

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、「ロッカツヒエ」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」の日でもあつます。

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。