漬にする。
- ② 半日(12時間)鮎が漬かる程度の酢に漬ける。
- ③ 骨をきれいに取り除き、漬けた酢水で洗う。
- ④ ③の鮎を合わせ酢Aに1日漬ける。
- ⑤ 酢飯をにぎり、おろししょうがをのせて、その上に鮎をのせる。

- 酢水できれいに汚れを落とすこと。

鮎飯



高梁市

作られる時期...7月~9月(鮎がとれる時期)

ポイント POINT

鮎の好きなお客様が来られた時には、鮎の味噌汁とともに季節の味をご賞味いただいています。

【材料・分量】

鮎	8匹
米	8合
ごぼう	1本(大きいものだと半分)
にんじん	適量
油揚げ	1枚
ねぎ	適量
出し汁(調味液Aを含め)	9.6カップ
調味液A	
しょう油	180cc
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
塩	小さじ1

【作り方】

- ① 鮎を焼く。
- ② 焼いた鮎のはらわた・骨・ひれなどを取り除く。
- ③ ごぼうは小さめのささがき、にんじん、油揚げを切る。
- ④ 炊飯器に米と③の材料、②の鮎、調味液の入った出し汁を入れ、炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、細切りにしたねぎを入れて蒸す。

- 焼いた鮎の骨など、きれいににとって姿のままのせて炊くこと。



鮎の味噌汁



高梁市

初鮎をたのしむ
味です。

作られる時期...鮎の取れる時期(若鮎の時が多い)

【材料・分量】

鮎	4匹
出し汁	700cc
味噌	大さじ3
山椒	適量

【作り方】

- ① 鮎のはらわたをとってきれいにし、ふたつに切る。
- ② 出し汁を煮立たせて、その中に鮎を入れる。
- ③ 鮎が煮えたら味噌を入れる。
- ④ 山椒の葉、または実を入れる。



POINT ポイント

- 川魚の独特なおいがあるので、山椒を入れることをおすすめします。

けんびき焼き



高梁市成羽町

作られる時期...7月

【材料・分量】

もち米粉	3.5合
うるち米粉	1.5合
あん	適量
みょうがの葉	

【作り方】

- ① 粉をぬるま湯でこねて、蒸し器で蒸す。
- ② 冷めたら、小分けにして中にあんを入れて、みょうがの葉をつけて、ほうろくまたはホットプレートで焼く。

田植えが終わり、梅雨明けを待つ旧暦の6月1日は、「ロツカツヒエ」といって、どこの農家でも仕事を休む節目にしました。麦の取り入れ、田植えと身体を休める間もない厳しい農作業が続いたあと、嫁が野良着を脱ぎ、里へ骨を休めに帰る「泥落とし」の日でもあります。

また、この日は厄年の厄が明けたり、厄に入ったりする境の日でもありますので、いろいろな行事が開かれます。田の虫を封じ、豊作を祈り、農家ではみょうがの葉で包んで「けんびき焼き」を作ります。このけんびき焼きは、水田が多い地帯では米粉で、畑作地では小麦粉で作られるようです。これを食べると、農作業で疲れた肩の健びき筋をやきほぐすとか、夏やせしないとかわいい、みょうがの芳ばしいけんびき焼きを家族で食べました。みょうがの葉は、たいていの家に植えられており、この時期は青々と茂っていました。

つなし寿司



高梁市川上町

作られる時期...10月~11月頃

ポイント POINT

つなし寿司は、秋のお祭りなどの行事には必ず使われ、お客様のおもてなし料理として、また、お土産として使われていました。現在では、作る家庭が少なくなっていますが、なつかしい味の一品です。

【材料・分量】

米(うるち米9:もち米1)	1升
だし昆布	少々
酒	少々
すし酢	
砂糖	230g
酢	180cc
塩	40g
つなし	適量
つなしの漬け液	
酢	大さじ5
塩	少々
砂糖	小さじ2

つなしの量によりこの割合で増減する

【作り方】

- ① 米は洗って、だし昆布と酒を入れて炊く。
- ② つなしは小さめのものを選ぶ。
- ③ 背を開いて、背骨、わたを取り、薄い塩水に1日漬け、身を引き締める。
- ④ 身を引き締めたあと酢で洗い、つなしの漬け液に2日ほど漬け、味がしみこんだらそこで取り出す。(つなしがしっかり漬かるだけの漬け液を使う)
- ⑤ すし飯を作り、つなしに詰めて桶に並べ、軽く重石をする。
- ⑥ 作ってから、2・3日くらいがおいしい食べ頃。

- つなしの身が薄いので、じかに塩をふるより、塩水に浸けたほうが平均にしみる。
- 小骨が多いので、酢に漬ける時間は身が白く変わるまで長めに置く。



[秋のお祭り / 渡り拍子]



赤飯

高梁市宇治町

作られる時期...年中

ポイント POINT

【材料・分量】

小豆	1合
もち米	10合
うるち米	1合
塩	大さじ1と1/2
黒ごま	適量
打ち水	
水	2カップ
砂糖	大さじ2

【作り方】

- ① 小豆を煮る。沸騰したら茹でこぼす(あく抜き)。たっぷりの水を加えて、指でつぶせるくらいまで煮る(煮くずれない程度)。小豆をザルにあげ、煮汁は別にとって冷やしておく。
- ② 洗ったもち米、うるち米に水と小豆の煮汁を加えて、一晩浸しておく。
- ③ 水切りした米に、小豆、塩を混ぜ合わせて、30分くらい蒸し器で蒸す。
- ④ 大きめのすし桶に③を移し、打ち水をふりかけ、混ぜ合わせて再び蒸す(吹き上がってまだ硬いようだったら、もう一度適量の打ち水をして蒸す)。
- ⑤ 蒸し上がったたら、すし桶に移し、あら熱をとって、黒ごまをふる。

- 打ち水に砂糖を加えることによって、冷めてからも柔らかさを保つことができる。

いなきび入り 赤飯



高梁市松原町

作られる時期... 秋

POINT ポイント

- もち米、いなきびともに粘りが強いので、うるち米を1割加えることによってさらっとします。

【材料・分量】

もち米	9合
うるち米	1合
いなきび	450g
小豆	1合
小豆煮汁	500cc

【作り方】

- ①米、いなきびを一緒に洗って、一昼夜浸水する。
- ②小豆は沸騰したらザルにあげて、水を加えてもう一度ゆで、赤汁が出たら500cc取る。さらに水を足してほどほどに煮立て、ザルに取り塩を小豆に少々ふりかかしておく。
- ③脱水した米と小豆を混ぜ合わせ蒸し器で蒸す。蒸した米をボウルに取り、小豆汁を上からかけて全体に水気が入るよう混ぜてまた蒸す。

お米が少なかつたときにいなきびを混ぜてしまいましたが、それが大変おいしく、今でも作っています。

POINT ポイント

- 打ち水は、はんぼうを使って混ぜると均一に混ぜ合わせることができます。
- 小豆は、皮が破れないように炊きます。

作られる時期... 秋

高梁市松山

【材料・分量】

もち米	7合
いなきび	3合
小豆	1合
打ち水	
砂糖	大さじ2
塩	大さじ1
水	500cc
酒	100cc

【作り方】

- ①沸騰した湯に、小豆を入れて硬めに炊く。
- ②もち米といなきびを洗い、一昼夜水につけておく。
- ③ザルにあげて水を切る。蒸し器に入れて火にかけ、蒸し器から蒸気が出始めてから20分蒸す。
- ④はんぼうに蒸した米といなきびを入れ、①の炊いた小豆と打ち水を入れてよく混ぜ、再度蒸し器に入れて20分蒸す。



香ばしいいなきびのにおいがする赤飯をいただく、子供の頃を思い出します。昔は、米が貴重でしたので、もち米といなきびを同量にして作っていました。

【いなきび】

現在一部の地域や一部の農家でしか栽培されなくなっていたいなきびですが、以前は畑作地域のたいていの農家が、そばやたかきびなどと共に栽培されていました。

いなきびは、お祭りやお祝い事で、きびおこわ、きび餅、きびのぼたもちを作り、お客様のもてなし料理となりました。お祝いの際はこれを重箱につめて近所に配ります。料理には、小粒であるため、目立たせるためにかなり多めに使います。



とろろ豆腐飯



高梁市成羽町

作られる時期...年中

ポイント POINT

明治時代から精進料理のひとつとしてたしなまれていた料理で、一般家庭でも先祖の供養を行う法事料理として取り入れられていました。

【材料・分量】

米	煮干し・昆布
豆腐	調味料
椎茸	薄口しょう油
かんぴょう	塩
さやいんげん	油
卵	
ごぼう	

【作り方】

- ① 椎茸・かんぴょうは水に戻す。ごぼうは細い千切りにする。
- ② 椎茸・かんぴょうは、それぞれよく煮て薄味をつける。
- ③ 卵は塩味の錦糸卵にする。
- ④ さやいんげんは塩ゆでをし、細かく刻む。ごぼうも塩ゆでをする。
- ⑤ 豆腐は生のまま小さくつぶしてよく茹でる。袋に入れて水切りをする。
- ⑥ 鍋に油を入れて⑤を手早く炒め、しょう油で薄味をつける。それを熱いうちに裏ごしする。
- ⑦ 昆布と煮干しで出し汁をとる。椎茸・かんぴょうの煮汁を出し汁の中に入れ、味を調える。
- ⑧ 器にご飯を入れ、彩りよく具を盛りつけ、⑦の汁をかけていただく。

- 材料を細かく切ると、のどごしが良く、口に入れると春の淡雪のようにサッと消えてのどを通ります。
- だし汁にこのとろろ豆腐飯の生命がかかっているため、昆布、かつお節などでおいしいだしを取る。

さば寿司



高梁市有漢町

作られる時期...10月～4月頃

ポイント POINT

お祭りやお祝いするときには必ず作っていました。日本海の荒波で育ったサバが身が締まっています。祭や神楽など、はれ(祝い)の日に作られていたので、縁起が良いといわれています。

【材料・分量】

塩サバ	
うるち米(もち米1合)	1升
すし酢	
酢	180cc
砂糖	300g
塩	40g

【作り方】

- ① 塩サバはきれい に洗って3枚におろし、皮と骨を取り除き酢に浸す。かくし味に砂糖を少し入れる。1、2回上下に返し、1～2日おく。
- ② 米は洗って20分くらいしたら、だし昆布、酒を入れて炊き、桶に移し熱いうちにすし酢を混ぜる。冷たくなったら型で押す。
- ③ ラップを敷いてサバを置き、柚子やしょうがを入れご飯を詰める。

【生サバを使うとき】

生サバは腹わたをとり、3枚におろして塩をふり、3日間おく。

- サバは新鮮なものを選ぶ。
- ご飯はあまり軟らかく炊かない。(もち米が入っているため)
- 重石はしなくてよい。水分が出るので早めに食べる。

祭寿司



作られる時期...年中

高梁市松山

【材料・分量】

米	1升
鯖(酢魚)	1/4尾
ごぼう・れんこん・にんじん	
干し椎茸・かんぴょう・松茸	
イカ・エビ・えんどう	
高野豆腐・卵などの具材	適宜
合わせ酢	
酢	180cc
砂糖	160g
塩	20g

【作り方】

①米は一割増しの水で炊く。②鯖は塩でしめて、酢に砂糖を溶かしたものに漬けておく。③干し椎茸は水で戻し、甘辛く炊いておく。④かんぴょうは水に戻して塩でもみ、細かく切って白く炊く。⑤ごぼうはささがきにし、アクを抜き炊く。⑥エビ・イカは薄口しょう油・砂糖で炊く。⑦れんこんは皮をむいて薄く切ってゆで、甘酢に漬けておく。⑧にんじん、えんどうは塩ゆで、卵は錦糸卵にする。⑨松茸は薄口しょう油・砂糖で軽く火を通す。⑩高野豆腐は水で戻して、薄口しょう油と砂糖で甘く炊き、適当な大きさに切る。⑪ご飯が炊けたら合わせ酢を混ぜ手早くさまし、ごぼう・にんじん・かんぴょうを混ぜる。⑫器に⑪を盛り、錦糸卵を散らし、酢魚・エビ・イカ・椎茸・れんこん・松茸・高野豆腐・えんどうをはる。

お祭りや法事等、事が起きたときは必ず作ります。すし飯の上にはるものは、春には山椒、ふき、秋には松茸等手に入るもので作り、季節感を楽しんでいます。



作られる時期...秋～冬

高梁市松山

【材料・分量】

もち米	1合
うるち米	1合
小豆あん	400g
小豆	1カップ
砂糖	2/3カップ
塩	少々

【作り方】

①もち米とうるち米は、洗って同量の水に30分間浸して塩少々を加えて普通に炊き、蒸らす。
②すりこぎでつき、半つぶにして好みの大きさの餅に丸める。
③もちと同量くらいのおんに包んで形を作る。

小豆あんは、こしあんでも粒あんでも良い。
おまんじゅうの皮を包む要領であんをつける。

彼岸の日中ばたもち、土用ばたもち、亥の子ばたもち、はぎのもち…暮らしの行事の中で、ばたもちを作って食べる習慣のある地域が多いです。

むかご飯



高梁市

作られる時期...9月~11月

【材料・分量】

米	5合
むかご	1合
塩	大さじ1
酒	大さじ1

【作り方】

- ①米は炊く30分前に洗い、むかご・塩・酒を入れて水加減しておき、炊き上げる。

ポイント POINT

- 炊飯後十分むらし、混ぜる。

山菜おこわ (松山おこわ)



高梁市松原町

作られる時期...年中

【材料・分量】

もち米	1升6合
うるち米	4合
鶏肉	1kg
にんじん	300g
ごぼう	300g
干し椎茸	50g
さつまいも	500g
こんにゃく	700g
ぜんまい・わらび	300g
グリーンピース(コーンなど)	200g
油	大さじ2
調味液	
しょう油	110cc
塩	小さじ2
みりん	180cc
出し汁	1カップ

【作り方】

- ①米は洗って1昼夜水に浸しておく。
- ②鶏肉は出来るだけ小さく、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、干し椎茸は水に戻し千切り、さつまいもは1cm角、こんにゃくは小さく拍子切り、わらび・ぜんまいは水に戻し、2cm程度に切る。
- ③さつまいも以外の②を油で炒め、調味液を加えて調味する。煮立ったら火を止める。
- ④①の米に、さつまいもを混ぜてザルに入れ、水を切る。
- ⑤④を蒸し器に入れ、その上に③の具をのせ、蒸気が始まってから20分後、飯ぼうに蒸した米と具を入れ、③の煮汁を入れてまんべんなく混ぜ合わせる。
- ⑥再度蒸し器に入れて20分蒸す。
- ⑦盛りつけ後、グリーンピースやコーンを散らす。

ポイント POINT

- もち米だけでなく、うるち米を入れるとあっさりしたおこわができる。
- 蒸す途中、飯ぼうで煮汁を混ぜ合わせると、味と蒸しむらがない。

高梁市に自生する山菜とさつまいもを入れてふるさとの味を作りました。松山城にちなんで「松山おこわ」と名付け、お祭りイベントでも紹介しています。おこわの中に入れるものは、ご自由にアレンジしてみてください。

松茸ごはん



高梁市松山

作られる時期...10月~11月

POINT ポイント

- 松茸は、加熱すると小さくなるので、大きめに切っておく。

【材料・分量】

米	4合
松茸	150g
鶏肉	100g
油揚げ	1枚
にんじん	80g
ごぼう	50g
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3

【作り方】

- ① 米は炊く30分前に洗い、酒、しょう油、塩を加え、水加減しておく。
- ② 松茸は石づきを取り、さっと洗って縦に切る。
- ③ 鶏肉、油揚げは5mm角に切る。ごぼうはささがきにして、水にさらしておく。人参は1ちょう切りにする。
- ④ 米と具を炊飯器に入れ、同量の水と調味料を加えて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらよく混ぜ合わせる。

松茸シーズンになると松茸ごはんを作り、大地の恵に感謝しながらいただきます。

焼き松茸



高梁市成羽町

作られる時期...10月

POINT ポイント

- 松茸の香りを逃がさないように焼き上げる。

【材料・分量】

松茸	100g
調味料	
ゆず酢	7cc
しょう油	5cc
塩	1g
砂糖	少々
松葉柚子	

【作り方】

- ① 松茸をぬらした和紙に包み、ほうろくで焼く。
- ② 焼いた松茸を適当な大きさにさき、調味料をかける。
- ③ 器に盛りつけ、松葉柚子や柚子の千切りを飾る。



雑茸の 辛子味噌和え



高梁市松山

作られる時期...秋

【材料・分量】

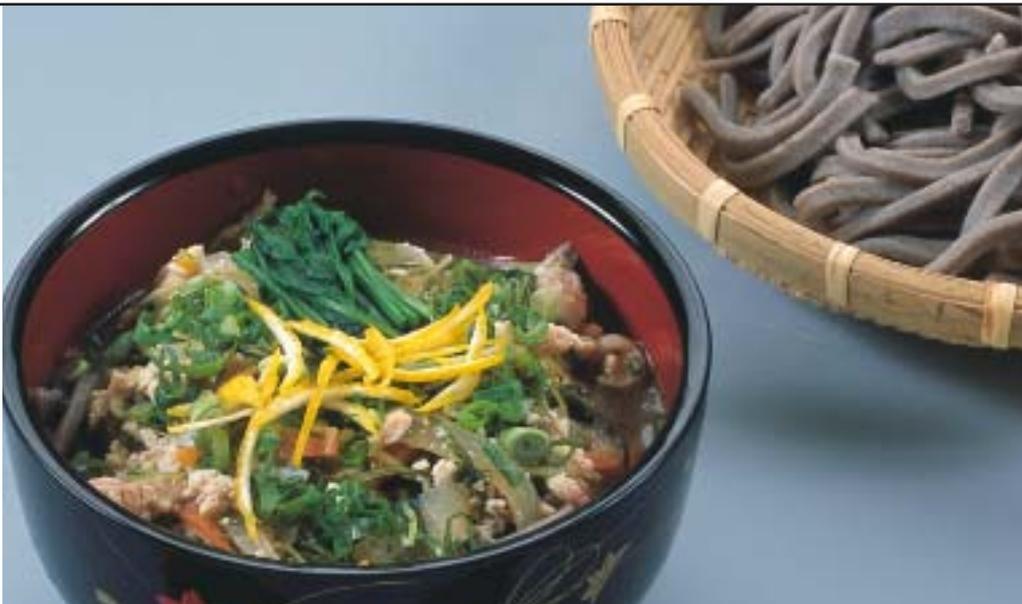
山で採れる茸
（あわ茸・くろっこう等）
辛子酢みそ
辛子
砂糖
柚子酢（または酢）
味噌

【作り方】

- ① 茸は洗い、熱湯でさっとゆでた後、水に3時間さらす。（途中2回程度水を換える）
- ② 手で水気を絞り、辛子酢みそで和える。

茸の呼び名は地方名だと思います。雑茸は昔はよく採れていましたが、最近は少なくなりました。雑茸は、松茸が生える場所にはあまり生えませんが、多く採れたときは、さっとゆでた後塩漬けにして保存しておきます。塩抜きをして煮しめ、和えものにしていただいていた。

そばきり



高梁市松原町

作られる時期...12月~5月頃まで

【材料・分量】

【そば】
そば粉 1kg
番茶（40 くらい）..... 400cc
打ち粉（そば粉）..... 少々

【けんちん汁】

鶏肉・豆腐・にんじん・ごぼう・
水菜・油あげ・みりん・しょう油・
だし汁

【作り方】

- ① そば粉は大きめのボウルに入れ、番茶を少しずつ入れて、手で手早くそば粉と番茶を混ぜてなじませ、固めて力を入れてよく練る。
- ② 充分練ったら、麺板に打ち粉を落として麺棒でのばす。力を入れて打たないで、巻きかえながら早くのばし、折りたたんで切る。
- ③ 大きめの鍋でお湯を沸騰させ、麺をほくしながら入れる。棒で鍋の底をやさしく混ぜる。浮き上がったらすぐザルですくい、水に取り、ぬめりを取るように洗う。
- ④ かけ汁はけんちん汁なので、材料を油で炒め、みりん、しょう油で好みの味付けをする。

野菜や鶏肉で作った、熱いけんちん汁をかけた打ちたてのそばは、とても美味。

ポイント POINT

- そばはよく練る。



そばの花



高梁市松原町

POINT ポイント

- 手打ちうどんは、強力粉を使う。

【材料・分量 / 8~10人分】

【うどん】

うどんの粉(強力粉)…… 1kg
 塩水
 〔 水 …… 500cc(カップ2と1/2)
 塩 …… 大さじ5
 打ち粉(うどんの粉)…… 少々

【かけ汁】

豆腐 …… 1丁
 にんじん …… 小1本
 椎茸 …… 5枚
 ごぼう …… 1本
 油揚げ …… 1枚
 ちくわ …… 1本
 ネギ …… 1本
 出し汁 …… 5カップ
 油 …… 大さじ2
 調味料(しょう油・塩・みりん)

麺棒・うち板(なければまな板)・
 包丁・ビニール袋・厚手ポリ袋・
 ござを使います

【作り方】

【うどん】

- ① 口の広いボウルにうどん粉を入れ、フレーク状になるように塩水を少しずつ2~3回に分けて入れる。(塩水は入れすぎないように気をつけること。)ほどよい具合になったら、よくねりあわせる。(硬めに仕上げたい場合は、420cc程度の塩水)
- ② ①に濡れふきんを掛けて、夏(冬の場合はこたつを利用)2~3時間ねかせる。
- ③ 生地を厚手ポリ袋に入れ、ござの上に置き上から足で外にふみだすように、かかとに力を入れよくふむ。平らになったらまた丸めてふむ。それを3~4回くりかえす。
- ④ 麺棒やうち板にうち粉をして生地をおき、麺棒でのばす。厚さ3mmくらいに伸ばし、まな板の上に7cmくらいの幅の屏風たたみにする。
- ⑤ 包丁で3~5mmの幅に切る。うち粉をふっておくとよい。
- ⑥ たっぶりの湯にさばきながら落とし、かたまらないようにまぜる。
- ⑦ 沸騰したらコップ1杯くらいの水を入れることを3回くりかえす。
- ⑧ うどんの中まで透き通ったらゆであがり。(20分くらいかかる)
- ⑨ 流水の中で、もみ洗いをしてぬめりをとる。

【かけ汁】

- ① にんじんはいちょう切り、椎茸は千切り、ごぼうはささがき、油揚げは小さめの拍子切り、ちくわはいちょう切りにする。豆腐は水気を切る。
- ② 鍋に油を熱して、豆腐、ネギ以外のその他の具を順に炒めてから、出し汁を加え、塩、しょう油で調味し、ネギを入れる。
- ③ うどん皿にうどんを盛り、具をたっぶりのせて汁をかける。

昔、水田が少ない地域では、米は小作米として納めなければならず、農家といえども不足がちでした。食べ物が豊富でなかった時代、うどんは米に次いで主食とされていました。祭や各種の行事のごちそうとして、今も必ず手打ちうどんを作ります。写真は天かす、ワカメ、かまぼこ、ねぎをのせていますが、普段は時季の野菜や豆腐でかけ汁をつくり、うどんにかけていただきます。

団子汁(米粉)

ごんげん汁(たかきび団子汁)

高梁市松山



作られる時期...秋～冬

ポイント POINT

団子汁

【材料・分量/4人分】

米粉(もち米)	200g
大根	
にんじん	
ごぼう	
ねぎ	
その他野菜	
出し汁	
味噌	

【作り方】

- ① 米粉は水を加えて耳たぶくらいの固さに練り、2～3cm大の団子にする。
- ② 出し汁に、食べやすい大きさに切った野菜を加えて煮る。
さらに①の団子を加え、野菜や団子に火がとおったら、味噌を入れる。
- ③ ねぎや青菜を加える。

- 我が家では、うるち米ともち米を別々に粉にし保存しています。作るものによって配合割合を変えています。

高梁市有漢町

作られる時期... 収穫 10月 加工期間 12月～3月

ポイント POINT

ごんげん汁

【材料・分量/4人分】

鶏肉	100g
大根	100g
にんじん	100g
里芋	100g
ごぼう	100g
しいたけ	4枚
こんにゃく	1/2丁
だし汁	3カップ
たかきび粉	200g
味噌	大さじ2～3
しょう油	大さじ4
サラダ油	大さじ2
ねぎ	少々

【作り方】

- ① たかきび粉はぬるま湯でよく練り、適当な大きさに丸め下ゆでする。
- ② 鶏肉、大根、にんじん、ごぼう、里芋、しいたけ、こんにゃく等油で炒め、だし汁を入れ味噌、しょう油で味付けする。
- ③ 野菜が煮え上がったたら、①の団子を入れて仕上げする。

- 粉に加工するには寒の時季にあく抜きをし、寒ざらしをします。
- ぬるま湯でよく練ると、なめらかなつるつとした団子が出来上がります。
- 昔は、たかきびの穂で“からで”(ほうき)を作り利用していました。

昔から、畑作物として栽培されてきましたが、今日では果樹販売野菜に取って代わりました。最近、昔ながらの味として、町内のイベントでおにぎりやごんげん汁が振る舞われ、皆さんに喜んでいただけている一品となり、郷土の味が復活しています。

【たかきび】

たかきびは、中国大陸から入ってきたもので、コウリヤンの一種です。たかきびという名のとおり、高さ3メートル程(最近は、背の低い品種も多く栽培されるようになった)にもなり、先端に赤褐色の小粒をいっぱいにつけた穂をさげます。10月に穂首を刈り収穫します。収穫後は、干して乾燥させ、脱穀します。実にはあくがありますから、実を洗った後は、水であくを抜きます。1週間から10日間毎日水を替えながらあくを抜き、その後乾燥させます。このあく抜きの作業を寒の時期にすると、年中虫がこないものが出来ます。乾燥させてきた実を、餅やおこわに入れたり、粉に加工し団子にさせていただきます。

たかきびの穂

乾燥

実を洗う

水を替えあくを抜く

あく抜き後、天日干しする

たかきび ぜんざい



高梁市有漢町

作られる時期...11月~3月

【材料・分量】

小豆	2カップ
たかきび粉	200g
砂糖	300g
塩	少々

【作り方】

- ① 小豆はよく洗って、一晩水に浸し柔らかく炊いておく。
- ② たかきび粉は耳たぶくらいの固さにねったあと、2cmくらいの丸形にする。
- ③ 沸騰した湯で茹で、浮いてきたら水に放す。
- ④ ③に湯を入れてうすめ、砂糖、塩を入れて味を整える。
- ⑤ 器に④を盛り、たかきび団子を入れていただく。

たかきびは昔から栽培されており、寒ざらししたものを粉にしておきます。寒いとき食べた温かいぜんざいは忘れがたい風味です。

POINT ポイント

- たかきび粉100%がおいしいです。
- つるつとした舌触りが何とも言えない食感です。

【たかきび染めの箸】

たかきびを脱穀した籾殻で、箸を染めます。この箸で食事をすると病気になるまいといわれ、染められるお宅もあります。(写真は、竹箸を染めたもの)



おていれ(あん餅) すもち(酢餅)

作られる時期...年末(正月用の餅をつく日)

高梁市松山

【材料・分量】

【すもち】	【おていれ】
餅	餅
すりおろした大根	あん
酢	
しょう油	
砂糖	

【作り方】

- ① すりおろした大根に、酢、しょう油、砂糖で味を付けておく。
 - ② つきあがった餅を適当な大きさに切り、少し丸めて①をまぶす。
- 【おていれ】
- ③ つきあがった餅を適当な大きさに切り、少し丸めてあんをまぶす。

餅であんを包む「あんびん」は、正月には縁起が悪いということで作られないため、代わりにあんで餅を包む「おていれ」が作られています。「おていれ」とは、餅にいていねいに、あんをまぶすということで名付けられているようです。この「おていれ」や「すもち」は、正月用のお餅をたくさんついた最後の餅で作り、餅つきに係わったものみんなで食べていました。

花あられ



高梁市成羽町

作られる時期...1月~2月

ポイント POINT

ひなあられのよつで
子供のころをながしく思い出します。

【材料・分量】

もち米	3kg
砂糖	300g
重曹	30g
塩	少々
青のり	少々
ゆかり	少々
色粉	少々

【作り方】

- ①もち米に砂糖、重曹、塩を加え、青のり、ゆかり、色粉をそれぞれに入れてもちをつく。
- ②型枠に入れて乾かし、かき餅ができたらし小さく切る。
- ③よく乾燥させる。
- ④レンジで焼く。

- 小さく切ったあられはよく乾かす。

かき餅 (いなきび入り)



高梁市松原町

作られる時期...年中(6月~8月以外)

ポイント POINT

昔からいなきび、粟等の入ったものは、歯切れがよく、親しみやすい味でした。
かき餅の色、食べた後味の良さを残そうと考
えながらいろいろ工夫して研究しました。

【材料・分量】

もち米	3.2kg
いなきび	1.3kg
砂糖	700g
卵	3個
塩	少々

副材料はいなきびの他に、
ごま・人参・よもぎ・とうもろこし・
しょうが・モロヘイヤ・
なんきんパウダー・大豆・桜エビ

【作り方】

- ①もち米といなきびをよく洗って、1昼夜水に浸しておく。
- ②水切りを充分して蒸し、きねつきうすに入れて、砂糖、塩を少しずつ入れ、つきあげ、最後に卵を少しずつ入れてよくなじませる。型枠に入れて1週間ほど固めてから取り出して、薄く切って1枚ずつ丁寧に乾かす。

- 自然干しの場合はむしろに並べて、上に新聞紙を広げておくと曲がらない。

ねじり菓子



高梁市宇治町

作られる時期...年中

POINT ポイント

- 生地をきめ細かく練るために、生地を袋などに入れて、踏みながら練るとよい。

【材料・分量】

小麦粉	1kg
たかきび粉	40g
卵	7個
砂糖	300g
塩	大さじ1

【作り方】

- ①ボウルに材料を入れて、耳たぶくらいの固さになるまでよく練る。
- ②台の上に小麦粉を少し振って、3mm～4mmくらいの厚さになるまで伸ばす。
- ③伸ばした生地を12cm×3cmくらいの短冊に切り、まん中に切れ目を入れてねじり形にする。
- ④油でゆっくり揚げる。

昔なつかしいおふくろの味を再現しようとねじり菓子を製品化しました。その後、塩田地区の特産品でもあり健康食品として見直されてきた、たかきび粉を使用したたかきび粉入りねじり菓子を考案しました。



しその巻き らっきょうの

高梁市川上町

作られる時期...6月中旬～8月上旬

POINT ポイント

- しその葉は、柔らかいものを選んで漬けるとよい。
- 砂糖の量は好みで加減するとよい。

【材料・分量】

らっきょう	3kg
しその葉	らっきょうを巻く枚数
らっきょう酢	1.8ℓ
砂糖	1kg
塩	200g
酢	200cc

【作り方】

- ①土らっきょうを根と茎のところで切って、薄皮を取りながらきれいに洗い、ザルにあげて水分を切る。
- ②①をらっきょう酢で、1ヶ月くらい漬ける。
- ③しその葉は、6月中旬頃から7月頃まででできる柔らかい葉を摘み、それに塩を平均に薄く振り、酢を少し入れて漬け込んでおく。
- ④らっきょうを漬けて、1ヶ月あまりたったところに1つ1つ丁寧に、しその葉で巻く。
- ⑤巻いたものを砂糖と交互に入れて漬け込み、重石をしっかりとしておく。1ヶ月から2ヶ月でおいしくいただけるようになる。

しその香りと紫の色素がマシチして、夏場は特に食欲をそそります。一年中通してお茶うけにもおいしくいただけます。

テンペ

鶏とテンペの団子入りすまし汁
テンペ入り炊き込みご飯



高梁市中井町

作られる時期...年中

発酵終了後温かいうちに食べると甘みがありおいしい。冷めると無味無臭となり、健康維持のため毎日様々な料理や飲み物に入れて食べています。

【材料・分量】

脱皮大豆	25kg
大豆30kgを脱皮すると、 25kg程度になる	
テンペ菌	100g
煮豆に対して1~3g/kg、 ただし菌の孢子発芽率が 低下していくので加減する	
醸造酢(5倍酢)	720cc
4.5%の穀物酢だと 酢水に対して5~8%	

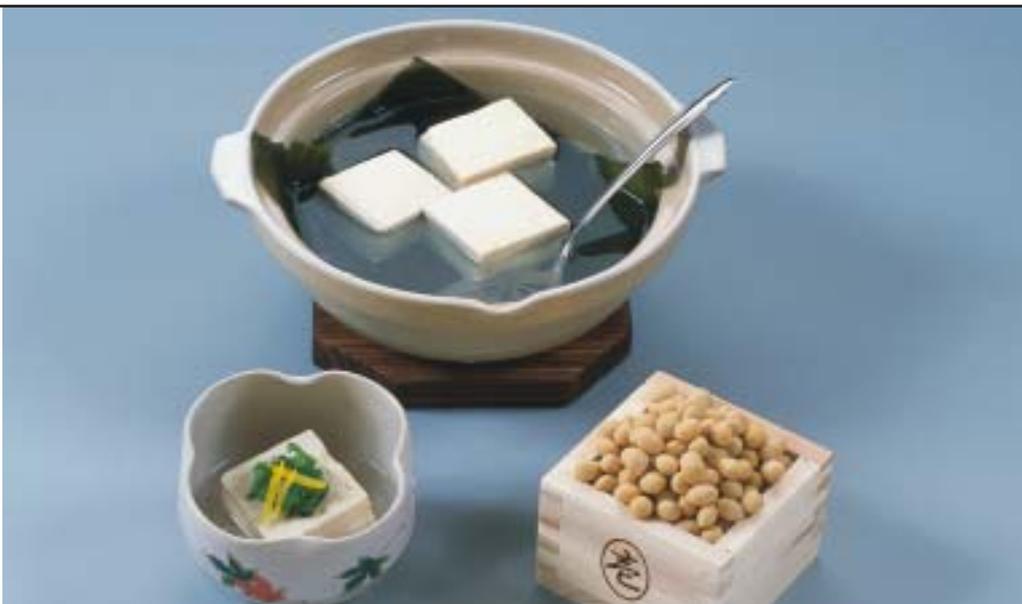
【作り方】

- ① 脱皮大豆を洗浄し、熱湯に2~3時間浸す。この時、水20ℓに対して250ccの5倍酢を加える。
- ② 高压釜で大豆を煮る。吹き上がってから5分間蒸す。
- ③ 煮た大豆を35~40℃に冷却し、テンペ菌を種付けする。
- ④ 適当な大きさに整形し、発酵室に入れ、30~32℃で発酵させる。季節により発酵時間は違いますがおよそ20時間前後で発酵する。
- ⑤ 早急に真空パックし、短時間熱処理を行い、-10℃以下で冷凍保存する。
- ⑥ テンペ粉の場合は、製品を乾燥し製粉機にかける。

ポイント POINT

- 大豆の蒸し煮には、雑菌汚染制御のため、酸性水(PH4.5目標)を使用する。
- 種付けする時、微量の菌を均一に散布するため、片栗粉や米粉で10倍程度に増量するとよい。
- 発酵しはじめると急激に進むので、要注意。およそ15~16時間で白い菌糸が出始めるが、夏季と冬季では発酵時間が異なる。また温度管理が重要である。

豆腐



高梁市成羽町

作られる時期...年中

【材料・分量/約30丁分】

大豆(品種:サチユカ)	4.5kg
水	20ℓ
硫酸カルシウム	80g
塩化マグネシウム	10~25g
消泡剤	少量

【作り方】

- ① 大豆は水洗いして、12~24時間水に浸しておく。
- ② 水につけた大豆に水を加えながら、豆すり機にかけてどろどろにつぶすこれを呉(ご)という。
- ③ 呉を煮る。沸騰した20ℓの湯の中に、呉を浮かべるように入れる。呉が完全に煮えたらしぼり、豆乳とおからに分ける。凝固剤を溶かした桶に素早く流し込み、そのまま30分くらいおいて、プリン状態にする。それを豆腐の枠に入れて固める。充分水を切ったら出来上がり。

ポイント POINT

- 豆乳は70℃以上に保つよう、手早くする。
- 凝固剤は水に溶けにくいので、90℃の湯で溶いて使う。

豆腐づくりを始めた頃は固まり方に問題があり、固いものやくずれるものがありました。どんな豆腐ができて全部味はおいしいです。

豆腐の加工施設ができたことにより、地域の人々で大豆を栽培しています。

高粱紅茶 番茶（備中宇治茶）



作られる時期...秋

高梁市宇治町

番茶

【材料・分量】

お茶葉（品種：やぶきた）

【作り方】

- 1 茶摘 / 茶の樹の新芽が4～5枚に伸びたとき、上から3枚目の葉の下で摘むのが基本。八十八夜（5月2日）のころに摘んだものが上級のお茶になる。その後、6月末に二番茶、8月に三番茶、10月には四番茶が摘める。
- 2 蒸す / 摘んだお茶の葉をせいろあるいは蒸し器で蒸す。少量ずつ数回に分けて蒸すのがコツ。せいろにお茶の葉を薄く広げ、強火でよく沸騰している蒸釜に乗せ、ふたをして50秒ほど待つ。蒸気があがったところで長い箸で葉をかき回してみ、青臭みがなくなり箸に葉がからみつくようになったら、せいろからとり出す。蒸した葉は、手早く平たい竹ざるに移し、うちわであおいで冷ます。できるだけ短時間のうちにお茶の葉の水分を発散させる。
- 3 炒る / 油気や他のにおいの残っていないフライパン、または鍋を火にかける。火は弱い遠火にして、表面温度を100程度に調節する。木しゃもじと片方の手を使って、茶葉をまんべんなくかき混ぜて、10分間ほど乾かす。場合によっては、和紙を敷くと水分が吸収され、金属の臭いも移りにくくなる。このとき、お茶の温度を体温と同じ位で乾かすことが大切。これが緑色を保ち茶特有の芳香を作り出すポイント。熱くなるようならば時々火から下ろしては乾かす。茶葉の表面が乾いたら、手で揉み、葉の中の水分を出しては乾かすことを4～5回繰り返す。
- 4 乾燥 / 茶葉の重さが1/3位まで乾いたところで、フライパンまたは鍋に和紙を敷き、その上でゆっくり乾燥し、ときどき火から下ろして、両手で茶葉を揉み水気を表面に揉み出す。このとき、お茶の形が長細くなる。
乾燥がすすみ、茶葉が固くなってきたところで、火を弱めて静置し、完全に乾燥するのを待つが、ときどき茶葉を上下反転して焦げないように注意する。茶葉を指で押しつぶしてみると、粉になるようならば乾燥を終わる。最後の数分間、火を少し強めると、お茶の芳香が引き立ち、渋味が和らぐ。
乾燥の終わったお茶は冷ましてから密封できる容器または茶袋に入れ、4～5日の冷蔵庫に保管する（移香に注意する）
- 5 焙じる / 保管していたお茶を、いただく前にさらに焙じると芳香がさらに引き立ちおいしくなる。

お茶は家庭用として、個々の農家がお茶を栽培し茶に加工してました。昭和29年より、宇治村を中心に備中宇治茶の生産が始まりました。お茶は、平均気温が13～14度、朝霧の多い地域が適地とされており、現在も良質のお茶が生産されています。

POINT ポイント

作られる時期...6月、8月

高梁市

- 香りが逃げないように、乾燥は手早くする。

高粱紅茶

【材料・分量】

茶葉

【作り方】

- 1 お茶の一番茶を摘み取った後の葉を摘み取る。
- 2 茶葉を揉捻機にかける。
- 3 茶葉を広げて、発酵させる。
- 4 熱風乾燥させる。
- 5 ふるいにかけて、細かくする。

今までお茶とならなかつた茶葉が、製造工程を変えるだけで紅茶となりました。渋味が少なくすっきりとした味でストレートで飲めます。

手作り こんにゃく



高梁市川上町

作られる時期... 秋～冬

【材料・分量】

こんにゃく芋(ゆでて皮をむいたもの)	1kg
生芋	...1.1kg位
ぬるま湯 4～5ℓ
無水炭酸ナトリウム 35～38g
収穫直後の秋の芋を使う場合は、 粘りが強いので35gでよい	
熱湯 180cc



こんにゃく芋

【作り方】

- ①こんにゃく芋をたわしで良く洗い、皮がついたまま丸ごとよくゆでる。(箸がスツととおるくらい)こんにゃく芋を、切ってからゆでる場合は30分くらい。そのゆで水を使ってミキサーにかける。
- ②ゆであがったら、皮をスプーン等でむき、ぬるま湯とともにミキサーに良くかける。こんにゃくの粒がなくなり、ミキサーの中のこんにゃく液が平らになり、ミキサーにかけている上面が動かなくなるまで良くかける。
- ③ボウルに移し、粘りを出しながら手でさらに良く攪拌する。30分に1回程度の間隔で、4回程度攪拌すると粘りが強くなる。この時固いようなら、水を加えて調節する。
- ④無水炭酸ナトリウムを熱湯で溶かしたものを、③に入れて、短時間でかき混ぜる。(こんにゃくの素の色が少し黒くなる)空気を入れないように、表面をたたきながら空気を出し平らにする。
- ⑤④のこんにゃくを両手ですくい取り、手早く丸めていく。大鍋で沸騰させた湯の中に入れ、中まで火が通るまで約30分ゆでる。大きさによってゆで時間は異なるが、切ってみて中心と周りの色が変わらない場合はできあがり。強火でゆでると、こんにゃくの中に空気穴ができるので、最後まで火を弱めフツフツと沸くくらいの熱湯にすること。
- ⑥ゆで汁で保存する。(ゆで汁で保存すると、日持ちがよいが色が黒くなりやすい。黒くなるのが嫌な場合は、ゆでたのちに水に放す。)

ポイント POINT

- ミキサーにかける時、こんにゃくの粒がなくなり、ミキサーの中のこんにゃく液が平らになり、上面が動かなくなるまで良くかける。
- ミキサーにかけた後、良く攪拌し粘りを出す。

こんにゃく芋をゆでる

ミキサーにかける
(ミキサーのかけ始め)

ミキサーによくかけていると、
表面が平らになる

粘りを出すために攪拌
する

柚子味噌

高梁市川上町

作られる時期... 秋～冬

【材料・分量】

味噌(麦味噌 3年もの)	1kg
砂糖 330g
みりん 100cc
柚子果汁 100cc

【作り方】

- ①味噌に砂糖とみりんを加え、火にかけよく練り合わせる。
- ②冷めてから柚子果汁を加えて、さらによく練る。

高梁市川上町

作られる時期... 冬

【材料・分量】

はと麦みそ	1kg
水	
調味料	
砂糖 120g
みりん 少々
酒 少々
柚子の皮	

【作り方】

- ①みそに水を少々加えて、とろみをつける。
- ②調味料を加える。
- ③火にかける。(火にかける時間は量によって違う)
- ④火からおろす10分くらい前に、柚子の皮を入れる。

無水炭酸ナトリウムを加えてかき混ぜ、成型する

煮込んだ冬野菜に
かけて食べる。冬には暖まります。

焼き米



高梁市松原町

作られる時期...9月～3月

POINT ポイント

- 青刈り籾は浸水日数が3～4日程度。
- 乾燥籾は浸水が1～2週間。
- うるち米籾は、もち米籾より長めに浸水。

【材料・分量】

もち米籾	適量
うるち米籾	適量
大豆	適量

【作り方】

- ① ゴミを取り除いた籾を水につけて、水切りする。
- ② 強火で温めた釜に籾を入れ、弱火で2～3分蒸す。
- ③ 中火にかけた籾を木べらで混ぜながら、籾がパチパチとはじけるようになったら、急いでザルに取る。もち米籾の場合は冷す。
- ④ 大豆は洗って、中火にかけたフライパンで少し焦げ目がつくまで煎る。
- ⑤ 冷えた籾を水車に入れ、手で混ぜたら、しばらく搗く。
- ⑥ 籾と米が分かれたら、トウミにかけ、風を入れてモミガラを吹き飛ばす。少々の籾が残ったものは手で拾う。煎った大豆を混ぜる。

秋の刈り取り時季に、青米はとても柔らかくおいしかったです。また、お正月には必ず大福(おおぶく)と言って、お雑煮を食べる前に湯呑みに焼き米と干し柿を入れて食べました。

柳川漬け



高梁市有漢町

作られる時期...年中

POINT ポイント

- 材料の歯ごたえを残すため、煮すぎないこと。
- 大豆も加えて栄養価を高くしました。

【材料・分量】

ごぼう	1kg
にんじん	400g
れんこん	500g
ねじ干し大根	160g
ごま	少々
煮干し又は小魚	少々
大豆	少々
調味液	
酢	3カップ
薄口しょう油	1/2カップ
砂糖	600g
塩	40g
化学調味料	少々
一味	少々

【作り方】

- ① ごぼうは4cmくらいの短冊切り、れんこんはいちょう切りにし、熱湯であく抜きする。にんじんは4cmくらいの短冊切りにし、油で炒める。ごまは煎る。
- ② 大豆は煎って、水を吸わせて軽く煮る。
- ③ ねじ干し大根は熱湯で戻して薄切りにする。
- ④ 煮干し又は小魚は少量の油で炒める。
- ⑤ 調味液を煮立たせ、ごぼう、れんこん、にんじん、ねじ干し大根を入れて煮る。火を止めたら、ごまと煮干し、一味、大豆を加えて出来上がり。

さらばりとした酢の味で、ごぼう、れんこん等パリパリ感もあり、若い人には特に好評です。

ジャム



高梁市津川町

作られる時期...12月

ポイント POINT

ゆずの生産に適した土地であるため、ゆずを植えて栽培するとともに、ゆずのマーメイドをはじめ、ゆずの味噌漬け、ゆずジャム、ゆず菓子、ゆず練り味噌などの研究をしています。

ゆずマーメイド

【材料・分量】

ゆず
砂糖 …… ゆず果汁の80～100%
水
しょう油(塩)

【作り方】

①ゆずは横にふたつに輪切りにして、皮の上から汁をしぼる。種は捨てる。②皮と袋はそのまま、2mm厚さにきざむ。③皮と袋と汁の重量を量り、この重量の80～100%の砂糖を用意する。④鍋にゆずの皮、袋、汁を入れ、定量の半量の砂糖を入れて弱火で煮る。少し煮つめて残りの砂糖を加え、さらに煮つめる。⑤とろりとなってきたら、しょう油か塩を入れて出来上がり。⑥保存ビンを水から煮て、煮沸消毒し、熱いうちに、熱いマーメイドを入れて密封する。

- 焦がさないように煮つめる。

高梁市津川町

作られる時期...12月

ポイント POINT

昔からゆずを栽培して特産品にしよう、加工して特産物にしようと研究をかさねてきました。

ゆずジャム

【材料・分量】

ゆず …………… 500g
砂糖 …………… 750g
水 …… 500cc(果実の約2倍)

【作り方】

①ゆずはよく水洗いして、果肉と果皮に分ける。②果肉は搾汁し、果皮は細かく刻んでしぼり、かすも加えその2倍の水を加えて鍋に入れ、約15～30分煮る。③ペクチンが溶け出たら、裏ごしにかける。④裏ごしにかけたものを鍋に移して火にかける。煮立ったら砂糖を3回に分けて加える。この時、裏ごしした果汁が濃すぎる場合は水で薄めて煮詰めるのがよい。

- 焦がさないように煮つめる。
- ゆずジャムは、一般に固くなりがちであるため、水をたくさん加えて、柔らかくするのがよいジャムを作るコツ。

高梁市有漢町

作られる時期...8月下旬

ポイント POINT

マスカットジャム

【材料・分量】

マスカット …………… 1kg
砂糖 …………… 300g
ペクチン …………… 10～20g

高梁市有漢町は、昭和53年よりマスカットが作られ始め、おいしいマスカットが作られています。それ以来、マスカットジャムづくりも取り組んでいます。8月下旬になると酸味が少し残り、糖度もよくなるので、ほどよい味のジャムになります。

【作り方】

①摘果したぶどうを水洗いし、粒をはずす。②はずしたぶどうを鍋に入れ、半分くらいを手でつぶし、中火で柔らかくなるまで煮る。パケツとザルを用意して打ち上げる。杓子で混ぜ濾す。③鍋に移して煮上がった後、中火にして20分ほど煮詰める。その際、白いアクが出てくるのですくい取り、煮詰める。④アクがなくなったところで、砂糖を3回に分けて入れ、ひと煮立ちさせる。3回目の砂糖にペクチンをよく混ぜて、最後に少しずつ入れよく混ぜる。少しどろっとしたら出来上がり。⑤保存ビンをきれいに殺菌、消毒して、ビンが熱いうちに熱いままのジャムを詰めてふたをする。⑥80 くらいの湯に入れて、15分ほど殺菌する。

- 焦げ付かないように煮詰める。
- アク取りをよくする。

なめ味噌 味噌漬け



高梁市成羽町

作られる時期...11月～12月

POINT ポイント

- 白ウリは小型のものを
用意する。早取りのものは歯ざわりがよい。
- つけ床を変えて、二度漬けすると一層おいしい。

① 鉄砲漬け

【材料・分量】

白ウリ	4kg
塩	原料の20%
副材料	2kg
しその葉と実・野沢菜・ にんじん・ゆずの皮・しょうが	
つけ床	
味噌	4kg
砂糖	500g
みりん	2カップ

【作り方】

- ① 白ウリはヘタを切り落として種子をくりぬき、20%の塩で下漬けたのち、塩出しをし水切りする。
- ② 副材料のしその葉等もそれぞれ20%の塩で下漬けたのち、白ウリと同様に塩出しをし水切りする。
- ③ 白ウリの中へ副材料を詰める。
- ④ つけ床に漬け込む。

昔ながらのおふくろの味として、なつかしくおいしい味です。



POINT ポイント

- 長期保存の場合は塩分を加減する。
- 好みにより甘味を加える。

作られる時期...年中

高梁市川上町

② 味噌漬け

【材料・分量】

大根・にんじん・ ごぼう・ゆず・ ウリ類・味噌	
-------------------------------	--

【作り方】

- ① 野菜は皮を取り、塩ずりをして4～5日間漬けて水分をふきとる。
- ② 味噌に入れて約1ヶ月くらいで食べ頃になる。

暑い夏、食がすすまないときはお茶漬けのどしとして。

POINT ポイント

- 量によって、煮つめる時間を調節する。

作られる時期...年中

高梁市川上町

③ スタミナ味噌

【材料・分量】

にんにく	120g
味噌	1kg
みりん	少々
酒	少々

【作り方】

- ① にんにくの皮をむき、ミキサーにかける。
- ② 味噌ににんにく、調味料を加え、約30分煮つめる。

にんにくを入れて夏パテ等によいのではないかと付けた名前が「スタミナ味噌」。刺身こんにゃく、生野菜等あらゆるものに付けて食べるとういしいです。

作られる時期...夏

高梁市川上町

④ もろみ

【材料・分量】

もろみ麹	15kg
しょう油	10ℓ
みりん	7ℓ
砂糖	7ℓ
夏野菜(キュウリ・ナス)	

【作り方】

- ① しょう油・みりん・砂糖を煮沸かして冷まし、もろみ麹を入れる。
- ② キュウリ、ナスの塩漬けを塩出しして絞り、①に加えて日向に置き、時々混ぜ合わせる。
- ③ 3ヶ月間置き、その間に2回程度混ぜる。

切り干し大根の ハリハリ漬け

高梁市成羽町



作られる時期...11月~4月

ポイント POINT

【材料・分量】

切り干し大根	100g
赤とうがらし	1~2本
昆布	15cm
ゆずの皮	1/2個分
砂糖	大さじ3
しょう油	大さじ5~6
酢	大さじ7
酒	大さじ2

【作り方】

- ① 切り干し大根はきれいに水洗いし、更に熱湯をかけてもみ洗いする。
- ② 赤とうがらしは種を取り、昆布は汚れを拭き取りゆずの皮と共にせん切りにする。
- ③ ①の水気を取り②と良く混ぜる。
- ④ 鍋に調味料を全部入れ一煮立ちさせて冷ます。
- ⑤ ③に④をかけて良く混ぜる。2日程度置くと味がつく。
- ⑥ 食卓に出す時、炒りゴマ・干し柿などを刻んで混ぜると味に変化が出る。

- パリッとした方が美味しいので、熱湯をかけすぎないように。

もち 豆餅・いなきび餅・たかきび餅・白餅

高梁市松山



作られる時期...春~秋

【材料・分量】

【豆餅】	
もち米	9合
うるち米	1合
豆(大豆・黒大豆・青大豆等)	1合
塩	少々
【いなきび餅】	
もち米	7合
いなきび	3合
【たかきび餅】	
もち米	7合
たかきび	3合
【白餅】	
もち米	1升

【作り方】

- 【豆餅】
- ① もち米とうるち米を一緒に洗い、一昼夜水に浸しておく。
 - ② 蒸し器の下に豆を敷き、水を切った米をのせ、蒸し器から蒸気が出始めてから40分蒸す。
 - ③ 餅つき器に蒸し上がった②と塩を加えて、15分程つく。型に入れて、約20時間後に包丁で切る。
- 【いなきび餅・たかきび餅・白餅】
- ① 材料を洗い、一昼夜水に浸しておく。
 - ② 水を切り蒸し器に入れる。蒸し器から蒸気が出始めてから30~40分蒸す。
 - ③ 餅つき器でついて、丸める。

いなきび餅はほんのり黄色で、食べると香ばしい。たかきび餅はたかきび独特の色とツツツが楽しい。



平成16・17年度、高粱地域で栽培が盛んな有機農産物を高粱の方に知っていただき、また新しい利用法を提案するために、「たかはしの味覚を楽しむ会」を開催しました。

高粱の有機無農薬農産物生産集団で構成する「有機で元気たかはし村」が、地域の料理店に協力を得て、高粱市の有機無農薬農産物の消費PRと高粱地域の農産物の地産地消をすすめるため、高粱の農産物をふんだんに使った料理が創作されましたので紹介します。

Organic farm products Recipe

たかはしの味覚を楽しむ会 レシピ集

- 29 かもどんぶり
有機野菜のにぎり風
きのこの炊き込みご飯
- 30 合鴨と有機野菜のおこわ
あいがも田(でん)をいただきます 鴨入り炊き込みごはんの焼きおにぎりあんかけ風
あいがもきびめん
- 31 岡山産地鶏の香味ソースとオーガニック野菜のハーモニー
地鶏のロースト香草クルート包み *Volaille en crouste dherbes poirree*
地鶏の親子カレー風味
- 32 高粱まるごとコロッケ
高粱まるごと豆腐コロッケ
- 33 合鴨の焼き鳥
ピオーネトロ〜り豆腐
こんにゃくと鴨皮のちり酢あえ
- 34 合鴨と有機野菜の吹き寄せ蒸し
白和えこんにゃく・小松菜のしらす和え
- 35 地鶏と有機野菜の奉書押し
有機大根の合鴨みそ田楽
有機野菜の煮染め(煮付け)
- 36 紅白なます
ほうれん草のおひたし(ゆず風味)
あいがも入りきんぴら
- 37 真っ赤なトマトもヤルモンデ トマトのゼリー
スウィートハロウィン
さつまいものプリン

かもどんぶり



●材料・分量 4~5人分

米	2合
鴨ミンチ	200g
ごぼう	半本
にんじん	半本
白ネギ	1本
たまねぎ	1個
卵	3個
井のたれ(市販のもので可)	500cc
粉山椒	少々
砂糖	大さじ1と1/2

●作り方

- 鴨ミンチは、塩・コショウ・粉山椒をふり、卵黄(ミンチ500gに対して1個程度)を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ごぼうは笹がき、にんじんは細切り、たまねぎは薄切り、白ネギは細切りにしておく。
- 井のたれを作る。(500cc)
- ③のたれを沸騰させ、砂糖大さじ半分を入れ、①の肉を1コ10~15gくらいの団子にしてたれの中に入れ、よく火を通す。
- ②のごぼうとにんじんはフライパンで炒め、④の汁50ccくらいと砂糖大さじ1/2で味付けをする。
- ⑤の野菜と④の団子3コを、白飯の上に盛りつける。
- ③の残り汁をフライパンに入れ、②のたまねぎと白ネギを入れ、沸騰したら卵2個分をよくといて全体に流し入れる。
- ⑥の上に⑦をかける。

有機野菜のにぎり風



●材料・分量 5人分

有機無農薬米(あきたこまち)	1合
酢飯用の合わせ酢 (酢・砂糖・塩・出し昆布)	
地鶏のきも	2羽分
ほうれん草	2株
黄身酢 (卵の黄身・水・砂糖・塩・酢)	
バター	
柚子・しょうが	
マヨネーズ	

●作り方

- 酢飯を作る。
- ほうれん草は湯通しして、冷水に落とし、水気を切る。葉の部分を広げておく。
- 地鶏のきもは、熱湯でアクぬきをして、出し汁・酒・みりん・砂糖・醤油・針しょうがで、きもに火が通るまで煮る。
- 黄身酢は、卵黄、水・砂糖・塩・酢を合わせ、湯煎にかけ火を通し、仕上げにバターを入れる。
- ①と②でにぎり寿司を作り、その上に③の裏ごし、マヨネーズ・黄身酢を別々にトッピングする。
- ⑤に搾り柚子を散らす。

きのこの炊き込みご飯



●材料・分量 4~5人分

合鴨米	750g
かしわ(古鶏)	200g
しめじ	200g
えのき	100g
しいたけ	30g
ひらたけ	30g
ごぼう	100g
調味料	
薄口醤油	80cc
濃口醤油	20cc
酒	30cc
だし昆布	

●作り方

- だし昆布でだし汁を取っておく。
- 炊飯器の釜に、といた米とだし汁、調味料を入れておく。
- ごぼうはさがき、かしわ、茸類を適当な大きさに切り、②に加え炊く。

合鴨と有機野菜のおこわ

●材料・分量 4~5人分

合鴨	100g
合鴨米(もち米)	300g
合鴨米(うるち米)	30g
にんじん	180g
こんにゃく	1/2玉
ごぼう	180g
だし汁	

●作り方

- ①合鴨肉を小さく切る。
- ②にんじん・こんにゃくは5mmくらいに角切り、ごぼうはさがきにする。
- ③①と②をだし汁で煮る。
- ④もち米とうるち米を良く洗い、半日水に浸す。
- ⑤④を蒸す。
- ⑥10分位で水を打つ。
- ⑦15分位で、③を入れて蒸す。
- ⑧その後10分位でできあがる。

だし汁をしっかりとするのがポイントだよ。



鴨入り炊き込みごはんの焼きおにぎりあんかけ風 でん あいがも田をいただきます

●材料・分量 4~5人分

合鴨肉	50~60g
合鴨米	300g
にんじん	1/5本
ごぼう	1/5本
しいたけ	1~2枚
こんにゃく	1/6玉
油あげ	1/4枚
だし汁A	300cc
(うどんの汁の様なもの)	
だし汁B	50cc
(吸い物の様なもの)	
片栗粉	少々
きざみのり	少々

炊き込みご飯にちょっと工夫したら、さらにおいしく食べられるよ。

●作り方

- ①こんにゃく、油あげは小さく切り湯をとす。他の材料も小さく切る。
- ②洗った米に、同量のだし汁A(かつおと昆布だしに酒、みりん、薄口醤油などを加え、うどんの汁のようにしたもの)を入れる。その後小さく切った合鴨肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、油あげを加えて炊く。
- ③炊きあがったらよく混ぜ、三角おにぎりにし、表面を焼く。
- ④③を器に盛り、だし汁B(かつおと昆布だしに塩、薄口醤油、化学調味料を加え、吸い物のようにしたもの)であんを作りかける。
- ⑤きざみのりを少々加える。



あいがもきびめん

●材料・分量

合鴨	
きびうどん	
きび粉(たかきび粉)	
うどん粉	
塩	
ねぎ	
かまぼこ	
出し汁	

●作り方

- ①きびうどんは前日に製造し、18 くらいで半日程度熟成させる。
- ②合鴨は、薄くスライスし、砂糖・醤油で下味を付ける。
- ③鍋できびめんを18分ゆで、水にさらした後水気を切る。
- ④湯で③のめんを温め、器に入れ、温かい出し汁を注ぎ、②の下味を付けた合鴨とねぎとかまぼこを添える。

きびめんは、作ってから2時間以内に食する。



岡山産地鶏の香味ソースとオーガニック野菜のハーモニー



●材料・分量

鶏モモ肉(骨付き) 2本(約400g)
 きゅうり 1本
 赤ピーマン 1個
 青ねぎ 10g
 ねぎ・生姜の切れ端 適宜
 香味(中国パセリ) 10g

ソース

醤油 大さじ3
 酢 大さじ3
 砂糖 小さじ1
 にんにく(すりおろしたもの)大さじ2
 生姜(すりおろしたもの)大さじ2
 ごま油 大さじ2
 ラー油 小さじ1

●作り方

- ① 熱湯に鶏モモ肉・ねぎと生姜の切れ端を入れて、弱火で約20分間ゆでる。ねぎと生姜を取り出して、ゆで汁とともに氷水に漬けて冷ます。
- ② 赤ピーマンは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ ソースの材料を記載の生姜まで順番に合わせて②を加え、最後にごま油・ラー油を加える。
- ④ きゅうりは4cmに切って、包丁で軽くたたき、器に盛る。鶏肉の骨をはずして食べやすく切り分け、きゅうりの上に盛りつけて③のソースをかける。

ゆで汁は、スープに利用すると良い。

地鶏のロースト香草クルート包み *Volaille en croute dherbes poirree*

●材料・分量 4~5人分

地鶏 1羽(約1.3kg)
 塩入り生地(クルート)
 卵白 300g
 小麦粉 1kg
 粗塩 600g
 オリーブオイル 100cc
 水 80~100cc

調味料A

ブラックペッパー・ホワイトペッパー
 合わせて50g

調味料B

エシャロット(スライスしたもの)1個分
 タイム 1束
 ローズマリー 1束
 ローリエ 5枚

●作り方

- ① 塩入り生地(クルート)を作る。ボールに卵白、小麦粉、粗塩、オリーブオイル、水を入れて、手で良くこねて、ひとまとめにして冷蔵庫で1時間ねかせる。
- ② 地鶏は、軽く水洗いした後、調味料Aを手ですり込む。
- ③ 調味料Bを、地鶏のお腹の部分に詰めて、フライパンでこんがり焦げ目が付くまで焼く。
- ④ ③の地鶏が冷めたら、①の塩入り生地(クルート)で包み、約200℃のオーブンで30分間焼く。

キャンプなどでおなじみのダッチオーブンでも調理できるよ。「今日は、気張ってごちそう」といった特別の日に是非いかが?クルートを割った断面の色も美しいよ。粗塩を惜しげなくたっぷり使ってね。

地鶏の親子カレー風味



●材料・分量 5人分

地鶏骨付き手羽中 5本
 にんじん 少々
 ごぼう 少々
 ピーマン(赤・緑) 2個
 卵 2個

出し汁

酒
 みりん
 砂糖
 醤油
 スライスしょうが
 カレー粉

●作り方

- ① 手羽中は骨を取り袋状にする。
- ② にんじん、ごぼうは千切りにしてゆでる。
- ③ ピーマンは輪切りに薄くスライスしゆで、砂糖・醤油少々の中に漬けておく。
- ④ 卵1個を②と一緒に合わせて火を通す。
- ⑤ 別の卵と冷めた④を混ぜ合わせ、①に詰めて、端を爪楊枝で止める。
- ⑥ 鍋に⑤を並べ、出し汁・酒・みりん・砂糖・醤油・スライスしょうが・カレー粉で味を整えてゆっくり煮込む。
- ⑦ ⑥が冷めたら切り分け、③を天盛りする。

高粱まるごとコロッケ

●材料・分量 10個分

たまねぎ	Lサイズ1個
弥高こんにゃく	1玉
神原ごぼう	Lサイズ1本
有漢地鶏ミンチ	200g
にんじん	Lサイズ1/5本
じゃがいも(メークイン)	400g
さつまいも	1個
しいたけ	1枚
まいたけ	1/5株
濃口醤油	
砂糖	
完熟トマト	Lサイズ4個
チキンピヨ	1/5個
トマトケチャップ	少々
塩	少々
コショウ	少々
葛粉	少々
長茄子	1本
小麦粉	
溶き卵	
パン粉	
揚げ油	

●作り方

- ① トマトを湯むきし、フードプロセッサーでソース状にして火にかけ、チキンピヨ、トマトケチャップ、塩、コショウで味付けし、葛粉でとろみをつける。
- ② 地鶏ミンチは酒、濃口醤油、砂糖で炒め、小さい団子にしておく。
- ③ こんにゃくは千切りし、茹でて下味をつける。ごぼうはささがきにして水に放ち、下味をつける。さつまいもはサイコロに切り、軽く火を通す。にんじん、ピーマン、しいたけ、まいたけは、塩、コショウで炒める。
- ④ じゃがいもは皮をむき茹でて後裏ごしする。③を混ぜ、②を中心に包み角状にして、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ⑤ ①のソースを器に敷き、揚げた④を置き、薄く切った茄子の素揚げを天盛りにする。

平成16年10月1日に新高梁市が発足したのを考慮し、高粱市、有漢町、成羽町、川上町、備中町産の素材の一つにした料理を考えました。トマトソースの酸味であっさりといいただけます。



高粱まるごと豆腐コロッケ

●材料・分量 10個分

豆腐	半丁
さつまいも	50g
ピーマン	30g
にんじん	30g
玉ねぎ	100g
椎茸	30g
こんにゃく	50g
じゃがいも	50g
舞茸	30g
地鶏	100g
ごぼう	30g
卵	2個
トマト	2個
チキンコンソメ	1個
濃口醤油	
酒	
砂糖	
出し汁	
薄口醤油	
トマトケチャップ	
くず粉	
小麦粉	
卵	
パン粉	
揚げ油	

●作り方

- ① 豆腐は水切りをし、裏ごしする。
- ② 野菜は全て4～5cmのあられ切りにする。
- ③ こんにゃくはゆでた後、濃口醤油、砂糖、出し汁で濃いめの味をつける。
- ④ 地鶏は、ミンチにした後油で炒め、濃口醤油、酒、砂糖、出し汁で味を付け、15gくらいの団子にする。
- ⑤ ピーマンはゆでる。にんじん、ごぼう、玉ねぎを油で炒め、さらにさつまいも、じゃがいも、椎茸、舞茸を順に入れて炒める。火が通ったら、こんにゃく、ピーマンを入れ、冷ましてあら熱を取る。
- ⑥ ⑤に①の豆腐と卵を入れ、塩、コショウで味を整える。
- ⑦ ④の地鶏を中心に、⑥で包み丸くする。小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。
- ⑧ トマトは湯むきをして皮を取り除き、フードプロセッサーでつぶして鍋に入れ、チキンコンソメ、薄口醤油、ケチャップ、みりんを入れ、火にかけ沸騰したら少量の水溶きくず粉を入れてとろみをつける。
- ⑨ 器に⑧のトマトソースを敷き、⑦のコロッケをのせる。



合鴨の焼き鳥



●材料・分量 4~5人分

合鴨 300g
白ねぎ 2本

オリジナルのタレ2種

【漬けだれ】

醤油
みりん
砂糖
にんにく

【仕上げだれ】

醤油
みりん
砂糖
水あめ

●作り方

- ① 合鴨肉を1個15gに切る。
- ② 切った合鴨肉を、漬けだれに漬ける。
- ③ ②を10分くらい漬けて、ザルにあげしばらく置く。
- ④ 白ねぎは3cmに切る。
- ⑤ 竹串に白ねぎ、合鴨、白ねぎ、合鴨の順番にさす。
- ⑥ ⑤の両面を焼く。
- ⑦ 焼けた⑥に、仕上げだれを塗ってできあがり。

温かいうちに食べてね。
タレは、どちらも当店オリジナルだよ。

ピオーネトロ〜り豆腐



●材料・分量 5人分

ピオーネ(皮をむいたもの) 200g
白ワイン 75cc
牛乳 100cc
生クリーム 100cc
くず粉 50g

合わせ醤油

濃口醤油 大さじ5
みりん 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
削りかつお

●作り方

- ① ピオーネの皮をむき、フードプロセッサーで粗くつぶす。
- ② 白ワイン、牛乳、生クリーム、①を鍋に入れ、くず粉を入れて火にかけ、耳たぶの固さくらいまで練り、流し缶に入れる。
- ③ ②を水で冷ます。
- ④ ③を切り分け、器に盛り、合わせ醤油を周りにかける。

合わせ醤油

鍋に濃口醤油、みりん、酒を入れ火にかけて沸騰させ、削りかつおを入れ、漉す。

こんにやくと鴨皮のちり酢あえ



●材料・分量 4~5人分

こんにやく 1玉(100g)
だいこん 半分(400g)
合鴨肉の皮 50g
ねぎ 少々
一味 適量
ぼん酢 適量

●作り方

- ① こんにやくを薄く切り、2~3分茹でる。冷水に取り、水気を良く切る。(刺身用のこんにやくを使うと、茹でなくても良い。)
- ② 合鴨肉の皮は、茹でて細切りにする。皮にパリパリ感を出すには、フライパンで炒めると良い。
- ③ こんにやくと皮を盛りつけ、ねぎ、だいこんおろしをのせ、ぼん酢(味が濃い場合は、だし汁を混ぜる)をかけ、一味をふる。

いなかのおいしい手作りこんにやくとちり酢を使った、あっさりとした一品だよ。ビールやお酒のあてには最高!!鴨皮がない場合は、鶏肉の皮でもおいしく食べられるよ。

合鴨と有機野菜の吹き寄せ蒸し

●材料・分量 4~5人分

合鴨肉口ース	150g
かぶ	中1個
にんじん	1/5個
銀杏	5個
さつまいも	1/5個
赤ピーマン	1個
春菊	2本
わさび	少々
だし汁	
調味料	
薄口醤油	
塩	
みりん	
酒	
片栗粉	

白菜の緑を残したら、
彩りが良くなるよ。

●作り方

- 合鴨肉は小口切り、かぶは皮をむきすりおろす。白菜、にんじんは千切りにする。
- にんじん、さつまいもは、枯葉のように切り、茹でる。赤ピーマン、春菊は湯通しする。
- すりおろしたかぶは水で洗い、ざるに移し、水を切った後、塩、薄口醤油で吸い物くらいの味を付け、卵白のコシを切ったもの1個分とにんじん、銀杏とともに混ぜる。
- 合鴨肉は、薄味で8分目まで炊いておく。
- アルミホイルを朝顔のように広げ、③を大きいスプーンで2杯分入れ、④のをせ、中火で5分蒸す。
- 湯を通した白菜を1枚広げ、⑤をホイルからはずし白菜で包み、結び目を②の赤ピーマンの輪切りで留めて、茶巾にする。
- あんを作り、わさびを忍ばせ⑥にかける。
- ②のにんじん、さつまいもで作った枯葉を天盛りのにせ、吹き寄せとする。

だし汁

はも又は、白身の魚の骨を水から煮出して、昆布と共にだしをとる



白和えこんにやく・小松菜のしらす和え

●材料・分量 5人分

木綿豆腐	1丁
玉こんにやく	2玉
にんじん	1/3本
三つ葉	1束
あたりゴマ	大さじ1
砂糖	85g
塩	5g
薄口醤油	少々
小松菜	2束
しらす	70~80g
白ごま	適量

【漬け地】

出し汁	900cc
みりん	144cc
薄口醤油	36cc
塩	15g

●作り方

- 【白和えこんにやく】
- 豆腐は水切りしておく。
 - こんにやくは細めの短冊切りにし、にんじんは千切り、三つ葉は束ねてゆでておく。
 - 漬け地に、水気を取った②を、半日程度漬け込む。
 - 豆腐を裏ごしし、あたりゴマ、砂糖、塩、薄口醤油で味を整える。③で漬けた野菜の水分をよく切っておく。
 - ④の白和えの衣と野菜をよく混ぜ合わせ、盛りつける。

【小松菜しらす和え】

- 小松菜は、ゆでてよく水気を取り、漬け地に一昼夜漬け込む。
- 小松菜に味をよくしみこませた後、漬け地をよく切って、しらす、白ごまを混ぜ合わせて盛りつける。

漬け地

出し汁、みりん、薄口醤油、塩を一度沸騰させ冷ます。



地鶏と有機野菜の奉書押し



●材料・分量 4~5人分

地鶏ミンチ	150g
ごぼう	1/5本
にんじん	1/5本
里芋	5個
かぶ	中1個
しょうが	1個
柚子	1個
片栗粉	少々
だし汁	150cc
薄口醤油	
みりん	
酒	
粉寒天	1.2g

●作り方

- ① 地鶏ミンチは酒煎りをする。かぶらはかつらむきし、8分目くらいまで湯煮をする。ごぼう、にんじん、里芋は別々におろし金でおろす。
- ② ごぼう、にんじん、里芋は別々に湯通しをする。
- ③ 流し缶に下から、かぶら、地鶏ミンチ、ごぼう、かぶら、ミンチ、にんじん、かぶら、ミンチ、里芋、かぶらと並べる。(間に片栗粉をふる)
- ④ だし汁に、薄口醤油、みりん、酒で味を整え、粉寒天を溶かし、流し缶に流し込む。
- ⑤ 蒸し器で約1時間中火で蒸し煮する。
- ⑥ 十分に冷めてから小口切りにし、針しょうがを天盛りする。

ごぼうは、アク抜きの後、湯を通してからおろすといよ。
おろしにくい場合はミキサーにかけよう。

有機大根の合鴨みそ田楽



●材料・分量 4~5人分

大根	1本
合鴨ミンチ	100g
白味噌	60g
八丁味噌(豆味噌)	20g
卵黄	1個分
だし汁	
みりん	
薄口醤油	
砂糖	
酒	

●作り方

- ① 大根を輪切りにし、皮をむいて米のとぎ汁で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①をだし汁、みりん、薄口醤油で炊き、薄味をつける。
- ③ 八丁味噌と白味噌を合わせ、鍋でみりん、酒、砂糖、卵黄を入れ、練る。
- ④ 合鴨ミンチは、フライパンで練った後、③に加え、田楽味噌を作る。
- ⑤ 器に大根を置き、上に田楽味噌をかける。

「たかが大根 されど大根」
じっくりと時間をかけて、大根を薄味に味付けしたよ。

有機野菜の煮染め(煮付け)



●材料・分量 4~5人分

里芋	300g
ごぼう	1本
にんじん	1本
こんにゃく	1玉
ちくわ	2本
だいこん	1本
グリーンピースまたはきぬさや	少々
地鶏	200g
だし昆布	

●作り方

- ① 鍋にだし昆布を小さく切って入れ、水を入れ沸騰させる。
- ② 若鶏、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 若鶏、ごぼう、こんにゃくをフライパンで炒める。
- ④ ①に③とグリーンピース以外の野菜を入れ、40~50分中火で炊く。
- ⑤ グリーンピースまたはきぬさやを塩ゆでしておく。
- ⑥ 器に④を盛りつけ、⑤を彩りよくのせる。

野菜は、同じくらいの大きさの乱切りにすると出来上がりがきれいだよ。
肉、野菜、こんにゃくを強火で炒めると味が良くなるよ。あくを充分とることも大事だよ。
味付けて煮立ってから一晩味を含ませると一層おいしくなるよ。

紅白なます

●材料・分量 5人分

大根	250g
にんじん	50g
ゆずの皮	10g
酢魚	200g
合わせ酢	
┌ 酢	80cc
└ 砂糖	40g

●作り方

- ① 大根、にんじんは細切りにして塩をふり、しんなりしたら軽く絞る。
- ② しめじは、石づきを取り、小房に分けて熱湯を通す。
- ③ ゆずの皮は千切りにする。
- ④ 合わせ酢と一緒に和える。



ほうれん草のおひたし (ゆず風味)

●材料・分量 4~5人分

ほうれん草	200g
ゆずしぼり汁	小さじ1
一味	少々
塩	小さじ1
はりゆず	少々
調味料	
┌ かつおとこんぶだし	400cc
└ みりん	50cc
濃口醤油	50cc

●作り方

- ① 沸騰した湯に塩を入れ、ほうれん草をゆでる。
- ② 調味料を合わせて沸騰させ、ゆずのしぼり汁、一味を入れ、すぐ冷す。
- ③ ①のほうれん草をよくしぼり、3~4cmくらいに切り、②に3~5時間漬ける。
- ④ ③を器に盛り、はりゆずを添える。



あいがも入りきんぴら

●材料・分量

あいがも	
ごぼう	
にんじん	
手作りこんにやく	
サラダ油	
砂糖	
醤油	
味の素	
出し汁	

●作り方

- ① 鍋にサラダ油を少々入れ、温める。
- ② あいがも肉を小さく切り、①に入れ炒める。
- ③ 次に千切りしたこんにやくを入れ炒める。
- ④ 千切りしたごぼうとにんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑤ 砂糖、醤油、味の素、出し汁を入れ煮る。



真っ赤なトマトもヤルモンデ トマトのゼリー



●材料・分量 5人分

トマト	5個
柿	1/5個
梨	1/10個
ピオーネ	5粒
シロップ(水3:砂糖2)	
ゼラチン	
シロップ1ℓに対して	25~30g
ミント	
ホイップクリーム	

●作り方

- ① トマトを湯につけ、皮むきする。
- ② トマトが浸かるくらいのシロップを作る。鍋に砂糖と水を入れ煮溶かし、冷めたら、①のトマトを潰け、3~4日冷蔵庫で保存する。
- ③ 柿、梨、ピオーネを7mmのサイコロ状に切る。
- ④ トマトの種をスプーンで取り除き、③のフルーツを入れる。温めた②のシロップにゼラチンを溶かし、トマトに流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷し固めて、上にミントとホイップを飾る。

トマトを湯むきするときはゆすぎず、中をくりぬきすぎないように気をつけてね。シロップ液はたっぷり作ってね。備中町特産の桃太郎マトを使ったデザートにしたよ!!

スウィートハロウィン



●材料・分量 10個分

かぼちゃ	240g
無塩バター	42g
(室温に戻しておく)	
A 塩	少々
卵黄	1個分
グラニュー糖	30g
ハチミツ	12g
つや出し用卵黄	1個分
飾り用果物	
(りんご、ピオーネ、ミント)	

●作り方

- ① かぼちゃの種と皮を取り除き、柔らかくなるまで蒸した後、裏ごしする。
- ② 鍋に①とAを入れ火にかけ、焦がさないように注意しながら水分をとばす。
- ③ 絞り出し袋に入れて、型に絞り出す。
- ④ はけでつや出し用の卵黄を塗り、240 のオーブンで20~25分焼く。
- ⑤ 器にりんご、ピオーネとともに④のスウィートパンプキンを盛り、ミントを飾る。

さつまいものプリン



●材料・分量 5人分

さつまいも	500g
生クリーム	50cc
牛乳	150cc
ゼラチン	10g
砂糖	20g
くちなしの実	10個
トッピング	
ホイップクリーム	少々
あん	少々
さつまいもチップス	少々

●作り方

- ① さつまいもは、皮をむき大きめに切る。
- ② くちなしの実を煮出した中にさつまいもを入れ(少量の砂糖を加えて)柔らかくなるまでゆでる。
- ③ 鍋に裏ごししたさつまいも、砂糖、牛乳を入れ、中火であたためる。最後に生クリームと、水でふやかして煮溶かしたゼラチン液を加えて、さらに5分くらい練る。
- ④ ③を型に流し、冷蔵庫で固める。
- ⑤ トッピングのさつまいもは、皮のまま薄くスライスし油で揚げる。
- ⑥ ④を型で抜き、ホイップクリーム、丸めたあん、⑤のさつまいもチップスの順に重ねる。季節の葉等で飾りつける。

裏ごしは、芋が熱いうちに。ミキサーでつぶすと簡単だよ。あんの代わりに栗の渋皮煮もよく合うよ。

■ 編 ■ 集 ■ 後 ■ 記 ■

備中高梁 高梁市は、高梁川の中流域の山と川の美しい自然豊かな城下町です。自然の恵を活かし、昔から各家庭でのお祝い事、地域のお祭り等各種行事に振る舞われ受け継いできた食文化があります。

その食文化を、生活交流グループの方を中心に掘り起こし、資料の作成、料理の食材を収集し、各家庭、地域で食べられている作り方で、写真撮影用の料理を作っていただきました。また掲載料理の充実を図るため、生活交流グループ員以外の有志の方にも同様に御協力をいただきました。さらに、高梁農業改良普及センターには、冊子作成の進行管理や編集等に多大な御支援をいただきました。

こうしたたくさんの皆様のお陰で、次の世代におくれる冊子を作成することが出来ました。御協力をいただいた皆様に、深く感謝申し上げます。

この冊子が活用され、高梁市の伝統料理の伝承活動や地産地消運動の気運が高められることを祈念いたします。

高梁地方農村生活交流グループ協議会
会長 宮城 節子

御協力いただいた高梁地方農村生活交流グループを紹介いたします。

- ・ 八川ゆず生産加工研究会 (高梁市津川町)
- ・ 塩田生活交流グループ (高梁市宇治町)
- ・ 神原かきもち研究会 (高梁市松原町)
- ・ 中井方谷の里農産加工部 (高梁市中井町)
- ・ 八幡生活交流グループ (高梁市有漢町)
- ・ 中野農村生活交流グループ (高梁市成羽町)
- ・ 中野なかよし会 (高梁市成羽町)
- ・ ひな加工グループ (高梁市成羽町)
- ・ 下大竹生活改善クラブ (高梁市川上町)
- ・ 三沢生活改善クラブ (高梁市川上町)
- ・ グループかっこう花 (高梁市川上町)

冊子の充実を図るために、御協力をいただきました。

- ・ 時国 英則 氏
- ・ 細井 新吾 氏
- ・ 藤井 温美 氏
- ・ 藤井 聡美 氏
- ・ 小見山 祐子 氏
- ・ 高梁農業改良普及センター
主査 柳井 美子
主任 安河内 依子

ありがとうございました

備中ふるさと
高粱の味だより

高粱地方農村生活交流グループ協議会

岡山県農業総合センター

高粱農業改良普及センター

〒716-8585 岡山県高粱市落合町近似286-1

TEL.0866-21-2849 FAX.0866-22-4059

E-mail taka-fukyu@pref.okayama.lg.jp

URL <http://www.pref.okayamajp/bichu/taka-fukyu/>