

## 凍みもち

### ■作り方

- ① 山ごぼう葉は秋収穫し乾燥させておき、ソーダ水で煮たあとよく水洗いする。
  - ② うるち米粉ともち米粉・山ごぼうを混ぜ、お湯を加えて練り、蒸してもちにつく。
  - ③ つき上ったら、のべ棒状にし、適当な厚さに切り、縄で編み、水につけ朝晩の寒さにさらす。それを自然乾燥させ保存する。
- ※乾燥しないうちに風に当てるとひびが入るので注意する。

### ■材料

うるち米5升（寒ざらし粉にする）  
もち米1升5合（ $\frac{1}{2}$ ）  
山ごぼうの葉（干したもので30kg）  
ソーダ20袋



（資料提供者 棚倉町 穂積フジノさん）

## 手打そば

### ■作り方

- ① 山芋をよく洗い、おろし金でソフトにおろす。すりばちでよくすり、一杯半の水を三・三・四の割合で三回に分けて薄めながらよくする。
  - ② そば粉と小麦粉を鉢の中でよくまぜる。その粉に①のトロコを入れ、よくまぜながら練り上げだんごにする。これを扱いやすいように二個にする。
  - ③ だんごにしたものを、めん板の上で、両手で表面につやが出るまで練る。（二〇分位）
  - ④ めん板に打ち粉をしてダンゴをめん棒で平等にのばす。うち粉をしながらめん棒に巻きのぼす。徐々に厚さ二・五×二・〇ミリにする。
  - ⑤ ④がきたらめん棒からはずしながらびょうぶたたみにし、中三ミリ位に切る。その時、左手はできるだけ軽く押さえる。
  - ⑥ 切ったそばのほぐし方は、びょうぶたたみにした一番上の折り目の所を右手でかるくつかみ左手にかけ、めん板の上で上下に軽くたたきようにして、ほぐれたら別の平たい箱に並べておく。
- ※打ったそばはそのまま五分以上おくとかぜをひく（乾燥する）  
防ぎ方は布巾をぬらし、軽くしぼってそばにかけ、空気にふれないようにする。

### ■材料

そば粉720g  
小麦粉140g  
（そば粉の2割）  
山芋270g  
卵白5個  
冷水コップ1杯半

（資料提供者 棚倉町 加藤一郎さん）