

みょうが団子

— 茗荷の葉は夏 ほんかな香り —

茗荷は我が国の野生種。「倭国には薑(しょうが)、橘(たちばな)、椒(さんしょう)、裏荷(みょうが)あるも、以って滋味と為すを知らず」
魏志倭人伝より



みょうが団子

材 料

赤米の粉 200g
砂糖 20g
熱湯 160cc

みょうがの葉

作り方

米の粉、砂糖に熱湯を入れ木杓子で混ぜる。
冷めてきたら手でよくこねる。こねるほど
きめ細かくおいしくできる。

耳たぶぐらいの柔らかさになったら、手水をつけ
小さくちぎって両手で抑え気味によく丸める。

鍋にたっぷりのお湯をわかし、団子を入れゆがく。
浮いてきたら水に取り出し、ザルにあげて、水を
良く切る。

みょうがの葉は、洗って塩水につけておき、丸
めた団子を包み、もう一度5分くらい蒸す。

いもつぶし

— 昔は小米が多くあり、もったいないのでそれを利用したおやつ —

サトイモは青ずいきの方が歴史が古く、赤ずいきは中世に伝わってきた。下之郷町には、昭和時代に大津、京都まで売りに行っていて人気があったという特産のサトイモがあった。早稲で芋は小さくねばりがあっておいしい。いもつぶしには、味がさっぱりした親芋の部分を使う。現在は白米や、もち米を利用するが、昔は玄米で作ったという。



下之郷特産サトイモ

丸くて小つぶ



いもつぶし

材 料

もち米	1合
米	1合
里芋(親芋)	2個
水	米の1.2倍
塩	少々
甘味噌	
味噌	大さじ盛り3
砂糖	大さじ5
水	大さじ5

作り方

親芋の皮をむき、小口大に切って塩水で洗いぬめりを取りさっとゆがく。
小芋の場合は皮をむいて塩水でさっと洗い半分に切る。
もち米、米、ゆがいた芋、水、少々塩を入れて普通にご飯を炊く。
炊き上がったら、すりこぎで半分ぐらいつぶし、丸めて平たくする。
このまま、きな粉をつけて食べる。
また、フライパンでこんがり焼いて砂糖醤油や、甘味噌をつけて食べる。
甘味噌は分量を鍋に入れ、よく混ぜてから火にかけてかき混ぜながら全体に火が通ったら出来上がり。

豆だんご

一昔は小米が多かったんで、水車でコットンコットン粉にひいて
団子を作ったんよ。野上がりには、親戚や近所へも配ったな

米粉で作る団子は早くかたくなるが、こしこしして味わいがある。
もち粉は水で、米粉、は熱湯でこねる。
豆が採れる時は豆だんご、さつまいもが採れる時は芋だんごに。



豆だんご

材 料

米粉	2カップ
水	2カップ
塩	少々
グリーン ピース	半カップ
砂糖	半カップ

作り方

水を沸騰させ、米粉と塩少々を入れ木じゃくしで
かき混ぜながら5分ほど煮る。

火を止め、グリーンピースと砂糖を入れさらに
よく練り上げる。

生地を丸めて団子にし、蒸し器で約15分蒸す。

草だんご

- よもぎは古代においては魔よけに使ったため
奈良朝廷献上食物の中には見当たらない—

ははこ草(春の七草):1803年「本草綱目啓家」に3月3日の草もちは、この草で作ったものであったが近頃では、よもぎの方が緑が濃くて喜ばれるようになったと述べている。



ははこぐさを入れただんご

よもぎを入れただんご

材 料

もち米の粉	1カップ
米粉	1カップ
湯	2カップ
よもぎ	ひとつまみ
重曹	少々
小豆	2カップ
砂糖	200g
塩	少々

作り方

よもぎは、新芽の柔らかいところを摘み、熱湯に重曹を入れ、5分ほどゆがき、水にさらしておく。

小豆は一晩水につけ、たっぷりの水で柔らかくなるまで炊く。指でつぶれる位になったら、ふきんを敷いたざるにあけ、湯を切り、硬くしぼる。

なべに小豆、砂糖を入れ、こがさないようにかき混ぜながらしばらく炊き、よくさます。

もち米粉、米粉に、湯を少しづつ入れながらよく練り、細かく切ったよもぎを入れ、さらによく練る。

かたまりのまま、蒸し器で15分ぐらい蒸し、熱いうちに取り出し、すりこぎでよくつく。

小口きりにして、あんを包みもう一度5分位蒸す。

ははこぐさも同じにする。

おあえ団子

— 野洲、守山地方の伝統料理で法事の時によく作られた。
米粉のだんごを白和え生地で包む —



おあえだんご

材 料

米粉	100g
もち粉	100g
水	150cc
米粉だけなら熱湯でこねる	
にんじん	1/2本
しいたけ	3枚
こんにゃく	1/4個
しょうゆ	少々
水菜	1束
豆腐	1/2丁
ごま	大さじ3
白味噌	1/4カップ
砂糖	1/4カップ
塩	少々

作り方

米粉、もち粉に少しづつ水を入れながらよくこねる。
やや柔らかくなったら直径5センチぐらいに丸める。
鍋にたっぷりのお湯をわかし、だんごを入れゆでる。
鍋にたっぷりのお湯をわかし、だんごを入れゆでる。
浮き上がってきたら冷水に取り、ザルにあげておく。
にんじん、しいたけ、こんにゃくは細く切り、薄味で炊く。
水菜は熱湯でゆがいて、細かく切っておく。
豆腐を熱湯に入れ、2分ぐらいで出しザルに出し、水をよく切って布きんで汁をしぼる。
すり鉢でごまをすり、白みそ、砂糖、豆腐を入れよく混ぜ塩少々入れ味を整える。
その中へ、よく水分を切った野菜類を入れ和える。
丸めただんごに白和えをぬりつける。

あわ入り

だんご

— 米、麦の他にアワ、キビ、ヒエなどを雑穀という。—

奈良時代には、米を助ける穀物としてアワが一番にかかげられている。

古代五穀	712年	古事記	稲、粟、麦、大豆、小豆
		日本書紀	稲、粟、麦、稗、豆
中世五穀	1564年	清良記	米、大麦、小麦、大豆、小豆



アワ入りだんご

材料

赤米粉	2カップ
小麦粉	2カップ
アワ	半カップ
湯	
砂糖	1カップ
塩	大匙1
小豆あん	

作り方

米粉、小麦粉を混ぜ、熱い湯を少しづつ入れ耳たぶぐらいの柔らかさに充分こねる。

一つ分を取り、丸めて手のひらで押しつぶし、前もって丸めたあんを包む。

アワは、前日から水に浸けておく。
団子にくぼみを作りアワをひとつまみのせる。

蒸し器で約20分蒸す。

笹だんご

—初夏の頃、山や水辺にはいきいきとした草木が繁る—

農家では、田植えが一段落した頃、笹の葉、葦の葉などで包んだ団子を作り(ちまき)労をねぎらった。



笹だんご

材 料

もち米粉	3カップ
米粉	1カップ
砂糖	大匙3
塩	少々
湯	
熊笹	1個で3枚

作り方

もち米の粉と米粉を合わせ、ぬるま湯でよくこね、砂糖を入れさらにこね、耳たぶぐらいの柔らかさにする。(こねる方が艶が出る)

笹の葉は、しばらく塩水に浸けておく。

3枚の笹の葉で一口大の団子を包み、イグサでくる。
たっぷりの湯で15分くらいゆでる。

三色だんご

—米、雑穀、草そのものの特色を生かしただんご—

米、雑穀を粉にすると色々なお菓子に広がっていく。
米粉だけのだんごは、すぐかたくなるがこしこした食感が素朴で良い。
もち米と半々にするのも良いし、小麦粉を混ぜるのも味に甘味が増す。



3色だんご

材 料

赤米粉	2カップ
もち米	1.5カップ
きび	0.5カップ
もち米粉	2カップ
よもぎ	
{ 水 砂糖 塩	粉と同量
	半カップ
	少々

作 り 方

赤米を粉にする
・米を洗い3~4時間水に浸け、プロセッサでつぶす。
・米をフライパンでよく炒り、冷めてからプロセッサ、石臼などでつぶす。
米粉を同量の水でよくこねる。
(少しづつ水を入れながらこねる)
3色別々のかたまりのまま、湯気の出た蒸し器に入れ15分蒸す。
1個ずつ取り出しすりこぎでよく搗いたら、小口切りにして丸める。
(棒状にしてから小口切りにすると、大きさが揃う)
全部蒸せたら、3色を串にさし、もう一度5分ほど蒸す。