

## 6 伝統料理の紹介

神奈川県各地域に伝わるさまざまな伝統料理の中から、その一部をご紹介します。

### 〔伝統料理 No 1〕

料理名：【太巻き寿司】

平塚市

#### 【由来・背景】

- ・ 平塚は米作地帯なので、太巻き寿司は嫁ぎ先の祖母や母から伝授され、お祝い事やお祭りなどの行事の時のごちそうとして作られてきた。
- ・ 太巻き寿司は、旬の地元の野菜を具として使い、卵焼きを海苔の代わりに使用するなど、旬の食材を上手に活かし伝えられてきた。この地域ではキヌヒカリの米を作っているが、寿司には大変向いている。
- ・ 最近は農村に根付いてきた伝統技術と農産物の大切さを若い人達にも伝えていきたいと思い、商工会議所の「手作り食工房」での講習会を通し伝承している。

#### 【材料】

米(キヌヒカリ) 1升  
(昆布 10cm角1枚、酒 大さじ1)  
おぼろ又は人参 40g  
ほうれん草 1束  
卵 8個  
かんぴょう 20g (乾物)  
のり 7枚

#### 【調味料】

あわせ酢  
(酢 1カップ、砂糖1カップ、塩  
大さじ2)  
具の味付け  
(砂糖、塩、醤油、酒、だし汁 各

#### 【作り方】

- ① 米は洗って、1割減の水に昆布10cm角を1枚と酒大さじ1を入れて炊く。
- ② 炊きあがったら、すぐにあわせ酢を回しかけ、切るように混ぜ、うちわで扇いで冷めます。
- ③ 卵に砂糖、塩で味をつけ、海苔と同じ大きさに焼く。
- ④ 人参は千切りにし、砂糖、塩で味をつけて煮る。
- ⑤ かんぴょうは水で戻し、塩でもみ、砂糖、醤油で味をつけて煮る。
- ⑥ ほうれん草はゆでておく。
- ⑦ 海苔または卵を巻きすの上に広げ、すし飯を薄く平らに広げ、山を作り、間におぼろや人参、ほうれん草、かんぴょう、海苔をのせて巻きすで巻く。



〔伝統料理 No2〕

料理名：【酒まんじゅう】

相模原市

【由来・背景】

米作ができなかったため、昔から相模原台地では小麦が作られ、この小麦を粉にしてうどんや酒まんじゅうがお祭りや人寄せなどの行事のときなどに必ず作られた。地粉はグルテンの量が多く腰が強いのでまんじゅうには弾力があり、そして麴を入れて作った酒まんじゅうは酒の香りが良く、味に深みがあり、昔ながらの味がする。

【材料】

- ・ 小麦粉（地粉2割）・・・1kg
- ・ まんじゅう酒・・・700cc（麴25g、ご飯2.5杯、水2l）
- ・ あんこ・・・（小豆300g、砂糖400g、塩・・・小さじ1/3）

【作り方】

- ① まんじゅう酒は専用容器に麴・ご飯・水を入れて、2～3日かけて発酵させて作る。
- ② 小麦粉をボールに入れ、まんじゅう酒を加えて、全体にまんべんなく混ぜ、よくこねる。1つに丸め、フキンをかけて3～4時間暖かい場所に置き、寝かせておく（一時発酵）。
- ③ プーツとふくらんで割れ目がついたら、もう一度手につかなくなるまでよくこねる。
- ④ ③を同じ大きさに分け円形にのばし、あらかじめ丸めておいたあんこを入れて底が厚くならないように丸める。小麦粉を敷いた上に丸めて30～60分（季節によって変える）おいておく（二次発酵）。
- ⑤ セイロに水分をたっぷりと含ませたフキンを敷いて、その中に間隔をあけてまんじゅうを並べ、十分に湯気がたったところで20分間中火で蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったまんじゅうを平らなところに並べて、ウチワであおぐ。まんじゅうの表面につやが出てきたらできあがり。

〔伝統料理 No3〕

料理名：【石垣だんご】

相模原市

【由来・背景】

相模原台地は、火山灰に覆われたやせた土地であり、やせた土地に強いさつまいもを作り特産品となった。食料の乏しい時代には何よりも重要視され、農家の換金作物として大切にされていた。また、米の収穫の少ない相模原では小麦を作り、主食としていた。人々の知恵により郷土名産の農産物となった「小麦とさつまいも」をうまく組み合わせ、活用したおやつが石垣だんごである。蒸されただんごの表面から四角く切ったさつまいもが、ごろごろと石垣の様に顔を出していたことから、この名前と呼ばれるようになった。

【材料】

(6～7人分)

- ・ 小麦粉・・・300g
- ・ さつまいも・・・300g
- ・ 水(牛乳)・・・160ml
- ・ 塩・・・小さじ1杯
- ・ ベーキングパウダー・・・大さじ1.5杯
- ・ 砂糖・・・大さじ2杯

【作り方】

- ① さつまいも(300g)を1cmのさいの目に切って水にさらす。(この時、塩を少々入れる。)
- ② 小麦粉、塩、ベーキングパウダー、砂糖をボールに入れよく混ぜる。
- ③ ②に水を少しずつ加え、軽く混ぜる(耳たぶの柔らかさ程度に)
- ④ さつまいもをざるにあけ、水をよくきって生地に混ぜ、適当な大きさに丸め、形を整える。
- ⑤ 蒸し器にぬれ布巾を敷き、20分間蒸す。
- ⑥ 最後にうちわであおいで、照りを出す。

※ 収穫したばかりのさつまいもは、皮をむかずに使用するとよい。

〔伝統料理 No 4〕

料理名：【大根のふすま漬け】

三浦市

【由来・背景】

昔、三浦地域では小麦の生産が盛んであったことから、ふすまを使った三浦独特のたくあんが作られた。夏の高温でよく熟成させ、べとつかず、変色しにくく、さっぱりとした味で、2年は美味しく食べられることから、明治の末には、小笠原列島等に出掛けるマグロ船に、また、昭和20年以降はアフリカ沖へ遠洋マグロ船に大量に積み込まれていた。赤道直下でも美味しく食べられるように、塩分が強くつけ込まれているのが特徴である。

ふすま・・・小麦を粉にひいて後に出る皮などのくず

【材料】

(四斗樽80kg分)

- ・ 干し大根・・・60kg
- ・ ふすま・・・3.5升(6.3kg)
- ・ 塩・・・3升(5.4kg)
- ・ 砂糖・・・2kg

重石・・・50kg 2個

【作り方】

- ① ふすまを、蒸気が上がった蒸し器に入れ、3分蒸す。蒸し上がったら、むしろに広げて乾燥させる。
- ② 乾燥したふすまに、砂糖と塩をよく混ぜ合わせる。
- ③ 漬け樽に②のふすまをひとふりし、干し大根を隙間なく詰め、更にふすまをふる。これを繰り返す。
- ④ 詰め終わったら、押し蓋をし、重石を1つ乗せる。
- ⑤ 7～10日ほどして、大根が落ち着いてきたら、更に重石を1つ乗せる。
- ⑥ 土用を過ぎたら、天地返しをする。

※ 塩と重石の加減を注意する。

※ 樽の上部と下部では味が違うので、平均にするためにこまめに上下を入れ替える。