

ちづの食人

しよくにん

Vol.2



敏子おばあちゃんの「ささまき」

『智頭の食人(しよくにん)』第2号は、智頭町食生活改善推進員協議会の会長としても活躍されている、那岐地区口早野集落にお住まいの寺坂敏子さんです。

独居老人への配食サービスや脳の健康教室のサポートなど、高齢化が進む本町の高齢者支援に力を注がれ、減塩の推進やカルシウム・野菜の摂取増加といった生活習慣病予防活動にも尽力されています。

「たいしたことではできませんけど…」そういつて出された料理はどれも愛情いっぱい！伝統的な食文化を大事にしながらも、流行を取り入れたセンスの良い料理が自慢で、ご自宅で営んでおられる民泊『さかや』でも評判です。

那岐地区口早野集落
寺坂 敏子 さん



そんな敏子おばあちゃんに紹介してもらった料理は、端午の節句に食べられる「ささまき」です。

**敏子おばあちゃんの
こだわりポイント！**

- *砂糖は多めに入れるので、そのまま食べて美味しい
- *粉をこねてから一晩寝かせるので弾力が出る！

ささまき



ささまき

は古来端午の節句の祝いに食べられるものでしたが、笹の葉は防腐剤にもなり、ある程度保存も効くので、農作業の携行食にもなっていました。本町ではこのささまきを「ちまき」という風呼び、5個束ねて扇状にして飾って食べたそうです。

笹の葉を幾枚も使って独特の方法で巻いて、見た目にも美しく、食べるとほんのりと笹の香りが清々しいものです。

【材料 (20個分)】

- ・笹の葉・・・80〜200枚程度 (6月頃が柔らかくて採り頃)
- ・わら・・・20〜40本
- ※いぶねやうすみでも良い
- ・まぎの粉・・・500g
- ※もち米：うるち米118：2
- ・砂糖・・・100g
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・ぬるま湯・・・350cc

【作り方】

- ① 笹の葉は洗って拭いておく。
- ② ぬるま湯は一度沸騰させて人肌程度に冷ましておく。
- ③ ボウルにまぎの粉、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、②のぬるま湯を少しずつ加えながら混ぜて耳たぶほどの柔らかさになるようによくこねる。
- ④ ③を20等分し、楕円形に丸める。
- ⑤ 次の写真のように笹に包む。
- ⑥ 10個ずつ束ね、熱湯で10〜15分ゆでる(蒸しても良い)

