

〈メニュー〉

笹寿司・・・昔戦場で皿や箸がなくても簡単に食べられるように笹を利用した。

菊花豆腐・・・季節のお吸い物。

大根引き・・・長野市鬼無里地区での呼び名。大根を皮むき器で薄く引いて作る炒め煮。

かみなり・・・青木村で作られたかぼちゃと小麦粉を使った色も美しい簡単なおやつ。

1. 笹寿司

〈材料と分量〉 5人分：20個分 [6人分：24個分]

うるち米	2.5合 [3合]
もち米（うるちの一割）	0.25合 [0.3合]
水	2.75合（約500ml） [3.3合（約600ml）]

〈合わせ酢〉

酢	75 ml [90 ml]
砂糖	大さじ2 [大さじ2と小さじ1]
塩	小さじ1/2 [小さじ3/5]

〈具〉

大根等の味噌漬け	50g [60g]
干しぜんまい（戻した後）	150g [180g]
干し椎茸	4枚 [4.5枚]
椎茸の戻し汁	200ml [240ml]
砂糖	大さじ1.5～3 [大さじ2～3.5] ・ ・ ・大根の味噌漬けの塩分で加減
醤油	大さじ1 [大さじ1と小さじ1/2] ・ ・ ・大根の味噌漬けの塩分で加減
油	大さじ2 [大さじ1と小さじ1]
錦糸卵	卵1個、砂糖小さじ1、塩少々、油小さじ1
くるみ	20g [24g]
紅しょうが	30g [36g]
笹の葉	20枚 [24枚]

〈作り方〉

- ①うるち米にもち米を混ぜてとぎ、水を加え、1時間浸水させてから炊く。
- ②合わせ酢の材料を混ぜ合わせておく。
- ③ご飯が炊けたら②を混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ④ぜんまい1cm長さに切る。戻した干し椎茸と大根等の味噌漬けは粗みじんに切る。くるみは好みの適当な大きさに切る。
- ⑤錦糸卵を作る。卵、砂糖、塩を混ぜ合わせ、フライパンに油をひいてうす焼きにし、冷めたら千切りにする。
- ⑥フライパンに油を熱し、ぜんまいをよく炒め、干し椎茸、大根の味噌漬けの順に加え、椎茸の戻し汁、砂糖、醤油を加え、水分がなくなるまで炒め煮にする。
- ⑦笹の葉は熱湯にくぐらせた後、両端を約2cmずつ切り、水けをふく。すし飯を40gぐらいずつ笹の葉の表面に小判型に平らに広げ、⑥の具、くるみ、錦糸卵、紅しょうがの順に、笹の根元側から彩りよく飾る。

コツ・ポイント

- ・笹の葉は冷凍保存しておくとも便利（使用するとき熱湯にくぐらせると、鮮やかな緑色に戻る）。笹の葉は防腐剤の役割がある。
- ・使用する米はもち米を1割混ぜることと酢飯にすることで保存性が増し、翌日になってもおいしく食べる事ができる。
- ・笹は6月末から7月頃に採りに行き、葉を水洗いし、使いやすい分量の束にして、ビニール袋に入れて（特に水気は拭き取らない）冷凍庫で保存する。冷凍保存することでどんな時でも使用することができる。使用する際には、熱湯でさっとゆでて、水に2~3時間つけるときれいな青い笹に仕上がる。
- ・酢飯の上にのせる具は、味噌漬け、椎茸、ぜんまい、かんぴょう、くるみ、卵、紅しょうがが一般的。紅しょうがを奥側に盛り付け、箸を使わずに笹の根元を外に巻きながら手前から食べる。最後に紅しょうがを食べる事で毒消し（口直し）効果がある。

2. 菊花豆腐

<材料と分量>	5人分〔6人分〕
だし汁	750ml〔900ml〕
かつおぶし	だし汁の2~3% 15g〔18g〕
絹豆腐	1人4~5cm角 5個〔6個〕
ほうれん草	適量
溶きがらし	適量
塩	小さじ1/2〔小さじ2/3〕・・・加減する
うす口醤油	小さじ2〔小さじ2.5〕



<作り方>

- ①ほうれん草は熱湯でゆで、水にさらして絞り、4cm長さに切る。
- ②4~5cm角に切った豆腐をまな板にのせ、手前と向こう側に割り箸を置き、3mm幅ほどに包丁を入れていく。
- ③90度豆腐の向きを変えて、同じ幅に切り込みを入れる。
- ④切った豆腐（菊花豆腐）は手でそっと持ち上げ、水の中に入れておく。
- ⑤かつおぶしで一番だしをとり、塩、うす口醤油で調味し、菊花豆腐を軽く煮る。
- ⑥お玉で菊花豆腐とだし汁（吸い地）をすくい、お椀に盛り付ける。吸い地を足すときは、豆腐が崩れないよう、静かに注ぎ入れる。
- ⑦ほうれん草を葉っぱに見立ててお椀に入れる。菊花豆腐の真ん中に溶きがらしを飾る。

コツ・ポイント

- ・淡い色の吸い地の中で、菊花豆腐がゆらゆら揺れる、優雅で上品なお吸い物。
- ・吸い口として、溶きがらしの他、へぎ柚子や針しょうがを用いてもおいしい。

3. 大根引き

<材料と分量>	5人分〔6人分〕
大根	400g 1/3本〔480g〕
人参	50g 小1/2本〔60g〕
長ねぎ	50g 1/2本〔60g〕
砂糖	大さじ1〔大さじ1と小さじ1〕
醤油	大さじ1.5〔大さじ1と小さじ2〕
植物油	大さじ1〔大さじ1と小さじ1〕

<作り方>

- ①大根と人参は皮ごと皮むき器で幅 2cm、長さ 10cm 程度にむくように削り、芯までうすくひく（むく）。
- ②長ねぎは長さ 3cm の薄い斜め切りにする。
- ③①をたっぷりの熱湯にさっと通し、軽くしぼっておく。もしくは塩少々（分量外）で塩もみをして水気を軽くしぼる。
- ④鍋に油を熱して③を炒め、しんなりしたら長ねぎを加える。半分量の砂糖を入れて 5 分ほど炒めたら残りの砂糖、醤油を加え、水分がなくなるまで 10 分ほど炒め煮する。水分が出すぎないように中火で手早く炒める。

コツ・ポイント

- ・大根は縦に切ってスライスする（皮むき器を使うと簡単で、火の通りも早い）。すぐ入って煮えにくい大根も、小さい大根も形の悪い大根も粗末にせずおいしく食べられる。煮ている間にかさは半分くらいになり、その分うま味も凝縮されるので、あっという間に 1 本分を平らげてしまう。
- ・人寄せ（親戚、お客の集まり）のときには、必ず作って大丼に盛り、取り回しに使う。諏訪地方では同じ料理を、大根のかきぜい、かきひき大根、大根かきと呼び、秋口から日常の食で食べる。
- ・好みで煮干しと一緒に炒めて旨味を増したり、仕上げにかつお節や白ごまを加える。

4. かみなり

<材料と分量> 5人分〔6人分〕

かぼちゃ…1/3 個 : 300g [360g]

砂糖…小さじ 2.5 [大さじ 1]

塩…小さじ 2/5 [小さじ 1/2 弱]

植物油…小さじ 2 強 [大さじ 1 弱]

小麦粉…18~60g [22g~72g]・ ・ ・なめらかさや水分で調整

<作り方>

1. かぼちゃの皮をむいてざく切りにして、ひたひたより少なめの水で、しゃもじでつぶせるくらいまで中火で煮る。水を入れすぎると水っぽくなりおいしくない。
2. 砂糖、塩、油を加えてひと煮する。
3. ダマにならないように小麦粉をザルでふるいながら少しずつ振り入れて、手早く鍋底からかき混ぜる。なめらかさをみて、加える小麦粉の量を加減する。

コツ・ポイント

- ・ぷるんとなめらかな食感で、かぼちゃの自然な甘み、それでいてコクもある。ご飯の足りないときはご飯の代わりやおかずにもした。残ったら茶巾絞りやおやきの具、粉を足してうすやき、スープに使うことができる。
- ・醤油仕立ての野菜やきのこの汁に小麦粉を水溶きして、そのまま流し込んでとろみをつけた料理を「かみなり」と呼ぶ地方もある。いずれも主食が不足したときに作って、命をつないだ。ただ、どうして「かみなり」というのか、名前の由来はわからない。