

伝承料理の会 特別講座

ちよつと昔の
体験型 和スイーツバイキング

お菓子なパラダイス

平成25年 1月27日(日) 13時~16時



申し込み H24 12/23(日) ~ H25 1/13(日)

参加費 500円

三角くじ七
ひなまつり

はじめに

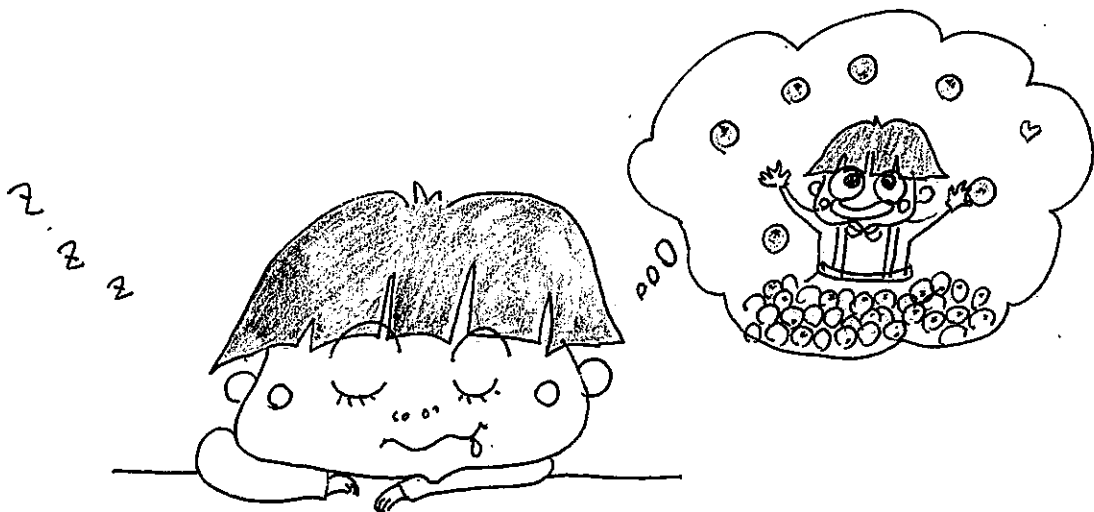
本日は伝承料理の会“四季を食べる講座”『お菓子なパラダイス』にご参加いただきありがとうございます。

本日の講座は“四季を食べる講座”で今までご紹介した昔のおやつと、伝承メンバー（50～80代）の記憶に残る楽しみなおやつを再現するものです。（伝承メンバーの“おやつの思い出”はレシピの後ろにまとめてあります。）

昭和10～20年代も子どもたちにとっておやつは最大の楽しみでした。山の中で見つけた木の実や草に始まり、サツマイモを蒸かしたり、木の中にいる虫や、残って悪くなりかけたご飯もおやつに変身させ食べていたそうです。

砂糖が大変貴重だった時代、甘いあんこの入ったまんじゅうなどは、何かの行事の時の特別な食べ物でした。

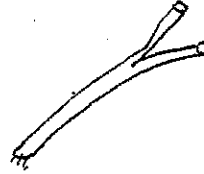
めったに食べられない甘いお菓子、お祝いの時にだけ出されたお菓子、そんなお菓子の数々に囲まれ、お腹いっぱい食べることができたら・・・こんな事を空想した子供も当時は少なくなかったのではないのでしょうか・・・？



ねぎ焼き

材料

ねぎ・・・100g	花かつお・・・1,5g
小麦粉・・・100g	紅しょうが・・・少々
水・・・150cc	しょうゆ・・・適宜



作り方

- 1、ねぎは小口切りにする。
- 2、ボールに小麦粉を入れ、水を加え天ぷらの衣くらいにする。
- 3、熱したフライパンに油をしき、②をおたまで円く流し、生地が乾いてきたら上に、ねぎ、紅しょうが、花かつおを散らす。
して蒸し焼きにする。
- 4、③を裏返し表面にしょうゆをぬり、更に裏返し、しょうゆをぬる。

はぜきび

材料

はぜきび（専用のとうもろこし）・・・適宜	
塩・・・適宜	油・・・少々

作り方

- 1、フライパンに少量の油をしき、はぜきび、塩を入れ蓋をする。
- 2、時々、フライパンを蓋をしたままゆすりながら、弱火で熟する。
- 3、ポンポンはぜる音が止んだら器にあける。



はぜきび用の
とうもろこしは
普通の物より小さいです

ぜんざい

材 料(4人分)

つぶあん・・・60g 砂糖・・・適宜
水・・・・・・・・600cc 餅　　・・・4切れ



作り方

つぶあんと水を鍋に入れ火にかけ混ぜながら煮溶かし砂糖も入れ好みの甘さにする。

2、焼いた餅を器に入れ①を注ぐ。

☆あずきつぶあん

材 料(出来上がり約850g)

あずき・・・・・・・・300g
砂糖・・・・・・・・300g
塩・・・・・・・・ひとつまみ

☆作り方☆

1. 洗きり あずきを洗う。鍋にあずきとたっぷりの水を入れて強火にかける。
沸騰したら中火で2～3分煮、ざるにあけて茹で汁を捨てる。
*アクをとるための作業で、洗きりといいます。
2. 煮る あずきを鍋にもどし、たっぷりの水を入れて強火にかける。
沸騰したら弱火にし、指ですぐつぶれるくらいに柔らかく煮る。
*煮る時間は40分～1時間、豆によってかなり違います。
*晩秋から出始める新豆は、はやく煮えます。
3. 味付け 鍋の茹で汁を捨てる。砂糖を混ぜ、中火にかけて、木べらで鍋底を擦るように混ぜながら、煮つめます。
ぽってりとしたら塩を加えて味を引き締め、火を止める。
4. さます 乾いた布巾の上に小分けしてのせ、さます。
さめたら、布巾でひとまとめにします。
*冷凍保存出来ます。

大豆のおやつ ①

材 料

炒った大豆・・・30g
しょうゆ・・・大さじ2弱 }
砂糖・・・大さじ1強 } A

作り方

- 1、鍋にAを入れ火にかける。
- 2、①に大豆を入れ水分がなくなるまで煮からめる。

大豆のおやつ ②

材 料

炒った大豆・・・30g
三温糖・・・大さじ2弱 }
水・・・15cc } A

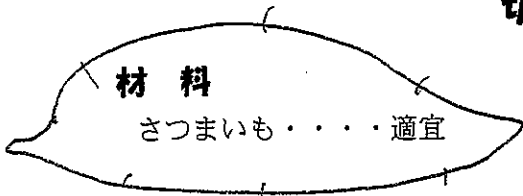
作り方

- 1、鍋にAを入れ火にかけ木しゃもじで混ぜる。
- 2、ふつふつしてきたら大豆を入れ、絶えず混ぜながら大豆が粉をふいた状態になるまで火をとおす。

節分用に売られている豆を
使うと簡単にできます



切り干し芋



材 料

さつまいも・・・適宜

作り方

- 1、さつまいもは丸ごと蒸す。
- 2、①の皮をむき縦に切り、ざる等に並べ、上下を変えながら3~4日ほど天日に干す。

*昔は芋に粉がふくように、干した後、ムシロに包んだそうです。

こうせん

材 料

こうせん・・・適宜

砂糖・・・適宜

熱湯・・・少々



作り方

- 1、こうせんと砂糖を同量、器に入れ熱湯を少量注ぎ混ぜる。

こうせん… はちまい粉とも言います

げんこつ ①

材料

水あめ・・・100g こうせん・・・少々
きな粉・・・70～100g



作り方

- 1、水飴はボールに入れ、固かったら湯せんにしながらかトロトロの状態にする。
- 2、①を木べら等で絶えず混ぜながら、きな粉を入れて混ぜる。
- 3、②が固いあめ状になったら棒状に手でまとめ、一口サイズに切る。
- 4、こうせんを少し入れたビニール袋に、③を入れ振り混ぜる。

げんこつ ②



材料(げんこつ1kg分)

みずあめ・・・300g		ピーナッツ粉・・・200g	} B
黒砂糖・・・300g	} A	こうせん・・・150g	
水・・・大さじ2～2.5		きな粉・・・100g	
塩・・・小さじ1/2		きな粉(まぶし)・・・50g	

作り方

- 1、Aを鍋に入れて黒砂糖が溶けてフツフツしてくるまで中火にかける。
- 2、Bをボールで混ぜ合わせ、火を消した①の中に入れ、木べらで混ぜる。
まな板の上にきな粉をしき、②を10個くらいのだんごに分け、それぞれ棒状にする。
- 3、③が切りやすい硬さになったら一口サイズに切る。
- 4、きな粉を入れたボールの中に④を入れまぶす。

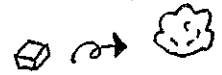
あられ

材 料

餅・・・適宜 塩・・・適宜
油・・・適宜 お好みで・・・青のり、アミエビのすった物、砂糖

作り方

- 1、餅を1cm角くらいに切り、風通しの良い場所で3~5日乾燥させる。
- 2、①を180℃の油で餅が十分に膨らむまで揚げる。
- 3、②が厚いうちにお好みで塩か砂糖などをまぶす。



おだまき

材 料 (20cmくらいのを約7本分)

小麦粉 ・・・300g ベーキングパウダー・・・10g
砂糖 ・・・大さじ3 つぶあん・・・420g
塩 ・・・少々
水 ・・・400cc

作り方

- 1、小麦粉に砂糖、塩をまぜふるいにかけて、水を加えて生地を作る。
- 2、つぶあんは60gづつに分け、ラップで棒状にしておく。
- 3、玉子焼き器を熱して油を薄くしき、①の生地をおたまですくい入れ、少し火が通ったら、②のあんこを生地のやや手前へのせ、巻く。

昔、太田駅の近くにおだまき屋があったそうよ



利休まんじゅう

材 料 (10個分)

(皮)

黒砂糖・・・・・・・・80g
水・・・・・・・・大さじ3
重そう・・・・・・・・小さじ1杯弱
小麦粉(薄力粉)・120g

(中身)

あずきあん・・・・・・・・250g

打ち粉・手粉(薄力粉)・・約カップ1/2
パラフィン紙(4cm角)・10枚



作り方

- ・黒砂糖は、かたまりの場合はとけないので、包丁で削って粉状にします。
- ・重そうは小麦粉に混ぜてふるっておきます。
- ・あんは10等分して丸めます。

1. 鍋に黒砂糖と分量の水を入れ、まぜながら弱火で煮ときます。水分が蒸発しないうちに火からおろし、茶こしでこしながらボールにあけます。ボールを水にあててさまします。
2. 完全にさめてから、重そうの入った小麦粉を加え、練らないように、粉気がなくなるまで混ぜます。
3. 台に打ち粉をたっぷりふり、生地をあけます(べとべとの状態)。手に粉をつけ、生地を数回たたみながら、耳たぶより少しやわらかくします。棒状にし、包丁に粉をつけて10個に切り分けます。
*やっとなげる程度のやわらかい生地にするのがポイント
4. 手粉をつけ、生地であんをつつみます。
パラフィン紙にのせます。
5. 蒸し器に熱湯を用意します。かたくしぼったぬれぶきを敷き、まんじゅうを間を空けて並べます。霧吹きで霧をまんべんなく吹いてまんじゅうの表全体をしめさせます。強火で約10分蒸します。
*金串の先を火で熱し、まんじゅうに一瞬あてれば、もようがつきます。井桁やすすきもようがおなじみ。

聞き取り

「学校の帰りによく小麦の穂からざあ〜っと実を手で取って口に入れてかんどった。噛むと、皮と身がはずれるもんで皮だけペーっと出して・・・噛むとガムみたいになるんだわ。ススキの穂も真っ黒のやつは噛んだね。これは噛むと口の周りが真っ黒になったし、桑の実を食べると口が真っ青になったで、家に帰ると、よお親に怒られとったわ。

山に入ってイタドリを採って食べよおったけど、『太いのは蛇が入るとるであかん』なんて言われとった・・・アレは嘘やねえ。

田んぼのあぜ道も歩くと食べもんがいっぱいあったわ。チガイって呼んでた草の甘い新芽やイチゴって呼んでた赤い実とか・・・新聞紙に塩を包んで持ち歩いて塩かけて食べとったわ。

普通の日のおやつなんて、自分たでなんでも考えて食べよおったよ。

ひな祭りには“からすみ”を母親が作ってくれた。

終戦後はズルチンとかサッカリンが砂糖代わりやったわ。昭和23年くらいから配給でザラメがあったね〜。20年代後半から30年代に入ってからかなあ・・・砂糖が普通に使えるようになったのは・・・。

35、36年までは、どこの家でも“アマシン”を作とって、田んぼへ行くとき持って行って休憩の時にかじった覚えがあるわ。」



70代女性



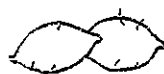
「わしらが子どもの頃はバナナなんて病気の時しか食べれんかったもんね。昔は学校から帰るとすぐ外へ行きよおったよ。コッペパンを焼いたりおにまんを蒸かしたりはいい方で外に生ってる柿をとって食べたり、グミって呼んだる実を採って食べたな〜。おたまじゃくしを飲んだこともあるよ。」



60代男性



「昔、サツマイモを粉屋さんへ持って行くとサツマイモを粉にしてくれて、それで母親がよく、芋の団子のようなものを作ってくれたわ。あれは美味しかったから今でも忘れられん味やね〜。」



80代女性



60代 <川辺町>

初午の時、祖母が作ってくれたまゆの形をしたおだんごが美味しかった。父も甘党だったので、暇ができるとなべ焼き鍋で、おだ巻きを作ってくれた。川辺町だったので、近くに「おだまき屋」さんがあり、集会があると、おやつはいつもおだ巻き1本ずつ配布された。春祭り頃に寒天を固めて、砂糖だけ入れて、作ってもらった。

70代 <関市>

切り干し芋を藁を敷いて並べて重ねると、白い粉をふいてくる。

70代 <関市>

豆を炒ってから、小麦粉に砂糖を入れて豆を入れる。雨降りにしか作ってもらえなかったです。

60代 <名古屋市>

こうせん。おひな祭りには、米粉を練って型に入れ、はずして色紅で色をつけ蒸す、米粉の蒸し物がありました。

50代 <名古屋市>

祖母がこうせんにたっぷり砂糖を入れ、お湯でこねて食べさせてくれたのを覚えています。半割にしたりんごを鍋に砂糖を入れて煮て、コンポートにして食べました。鋳物のフタ付き鍋に、小麦粉、卵、砂糖を水で溶いて、蒸し焼きにした煙突ケーキ(まん中に穴が空いているので)が、なつかしいおやつです。

50代 <三河>

春に家の畑でイチゴが採れると、母が夕食後に作ってくれたデザートです。卵白を泡立てて砂糖を加え、イチゴをのせただけのものですが、フルーツも生クリームも手に入らない時代ですから、真っ白なクリームと、酸っぱいイチゴの赤をよく憶えています。

70代 <三重>

春の農作業時、米の粉を練って蒸し、あんを包んでまんじゅうを。さつま芋を蒸し、棚で天日干し。寒餅について、へぎ餅、あられを作る(炒って、油で揚げて食す)。手焼きせんべい:小麦粉に卵?を溶き、手焼き煎餅器で焼く。カルメラ。

70代 <鳥取>

母親が誕生日にさつまいもをふかして赤色を入れ、つぶしてきんちゃくを作ってくれました。赤色と黄色の二色で飾って良かった。

年代ナシ

お正月に残ったお餅で、雑あられを作ってもらいました。

70代

梅雨時には、かきもちを油で揚げたのや、焼いたのをよく食べた。

70代

さつまいもを焼きなべで焼いてくれた。雨降りの日に、おだ巻きを作ってもらった。

80代

御飯の少々傷みかけたのを洗って、ざるに広げ乾燥させて油で揚げ、砂糖でからめて食した。さつまいもを短冊に切って乾かして、砂糖を混ぜて、潰してあん代わりに使った。アップル焼きで焼いて食べた。さつまいもの茶巾しぼり。

<その他>

60代

炒り大豆の甘辛からめ。ごはん入りおやき。夏みかんが酸っぱかったので、タンサンをかけて食べた。法事などのおまんじゅうを天ぷらにして食べた。美味しかった。

50代 <可児市>

ご飯が足りないと、そば粉を熱いお茶でかいたそばがきが美味しかった。節分のころ、余った豆を炒って、醤油や砂糖を付けて食べるのが美味しかった。米粉をよもぎと混ぜたダンゴを焼いて、さとう醤油をつけて食べたことが懐かしい思い出です。

70代

ガスコンロで焼くパンを作ってくれました。大豆に砂糖と粉を混ぜ、焼きなべで焼く。

60代 <郡上八幡>

秋に家で干し柿を夜、家族全員でむいて作り、甘くなるのが楽しみでした。アイスクャンデーを夏になると八幡の町の人が自転車の荷台に木箱を入れて、近くの神社まで売りに来てくださり、ポタポタ汁を垂らしながら友達と食べるのが美味しかった。桑の実を桑畑でとり、口の周りを紫色にしながらか食べた。七輪の上にのせてたいこ焼きを、小麦粉で焼いてよく食べた。

60代 <下呂市>

冬はぜんざいをよく作ってもらいました。ひな祭りは、正月のもち花の乾燥したものを豆と一緒に炒り、砂糖をまぶしたあられにしました。春と秋の彼岸には、おはぎを大量に作ってもらい食べました。よもぎを摘んで来て、ぶんたこもよく作ってもらいました。さつまいもは、ふかして食べるが多かったです。鬼まんもよく食べました。切り干し芋は、干し上がる前につまみ食いしていました。

50代 <可児市>

母親が天ぷらをした後に、残った天ぷら粉に砂糖を入れて、クレープのように焼いてくれた。蒸しパン、みかん缶でかんてんを作ってくれた。

おやつのおいし

<美濃加茂市内>

60代

家が貧乏で、おやつなんか出ませんでした。友達が食べているのが羨ましかった。近所でバナナを半分いただいた味が今でも忘れられません。

80代

サツマイモに衣(小麦粉と砂糖)を付けて、大きな焼鍋で焼いたおやつ。とても美味しかった。おだ巻きも作って頂きました。

年代ナシ

干し柿が甘くなるのを待って食べた。学校から帰ってイチジクの木の下で、イチジクをもいでガツガツ食べたこと。

70代

そばがきをよく作ってもらいました(砂糖入り)。

60代

なべ焼きを、大きな焼きなべで焼いてくれました。とても美味しかったです。屋根に干した切り干しを、ポケットいっぱいに入れて遊びに行きました。とうもろこしを鍋いっぱい煮て、食べたのが美味しかったです。

60代

さつまいもに小麦粉を付けて大きな鍋焼器で焼いて食べた。そばがき(茶わんにそば粉を入れてお湯で溶く)を作って食べた。お米をはぎして食べる。こがしで、ゲンコツを作ってもらった。

年代ナシ

風邪を引いた時のくず湯が美味でした。山遊びをしていて、栗イチゴを取って食べました。

年代ナシ

大根の収穫の時は、塩をふって食べた。みずみずしく美味しかった。

60代

こぶを焼いて食べた。カルメラ。するめを焼いて食べた。

60代

雨降りに、おだ巻きやなべ焼きを作ってもらうことが楽しみでした。