

山の芽  
里の香  
すたまの  
あじみ

<おやつと漬け物編>

# 山の芽里の香すたまの恵み

〈おやつと漬け物編〉

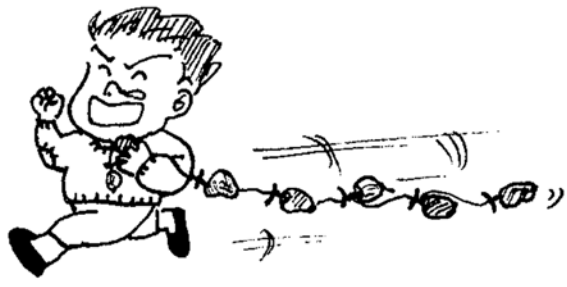
はじめに

目次

《おやついろいろ》

- よもぎだんご 〈春〉
- ふきの砂糖菓子 〈春〉
- ごぼうの砂糖菓子
- しその葉ジュース 〈夏〉
- 栗の渋皮煮 〈秋〉
- リンゴの干菓子 〈秋〉
- おやき
- かぼちゃのパイ 〈秋〉
- 大豆のしゃかごり
- きつぽし (切り干しいも) 〈冬〉
- さつまいものかりんとう
- ころ柿 〈秋・冬〉
- 霜ざわれ

31 30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 7 4 3



《漬け物いろいろ》

- ほたり漬け 〈夏〉
- みょうがの甘酢漬け 〈夏〉
- 甲州小梅の梅干し 〈夏〉
- 梅のカリカリシロップ漬け
- 奈良漬け 〈夏〉
- なすのからし漬け 〈秋〉
- 野菜の味噌漬け
- 白菜漬け
- たくあん漬け 〈秋・冬〉
- たくあんの煮付け
- 野沢菜の煮付け
- あとがき
- 会員名簿

55 54 52 50 48 46 44 42 40 38 36 34 33



# おやつころころ

子供たちは、

おばあちゃんと一緒の時間が長く、

「おばあちゃんっ子」が多かったですね。

おばあちゃんと一緒に

きつぽし作りやころ柿作りをしたり、

お手玉やビー玉などの

遊び方も教わったものです。

近所に遊びに行く時は、あられや

砂糖菓子や紙に包んでもたせてくれました。

なつかしいおやつや遊びは、

おばあちゃんの匂いがしますね。



# よもぎだんご

よもぎは、まだ緑の出そろわない土手やあぜなどに生えはじめ、いち早く春の香りを運んできてくれますね。

よもぎの若芽を柔らかいうちに摘みとり、よく洗ってゴミを取ります。重そうを入れた熱湯でよもぎをゆで、包丁で細かく刻んですり鉢ですっておきます。米の粉を熱湯でこねて大きめの団子にして蒸し、すっておいたよもぎと一緒につきこみますが、団子の緑色はよもぎの量によって、濃くなったり、薄くなったりしますので、あるだけのよもぎを使ってきれいな緑色にしましょう。このとき砂糖を一緒につきこむと団子がかたくなならないといわれています。

適当な大きさに丸めた団子を手の平に広げ、小豆あんをつつんで丸く整えれば、よもぎだんごの出来上がりです。

材 料	
よもぎ	50 g
重そう	少々
米の粉	500 g
小豆あん	200 g
砂糖	少々

## 【よもぎの薄焼き】

小麦粉と卵、塩、砂糖、重そうを水か牛乳で溶き、さつとゆでてアク抜きをしたよもぎを入れ、よく混ぜてフライパンで焼きます。薄焼きにすると、よもぎの香りが強く感じられるですよ。



よもぎの葉は、先の柔らかいところを摘み、重そうを少々入れたお湯でゆがいておくと濃い緑が保てる

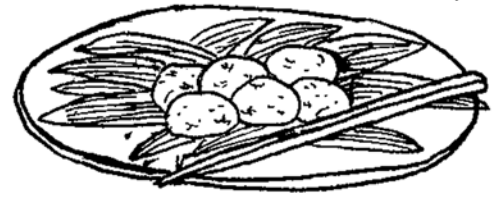


米の粉に熱湯を注ぎ、耳たぶくらいのかたさにこねたものを大きく丸め、蒸し器で蒸す

きざんだよもぎをすり鉢ですっておき、砂糖を加え、蒸けただんごと一緒につきこむ



あん  
甘く煮た小豆あんを包んでだんごにする



# 漬け物いろいろ

川端では、

季節の野菜を洗ったり、

毎日の洗濯物をしたり、

澄んだ水が何でもきれいにしてくれました。

漬け物の時期には、

抱えるほどの地菜や白菜が

川端に並びます。

ザルや桶が積み重なり、

井戸端会議ならぬ、

川端会議で

にぎやかなひとときです。



# 白菜漬け

白菜は、鍋物にしたり、漬け物にしたりと、冬野菜の代表格として親しまれています。淡泊<sup>たんぱく</sup>だけど、甘味があつて、いろいろな味に染まりやすい野菜です。

漬け物では、塩漬けや朝鮮漬<sup>ちやうせんづけ</sup>け、一夜漬けにされることが多いですね。

白菜は、半分に切つて一日か二日程干しておく<sup>お</sup>と、さらに甘さが増します。下漬<sup>したづけ</sup>けは、白菜の重さの三%くらいの塩で、水が上がるまで一〜二日塩漬<sup>しおづけ</sup>けします。取り出した白菜の水を切り、今度は塩分を少なく、おおよそ一〜二%の塩をふつて漬<sup>つけ</sup>け直します。重石<sup>おもし</sup>の重さを加減<sup>かげん</sup>しながら半月ほどで出来上がりです。

材 料	
白菜	中五個約10kg
塩	300 g
(本漬 <sup>ほんづけ</sup> け用)	100 g)
糸昆布	適宜
とうがらし	少々
にんにく	1 株

二度漬<sup>ふたづけ</sup>けをしないで、一回で漬<sup>つけ</sup>けてしまつても多いようですね。昆布やとうがらしを入れてもおいしいのですが、好みにんにくのみじん切りを混ぜてもいい味の漬<sup>つけ</sup>け物になりますよ。

白菜は根元に切り込みを入れ手で半分にさき、さらに根元に切り込みを入れる。切り口を上にし、天日に1日〜2日干すと甘さが増す。



タルの底に塩をふり、白菜にも塩をふりながら、切り口を上にして交互に並べていく。

重石は白菜の重さの二倍にする

1日〜2日すると水が上がってくるので、これで下漬<sup>したづけ</sup>けが完了する。白菜の水を切り、本漬<sup>ほんづけ</sup>けに入る。



タルの底に塩をふり、下漬<sup>したづけ</sup>けした白菜を切り口を下にして交互に並べる。

この時、細く切った昆布と輪切り唐辛子も一緒に入れながら漬<sup>つけ</sup>けていく。水が上がってきたら、水分が過ぎないように重石を半分に減らし、半月ほどで漬<sup>つけ</sup>け上がる。



