

## こいこく



### 由来

鯉は、かつては貴重なタンパク源として家庭でも手軽に調理されていました。「食べると元気になる」と言われるほど生命力が強い魚です。昔は、病院がほとんどなく、薬もなかったので、病気になったときなど、動物性タンパク質として鯉こくを食べ、栄養補給をしていました。また、体内の血が増えるとも言われ、お乳の出が悪い産婦さんが鯉こくを食べて栄養をとりお乳の出をよくしていたそうです。

## つぼ汁



### 由来

たにし(つぼ)は、昔は水田でたくさん採れたことから、貴重なタンパク源、また、カルシウム源として食べられていました。

### 材料 [4人分]

鯉 (500~600g)	1尾
だし汁	4・1/2カップ
赤味噌	70g
酒	大さじ2
しょうが汁	2かけ分
あさつき	5本

### 作り方

- 1 鯉は、さばいて厚さ2cm位の筒切りにし、サッと熱湯に通して冷水で洗う。
- 2 あさつきは、小口切りにしておく。
- 3 ①をだし汁でアクを取りながら静かに中火で7~8分煮る。
- 4 赤味噌と酒を煮汁で溶きのばしながら加え、しょうが汁を入れ、あさつきを散らす。

### 材料 [4人分]

たにし	300g
水	5カップ
酒	大さじ2
味噌	70g
あさつき	少々

### 作り方

- 1 たにしはよく洗い汚れを落とし、真水に浸けて十分に泥を吐かせ(2日間位)、ザルに上げて水気を切る。
- 2 鍋に、たにし・水・酒を入れ、火にかける。沸騰したら少し火を弱め浮いてくるアクをすくう。
- 3 たにしが煮えたら味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 椀に盛り、上にあさつきの小口切りを散らす。

## よもぎまんじゅう

### 由来

山地には、材料となる「よもぎ」がいたるところにありました。

新緑の芽吹く春、よもぎの新芽を摘んで餅や団子に入れてまんじゅうを作り、食べていました。

また、よもぎには薬草としても様々な効能があり、幅広く利用されていました。

古くから神迎いの行事には必ず使われていたもののひとつです。



### 材料 [4人分]

米の粉	300g
熱湯	250cc
砂糖	100g
よもぎ	60g
重曹	適量
こしあん	240g

### 作り方

- 1 よもぎは、葉先の柔らかい部分を摘み取って水洗いする。熱湯の中に重曹を入れ柔らかく茹で、水にとってさらし、アク抜きをする。
- 2 ①の水気を固く絞って細かく刻み、すり鉢でよくすりつぶしておく。
- 3 ボールに米の粉を入れ、熱湯を少しずつ加えながら始めは箸で混ぜ合わせ、粗熱が取れたら手で耳たぶより固めにこねる。
- 4 ③を8個にちぎって蒸気の立った蒸し器にぬれ布巾を敷いて入れ、強火で30分ほど蒸す。(中まで透き通った色になればよい。)
- 5 蒸しあがったらすり鉢に取り、一つにまとめ、砂糖を2~3回に分けて加え、ねばりが出るまでよくつく。よもぎを加え、弾力が出てなめらかになり、全体に色がつくまでねる。
- 6 あんを8等分にして丸め、⑤の皮を手で丸く平らにのばし、中央にあんをのせて丸く包む。