



えんどう豆の蒸しまんじゅう・ニッキのういろう



なすの寿司・かき混ぜ寿司

塩江町上西地区で作る！

香川県の郷土料理

「おあがりなさい、いただきます！プロジェクト」

5/22(水) この日は、シズエさんからあんこ作りを教わりました！

1



えんどう豆(生)と炭酸(適量)を鍋に入れ、たっぷりの水を入れます。

2



指でつまんで軽くつぶれるくらいの柔らかさになるまで茹でます。

3



目の細かいザルにあげ、茹で汁と分けます。

6



裏ごし布に流し入れ強く絞ります。これで、生餡の出来上がり。

5



茹で汁とザルでこした実を流し入れます。

4



ボールに水を張りその中で豆を裏ごしし、皮と実に分けます。

7



鍋に生餡と砂糖を入れ、弱火で好みの硬さになるまでよくかき混ぜながら練り上げます。塩を少々入れ、味を整えます。

8



餡がつやつやとしてきて、甘さと柔らかさが整ったらうぐいす餡の出来上がりです。

9



冷ました後に一口大に丸めておきます。



えんどう豆のあんこ

[材料]

- ・えんどう豆(生)---500g
- ・砂糖---200g~300g(お好みで)
- ・塩---少々

6/5(水) いよいよ！蒸しまんじゅう・ニッキのういろう作りの日。
会場は、旧上西小学校。食に関心のある協力隊が集まりました。



ハルミさんが、山から採って来ていただきました。
(サルトリイバラ)



始まる前に、地域の方とちょっとお喋り。



サトコさん家のアジサイを
相暮さんが、いけます！



お料理、教えて頂きました！



まんじゅう作り名人の、シズエさん



左から、ハルミさん、サトコさん、ミチコさん

お団子の日



まずは、お花を生けることから始めます。



柔らかい生地なので、慎重に扱っています。



お喋りしながら、生地を丸めます。



出来上がり、まずはお茶を飲んで一息。
この日のお茶も、塩江で採れたお茶です。



パティシエだった石井隊員は、手早く作業を進めています。



生地を練るのは、男の人のお仕事。



一人で黙々と写真を撮ります。



蒸される前の、いろいろとまんじゅう。

1



ボウルに蒸しパンミックスの粉を入れます。菜箸を使いながら、ボウルに水を入れてさっくりと混ぜます。

2



生地がまとまってきたら、手で全体を混ぜ合わせていきます。

3



生地の硬さは、耳たぶよりも柔らかいくらい。

6



あんこを包んだ生地をサルトリイバラの葉っぱにのせます。

5



一口大に丸めたあんこをのせて包みます。

4



打ち粉をしながら、手のひらの上で生地を広げます。

7



蒸し器に入れ、中火で約12分程蒸したら出来上がり。

蒸しまんじゅう

[材料]

- ・蒸しパンミックスの粉---200g
- ・水---およそ75ml
- ・サルトリイバラの葉っぱ---適量
- ・えんどう豆のあんこ---※別紙参照

山で摘んできた!



1



ボウルにもち粉とあんこを入れて、適量の水を加えながら手でよく練りこみます。

2



生地をつまんで、耳たぶくらいのやわらかさになったら、生地が出来上がりです。

3



6



蒸し器の中においていきます。

5



一口大の大きさに丸めて、ニッキの葉っぱの上ののせます。

4



7



蒸し器で強火で20分ほど蒸します。全体が蒸されたら出来上がりです。

ニッキのういろう

[材料]

- ・もち粉---200g
- ・市販のこしあん---200g
(もち粉：あんこ=1:1)
- ・水---適量
- ・ニッキの葉っぱ---適量

庭で摘んできました！



余ったえんどう豆の餡も使って、作りました！



お寿司の日



フキの皮を剥く作業から。



すし酢を担当した2人は、責任を持ってご飯を管理します。



気がつけば、四方カメラを持った人に囲まれていました。



実は、錦糸卵名人だったことが判明した相曽隊員。
配膳窓での1枚。



知らぬ間に、付け合せのおかずも増えて。
賑やかな食卓になりました



最後に手際よく、サラダを盛り付けます。
完成したら、ランチタイムの始まりです！

1



酢飯に必要な調味料を計ります。

2



3



調味料を混ぜ合わせて、すし酢を作ります。

6



ご飯がつぶれないように、全体につやが出るまで手早く合わせます。

5



炊きたたのご飯にすし酢をしゃもじに伝わせるようにして、全体にまわしかけます。

4



ご飯が炊きあがったら！

7



全体に混ぜたらすし飯を広げて、冷めます。酢飯完成です。

酢飯

〔材料〕
・炊いた米...3合

すし酢
・米酢...85ml
・砂糖...大さじ6
・塩...8g



1



なすを1cm角のサイコロ切りにして、水にさらしておく。

2



なすの水気をしっかり切り、油をしいたフライパンに入れて炒めます。

3



なすに火が通ってきたら、Aの調味料を入れて炒りつけて、冷ましておきます。

6



これで具材は完成。少し冷まします。

5



Bの調味料を入れて弱火でじゃがいもに火が通るまで煮詰めます。

4



別のフライパンに、1cm角のサイコロ切りにして水にさらしたじゃがいもと、細かく刻んだにんじんを油でよく炒めます。

7



酢飯に、具材（なす、じゃがいも、にんじん）を加え、混ぜ合わせます。

8



9



しっかり混ぜ合わせます。

10



器に盛り、お好みで紅生姜を飾れば！出来上がりです。

なすの寿司

【材料】

- ・なす...中5本
(1cm角のサイコロ切り、水にさらしておく)
- ・油...適量

A調味料

- ・砂糖...大さじ2
- ・醤油...大さじ2

- ・紅ショウガ...適量

- ・じゃがいも...中2個
(1cm角のサイコロ切り、水にさらしておく)
- ・にんじん... (小さく刻む)
- ・油...大さじ3

B調味料

- ・砂糖...大さじ2
- ・醤油...大さじ1
- ・だし汁...50ml

1



2



3



にんじん、湯通した油揚げ、ぬるま湯で戻した干しいたけ、湯通したこんにゃくを細かく刻みます。

6



待っている間に、錦糸卵を作ります。

5



全体に火が通ってきたら、フキを入れ汁気がなくなるまでしっかりと味を染みこませます。

4



切った材料を、鍋に入れてAの調味料で煮る。

7



出来上がった具と、金時豆、わらびを酢飯に混ぜ合わせます。

8



9



器に盛って、錦糸卵を飾れば出来上がりです。

かき混ぜ寿司

〔材料〕

- ・にんじん...中1/4本 (小さく刻む)
- ・干しいたけ...中3枚 (ぬるま湯で戻して、半分に切り細切り)
- ・油揚げ...1枚 (4等分を細切り)
- ・湯通したこんにゃく...1/3枚 (細かく切る)

- ・市販の金時豆
- ・アク抜きしたフキ
- ・酢漬けわらび
- ・錦糸卵...適量

A調味料

- ・砂糖...大さじ2
- ・醤油...大さじ1
- ・しいたけの戻し汁...50ml

※フキ...湯がいて、皮をむいて小口切り
 ※わらび...タンサンで湯がいて、アク抜きをする。1cm幅に切り三杯酢につける。



2019,06,05



いただきます！！
お団子バージョン

2019,06,19



おあがりなさい！

いただきます！！
お寿司バージョン

2019.06.19 PM~



午後からは、高齢者居場所作りの会「上西ふれあい会」と交流。塩江町協力隊の村山隊員が中心となり、耕作放棄地を地域の方々の協力で栽培中のラベンダーが満開の時期をむかえ、協力隊の皆で収穫しました。



皆で作るリース作りの為のラベンダーを収穫します。相曾隊員から、採り方のレクチャーを受けます。



やり始めると、、、次第に会話もなくなり。夢中でラベンダーに向き合いました。



坂川隊員、相曾隊員がお手本を作ります！



お喋りしながら、リースを作る。このコンセプトは大当たり。とっても盛り上がりました。



各自個性的なリースを作り、見せ合いながら楽しく時間が過ぎていきます。



会の最後は、今が旬の塩江町で採れた枇杷と光本さんが作ってくれたデザートを食べました！

ラベンダーリース コレクション

お喋りしながら、手も動かして。ちゃんとリースに仕上がりました。上西小で、地域の皆さんと一緒に手仕事できたことが何より素敵な思い出になりました。上西の皆さん、ありがとうございました。各自持ち帰り、こんな風に大切に飾らせてもらっています。

