



● 伝承料理 1月4日 新見市
1月16日 浅口市鴨方町

仏さんの正月 きな粉もち

材料(4人分)

もち	8枚
きな粉	適量(青大豆、白大豆、黒大豆)
砂糖	適量
塩	少々

- 作り方
- 1 きな粉に砂糖、塩少々を加えよく混ぜる。
 - 2 もちはゆでもよいし、焼いてお湯につけたもちにきな粉をまぶしてもよい。

きな粉は地元産大豆をひいて作ると、たいへんよい風味です。
大豆は洗って乾かしたら、焙烙でゆっくり炒ります。それを製粉機でひいて、きな粉にします。

● 伝承料理 1月15日 倉敷市南畝
総社市

小正月がゆ

材料(4人分)

米	
ささげ	
塩	
カヤの木	

- 作り方
- おかゆはささげを入れて普通のかゆを作る。
 - 小正月の15日の夜食べる。
 - カヤの木で箸を作る。



● 伝承料理 1月11日 全域
(鏡開き)とんど

ぜんざい

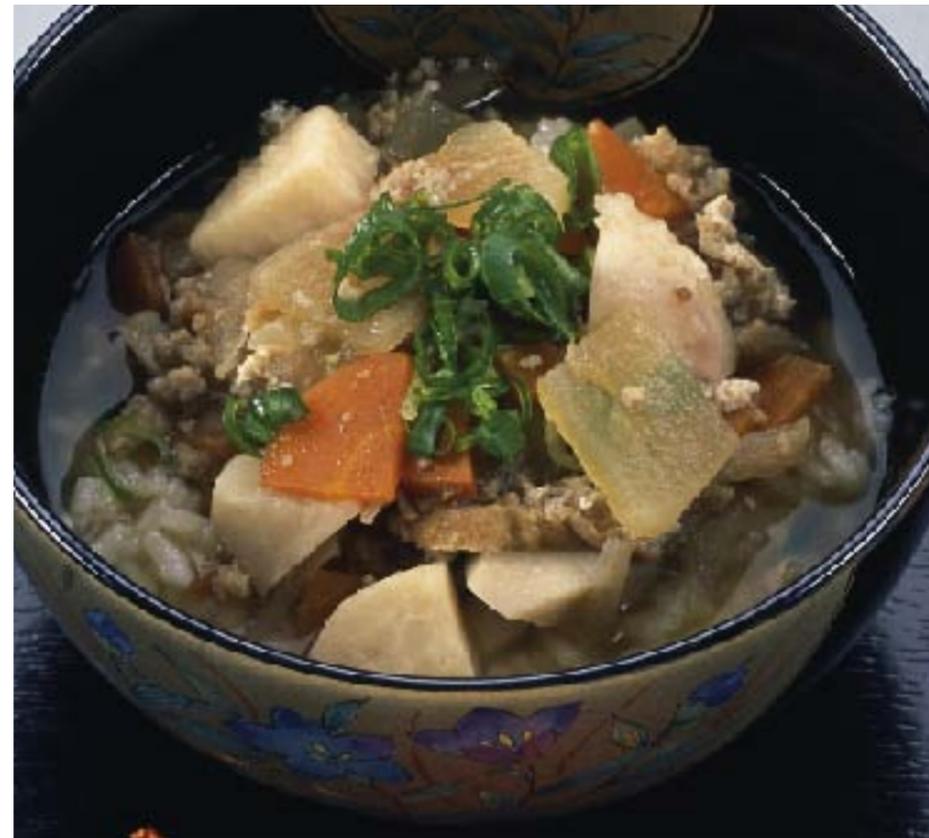
材料(4人分)

小豆	100g
砂糖	200g
塩	ひとつまみ
もち	8個

- 作り方
- 1 小豆は洗い、一晩たっぷりの水に浸しておく。
 - 2 1の水を捨て、たっぷりの水を加えて火にかけて沸騰したら湯を捨て、再び水を加えて火にかける。
 - 3 2を2~3回繰り返し、アクを抜く。
 - 4 アクを抜いたら、小豆が被るくらいの水を加え、コトコトと柔らかくなるまで煮る。
 - 5 小豆が軟らかくなったら、煮汁を小豆がかぶるくらいまで捨て、砂糖を加えて一煮立ちさせて一晩置く。
 - 6 5を再び火にかけて塩を加え、好みの甘さに調節して煮立てる。
 - 7 もちの両面をこんがり焼いて、お椀に入れて6をかける。口直しに辛いものを添えるとよい。



小豆が煮えたら、好みの濃さに水を加え、砂糖・塩も加えて仕上げ、一晩置かずにいただいてもよい。



● 伝承料理 ふなのとれる頃 12月~2月 矢掛町他

ふなめし

材料(10人分)

ふなミンチ	200g	油揚げ	1 2枚
しょうが汁	少々	だし汁	2カップ
ごぼう(ささがき)	1本	しょうゆ	大さじ3
	中1 2本	酒	大さじ5
にんじん	中1本	みりん	大さじ1
だいこん	200g	ねぎ	少々
さといも	200g	サラダ油	適量

- 作り方
- 1 ふなは内臓等を取ってミンチにする。(包丁でよくたたく。)好みでしょうが汁を混ぜる。
 - 2 サラダ油で1をよく炒める。
 - 3 にんじん・だいこん・さといもはいちよう切りにし、2に加えてさらに炒める。
 - 4 だし汁を入れて、煮立ったら油揚げを加え、調味する。
 - 5 おろし際にねぎの小口切りを加えて火を止める。あたたかいごはんにかけていただく。

【ぜんざいの由来】

- 新見市では、1月11日農家の仕事始めの日にお供えを切って、ぜんざいにしました。年末、つきたてのもちをその家の世帯主の茶碗に入れ、神様に供えておいたものを1月11日神棚から下ろし、水につけておき、二十日正月(1月20日)に力がつくようにぜんざいにして食べます。
- 他地区でも鏡開きやとんどの日(1月15日)にぜんざいを作ります。

【きな粉もちの由来】

- 新見市哲西町では、1月4日の朝は仏さんの正月といって、お雑煮はせず、年末より準備しておいたきな粉(豆の粉)を出して、もちを煮て、きな粉もちを作って仏前に供えます。
- 浅口市鴨方町では1月16日を「仏様の正月」といって、きな粉もちを供えます。

【小正月がゆの由来】

- 倉敷市南畝では、「おかゆが熱くてもふいて食べてはいけない。ふくと火事が行く」といって、熱くても我慢して食べるよういわれました。翌日、年末にお寺から松の苗木を持って来てくれるのでその松をその年の恵方に植えて、囲いにカヤの木で作った箸を立てておきました。今では見られない風習です。
- 小豆は皮が破れるのでささげをういます。

【ふなめしの由来】

- 寒に入った頃の小田川のふなは魚の臭いが少ないといわれ、その頃の寒い日にはよく食べられた料理です。また、川から離れた地域には用水用の池がありました。田んぼに水がいなくなる12月には、池の樋を抜き、植えてあるれんこん掘りといっしょにふなを捕まえました。
- 池のふなはドロ臭さがあるので、きれいな水にしばらく泳がせて、ドロを吐かせてから料理しました。

知恵袋