



30

だんご餅

だんご餅は粉で作った餅のことで、祝い事や法事の時に作って食べます。餅を丸める時に使う板を『めいた』と言い、できたての餅のことを『めいた餅』と言うそうです。

だんご餅の丸め方



1. 生地を棒状にする。



2. 指ではさんで生地を切る。



3. 生地を平らにしてあんこを真ん中のにせる。



4. 周りの生地を伸ばしながらあんこを包み。形をととのえる。



つくりかた



1. こしあんを約35gにまるめておく。



2. まきの粉、団子の粉、小麦粉をボールに入れて、良く混ぜ合わせる。水を加えながらこねる。硬さをみながら水を加え、なめらかになるまでよくこねる。



3. 2の生地をドーナツ型に丸めて、ぬらした敷布を敷いた蒸し器に並べる。鍋に湯を沸かし、沸騰したら蒸し器をのせて35分間蒸す。取り出す5分位前に小さく刻んだよもぎを入れ一緒に蒸す。



4. 蒸し上がったたら、白に移しつつ。きれいな緑色になるまでつく。

5. めいた（板の事）にもちとり粉を敷き、5の生地を移す。生地を約65gに切り、あんこを入れて丸め形をととのえる。



つくりかた



1, まきの葉に油をぬっておく。



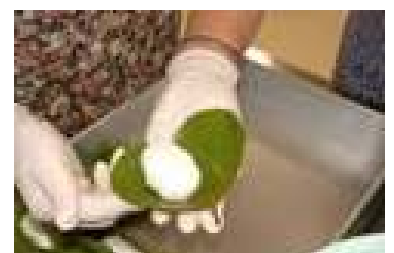
2, あんは丸めておく。



3, 粉類をボールにいれ、水を少しずつ入れて、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。



4, 3の生地を、手のひらでたいらくして、丸めたあんを包む。



5, まきの葉ではさみ、蒸し器で10～15分ほど蒸す。

31

まき

端午の節句の食べ物としては「柏もち」「ちまき」が有名です。これらは日本で最も古いお菓子の形を残したものとされています。海士では柏もちやちまきではなくカタリの葉を使った『まき』を作りお祝いをします。

材料 [40個分]

まきの粉・・・750g
 団子の粉・・・500g
 水・・・900cc
 こしあん・・・1.2kg
 まきの葉・・・80枚

小麦粉を入れる家庭もあります。

[50個分]

まきの粉・・・750g
 団子の粉・・・750g
 小麦粉・・・300g
 あん・・・1.5kg

カタリ・・・サンキライ（山帰来）・サルトリイバラ

まきの葉のことを海士ではカタリの葉と言いますが、正式にはサンキライ（山帰来）とかサルトリイバラと言い、ユリ科の植物で、冬に赤い実をつける植物です。





32

ぼたもち

甘みを口にする機会が少なかった時代には、来客のもてなしや、法事やお祝いの席でも供されたぼたもち。小豆を砂糖で炊いた『あん』だけではなく、塩あんやきな粉をまぶして食べることもあります。

あんをおいしく作るコツ

- 小豆を煮るときは、アクだしのために、一度沸騰したら水を捨てること。
- 柔らかくなるまでは、小豆を炊いている間、基本的には混ぜないこと。
- 砂糖を入れたら、焦げないように混ぜること。

★今回のあんの材料で3kgのつぶあんができあがります。こしあんにすると2.5kgになります。



材料 [45個分]

もち米・・・1升 (1.5kg)
 小豆・・・1kg
 砂糖・・・800g
 塩・・・20g
 ＊もち米8合、米2合という割合の家庭もある。

つくりかた

- 1, 小豆は洗って汚れを落とし、鍋に小豆が充分浸る程度の水（小豆の4倍位）を入れて火にかける。沸騰したらザルにあげて、水を変えてもう一度煮る。沸騰してきたら落とし蓋をする。
- 2, 常に小豆が煮汁に浸っているように、途中で水を足しながら1時間～1時間半煮る。小豆に芯がなくなり、やわらかくなったらザルにあげる。



- 3, 鍋に小豆を半分入れ、分量の1/3の砂糖と塩を入れて、木しゃもじで混ぜる。砂糖が溶けたら、残り半分の小豆と、残りの砂糖と塩を2回に分けて入れる。



- 4, 中火で底の部分を焦がさないように炊く。木しゃもじから小豆が落ちなくなる固さになったら火を止めて冷ます。



- 5, もち米は洗って炊飯器で普通に炊く。炊きあがったごはんを、すりこぎでつぶす。（この時、熱湯を少し加えるとやわらかく仕上がる）



- 6, ごはん約70gをにぎっておき、あんので包む。



つくりかた

1. ジンバは手早く、サッと洗ってかたく絞って水を切り、3～4 cm 長さに切る。

2. 切干大根も水で戻してかたく絞って水切りをする。

3. 干人参も水洗いして、かたく水を切る。

4. ゆがいた山椒は3 cm位に切る。

5. 調味料を鍋に入れて熱して冷まし、材料を混ぜて漬け込む。3日位すると味がなじんで美味しくなる。

33

山海漬

神葉（ジンバ）は「ホンダワラ」「タワラモク」などとも呼ばれ、穂俵とも書くこともあるそうです。12月、1月に採取した神葉を乾燥して野菜の乾燥物と合わせて漬物にします。神葉、切干大根、干人参等は水分を含みやすいので、手早く処理することがポイントです。

材料〔できあがり1.2kg分〕

神葉（乾）	・ ・ ・ 150g
切干大根	・ ・ ・ ・ 100g
干人参	・ ・ ・ ・ 20g
山椒	・ ・ ・ ・ 50g
薄口醤油	・ ・ ・ ・ 280cc
酒	・ ・ ・ ・ 200cc
みりん	・ ・ ・ ・ 100cc
砂糖	・ ・ ・ ・ 100cc
酢	・ ・ ・ ・ 20cc

神葉の酢味噌和え

神葉（干）	・ ・ ・ 20g
大根	・ ・ ・ ・ 120g
人参	・ ・ ・ ・ 60g
だし汁	・ ・ ・ ・ 大さじ 1
酢	・ ・ ・ ・ 大さじ 1 と 1/3
味噌	・ ・ ・ ・ 大さじ 1 と 1/3
砂糖	・ ・ ・ ・ 大さじ 1 と 1/3
塩	・ ・ ・ ・ 少々
生姜	・ ・ ・ ・ 少々

1. 神葉は戻して、ざく切りにする。
2. 大根と人参はせん切りにして、塩もみにし、5～6分おいてしぼる。
3. 生姜はせん切りにする。
4. 1～3と調味料を混ぜる。



つくりかた



1, 米ヌカをふるいにかけて、ゴミを取り除く。(昔はカラスでつくるので、もみ殻やゴミが混ざることがあったが、今は機械がつくので、ほとんどゴミは出ないのでそのまま使ってもよい)



2, 1の米ヌカに、水を加えて、ねる。(柔らかめのあんこ程度の硬さになるまで水を加える)



3, ラップで覆い、一晩おき、発酵させる。(こたつに入れておくと発酵しやすい)



4, 翌日、倍量程度にふくらんでいたらできあがり。(昔は、気温が上がると2~3日かけて自然発酵を待った)

34

じんだ

材料

ヌカ・・・
水・・・ヌカと同量程度

昔から脚気の予防として効果があるといわれていました。麦飯とじんだで食している間は脚気にならないが、本土に働きに出て白米を食べようになると脚気になって帰省することが多かったそうです。昔はどこの家でも冬から春先に作っていました。今では、海士の中でも知っている人も少なくなりました。



じんだづけ

じんだ豆知識

・「じんだ」と「こじょうゆ」を混ぜたものを『じんだ味噌』という。こじょうゆとじんだの割合は等量程度を目安とするが、こじょうゆが多い方が食べやすいので、好みに合わせて混ぜる。昔は今のこじょうゆの5倍くらいの塩を入れていたので、傷みにくかった。好みで、ねぎ、のびる、ごまなどを入れたり、炊きたてのごはんや、かきもちにまぶして食べてもおいしい。

・こじょうゆと同様、じんだ味噌はそのままでも、調味料としても使える。大根を少し固めにゆがいたものを、じんだみそに一昼夜漬けたものを『じんだづけ』という。

・大根・白菜などの野菜とイカの塩辛とじんだを入れて火にかけて炒めて食べる『しょからなべ』という料理もある。