



◎ 伝承料理 秋～冬 総社市、笠岡市、井原市、高梁市、新見市

## そば切り

材料(6～7人分)

二・八そば	
そば粉	400 g
中力粉	100 g
水	250

### 作り方

- 1 そば粉と中力粉をよく混ぜ、水を徐々にこねていく。
- 2 板の上に打ち粉(そば粉がよい)を敷き、綿棒でそばを薄く1.5ミリの厚さにのばしていく。
- 3 打ち粉をいっぱいふったあと、13～15センチの幅にたたみ、包丁で1.5～2ミリの幅に切る。
- 4 たっぷりの湯で茹でて、冷水に取り、手でむむように洗う。

◎ 農産加工 10月～2月 新見市

## 手づくりこんにやく

### 材料

こんにやくいも	1 kg
無水炭酸ソーダ	30 g
湯	100

### 作り方

- 1 こんにやくいもを半分に切って、さらに1.5センチくらいの厚さに切る。
- 2 鍋にたっぷりの水を入れて、こんにやくいもを煮る。割り箸が立つくらいまでよく茹でる。芽の出たところや皮を割り箸、またはスプーンできれいに取る。
- 3 約6リットルのぬるま湯でミキサーに茹でたいもと適量の湯を入れながらのばし、たらいにうつし、さらに手で30分～1時間よくこねる。充分にこねたら、あらかじめ無水炭酸ソーダを100ミリリットルの湯で溶かして(こねたものが硬いようであれば湯を多めにいれる)おいて、これを入れ、さらによくこねて手に付かなくなったら手水をつけて丸めて熱湯に入れて中に火が通るまでゆがく。



◎ 伝承料理 秋～冬 新見市

## けんちん汁

材料(4～5人分)

鶏肉	100 g	ねぎ	少々
だいこん	100 g	だし汁	5カップ
にんじん	60 g	しょうゆ	適量
ごぼう	60 g	みりん	適量
さといも	60 g	塩	少々
油揚げ	1枚		
ちくわ	1本		
こんにやく	半丁		
豆腐	1丁		

### 作り方

- 1 材料は適当な大きさに切っておく。
- 2 鍋に油を敷き、鶏肉を炒め、豆腐、野菜を入れて炒める。
- 3 2にだし汁を加えて煮る。しょうゆ、みりん、塩で味をつける。



写真は茹でて温めたそばの上にけんちん汁をかけたもの



◎ 伝承技術 12月下旬～1月 新見市

## 大根のちょうちん切り

材料  
大根

### 作り方

- 1 葉のついたまっすぐな大根をきれいに洗い、1週間くらい干す。
- 2 大根に沿って手前と後に長い箸を置き、始めは斜めに切り込みを入れ、次に裏返してまっすぐ切り込みを入れる。
- 3 平たい所に並べ、切り口がくっつかないように数日かけて乾かし伸ばしていく。
- 4 しんなりしてきたら、竿にかけてよく乾燥する。

### ポイント

- 大根の利用方法によって切り方を替える。
- ちょうちん切りは1本の帯状になり自由に切りわかる。



### 【けんちん汁の由来】

• けんちんとは、千切りの材料を油で炒めて巻くという意味。畑作地方では、江戸時代から冬の栄養を考えて、手打ちそばに相性の良いけんちん汁を用いたと伝えられています。

### 【そば切りの由来】

• 里山の耕作可能な畑地の少ない、そして肥沃な土地の少ない山また山のところで、天候に左右されては、一喜一憂した人々たちによって作られてきたそばは、米や麦の作柄を見ながら、作付けされてきましたが、今では年越しそば用として各家庭でそばが栽培されています。また、冬には温まる食べ物なので、お客様のもてなしにしばしば作られています。

### 【大根のちょうちん切りの由来】

• 切り目が行き合わないと、きれいに伸びないし、行きすぎると離れてしまいます。上手に出来ると元の長さの3倍以上になります。