

# いがまんじゅう

米粉×あん

雛祭りの菓子として昔は家で作っていたが、今は店で買うのが一般的となってきた。菱餅のようにお雛さまにお供えするほか、農耕儀礼の際にも食べられる。

## 材料(8個分)

米粉(上新粉)……………220g  
 米粉(もち粉)……………30g  
 砂糖……………大さじ1  
 熱湯……………190ml  
 もち米……………少々  
 色粉(赤・緑・黄)……………各少々  
 粒あん……………150g



(1個)167kcal 塩分:0.0g

## 料理してみよう!

- ①米粉(上新粉・もち粉)、砂糖を合わせて、熱湯を注いで耳たぶくらいの硬さまでよく練る。※やけどに注意してください
- ②粒あんは8等分に丸めておく。
- ③①を蒸し器に入れ、蒸気が上がったら20分ほど蒸す。
- ④すり鉢に③を入れてつき、3cmくらい大きさにちぎり、広げて②のあんを入れて包む。
- ⑤もち米は2～3時間水に浸けておき、赤・緑・黄の色粉で染め、④のまんじゅうの上につけてさらに中火で20分ほど蒸す。

## ●料理のポイント

- ☑柔らかくするため、小麦粉を少し混ぜてもよい。
- ☑蒸すとき強火にすると割れやすいので注意する。

## 📖料理の履歴書

- 「いがまんじゅう」に似た和菓子は全国各地で見られるが、雛祭りの行事食として食べられている地域はそれほど多くない。
- 飾りのもち米の色はそれぞれ、ピンクは「桃の花」、黄色は「菜の花」、緑は「新芽」とも伝えられている。
- 西三河地域では「雛祭りの日に学校給食で食べた」という経験を持つ人が多い。

## 👤私の思い出

時期になると和菓子屋やスーパーにも並ぶので「ああ、今年もお雛さまの季節がやって来たなあ」と思います。色をついたもち米が華やかなので、女の子のお祝いにふさわしいですね。(30代・男性)

# みょうがまんじゅう 農休みまんじゅう

小麦粉

みょうがまんじゅうは、皮が小麦粉の団子を、みょうがの葉で包んで蒸したものだ。苗とりや田植えの後に食べる農休みまんじゅうは、皮に小麦粉、重曹、自家製の黒砂糖を使いサンキライの葉にのせて蒸したものである。

## 材料

<みょうがまんじゅう>(8個分)  
 中力粉……………150g  
 塩……………3g  
 熱湯……………300ml  
 粒あん……………160g  
 みょうがの葉……………8枚  
 <農休みまんじゅう>(4個分)  
 薄力粉……………130g  
 黒砂糖……………50g  
 水……………40ml  
 塩……………1g  
 重曹……………3g  
 粒あん……………80g  
 サンキライ(かんたちの葉)……………4枚



○みょうがまんじゅう(1個)188kcal 塩分:0.4g ○農休みまんじゅう(1個)213kcal 塩分:0.4g

## 🍳料理してみよう!

### <みょうがまんじゅう>

- ①中力粉はふるっておく。
- ②鍋に水と塩を入れて沸騰させて火を止め、①を一気に入れ、箸でざっと混ぜ合わせ8等分に分ける。※やけどに注意してください
- ③手水をつけながら②の皮をのばしながらあんを包む。
- ④蒸し器に③を並べて3分蒸し、みょうがの葉で巻いてさらに3分蒸す。

### <農休みまんじゅう>

- ①薄力粉に重曹を混ぜる。
- ②黒砂糖に水を加えて溶かす。
- ③①に②を入れてさっくりと混ぜ、4等分に分ける。※やけどに注意してください
- ④手水をつけながら③の皮をのばし、あんを包む。
- ⑤蒸し器にかんたちの葉を並べ、その上に④のをせ、10分蒸す。

## ●料理のポイント

- ☑みょうがまんじゅうは蒸しすぎると皮が破れ、あんが出てしまうので注意する。

## 📖料理の履歴書

- みょうがの葉で包むのは、みょうがの香りがまんじゅうに移り、おいしくなるからである。
- 農休みまんじゅうに自家製の黒砂糖を入れるのは、渥美半島でサトウキビが栽培されていたためである。
- ツル種のサンキライは、葉の表面がツルツルしているため、まんじゅうどうしがくっつくのを防ぐ。

## 👤私の思い出

みょうがまんじゅうは田植えが終わる頃に作ります。みょうがの葉は、庭にあるものを使います。(60代・女性)

地域

尾張・東三河

季節

春・秋

行事食

地域

西三河

季節

春

行事食

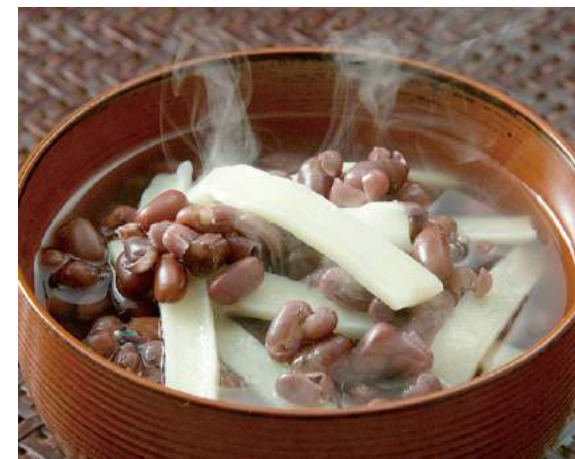
# じょじょ切り

小麦粉×小豆

渥美半島の農家に古くから伝わる料理で、伊良湖汁粉とも呼ばれる。うどん状の麺を砂糖入りの汁で煮た料理でおやつとして食されていた。この地方の方言で「じょじょ」とは「どじょう」を意味する。

## 材料(4人分)

薄力粉	100g
小豆	60g
水	400ml
砂糖	大さじ4強
塩	少々



(1人分)181kcal 塩分:0.1g

## 料理してみよう!

- ①小豆は洗って鍋に入れ、小豆の3倍量の水を加えて火にかけ、一度ゆでこぼしてアクを抜く。再び小豆の3倍量の水を加えて火にかけ、柔らかくなるまで30分くらいゆでて半つぶしにする。
- ②薄力粉を水で少し硬めに練り、団子にし、のし棒で3mmくらいの厚さにのばし、長さ4cm幅1cmの細切りにする。
- ③水を沸騰させた中に②を入れ、浮いてくるまで待つ。
- ④浮き上がったら、①の小豆を入れ、砂糖、塩で味を調える。

## ●料理のポイント

- ☑団子をのし棒でのばすときはよく練ってのばす。

## 📖料理の履歴書

- じょじょ切りは、農作業が終わったあとの行事食的な意味もあり、砂糖を入れるのも特徴である。
- 家庭で小麦粉を練って作る太い麺は全国各地に残っているが、地方で呼び名が異なる。山梨県では「ほうとう」、群馬県では「おっきりこみ」と呼ぶ。

## 👤私の思い出

甘いお汁粉味のもの、さといも、にんじんなどを入れたおしょうゆ味のものがあります。麦といもが多かった昔はごはんの代用食でした。(60代・女性)

# からすみ

米粉

富士山型の木型に押し入れて成形し、包丁で切って食べる。矢作川水系の山間地域の食文化で、現在は雛祭りの菓子として食べられているが、昔は田植えの時期のおやつとしてもよく作られていた。

## 材料(4人分)

米粉(上新粉)	200g
砂糖	100g
塩	少々
熱湯	100ml
青のり	大さじ1



(1人分)278kcal 塩分:0.3g

※写真は木型を使用

## 🍳料理してみよう!

- ①米粉(上新粉)に熱湯を注ぎながらよく練る。  
※やけどに注意してください
- ②適当な大きさにちぎって蒸し器で10分蒸す。
- ③②に砂糖と塩を加えてよく練る。青のりをよく揉みで入れる。
- ④木型があれば木型に③を入れる。ない場合はかまぼこ型に形を整え、上部に箸を2本渡して山のくぼみを作る。
- ⑤蒸し器に入れて15分蒸す。

## ●料理のポイント

- ☑熱湯は生地の硬さをみながら加える。
- ☑よく練ると柔らかく、数日間食べられる。
- ☑硬くなったら、焼くか電子レンジにかける。
- ☑くるみ、黒砂糖、小豆あん、干しぶどう、ゆかり、よもぎ、ゆず、桜の花、みそなどを入れると、それぞれの風味を楽しめる。

## 📖料理の履歴書

- 名前の由来は諸説あるが、子宝の縁起物とされるボラの卵巣を加工した珍味の「からすみ」が、中国の墨に似ているので「唐墨(からすみ)」と呼ばれ、雛祭りには「子宝」「子孫繁栄」を願う珍味「からすみ」に似せたお菓子を作ったというのが、有力な説である。

## 👤私の思い出

祖母と母には、自分の子どもや孫にこの料理を受け継いでほしいとの思いがあったようで、小さい頃からよくおやつに作ってくれました。(70代・女性)

## 📖料理の履歴書

- 名前の由来は諸説あるが、子宝の縁起物とされるボラの卵巣を加工した珍味の「からすみ」が、中国の墨に似ているので「唐墨(からすみ)」と呼ばれ、雛祭りには「子宝」「子孫繁栄」を願う珍味「からすみ」に似せたお菓子を作ったというのが、有力な説である。

## 👤私の思い出

祖母と母には、自分の子どもや孫にこの料理を受け継いでほしいとの思いがあったようで、小さい頃からよくおやつに作ってくれました。(70代・女性)

地域

東三河

季節

冬

地域

西三河・東三河

季節

春

行事食



## おしもん (おこしもん)

米粉

熱湯でこねた米粉を木型に入れて成型し、蒸しあげたあとに食紅で着色する。お雛さまにお供えたあと、焼いて砂糖じょうゆなどをつけて食べられてきた。

### 材料 (9個分)

米粉(上新粉)……………	500g
熱湯……………	500ml
色粉(赤、緑、黄)……………	適宜
しょうゆ……………	適量
砂糖……………	適量



(1個)208kcal 塩分:0.0g

### 料理してみよう!

- ①米粉(上新粉)に熱湯を加え、耳たぶくらいの硬さに練る。 ※やけどに注意してください
- ②①から90gくらい取り、3等分に分けてそれぞれ色粉を混ぜ込む。
- ③米粉をふった型の所々に②の色粉を混ぜた生地を詰め、上から①の生地を詰めて型から抜く(型に①の生地を詰め、型から抜いてから筆を使って赤、緑、黄等の色を所々に塗ってもよい)
- ④型から抜いたものを、蒸し器で表面につやが出てくるまで蒸す。
- ⑤④を砂糖じょうゆにつけていただく。硬くなったものは焼いていただく。

### ●料理のポイント

- ☑できあがる個数は、おしもんの型の大きさによる。
- ☑熱いお湯で練るともちりした歯ごたえに仕上がります、日持ちもよくなる。
- ☑色は蒸し上がると濃くなるので、淡い色にする。
- ☑木型にラップを敷いて生地を詰めると取り出しやすい。

### 📖 料理の履歴書

- 型押しするので「おしもん」、型から起こすので「おこしもん」「おこしも」といった呼び名がある。
- 木型には桜や梅、桃などの花のほか、鯛、鯉、蝶、宝船、巾着袋、福助などさまざまな形がある。

### 👤 私の思い出

男ばかりの三人兄弟でしたが、桃の節句には必ず家族で作り親戚に配りました。熱々のお湯で練り、シュシュッと蒸し上がる音や木型から外す「トントン」という音に季節を感じたものです。(50代・男性)

## 鬼まんじゅう (芋ういろ)

さつまいも×小麦粉

「飢えをしのぐだけでなく、鬼を封じ込めて食べてしまえ」という願いが込められているといわれる。米が貴重な時代には主食として食べた。「鬼まんじゅう」を略して「鬼まん」とも呼ばれる。

### 材料 (8個分)

さつまいも……………	小1個(200g)
薄力粉……………	80g
米粉(上新粉)……………	20g
砂糖……………	60g
水……………	35ml



(1個)216kcal 塩分:0.0g

### 👨‍🍳 料理してみよう!

- ①さつまいもは厚めに皮をむいて1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を取って砂糖をまぶす。
- ②薄力粉と米粉(上新粉)を一緒にふるいにかけておく。
- ③①に水と②を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、4等分に分ける。
- ④10cmくらいに切ったクッキングシートの上に③をのせる。
- ⑤蒸し器にぬれ布巾をしき、④をのせて15分蒸す。

### ●料理のポイント

- ☑さつまいもは、厚めに皮をむき、水にさらしてアクを抜いてから使う。
- ☑さつまいもは皮をむかなくてもよい。
- ☑さつまいもと砂糖を混ぜ、しばらくおくと、いもの水分が出てくる、その水分も捨てずに使う。

### 📖 料理の履歴書

- 名古屋市の熱田あたりでは、鬼まんじゅうのことを「芋ういろ」と呼ぶ。
- 以前は各家庭で手作りされており「芋まんじゅう」「芋まん」とも呼ばれたが「鬼まんじゅう」の名で店に出回り、その名が定着したと思われる。現在では手軽に買える人気の菓子となっている。

### 👤 私の思い出

魚屋の女将が炊飯器いっぱい作る大きな鬼まんじゅうを友だちとよく食べに行きました。大きいのでケーキのように切り分けて食べたものです。(50代・男性)

地域

全域

季節

秋

地域

全域

季節

春

行事食