

香川県ふるさと文化 | 残したいさぬきの農村・山村・漁村の文化

た 農 り 山 ら 漁 は 村 ば こ

香川県ふるさと文化  
アーカイブス

2019

ARCHIVES

郷土料理編

レシピ付き

鮎

弁

甘

茄

汁

蕎

餠

保存食にもなった  
カンカン寿司

農村歌舞伎のこもけつ  
わりご弁当

田植えを終えた半夏の甘味  
はげ団子

忙しい農家の知恵  
なすびごはん

健やかな成長を願って  
こもけだんご汁

きよらかな山の恵み  
手打ちそば

讃岐ならではの正月の贅沢  
あん餅雑煮

かがやくりん、かがむりん  
香川県

保存食にもなった

# カンカン寿司

カンカンと木づちで“くさび”を打ち込んで作るのは、田んぼで働く人に放り投げることができたほど、しっかり固い「カンカン寿司」

伝承者≫さぬき市ひまわり  
生活研究グループ



この日は4名がカンカン寿司を作ってくれました。写真前列右、秋友清子さん。左は現在の代表大塚ノブ子さん。後列左、太田八重子さん。後列右は田中明子さん。香川県むらの技能伝承士は、大塚ノブ子さん、秋友清子さんです。

## 木杵で締めて丈夫で長持ち

瀬戸内海で取れるサワラの切り身を酢魚にして作る押し寿司は、讃岐一円で作られています。中でも一晩かけて固く締めて作るのは、さぬき市鴨部に伝わる「カンカン寿司」です。

江戸時代から伝わるといわれ、地元の言い伝えでは、田んぼから上がる暇がないほど忙しいご主人のために、奥さんが固いすしを作り、あぜ道から放り投げたとか。そこで、「ほったら寿司」と呼ばれた時代もあるそうです。戦後は、「鴨部の型寿司」「箱寿司」と呼ばれていました。当時は、塩で締め、身の中まで白くなるほど酢で殺し、夏場でも3~4日、冬場では1週間も持つようにしたので、忙しい農家には重宝がられる食べ物でした。

「カンカン寿司」で無くてはならないのが、すしを詰める木杵です。昔は匂いがうつらないように「せんだの木」を半年乾かして作りました。

## 三日がかりの寿司

「お嫁に来たときにお膳に大きなすしが載っていてびっくり。それがカンカン寿司との出会いでしたよ」と語ってくれたのは、香川県むらの技能伝承士でもある秋友清子さん。お姑さんから教わって、カンカン寿司の作り方を覚えたそうです。

カンカン寿司は、1日ではできません。三枚におろしたサワラは、塩をした後で酢に漬けて一日置きます。すし飯にサワラをのせて木杵に入れてからは、1晩おき、やっと切り分けて食べることができます。さらに、木杵に入れるのも力仕事です。ぎっしりすし飯が詰まった木箱を木杵に入れ込みます。それから、くさびを打ち込みます。最初はそっと、段々に強く木づちで打ち込んでいきます。昔は、一晩に数回も打ち込んでいたそうです。

一口大に切り出した「カンカン寿司」は、あっさりとした味わいで幾つでも口に入ります。



## かけがえのない思い出

この日は、さぬき市ひまわり生活研究グループのメンバーが「カンカン寿司」を作ってくれました。同グループは、6名で活動していますが、常時はみそなどを作って、道の駅源平の里むれに出荷しています。最近まで、「カンカン寿司」も出していました。なにごと3日ばかりで作る手間のかかるものなので、今は注文があるときやイベントの際にのみ作っているそうです。

平成3年に東京晴海埠頭で開催された「全国農林水産祭」にカンカン寿司を出展した際には、皇太子殿下（取材時）に質問され、説明をしたという貴重な思い出があるそうです。



道の駅などで販売している「中みそ」「金山寺みそ」「志度の誉（じゃこの佃煮）」「ナスの辛子漬け」

## 讃岐の「食」かんたんレシピ

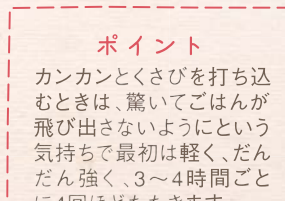
### カンカン寿司

#### 【材料】(10人分)

- 米…1升 さわら…1kg
- 合わせ酢
- 酢…1カップ強 砂糖…200g
- 塩…30g みりん…50cc

#### 【作り方】

- ①活きのよいさわらを3枚におろし、中骨にそって包丁を入れ節にとる。刺身に切って塩をあて酢に浸ける。冷蔵庫に入れて一日置き、身の中まで白くなるほど酢でしめる。
- ②ご飯を炊いて、はんぼうに入れて冷ましなが、合わせたすし酢を混ぜて、すし飯を作る。
- ③すし箱にラップ（以前は、はらん）をしき、人肌（37度くらい）すし飯を5cmの厚みに詰める。一度重し板をして足踏みし、平らに固める。
- ④③の上にさわらを並べ、さらにラップで包み、上ぶたを乗せる。
- ⑤いくつものすし箱に同じ要領で詰め、特製のすし枠に納め、さんをして木槌でくさびを打ち込み、重石をかける。
- ⑥1晩おき、翌日味がなじんでからすし箱から出す。
- ⑦切り分けてできあがり。春ならば、好みにより山椒の葉を飾る。



#### ポイント

カンカンとくさびを打ち込むときは、驚いてごはんが飛び出さないようにという気持ちで最初は軽く、だんだん強く、3～4時間ごとに4回ほどたたきます。

農村歌舞伎のごちそう

## わりご弁当



農村歌舞伎を家族や仲間を楽しむために生まれた「わりご弁当」。大勢で仲良く食べるための工夫があります。

伝承者≫おおぬでむら里  
味噌づくりの会



左から、佐々木輝子さん、佐伯朝代さん、会の代表である森井弘美さん。伊丹文子さん。

## 江戸時代からの歴史ある

小豆島肥土山地区に伝わる「わりご弁当」。毎年5月に離宮八幡神社の境内で行われる「農村歌舞伎」のためのお弁当です。「農村歌舞伎」は、貞享3(1686)年に蛙子池の完成を祝って始まったと伝えられていますので、330年以上も前からの伝統がある農村歌舞伎と、「わりご弁当」です。当時は、役者役は決まった人物がしたようですが、今では肥土山にある6地区交代で行います。地区の当番になると、午前3時頃に起きて、関係者約200人分もの弁当を作り、さらに家族のための「わりご弁当」を作るそうです。

## 貴重な弁当箱

「わりご弁当」の大きな特徴は、入れ物にあります。おか持ちのような大きな木箱に、幾何学模様のように組み合わせる弁当箱がおおよそ20。さらにみんなで、分け合う大箱が一つ。かなりの重さになるので、木箱にはひもがついていて、それを背負って運んだこともありました。

当日は、家族や知り合いだけでなく、見知らぬ人にお弁当を振る舞うこともあるそうです。ところが、何も知らない県外の人が弁当箱をそのまま持ち帰ったこともあったとか。後に無事に帰ってきたそうですが、弁当箱は、一つ無くなっても、ガタガタして運ぶことができなくなってしまいます。最近では、修理ができる人も少なくなってきたので、本当に貴重な「わりご弁当」です。

2つ一組で、下に20個の弁当箱。上にも大きな弁当箱が入ります。この日は、突き飯とれんこん・卵焼き・こんにゃく・ごぼう・ウィンナー・天ぷら(長天)・ブロッコリー・ちくわ・かまぼこ・にんじん・イチゴが入りました。



毎年5月3日に離宮八幡神社で開催される「農村歌舞伎」

## 代々伝わる弁当箱とみそ造り

この日、「わりご弁当」を作ってくれたのは、「おおぬでむら里味噌づくりの会」のみなさん。大鐸地区に住むメンバー4名のうち2名は肥土山の住人。そのうちの一人、佐々木輝子さんが、家に伝わる弁当箱を持ってきてくれました。「おおぬでむら里味噌づくりの会」は、平成19年に会が結成され、地元で伝わるみそ造りを始めました。二人一組になり、販売用のみそを造っています。他にも32名ほど集まって、自家製のみそ造りも行います。味が良い無添加の味噌は、毎年秋に開催される「土庄町大商業まつり」「おおぬで村の収穫祭」、2月に開催される

「大鐸地区文化展・芸能祭」で販売され、イベントではこのみそを使った豚汁もふるまいます。

この日は、「わりご弁当」と一緒に、話題のみそを使った豆腐と揚げの入ったみそ汁を作ってくれました。



3日がかかりでつくる自慢のみそ。

## 讃岐の「食」かんたんレシピ

### わりご弁当

#### 【材料】

- ごはんは、つき飯。最近では、巻寿司や稲荷寿司なども入る。

#### 煮しめ用具材

- こんにゃく・れんこん・蒲鉾・ちくわ・にんじん・ごぼう・昆布・大根の割干しの煮物など。
- 最近では卵焼きやウィンナーソーセージ、唐揚げ、焼き豚など、お弁当の定番メニューも入る。

#### 【作り方】

- ①ごはんを炊き、野菜などの材料を切る。ごぼうはあく抜きをする。
- ②卵焼きなどを焼く。
- ③ブロッコリーなどはゆでる。
- ④だしやしょうゆ、みりんなどで味付けをし、煮しめを作る。
- ⑤できあがったものを皿に並べる。
- ⑥木枠にご飯を入れ、突き飯を作る。
- ⑦弁当箱に彩りよく材料を詰めて、できあがり。



#### ポイント

彩りよく並べるよう心がけます。弁当箱は上に重ねるので、具が飛び出さないように詰めましょう。



田植えを終えた半夏の甘味

## はげ団子



半夏の頃、キュウリとタコの酢の物、うどん、はげ団子などを作って、田植えの苦勞をねぎらいました。

伝承者≫大林富子さん



## 田植えを終えて

夏至から数えて11日目、7月2日頃を「半夏生<sup>はんげしょう</sup>」または夏至「半夏」と呼びます。農業の目安となった雑節の一つで、昔は「半夏までに田植えを終えないと半夏半作になる」と言われ、収穫が減っては大変と、この日までに田植えを済まそうと精を出しました。田植えを終え一段落した農家では、団子を作り神仏に供えて、家族みんなでいただきました。湯がいてつくるだんごは、つるとすべり、どう頑張っても、まぶしたあんこがまだらになることから、「はげ団子」と呼ばれるようになったとか。また一説には、「はんげのだんご」が短くなったとも。

今では米粉やもち米粉でもつくる団子ですが、その昔は収穫したばかりの小麦の粉で団子づくりをするものが多かったようです。

## 半夏のごちそう

香川県では、「半夏じまい」という言葉もあります。田植えを手伝ってくれた人々に、田植えの賃金を払い、うどんやはげ団子を振る舞ってねぎらいました。植えたばかりの稲の根が、タコの吸盤のようにしっかり根付いてほしいと「キュウリとタコの酢の物」を添えることもありました。

収穫したばかりの小麦の粉で、打ち立てのうどんも味わいましたが、井戸水で冷やしたうどんをだしにつけて食べたり、油揚げが入ったしっぽくうどん<sup>しっぽくうどん</sup>で食べたり、マダケで取っただしをかけて食べる地域もありました。「はげ団子」も、あんをまぶした「とりつけ団子」の他にも、地域によっては、蒸し団子にしたり、鉄板で焼いたりといういろいろな食べ方があったようです。

## 讃岐のおやつ

今回、はげ団子を作ってくれたのは、丸亀市飯野町に住む大林富子さん。現在は、坂出市の「産直市八幡」や宇多津町の「産直市うたづ」、丸亀市の「産直市くばら」に、季節限定で出品しています。

大林さんが、産直に出品しているものは他にもいろいろありますが、なんと言っても大林家は黒豆農家。丹精込めて育てた自慢の「丹波黒豆」を丁寧に選別し、煮豆や「黒豆おこわ(白むし)」といった加工品にして販売しています。「本当においしいものを作り、食によって心が少しでも癒やされたらいいなと思い、日々頑張っている仕事をしていますよ」という大林さん。

手作りの温かさがあふれる団子やお餅、おはぎなど、時代を越えて安らぎを与えてくれる讃岐のおやつです。



丹波黒豆を使った「黒豆おこわ」と「のし餅」。

## 讃岐の「食」かんたんレシピ

### あんこをまぶした はげ団子

#### 【材料】(4人分)

- もち米粉7:米粉3(約400g)
- 水適量
- あん約400g(好みで調整)

#### \*自家製あんを作る場合

- 小豆100g 水400cc
- 砂糖140g 塩小さじ1

#### 【作り方】

- ①もち米の粉と米粉を水で練り、耳たぶ程度の固さの生地をつくる。
- ②湯を沸かし、沸騰している湯の中へ、一口大の大きさの団子生地をまるめて落とす。
- ③浮かび上がってくるのを待つ。
- ④もう一度沈むのを待つ。
- ⑤すくい上げて水気を切る。
- ⑥粗熱を取る。
- ⑦あんこをまぶしてできあがり。



#### ポイント

柔らかくしたければ、もち米粉を多くします。あんは、ささげ、小豆のほか、エンドウやソラマメなどでも作りました。



忙しい農家の知恵

## なすびごはん



郷土料理の発掘で見いだされた「なすびごはん」。夏の繁忙期の素朴な農家ごはんは、手軽で豪華な「なすびごはん」になりました。

伝承者≫高瀬町生活研究グループ



この日は石井会長(右から二人目)をはじめ4名のメンバーが「なすびごはん」を作ってくれました。

## 農繁期の時短食

「親の意見となすの花は千に一つの仇はない」というほど、なすびの花は次々と実になります。煮てよし焼いてよしのなすびは、忙しい農家の台所には欠かせない食材でした。

三豊市高瀬町では、なすを使った郷土料理「なすびごはん」が伝わります。山手の農家ではなすびをたくさん作っていましたから、大量のなすを鍋で煮て、おかずにしました。忙しいときには、それをご飯にのせ、ささっとかき混ぜて食べていたのです。素早く食事を済ませ、田んぼに出かける夏の日々。草取りなどに追われる農家の知恵ともいえる「なすびごはん」です。

「ニワトリを飼っていましたから、うちの場合は卵とじでしたよ」と教えてくれたのは高瀬町生活研究グループの真鍋さん。そんな懐かしの味も時の流れに消えつつありました。

## おすしになった「なすびごはん」

数年前に県の依頼で郷土料理を調べたところ、三豊市で何人かの口から語られたのが「なすびごはん」でした。なすびとご飯という手軽でおいしい組み合わせを、若い世代にも伝えたいと考え出されたのが、おすしスタイルの「なすびごはん」です。

香川県むらの技能伝承士でもあり、高瀬町生活研究グループ会長の石井智恵子さんが中心になり、レシピを開発。さまざまところで普及したところ、幅広い世代に喜ばれています。

ちなみに三豊市といえば思い出す「三豊なす」は、柔らかくて水分が多いので、「なすびごはん」の材料には適しません。「なすびごはん」には「千両なす」を使います。

炊いたなすびをご飯にかけた素朴な「なすびごはん」





## 高瀬町生活研究グループ

石井会長率いる高瀬町生活研究グループは、現在会員10名。月に一度集まって、主にみそ造りを行っています。

地元のお米と大豆で作る無添加のみそは、安全でおいしいと大評判。JA香川県の「高瀬ふれあい産直市」に出していますが、売り切れることもしばしば。「大豆をせいろで蒸して作るの、赤ちゃんも好んで飲むといわれるほどのやさしい味」という石井会長の言葉通り、ほのかな甘みが口に広がります。半年以上ねかせる“赤みそ”とあん雑煮にも合う“白みそ”があり、ブレンドして

使うといっそうコクが増します。

同グループは、月に一度日曜日に開かれる「弁天公園よろず市」にも赤飯やおすしなどを出しています。夏には「なすびごはん(すしバージョン)」が登場するかもしれません。



やさしい味で人気の“白みそ”と“赤みそ”

## 讃岐の「食」かんたんレシピ

### なすびごはん (すしバージョン)

#### 【材料】(6人分)

- 米…3合(420g) □水…3合(540cc)
  - なす(千両なす)…3個
  - 油あげ…1/4枚
  - 小えび…100g □干しいたけ…3枚
  - サラダ油…適量
  - 調味料…砂糖、しょうゆ、塩を各少々
- すしの合わせ酢
- 砂糖…80g □酢…60cc □塩…8g

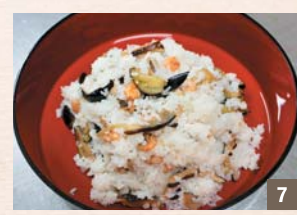
#### 【作り方】

- ① 砂糖、酢、塩ですしの合わせ酢を作る。
- ② たき上がったご飯に①を加え、酢飯を作る。
- ③ なすは6cm位の長さで細長く切る。
- ④ 油あげ、水で戻したいたけは小さく短冊に切る。
- ⑤ えびは頭と背わた、殻をとる。
- ⑥ フライパンに油を引き、④、⑤、③を加えてさっと炒め、砂糖、しょうゆ、塩で味を調える。
- ⑦ ②に⑥を混ぜ合わせて、「なすびごはん」の出来上がり。



#### ポイント

分量を多く作る場合は、味付けしたなすを、ざるに打ちあげて汁気を切っておくと、ご飯がべとつかず、ふっくら仕上がります。



健やかな成長を願って

# こもけだんご汁



「こもけだんご」の「こもけ」は、「子もうけ」「子をもうける」「子ができた」という意味。写真は、五郷里づくりの会のみなさんが作ってくれた「こもけだんご汁」と郷土料理(大根飯、たくあんのきんぴら、大根のなます)。

伝承者» 五郷里づくりの会



この日は、五郷里づくりの会運営委員の藤岡テル子さん(後列左から3番目)はじめ、10名のメンバーが「こもけだんご汁」を作ってくれました。

## 産後の栄養食

大野原地区では、出産後の見舞いを「こもけ見舞い」と呼び、「一升折」にもち米粉を入れて、その上にせんべいなどの駄菓子をのせて贈る習わしがありました。

もち米粉の団子を食べると母乳がよく出るといわれていますので、赤ちゃんが元気に育つようにと願いのこもった出産祝いでした。

お返しは、生まれて七日目の名付けの日を作る「名付けだんご」です。贈られたもち米粉で、きな粉をまぶした小判型の団子を作り、赤飯と共にお見舞い返しとしました。折の上には、難を逃れるとの意味を込めて南天をのせて配ったとか。

産後のお嫁さんは、贈られたもち米粉で作った団子をたくさん食べました。これを『こもけだんご』と呼びます。母乳に良いという、ズイキや白みそも使って『こもけだんご汁』にして食べることが多かったそうです。



水につけたズイキ。ズイキは漢字で書けば「芋茎」。サトイモなどの葉柄。

## 親の思いを伝えたい

「おなかに子がいるときや産後は、食べ物の乏しい時代でも『向かいの山に汁かけて食べ』というほど、嫁にはたくさん食べさせたもんよ」と笑顔で昔をふり返ってくれたのは、五郷里づくりの会運営委員の藤岡テル子さん。ご自身も毎日三度三度というほど、「こもけだんご汁」を食べて子育てをしたそうです。普段は小麦粉で作った団子が入るだんご汁も、お母さんになると、米粉で作った「こもけだんご」が入るというわけです。

昔は大野原地区でよく見られた「名付けだんご」や「こもけだんご汁」。この味をしっかりと伝えたいとの藤岡さんの思いを受け止めるのは、同メンバー運営委員の大塚和代さん。この日はお二人で「名付けだんご」も作ってくれました。

きな粉をまぶした「名付けだんご」。



## 五郷里づくりの会

今では、めったに食べなくなった「こもけだんご汁」や「名付けだんご」をイベントのメニューとして復活しているのは、藤田一会長が率いる五郷里づくりの会です。

同会は、小学校廃校に危機感を覚えた平成23年に地元有志により発足。地域の魅力を掘り起こし、発信しようと活動を続けています。

現在、五郷の住民全員が会員という形で、運営は30人ほどのメンバーで行っています。平成25年には水車を復活させ、その後水車小屋で精米をし、そば粉もひいています。年間を通じて、里山歩きやそばの栽培、郷土料理

作りなどを行い、地域資源を生かしながらわきあいあいと絆を深めています。里山歩きは、観音寺市の観光協会を通じても紹介や募集が行われています。

これらの活動が評価され、平成29年には、中国四国農政局より「ディスカバー農山漁村（むら）の宝」にも選定されました。



五郷地区里山歩き「みかん狩りと石積み文化を学ぶ」のもよう。昼食には「こもけだんご汁」や郷土料理をいただきました。

## 讃岐の「食」かんたんレシピ

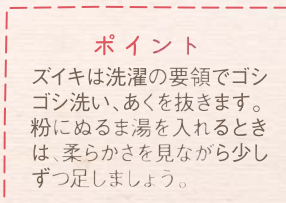
### こもけだんご汁

#### 【材料】(4人分)

- もち米粉…100g □ズイキ…5g
- 白みそ…100g □白玉粉…30g
- 煮干し…15g
- だし用の水…800cc □塩…少々
- 砂糖…少々 □だしの素…少々
- ぬるま湯…150cc

#### 【作り方】

- ① 2～3時間ほど水につけたズイキをゴシゴシ洗い、長さ1cmくらいに切る。
- ② 煮干しとだしの素で出汁を作り、切ったズイキを入れてしばらく煮る。
- ③ 白玉粉をぬるま湯にしばらくつけてふやかす。
- ④ ③にもち米粉を入れぬるま湯を足しよく混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさに練る。
- ⑤ ④を小さくちぎって手で丸め、指で押さえて細長くする。
- ⑥ みそを溶き入れただし汁に⑤を入れる。
- ⑦ だんごが浮き上がってきたらできあがり。



#### ポイント

ズイキは洗濯の要領でゴシゴシ洗い、あくを抜きます。粉にぬるま湯を入れるときは、柔らかさを見ながら少しずつ足しましょう。

きよらかな山の恵み

## 手打ちそば



山のごちそう「手打ちそば」。谷川の浄水で打ち上げるそばは、峰に吹く風のように爽やかな味わい。

伝承者≫川奥そば打ち道場



川奥そば打ち道場で指導にあたる高尾幸男さん。

## 山間部の貴重な食べ物

水田の少ない山間部では、昔から「そば」は重要な食べ物でした。75日という短期間で収穫できるため、夏と秋の2回収穫することもあったそうです。お盆が過ぎてとんぼが飛び始めると種をまき、やがて秋風に真っ白い花がそよぎます。収穫したそばは、はぜかけなどにして乾かしました。農閑期の夜なべ仕事としてひき臼でそば粉をひいた時代もあり、水車でひいた時代もありました。

そば粉は練って手打ちそばやそばがき、そばの焼き餅を作ったこともありました。阿讃山麓の塩江付近では、徳島からそば米の食べ方も伝わったといいます。

冬至や年越しには、具のたっぷり入った「しっぽくそば」。具は大根やにんじん、里芋、ごぼう、油揚げや豆腐、仕上げにはネギが入ります。特別の時には、ウサギの肉や鶏肉も入りました。

郷土料理の「しっぽくそば」は、だし汁で油揚げや大根、にんじんなどを短冊に切った具材を煮て、そばにかけて食べます。

## 忘れられないおいしさ

まんのう町の川奥地区でも、そば文化が伝わります。土器川の支流明神川の東側に位置する同地区では、傾斜地で栽培していた葉タバコの裏作として、そば栽培が盛んになりました。寒暖差の大きい山間で育てたそばを谷川の水で練り上げて作る打ち立てのそばは、そのままでもいえない甘さがあり、清涼なおいしさが口いっぱいに広がります。

「しっぽくそば」などとして食されてきたそば。その味を忘れられない人も大勢います。そこで、地元ならではのおいしいそばを広めたいと、平成15年から、香川県むらの技能伝承士でもある高尾幸男さんが指導員になり「川奥そば打ち道場」をスタートさせました。



## 地元のそば粉でそば打ち道場

「昔は川奥地区にも子どもがたくさんいました。今では20代が一人、後は50代以上になってしまいました。ですから、幅広い世代の人々に川奥地区の良さを伝えたい」と小学校跡の川奥集会所を会場として、そばうち道場を続ける高尾さん。

標高800mの「島ヶ峰」の畑では、グリーンツーリズム活動として、都会からも参加者を募り、毎年、そばの種まきから刈り取りまでを行っています。さらに、収穫祭を開催し交流を深めています。平成29年度からは、それに加え、「島ヶ峰の原風景を守る会」を結成し、荒れた農地を

再生し、特産品にしたいと地域の人々でそばの栽培を始めました。「川奥そば打ち道場」では、毎年11月下旬から3月末までの土日を中心に地元で収穫されたそば粉を使ったそば打ち体験を開催しています。



島ヶ峰のそば畑

## 讃岐の「食」かんたんレシピ

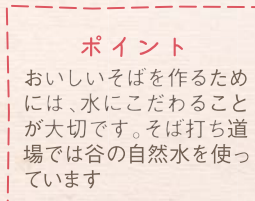
### 手打ちそば

#### 【材料】(6〜7玉分)

- 水…1ℓ □そば粉と小麦粉(強力粉)5対5、または6対4…400〜500g
- 打ち粉(小麦粉またはそば粉)…適量

#### 【作り方】

- ①そば粉と小麦粉をよく混ぜる(卵や山羊を入れてもよい)。水を少しずつ入れながら、軽く指先で全体に水分をまんべんなく行き渡らせる。
- ②両手で一つの団子状にし、ビニール袋などに入れて、足踏みをしてのばす。平たくなれば、また両手で丸くし、足踏みを繰り返す(3〜4回)。
- ③最後に耳たぶくらいの硬さのだんご状に丸め、30分ほど寝かせる。寝かした後、麺棒を使って厚さ3〜4cm、直径30cm程度に丸くのばす。
- ④次に麺棒に巻き、のばしていく。できるだけ四角形になるよう厚さ1〜2mm程度になるまでのばす。
- ⑤打ち粉を多めにふり、包丁の長さの7分目くらいに折りたたみ、正方形になるように切る。
- ⑥大きめの鍋で3〜5分くらいゆがく。初めに入れたときに2〜3回混ぜる。ゆであがったら、できるだけ冷水でよくすすぐ(2〜3回水を替える)。最後におわんなどで玉取をする。
- ⑦「川奥そば打ち道場」では、谷川の浄水にしょうゆとみりんで味付けし、具に切り干し大根や刻んだ油揚げなどを入れたものをかけていただく。



#### ポイント

おいしいそばを作るためには、水にこだわるのが大切です。そば打ち道場では谷の自然水を使っています

讃岐ならではの正月のぜいたく

# あん餅雑煮



心丸く仲良き一年を願う「あん餅雑煮」。上には、青のりをのせます。

伝承者≫橋本 玉江さん



「開耶香房」にて

## 讃岐ならではの砂糖をしのばせ

讃岐ならではの雑煮として全国にも知られるようになった「あん餅雑煮」。その始まりは、江戸末期の高松藩と言われています。藩では、塩、砂糖、綿などの特産品を奨励し、「讃岐三白」と呼ばれるようになりました。一説には、綿の代わりに米を挙げる人もいます。特に砂糖は、「和三盆」という貴重な白砂糖の製造に成功していました。小藩ながら豊かな食材に恵まれていたのです。とはいえ、常日頃は庶民の口に甘いものはめったに入りません。そこで、せめて正月だけでもと、「あん餅雑煮」を食べるようになったと言われています。また、役人に見つからないよう、白みそ仕立ての雑煮の餅にあんをしのばせたとも。

江戸時代、白砂糖は輸入に頼っていたといいますから、国産の砂糖を味わえるのは、讃岐の民だからこそぜいたくだったことでしょう。

「あん餅雑煮」の材料となる野菜とあん餅。



## 工夫で食を豊かに

高松市国分寺町で「開耶香房」を営む橋本玉江さん。香川県むらの技能伝承士であり、農山漁村女性実践専門家でもあります。この日は、早朝から仕込みを行い、自家製の餅をついてきてくれました。「子どもの頃は、大きな木の臼と杵で父が餅つきをしてくれましたよ。家族みんなでつきたてのお餅を丸めてね」と思い出話も飛び出します。小ぶりの大根と金時にんじんも、特別に用意してくれたもの。真っ赤な金時にんじんは、生産量日本一を誇る香川県の特産品。濃い赤の色がおめでたいと、おせち料理に欠かせない食材です。「角を立てず、一家円満に過ごせますように」と願いを込め、丸餅と輪切りにした野菜が雑煮の具となります。

## 体験メニューも豊富

「開耶香房」は山野草栽培農家が開いた農村カフェ。橋本さんご一家で、苔玉づくり体験をメインに、ハーブティーや石焼きコーヒー、シフォンケーキなどのメニューを提供しています。橋本さんは、香川県でいち早くハーブを研究し広めた人物、香川県家庭緑化教室の講師も務めています。そこで季節により「ハーブ栽培と利用法講座」や「讃岐三畜ハーブ焼き」、「シフォンケーキづくり」や「あん餅雑煮づくり」を体験できます。月曜日限定では、坂出市元町の本通商店街で直売所もオープンしています。長男の佑介さんは山野草栽培の名人で、苔玉

インストラクターでもあります。苔玉づくりは人気があり出前講座も行っています。



「国分寺ふれあい産直市」「フルーツの里」でも販売されているシフォンケーキ。



人気の苔玉

## 讃岐の「食」かんたんレシピ

### あん餅雑煮

#### 【材料】(5人分)

- 丸もち(あん入り)…5個
- 大根(3~5cmの太さ)…80g
- 金時にんじん(3~5cmの太さ)…50g
- ごぼう…15cm
- 豆腐…1/3丁
- 青のり…少々
- 白みそ…100~130g
- 煮干しのだし汁…5カップ  
(もちの量により加減する)

#### 【作り方】

- ①大根、金時にんじん、ごぼうは3mmくらいの輪切りにする。
- ②煮干しは頭とはらわたをのぞき、だしを取る。
- ③②に①の野菜を入れて煮る。
- ④野菜が煮えたら、白みそをだして伸ばして入れる。
- ⑤つきたての餅はここで入れる。
- ⑥2~3cm角に切った豆腐を入れる。
- ⑦一煮立ちさせてでき上がり。



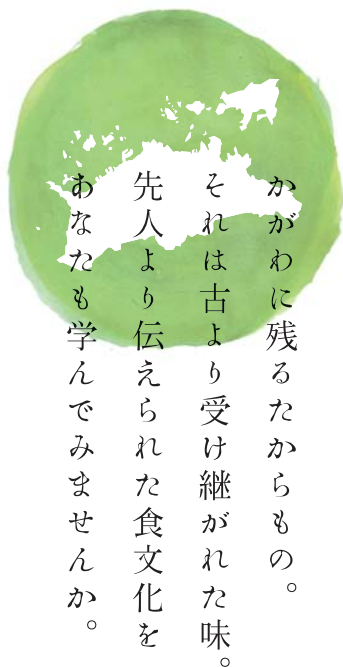
#### ポイント

冷凍のものや固い餅は白みそを入れる前に入れます。家族円満の願いを込めて、野菜は輪切りにします。



小さくても、たくさんあります。大切にしたい、ふるさとの文化。

# さぬきの 農山漁村 ふるさと文化



香川県農政水産部農村整備課

電話：087-832-3449 ファックス：087-806-0205

平成31年3月発行