

金山寺みそ

■作り方

- ①白米と麦を一晩水に浸してむす。
 - ②大豆はなべて炒り挽いて皮をむく（石うすで皮をとる）
 - ③①と②とを混ぜてこうじをつくる。
 - ④なすに塩を混ぜシソをもまないで加え、これに③のこうじをませる。
 - ⑤表面にシソがよけいにくるようにして押しぶたをして重石をする。水が上ったら重石を軽くしておく。一ヶ月で食べられる。うまいのは二〜三ヶ月たった頃。
- ※昔は正月にたべた。

■材料

白米3升3合強 麦3升3合強 大豆3升3合強
ミソ400匁、塩1升6合、なす2貫200~300匁
出来上り1斗



（資料提供者 埴町 荒川ナヲさん）

山ふき佃煮

■材料

山ふき、しょうゆ

■作り方

- ①皮つきのふきを4cm位にザク切りにし、洗う。
- ②次に水につけて、あく抜きをする。
- ③あくも味の内なので、ぬきすぎないように。
- ④これを干す。（干す時は手でもみながら）
- ⑤しなやかになつたらしょうゆ、みりんなど好みに調味料をたっぷり入れやわらかくなるまで煮込む。（はじめ強火から弱火にして）

（資料提供者 矢吹町 長倉正子さん）

そばがきのおやき

■材料

ソバ粉一〇〇グラム 残り御飯一〇〇グラム
みそ大一・五 さとう少々 小麦粉二〇〇グラム
ベーキングパウダー大さじ一・五 油

■作り方

- ①ソバ粉・みそ・砂糖をボールに入れソバがきを作る。やや固めに作る時は、残りごはんをまぜて形を整えて油で焼く。
 - ②小麦粉・ベーキングパウダーを混ぜ合せ、水を入れて耳たぶ位の固さに練りのぼして、食べやすい大きさに切り油であげる。
- ※現代的にしたい時は、味付けを変えてみたり、バターなどで焼いてみてはいかがでしょう。

（資料提供者 表郷村 穂積ミヤ子さん）