

おてがる

簡単クッキング



⑥桶川周辺の郷土料理編

桶川市は、江戸時代には中山道の宿場町として栄えており、中山道に面して商家や旅籠が軒を並べていたが、その他はほとんど畑と林であった。(中略) 付近の農村地帯を合わせて、昭和初期の桶川駅における大麦の出荷量は、日本で最も多いといわれた。サツマイモも同じようであった。

桶川市周辺の郷土料理としては

- ・呉汁
- ・けんちん汁
- ・小麦まんじゅう
- ・冷汁うどん
- ・さつま飯
- ・おから
- ・しみづかれ
- ・ぼたもち
- ・芋がら
- ・切干大根
- ・すいとん
- ・さつま飯
- ・やきびん
- ・きり干しいも
- ・かてめし
- ・そばがき
- ・などがある

桶川市健康づくり市民会議

食部会

出典：桶川市史 第6巻 民俗編

聞き書き埼玉の食事 (社) 農村漁村文化協会

手打ちうどんと冷汁



<材料>

小麦粉・・・500g 塩・・・大さじ1
水・・・220～250cc
胡麻・・・大10 味噌・・・大7 大葉・・・10枚
ネギ・・・1本 きゅうり・・・4本 みょうが・・・3個

- ① **作り方**・小麦粉に塩を混ぜて水を入れ充分に混ぜる(丸めて30分程寝かす)
- ② ビニール袋に入れて足で踏み平らにする(何度か繰り返す)
- ③ 打ち粉をして麺棒で伸ばして3～5mmの厚さに伸ばし7～8cm幅の屏風たたみにして切る
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かして茹でて冷水にとり流水で洗いザルに上げ水気を切る
- ⑤ **冷汁**・胡麻は煎ってすり鉢でよくする
- ⑥ 大葉・ネギ・みょうがはみじん切りにする
- ⑦ きゅうりは薄く輪切にする
- ⑧ ⑤に⑥と味噌を加え最後にきゅうりを加え
- ⑨ 食べる直前に冷水を加え(好みで加減する)

小麦まんじゅう



<材料>10個分

小麦粉・・・200g ぬるま湯・・・130cc
ベーキングパウダー(BP)・・・15g
市販のあん340g

<作り方>

- ① あんこは10個に丸めておく
- ② ボールに小麦粉・BPを入れて混ぜ、ぬるま湯を入れてよくこねる。30分位寝かせる(発酵して膨れてくる)
- ③ ②を10等分して手のひらでのばし真ん中にあんこを入れ丸める
- ④ 湯気の上上がった蒸し器に濡れふきんを敷き並べ10分位蒸す

～参考～

あんこの材料

あずき・・・110g 砂糖・・・110g はちみつ・・・少々
塩・・・少々

やきびん

(材料 4 人分)

ご飯・・・400g
小麦粉・・・1 カップ
油・・・大 1
花かつお・・・20～30g

(作り方)

- ① ご飯に花かつおと小麦粉をませ餅のようになるまで、よく練りますこれを 1～2cm 位の厚さにのばしせんべいのように片抜きをします (お茶碗等を使う)
- ② フライパンに油をひき①の両面をこんがり焼く
- ③ 温かいうちに、醤油・砂糖・きなこなどつけて食べます

※おやつに苦勞した時代のなごりです

ごまや挽肉など入れるとボリュームが出ます

芋がらの甘辛炒め



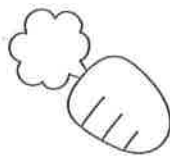
<材料>

芋がら・・・40g 鷹の爪・・・1本
油揚げ・・・1枚
ごま油・・・大 1 砂糖・・・大 1
みりん・・・大 1 酒・・・大 1
めんつゆ (3倍) 大 1強 水・・・大 3

<作り方>

- ① 芋がらはぬるま湯で 30 分浸す、絞って 3cm 長さに切る
- ② フライパンに小口切りの鷹の爪とごま油入れて温め芋がらを炒める。油を絡ませ砂糖、みりん、酒を入れて炒める
- ③ めんつゆと水を合わせて入れ油揚げも入れて炒め煮して仕上げる

昆布の野菜巻き



<材料>

昆布・・・50g 干し椎茸・・・2枚
ごぼう・・・1/2 本 凍り豆腐・・・2個
人参・・・1本 干瓢・・・40g
砂糖・・・大 3 酒・・・大 3
みりん・・・大 3 めんつゆ (3倍)・・・大 2

<作り方>

- ① 昆布は布で拭いて湿らせておく。干瓢は水に戻して絞って置く。ごぼうは太さによって 2～4 等分に「」して 10cm 長さに切って 20 分位素煮をして冷やしておく、人参、凍り豆腐はごぼうに合わせて切る
干し椎茸は 1cm 巾に切る
- ② 昆布で①の材料を巻いて干瓢で結ぶ
- ③ 鍋に②を並べ被る位の水を入れて落とし蓋をして中火で 30 分煮る
- ④ 砂糖、みりん、酒を入れて 20 分中火で煮る
- ⑤ めんつゆを入れてさらに 20 分煮上げる

ねぎぬた



<材料 4 人前>

長ネギ・・・400g
赤みそ・・・大 4 水・・・大 2
砂糖・・・大 2 酢・・・大 3
みりん・・・大 1

<作り方>

- ① ねぎは皮を取り洗い、蒸し器に入る長さに切る。蒸し器を熱しネギを入れ中火で柔らかくなるまで蒸す。
- ② ザルにとり冷ます
- ③ 鍋にみそ、砂糖、みりん、水を入れ弱火にかけ、木しゃもじで絶えず練りながら火を通す。味噌よりやや、柔らかくなったら酢を加えてまぜ、火を止める。
- ④ 蒸したネギを 4～5cm 長さに切り、③の練りみそで合える