

ちづの食人

しよくにん

Vol.7



土師地区土師駅前
谷口 君子さん

君子おばあちゃんの
「とち餅」



『智頭の食人（しよくにん）』
第7号は、先月号に引き続き土
師駅前集落にお住まいの谷口君
子さんです。

「もちもちしくして歌があるよ
うに、お餅はハシの日だけじゃ
なくて、毎月のように食べられ
るくらい生活に根付いた食べ物
だったのよ」と君子おばあちゃ
んは懐かしそうに話します。昔
は「あやかしやん」といって、
12月12日に『穂見薬師団子』と
して栗の新枝に団子を3個ずつ
刺してお供えし、穂見の薬師堂
にみんなで籠もって、ご馳走を
食べたり念仏を唱えたりして無
病息災を祈ったそうです。そんな
郷土の料理や風習を大切にす
る君子おばあちゃんに紹介して
もらうのは、本町の正月雑煮に
も欠かせない「とち餅」です。

君子おばあちゃんの 「こだわりポイント」!

- *もち米は二晩水につけること
でやわらしい餅になる
- *枳の実はもち米の同量入れる
- *小豆あんではなく栗あんをま
ぶして食べる

とち餅



とち餅は、
もち米だけ
でついたお
餅より粘り
が少なく、
独特の風
味、苦味が
あり、素朴
な味わいが
あります。

枳の実は昔、米が取れない山
村で主食として食べられたり、
もち米と一緒に炊いてつくこと
で、貴重なもち米の消費を抑え
る『糧飯』として重宝されてい
ました。しかし、枳の実のアク
抜きに大変な手間と時間がかか
るため、現在では自分で作る人
は少なくなっています。先人の
知恵と技術が活かされたとち餅
は、本町の特産品の1つです。

【材料】

- ・もち米・・・約3.5合(500g)
- ・枳の実・・・約3.5合(500g)
- ★栗・・・300g
- ※ゆでて冷凍していたもの
- ★三温糖・・・150g(栗の半量)
- ★塩・・・ひとじつま

【作り方】

- ①もち米を洗い、バケツなどに
入れ、もち米が隠れるくらい
の水を入れて二晩おく。
 - ②栗あんを作る。生栗の場合は
やわらかくなるまで蒸す、蒸
して冷凍しておいたものは解
凍させておく。深鍋などに栗
と砂糖、塩を入れ、潰しながら
水分が飛ぶまで煮詰める。
 - ③もち米を蒸す。餅つき器にも
ち米を入れ、枳の実を上に乗
せて表記時間通りに蒸す。
 - ④もち米をつく。もち米が蒸せ
たらふたを取り、表記時間通
りにもち米をつく。
 - ※つきすぎるとドロドロになる
 - ⑤もちを丸める。とち餅は白も
ちなどに比べてしわになりや
すいため、手早く丸める。
 - ⑥栗あんをまぶして食べる。
- ※とち餅は、枳の実に含まれる
ポリフェノールの効果として
血糖値急上昇の抑制や抗酸化
作用があります。

独特の苦味がある
とち餅には、きな
粉や砂糖醤油もお
勧めですよー!

