

山の芽  
里の香  
すたまの  
恵み

<ごはんとおかず編>

# 山の芽里の香すたまの恵み

〈ごはんとおかず編〉

はじめに

目次

《主食いろいろ》

ほうとう

小豆ぼうとう 〈夏〉

すいとん

おねり

そば 〈夏・秋〉

そば寿司

湯もり大根うどん 〈冬〉

きび入りおこわ

麦とろご飯

お赤飯

えんどう豆入炊き込みご飯 〈秋〉

さんま飯 〈秋〉



《おかずいろいろ》

山菜 ふきのとう 〈春〉

わらび

たらの芽・山うど

こうれい・こごみ

豆腐

おからの油炒め

大豆と昆布の煮物

こんにゃく 〈秋〉

花豆の含ませ煮 〈秋〉

なすの油味噌 〈秋〉

凍み大根の煮しめ・干葉 〈冬〉

しょうゆ作り

納豆作り

田舎味噌 〈秋・冬〉

鉄火味噌・なめ味噌

寒ざらし粉・ゆかり 〈冬〉

あしがき



3

4

7

8

10

12

14

16

18

20

22

24

26

28

30



33

34

36

38

39

40

42

44

46

48

50

52

54

56

58

60

62

65

# 主食いろいろ

昔、田んぼは子供たちの

かっこうの遊び場でした。

いなごとり、つぼとり、

落穂拾い・・・。そうそう

日陰の田んぼを氷らせて

スケートもしました。

もみがらを焼く風景も

なつかしく、

その煙に全身をつつまれて

飛びまわったこと

思い出しますね。



# ほうとう

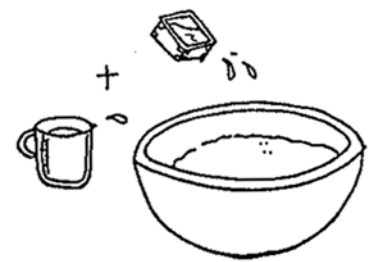
ほうとうは、たけだしんげん武田信玄の時代からの陣中食じんちゆうしょくといわれ山梨県の郷土料理きょうどりょうりとなっています。昔は、毎日のようにほうとうの夕食でしたが、今では食堂でほうとうを注文していただくような時代ですね。

いもや野菜などを煮込んだ味噌仕立ての汁の中に、めん麺をゆですにそのまま入れて煮込むのが特徴です。かぼちゃを入れると「かぼちゃほうとう」、きのこを入れると「きのこほうとう」、季節の野菜を入れて煮込みましょう。

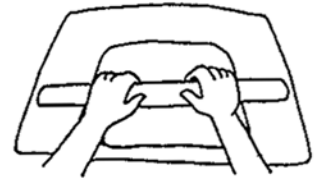
鍋に残ってしまったほうとうは、次の日にいただきますが、麺の姿も形もほとんどない「次の日のほうとう」を好む方もいるのです。

昔は、ほうとうを打つのは子供の仕事で、うまく打てないとお嫁にいけないといわれたものです。

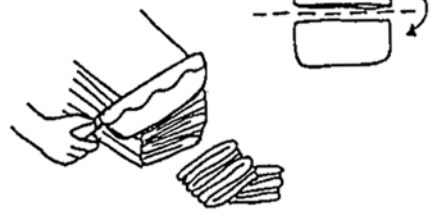
材 料	
小麦粉	500 g
ぬるま湯又は冷水	1 カップ半
じゃがいも・にんじん・大根・長ねぎなど	季節の適宜
野菜	適宜
だし汁	適宜
味噌	50 g



どん盆に小麦粉を入れぬるま湯を少しずつたしながらでらる(堅ねりにして大きな玉にまとめる)どん盆の内側に塩をすりつけておくと粉がつかずこねやすい



玉を2~3ミリに薄くのばす



半分に切つて重ねびょうぶだたみにしうどんやそばよりも幅広く切る



煮干し等でだしをとり季節の野菜を煮込んだ鍋に生麺を入れ味噌で味つける



# おかずいろいろ

昔は、箱膳はこぜんを使って食事をしました。

箱膳は、銘々めいめいの茶碗やはしが中に  
しまつてあり、ふたを裏返して

お膳おぜんにして使うものです。

毎日のおかずは、おいもがある時は

おいも料理、かぼちやがある時は

かぼちやの料理ばかりが続いてしまいます。

朝早くから暗くなるまで

一生懸命いっしょうけんめい働いて、食事の支度したくも

気にかげながら一家の主婦は大忙しでした。



