

5月の主な行事と行事食

○ たんご端午の節句・かしわもち柏餅、ちまき、ささまき、ぼた餅



かしわもち
柏餅



【材料（8個分）】

上新粉	200g
熱湯	180～200ml
よもぎ (粒あん)	適量
小豆	150g
砂糖	150g
塩	少々
柏の葉(乾燥)	8枚

【作り方】

- ① 柏の葉は20分ほどゆで、水にさらしておく。使う直前に水気をふく。
- ② たっぷりの湯に重曹とよもぎを加えゆでる。水気を絞り、みじん切りにしてから、すり鉢でする。
- ③ 粒あんを作る。
鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら湯を捨てる。この作業をさらに2度繰り返す。
- ④ 小豆の4～5倍の水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、指先でつまむと簡単につぶれるくらい、やわらかくなるまでゆでる。
- ⑤ やわらかくなった小豆をざるにあげ、水気をきる。
- ⑥ 小豆を鍋に戻し入れ、砂糖を2～3回に分けて加え、一煮立ちさせる。十分冷めるまで置く。
- ⑦ 再び火にかける。中火で水分が少なくなるまで、豆をつぶさないように、やさしく鍋底から混ぜながら煮る。ぽってりしてきたら、塩を加え味をととのえる。8個に分け、丸めておく。
- ⑧ ボウルに上新粉を入れ、熱湯を加える。箸で混ぜ、手で触れるくらいの熱さになったら、手でこね、耳たぶくらいのやわらかさにし、半分の量にはすりつぶしたよもぎを加え、もみ混ぜる。蒸し器に濡れ布巾を敷き、それぞれの生地をいくつかにちぎり分けてのせ、20分蒸す。
- ⑨ 蒸しあがったらボウルにとり、すりこ木でつき混ぜ、手でしっかりこねる。
- ⑩ 各4等分にし、手の平にのせてだ円状にのばす。丸めた粒あんを包み、合わせ目をしっかり閉じる。
- ⑪ 再び蒸し器に並べ、さらに5分蒸す。
- ⑫ 粗熱をとり、柏の葉で包む。

たんご端午の節句・・・

「端午の節句」は5月5日にあたり、「菖蒲しょうぶの節句」とも言われます。強い香りで厄をはらう菖蒲しょうぶやよもぎをくくり、軒につるしたり屋根に上げます。それを風呂に入れ、菖蒲湯しょうぶゆにして入ることで無病息災を願いました。

また「菖蒲しょうぶ」を「尚武しょうぶ」という言葉にかけ、勇ましい飾りをして、男の子の誕生と成長を祝う「尚武しょうぶの節句」でもあります。

かしわ餅の柏は昔から神が宿る神聖な木とされており、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「子どもが生まれるまでは親は死なない」すなわち「家系が途絶えない」という子孫繁栄の意味が込められています。

～毎月19日は食育の日～



朝来市の伝承料理

せんぼんだ ふきの千本炊き

春の食材の代表である“ふき”。
ほんのりほろ苦い春の味が、口の中いっぱい広がります。



【材料（作りやすい分量）】

山ぶき（細めのもの） 500g

A

濃口しょうゆ	大さじ4
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1

※かつお節を加えてもよい

【作り方】

- ① ふきはきれいに洗って約3cmの長さに切り、1日間ほど水につけておく。（アク抜き）
- ② ザルにあげ、水気をよくきる。
- ③ Aとふきを鍋に入れ、沸騰させてから弱火～中火で水分がなくなるまで煮詰める。

※まずはしょうゆ（分量外）だけで炊いて、一度汁を捨て、再び調味料を入れて炊く方法もあります。

昔から保存食として作られてきた“ふきの^{せんぼんだ}千本炊き”。現在でも作り継がれている朝来市の伝承料理のひとつです。

細いふきを切ると、千本ぐらい多くなり、数えきれないぐらいたくさん炊くという意味で、千本炊きと言われているようです。

味つけや調理方法は家庭によって様々です。ふきをお湯でゆでて、アクを抜いてから炊くとやわらかくなるが、長持ちしない。また、ゆですずに水につけてアクを抜き、生のまま炊くと長持ちする、と言われています。

春の味を楽しみましょう。

～毎月19日は食育の日～

協力／朝来市老人クラブ連合会・市内各地域の方・朝来市いずみ会