

花と湯の町 なかのじょう

伝えたい

ふるさとの味

70選



あいさつ

森林が八割を占める中之条。

先人達はこの土地、気候、風土の中で旬の食材を使い創意工夫を重ね、郷土に根ざした味を作り出してきました。

しかし、近年核家族化が進み、先人達の知恵を伝える機会が減っています。

また、流通食品の多様化などにより、手軽に充実した食生活ができるようになりました。その反面、生活環境の発達は、時として旬を感じられることがなくなり、食生活への先人達の培った知恵も忘れがちとなりつつあります。

今こそ先人達が築いた食文化や農産物を大切に利用し「ふるさとの味」を伝えていく必要があるのではないのでしょうか。

折しも平成27年は、町政60周年、旧六合村との合併5周年となります。この節目の年に、先人達の知恵と工夫を次世代に伝える「ふるさとの味」70選の発刊をすることができました。

この料理集を、皆様の豊かな食生活と暮らしづくりにご活用いただけますようお願い申し上げます。



中之条町長 伊能 正夫



中之条町の風土と食生活

山々に囲まれた中之条盆地は、西からの吾妻川、北からの山田川、東北からの名久田川が流入しています。

中之条町は、盆地の中央を流れる吾妻川の北側に位置しています。

中之条町を含む吾妻地方の特色として次のようなことがあげられます。

山地が多いため、広い地域ではなく小さな集落ごとのまとまりとなっています。

現在のごく僅かとなっていますが、古くは養蚕がとて盛んな地域でした。

以前は、現在とは比較できないほど林業が大変盛んでした。

温泉が多く、湯治場・観光地として有名な所もあります。

水田もありますが比較的少なく、農業経営者には畑作を中心とする人が多い地域です。

このような特色から、吾妻地方の人々の食文化は日常の忙しい山や畑、養蚕仕事のなかで、短時間で準備できる粉食が根付いて、小麦粉などを原料とする「まんじゅう・いりやき・うどん」をよく食べる地域になったと考えられます。

(唐澤 定市)

豊かな自然と人間愛の中で育まれた 心あたたまる郷土料理

「かぶ菜炒めたから、食わっしえ」

「ジャオジの焼きもち作ったから、食わっしえ」

と、向こう三軒両隣から声が掛かる六合の山里では、今でも長い歴史と強い人間愛の中から生まれた貴重な料理があります。

この様な料理の源は、二千メートルを超える「上信越高原国立公園」の懐に抱かれた豊かな自然と半年近く閉ざされる厳しい冬の生活から生まれたものと思います。

「たねいっぱい ずんぐりむっくり 入山きゅうり」やふき、わらび、ぜんまい、きのこなど山菜を生かしたもの。

凍み豆腐、凍み大根など厳しい寒さを生かしたもの。

子どもの健やかな成長や慶弔行事の中から生まれた小豆飯、かりんとう、天ぷらなど。

山や畑仕事、生活の中から生まれた焼きもち、だんご、炒り焼(い(え)りやき)お汁だんご(おつけだんご)など。

すべてが六合の自然、生活習慣などから、長い歴史と人々の絶え間無い工夫と努力により生まれた貴重な料理だと思います。

現代のような様々な調味料、添加物等により味付けされた料理は大変旨いものです。

しかし、昔からの料理は味、見栄えはともかく、豊かな自然の恵みを受けて育った材料をわずかな調味料で料理したもので、それぞれの家庭の味が出る健康的なものだと思います。

このような昔からの伝統的な郷土料理が、これからも受け継がれ、守られていくことを願わずにはられません。

(山本 茂)



目次

ごはん

赤飯	8
ぼたもち	9
小豆飯	10
たけのこご飯	12
太巻き寿司	13
おいなりさん・こんこんさん・ こんこん寿司 (いなり寿司)	14
まいたけご飯	15
栗ごはん	16
おじゃ	17
花豆おこわ	18
まぜ飯 (まぜご飯)	19
お雑煮	20
のし餅	21
小豆粥	22

汁・麺類

おつゆ・おつけ (みそ汁)	24
うどん	25
おっきりこみ	26
そば・そばがき	28
けんちん汁	29
つみっこ・おつみ・ だんご汁 (すいとん)	30
新巻鮭の粕汁	31

おかず

山菜おひたし	34
わらびとちくわの煮物	35
つくしの酢の物	36
わさび漬け	37
うど炒め	38
ふうき	39
たけのこことさつまあげの煮物	40
鮎塩焼き	41
山椒佃煮	42
油みそ	43
モロッコいんげんのごま和え	44
入山きゅうりの塩もみ	45
五目豆	46
ごま和え	47
えごま和え	48
はたけ芋の煮っころがし	49
手作りこんにやく	50
芋がらの煮物	51
白和え	52
たくあんの白和え	53
長芋	54
花豆の煮物	55
花豆の天ぷら	56
ふうきみそ	57
鮭の粕煮	58

おこじはん (おやつ)

しゃくし菜炒め煮	59
かぶ菜の油炒め	60
凍み豆腐と凍み大根の煮物	61
切り干し大根の煮物	62
漬け物	63
お葉漬けの炒め物	64
おこうこ炒め	65
おから炒り煮	66
葱ぬた	67

かりんとう	70
いり焼き (えり焼き・じり焼き)	71
飯焼きもち	72
干し柿	73
炭酸まんじゅう	74
酒まんじゅう	76
さつまいも	77
あんぴん	78
辛みもち	80
甘酒	81
ふうき焼きもち	82
おまいだま (まゆ玉)	83
かきもち	84
豆もち	85
おやき (米の粉)	86

肥沃豊穡な土地と おいしい水に恵まれた中之条。

各地区でおいしいお米が生産されています。なかでも食味値 80 以上のお米は、中之条町のおいしいお米「花ゆかり」としてブランド化されています。



*食味値：食味分析計でたんぱく質、アミロース（ねばり）、脂肪酸化度（鮮度）水分を測定し、食味方程式で算出される。（満点は 100 点です）

「花ゆかり」は、公募により名付けられました。

温泉＋風土＋人という意味も含め湯香里、縁＝ゆかりに「花」を冠しています。

また、川場村の「雪ほたか」、みなかみ町の「水月夜」とあわせてぐんまのブランド米「雪・月・花」としてPRされています。

ごはん



行事

せきはん
赤飯



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



材料 (8~10人)

もち米…… 1kg
うずら豆…100~120g
さとう……80g~
塩……………少々

作り方

- ①豆は洗って水につけ、一度茹でこぼし、煮汁を取っておく。水をかえ、皮が破れないように途中でさとうを加え煮る。やわらかく煮過ぎないように気を付ける。
- ②もち米はといで、豆の煮汁につけ一晩おく。
- ③蒸す 20分くらい前にもち米をざるにあけて①の豆を混ぜ、蒸気の上上がった蒸し器で45分くらい蒸す。途中、1~2回豆の煮汁で打ち水をする。
また、たくさん蒸す場合は、蒸し布の片側を広く残すように米をのせて蒸し、途中で布の逆側に米が移るように天地返しをすると蒸しむらがなく、蒸しあがる。

ひとこと

「おてのくぼでどうぞ」・・・手のひらを軽く丸めたくぼみを「おてのくぼ」といい、お赤飯やまぜめしなど人にふるまうとき、「手に取って食べて」の意味でよく使われます。小豆やささげのお赤飯を作るお宅もありますが、甘いお豆のお赤飯を作るお宅は、まさにふるさとの味です。なかには、煮豆のかわりに甘納豆を入れて作るお宅もあります。

お彼岸・
お盆

ぼたもち



材料 (12コ)

もち米……1と1/2合
 うるち米…1/2合
 (あんこ…300g)
 [小豆…200g
 さとう…200g 前後
 塩……………少々

作り方

- ①あんこを作る
 小豆は水にほとばし、一度煮立てて水を換えて洗切りをし、豆が柔らかくなるまで煮て、何度かに分けてさとうを加え練る。(さとうが入ると焦げやすくなるので注意!)
- ②もち米とうるち米は合わせて炊き、半分くらいづつ12コの俵型にまるめる。
- ③②にあんこをつける。

ひとこと

「うちはいつ作ってもおはぎだよ」というお宅もありますが、一般的に牡丹の咲く春の彼岸はぼたもち、秋の花が咲く秋の彼岸はおはぎと呼びます。あんこをこしあんで作ったり、あんこを飯の中に包み、まわりにすりゴマやきなこをまぶして作るなど、それぞれの家庭の味があります。

ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

行事

小豆飯

材料（4人分）

米……2合
小豆…30g

作り方

- ①小豆は洗ってさっと茹でて渋きりをし水を換えて（小豆の色の付いた水は取っておく）ややかために茹でる。
- ②米をといで、①の小豆、煮汁を加えて普通に炊く。

ひとこと

小豆飯…六合引沼地区で今も行われている「おぼやしない」では小豆飯を炊いて食べます。フキの葉にのせて箸を使わずにかぶりつくのが習わし。

おぼやしない（おぼやしねえ）6月8日（旧暦5月8日）

小豆飯をふきの葉にのせ、ニシンなどと一緒に山の神様の使いといわれる山犬にお供えするという行事。

山犬が、子育てをする時期に食べ物を与えることで里に入らないでほしいという願いと共に子供たちの健やかな成長を祈る意味も込められています。



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



春

たけのこご飯

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



材料 (6人分)

米……………3合
 しょうゆ……大さじ2
 酒……………大さじ2

たけのこ……300g
 にんじん……45g
 油揚げ………1枚
 干しいたけ…7g
 しょうゆ……大さじ2
 さとう………大さじ2
 酒……………大さじ2
 塩……………少々
 しいたけの戻し汁…適宜

木の芽……………適宜

作り方

- ①米はといで調味料を加え炊く。
- ②たけのこ・にんじんはいちょう切りにする。
- ③油揚げは油抜きして短冊切り、干しいたけは戻して薄切りにし、②と共に調味料・しいたけの戻し汁で煮る。
- ④炊きあがったご飯に③を混ぜる。
- ⑤ご飯を盛り、木の芽を飾る。

ひとこと

中之条地区では孟宗竹が4～5月ごろ収穫されます。地面から出かけていてしかも採れたての筍は柔らかくてアクが少なく絶品です。
 標高の高い六合地区では、チシマザサの若い芽「ねまがりたけ」がよく食べられています。

祝事

太巻き寿司



ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

材料 (2本分)

酢飯……………450 g～
焼き海苔(反下の川海苔)…2枚

ごぼう……………30 g
にんじん……………15 g
ちくわ……………25 g
高野豆腐……………1/6枚
干しいたけ……………1/2枚
かんぴょう……………3～5g
さとう……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
茹でほうれん草……………1株
卵焼き……………1～2コ分
さくらでんぶ……………少々

作り方

- ①ごぼう、にんじん、ちくわ、戻した高野豆腐はのりにあわせ、細長く切る。干しいたけは戻してせん切りしに、戻し汁はとっておく。かんぴょうは塩でもみ洗いし、もどしておく。
- ②①を干しいたけの戻し汁にさとう・しょうゆを加え煮る。
- ③海苔に酢飯をのせ、②、ほうれん草、卵焼き、さくらでんぶを芯にして巻く。

ひとこと

「反下の川海苔」・・・今でもきれいな清流の反下川では、夏から秋にかけて川海苔が取れます。ひと昔前までは、夏川遊びする子どもたちのおやつにもなっていました。もともと収穫量も少なく流通はされていない、地元ならではの味わいです。収穫後、天日干しにし、食べる時に火であぶって焼き海苔にして食べます。しっかりとした歯ごたえの海苔です。

おいなりさん・こんこんさん・ こんこん寿司 (いなり寿司)

ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん



材料 (8コ分)

酢飯……………500g～
油揚げ………4枚
さとう………小さじ4
酒……………大さじ1
しょうゆ……小さじ2

作り方

- ①油揚げは半分に切って、湯にさっと通して油抜きをし、調味料で煮る。
- ②酢飯は8コに分け俵型にまとめておき①の油揚げで包む。

ひとこと

太巻寿司とともに、年間を通して祝い事、おもてなしによく作られていました。

特に運動会といえば「こんこんさん！」というように子どもたちは運動会のときに作ってもらった甘いおあげのこんこんさんをとても楽しみにしていました。

秋

まいたけごはん



材料（4人分）

ごはん……………800g
 乾燥まいたけ…20g
 油……………小さじ2
 さとう……………大さじ1強
 しょうゆ……………大さじ1強

作り方

- ①乾燥まいたけは戻して裂き、油で炒める。
- ②しんなりしたら戻し汁、調味料をひたひたに入れてツヤが出るまで煮込む。
- ③ご飯に②を混ぜる（煮汁も適宜加える）。

ごぼうを入れても良い。

ひとこと

肉厚で立派な株の舞茸は、六合地区の特産です。乾燥舞茸も販売されています。水につけてすぐ戻り、おいしいだし汁もとれるので煮物に最適です。
 「入山メンパ」主に赤松の木を使って、山桜の皮で縫い合わせて小判型に作られます。メンパは通気性がよく、余分な水分を吸収してくれるので冷めてもご飯がおいしく頂けます。（群馬県の伝統工芸品に指定されています）

ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

秋

くり 栗ごはん



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



材料 (6~7人分)

- 米……………2と1/2カップ
- もち米…1/2カップ
- 栗……………20コ前後
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1

作り方

- ①栗は皮をむく。
- ②米と、もち米を合わせといで水に30分くらいつけておく。
- ③②に栗、調味料を加えて、普通に炊く。



ひとこと

『かち栗』秋に収穫した栗をむしろに広げてカチカチになるまで乾燥させ、殻をむきます。このカチカチの栗を「搗栗・勝栗」といい縁起物とされます。よく乾燥したかち栗は、栗の腹を親指で押すと渋皮まで剥けます。ひと昔前は子供が下駄で踏んで皮をむきました。栗ごはんやおこわにする時は、米と一緒に一晩水につけて炊きます。

通年・
残り物
活用

おじや



材料

冷ごはん……400g
 大根……160g
 にんじん……40g
 白菜……160g
 油揚げ……1/2枚
 たまご……2コ
 出し汁……5カップ
 しょうゆ……大さじ1
 塩……少々

作り方

- ①野菜、油揚げは食べやすく切り、だしで煮る。
- ②冷ごはん、しょうゆを加え、煮る。
- ③溶き卵で仕上げる。

ひとこと

おじやのご飯が残ったときや、ご飯が足りないときによく作られます。戦後何もなかったときには、山菜や野菜を入れ、お米は少しだけで塩で煮ました。汁が多く一時腹を満たすだけの物で汁飯と呼ばれていました。また残ったごはんを手拭いで作った袋に入れて水につけておき、障子糊などに使うこともありました。

ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

冬
(正月)

はなまめ
花豆おこわ



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料(作りやすい分量)

もち米…1升

花豆煮…適宜

作り方

- ①花豆の煮汁に水を足してもち米をつけて一晩おく。
- ②もち米はよく水をきって、少し固めに煮た花豆を混ぜいれ蒸気の上上がった蒸し器で蒸す。
*花豆の缶詰を使うと崩れにくい。

ひとこと

六合地区特産の大きな花豆の入ったおこわは、初めて見る人誰もが驚く贅沢なおこわです。小豆や金時豆より色の濃い花豆の煮汁が移るので、普通の赤飯より濃い色に仕上がります。花豆の缶詰を使うと崩れにくく、手軽に作ることが出来ます。

祝事

めし ませ飯 (ませごはん)



材料 (4人分)

ご飯…800g
(茶わん5杯分)

にんじん……………60g
ごぼう……………40g
ちくわ……………1/3本
油揚げ……………1/2枚
干しいたけ…1枚
しょうゆ……………小さじ4
さとう……………大さじ1
酒……………大さじ1
干しいたけの戻し汁…適量
油…小さじ2

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、ごぼうは短めのさがき切り、ちくわは薄めの半月切り、油揚げ他の材料にあわせた短冊切り、干しいたけは戻して薄切り(戻し汁はとっておく)にする。
- ②①の材料を油で炒め、調味料を加えて多めに煮汁で煮る。
- ③ご飯に②、少々煮汁を加えて混ぜる。

ひとこと

人寄せや、天神講(学問の神様菅原道真をまつり、子供たちが学問の上達を願う祭り)の時によく食べられました。
炊いたご飯に具をたくさん混ぜた「混ぜ飯」はそれだけでごちそうでした。
手に入るときは鶏肉やうさぎ肉などが入りました。

ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

正月

ぞうに お雑煮

ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん



材料（4人分）

もち……………8枚
大根……………100g
にんじん……40g
里芋……………1コ
こんぶ………少々
だし……………3カップ
しょうゆ……大さじ1
塩……………少々

作り方

- ①野菜は短冊切り、里芋は半月、こんぶは1cm弱の幅に切る。
- ②鍋にだしをはり、①を煮て味をつける。
- ③もちを焼いて②にさっと入れて椀に盛り付ける。（もちは焼かずに②に入れて煮てもよい）

ひとこと

食品の流通、保存が良くなった近年では、色とりどりの食材で祝うお雑煮をつくる家も増えていますが、根菜中心のものが伝統的です。
正月二日に山でせりなどを収穫し、神棚に供えて7日の七草かゆに備えます。七草までは葉物野菜は食べない習慣の残っているお宅もあります。

冬
(正月)

もち のし餅



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4人分)

もち……………12枚

〔のり……………適宜
しょうゆ……………適宜

〔しょうゆ…小さじ1
さとう……………小さじ2～

〔きなこ……………大さじ2強
さとう……………大さじ2
塩……………少々

作り方

餅は焼き、色々な味付けで食べる。

- ①磯辺焼き
しょうゆを付けのりを巻く
- ②さとうじょうゆ
しょうゆと砂糖を混ぜたタレを付ける
- ③あべかわ
きなこさとう、塩を混ぜ、焼いて湯を通した餅にまぶす

ひとこと

のしもち、お雑煮やおしるこの他、焼いてさとうがじゃりじゃりするほどたくさん入ったさとう醤油や、自家製大豆を水車の石臼でひいた薫り高いきなこのあべかわもちなどでいただきました。自家製の餅は大きめなことが多く、市販されている物の倍くらいあります。また正月明けの学校にはお餅をお弁当に持って行くこともありました。冷えれば硬くなるお餅。ストーブのそばで温めたり、新聞紙に包んでお腹に巻いてあたためたものでした。

小正月
(冬)

あずきがゆ
小豆粥

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



材料 (4人分)

米……………1合
茹で小豆…40g

作り方

- ① 1合分のおかゆを炊き、ゆで小豆と煮汁を加える。(お好みで塩で味を付ける。) 家庭によっては、餅を入れる。

ひとこと

小豆がゆは邪気を払う食べ物として正月15日に食べる習慣があります。15日の朝、2本の棒に刃物で×印を付けておかゆをかき混ぜ、×印に米が入ると豊作になるといわれました。そしてこの棒は田んぼの水口にさし、豊作を祈りました。小豆がゆを食べるときは、「はらみ箸」といって箸の真ん中あたりがふくらむように削ったものを使って食べていました。また「台風が来る」などといって吹いて食べてはいけないとも言われていました。

汁・麵類



通年

おつゆ・おつけ (味噌汁)

みそしる



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

季節の野菜

- だいこん……160 g
- にんじん……1 / 2本
- 玉ねぎ……1 / 2コ
- じゃがいも…1コ

自家製みそ……大さじ2～

にぼし……4本

水……3カップ

作り方

- ①前日晩のうちに煮干しを水をはった鍋に入れておく。
- ②季節の野菜は食べやすく切る。
- ③①の鍋に②を入れやわらかくなるまで煮、みそを溶き入れ一煮立ちしたら火を止める。

ひとこと

それぞれ家庭の味噌汁はさまざまですが、煮干しだしで具たくさん味噌汁は定番でした。お汁の実（みそ汁の具）には季節の野菜やきのこ、海藻、豆腐、油揚げなどがたっぷり入ります。「おつゆがおかずだから」とか「おつゆしかおかずなんつもんはねえから」と具たっぷりの味噌汁の訳を教えてくださいました。

通年

うどん



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4 ~ 5 人分)

地粉……………500 ~ 600 g
 〔ぬるま湯…250 ~ 300 g
 塩……………小さじ 1 ~
 大さじ 1

~きのこのお汁~

きのこ……………200 g
 なす……………2 本
 油揚げ……………1 枚
 油……………大さじ 2
 しょうゆ……………80cc
 みりん……………80cc
 だし汁……………2 カップ

作り方

- ①ぬるま湯に塩を溶いておく。
- ②地粉に①を少しずつ入れ、指を立ててかき混ぜるように混ぜる。(ぼろぼろのおから状になる) だいたいまとまってきたらポリ袋に入れ 50 回位踏んではたたみ直しを 4 ~ 5 回繰り返し、袋にいたまま 30 分位ねかせておく。
- ③寝かせた生地をのして(伸ばして) 切り、10 分くらい茹で、流水でよく洗う。ちよんぼに丸め、ざるに上げて水を切る。

※山のきのこが出るころには、きのこたっぷりのお汁で、なすには、きのこの毒消し効果があるといわれていた。

きのこのお汁の作り方

鍋に油を熱し、きのこ・なすを炒めて、だし汁、調味料を加え味を整える。

ひとこと

お米が貴重だった頃、忙しい日常の夕食は、うどんのことが多かったようです。「うでて、ちよんぼにしたうどんは、とうじて食べるとおいしい。」・・・「茹でて、玉に丸めたうどんは、お湯にくぐらせて食べるとおいしい。」少し時間をおいたうどんは、煮込みうどんにしたりとうじて食べられました。農繁期に、子どもがうどんを打ち、夕食の準備をすることは家族の一員として当然の役割でした。

冬

おっきりこみ

(おきりこみ・うどん)

材料 (4人分)

麺

- 地粉……………260g
- ぬるま湯…100～160cc
- 塩……………小さじ1/2

汁

- 大根……………160g
- にんじん…60g
- 里いも……2コ
- 白菜……………3枚
- 油揚げ……1枚
- 長ねぎ……40g
- 三つ葉……20g
- 水……10カップ
- 干しいたけ…10g
- にぼし…5本
- みそ……………40g
- しょうゆ…大さじ1

作り方

下準備：鍋に頭と内臓を取ったにぼし、薄切り干しいたけを入れ分量の水に浸しておく。

①麺をつくる

地粉にぬるま湯、塩を少しずつ入れ、指を立ててかき混ぜるように混ぜる。(ぼろぼろのおから状になる) だいたいまとまってきたらポリ袋に入れ50回位踏んでは、たたみ直しを4～5回繰り返して、袋にいれたまま30分位ねかせておく。寝かせた生地をのして(伸ばして)切る。

②材料を食べやすい大きさに切る。

③根菜から鍋に入れ火にかける。七分通り煮えた頃余分な粉を落とし、三つ葉以外のその他具材を入れて煮、麺がくっつかないようにときどきかきまます(かき混ぜる)火を消す直前に調味料を加え味を整える。



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



ひとこと

家にある野菜をたっぷり入れて茹でずにそのまま煮込むおきりこみは短時間で出来、うどんの粉から出るとろみで身体がとても暖まります。

例年町内の中学2年生は、食生活改善推進員さんの手ほどきを受け郷土料理教室でおきりこみにチャレンジしています。稀におばあちゃんと一緒に作ったことがあるという生徒もいますが、ほとんどの生徒にとって初体験です。

平成26年度郷土料理教室の際行ったアンケートでは、ほとんどの生徒が郷土料理を後世に伝えていきたいと思っているという結果でした。子供達に伝えていくべき身近な大人の責任重大です。

◆アンケート結果

- ・郷土料理を後の世代に伝えるべきと思うか
(そう思う、非常にそう思う)・・・男子90%、女子95%
- ・郷土料理を作れるようになりたいと思うか
(そう思う、非常にそう思う)・・・男子78%、女子99%

平成26年度農林水産業まつりでは生活改善グループの皆さんによるおきりこみが大勢の方に振る舞われました。

そば・そばがき



材料 (4 ~ 5 人分)

そば粉	250 g
地粉	250 g
水またはぬるま湯	220 ~ 240 g
打ち粉 (そば粉)	適量
つゆ だし	3 カップ
┌ みりん	大さじ 4
└ 酒	大さじ 3
┌ しょうゆ	大さじ 6
└ さとう	小さじ 2
└ 塩	少々
そばがき 1 人分	
┌ そば粉	20 g
└ 湯	40 g

作り方

- ①そば粉と地粉をよく混ぜる。
- ②①に水またはぬるま湯を少しずつ入れ、粉全体に水分が行き渡るように指先でよく混ぜる。全体をまとまるように捏ねる。(耳たぶくらいのかたさ)
- ③打ち粉をして、2mm厚さに伸ばし、2mm幅に切る。
- ④たっぷりの湯で茹で、冷水にさらす。
～つゆの作り方～
- ①鍋にみりん、酒を入れて沸騰させてアルコールを飛ばし、だしを加える。
- ②①にしょうゆ、さとうを加え一煮立ちさせる。味をみてから、必要であれば塩を加えあじを整える。
～そばがきの作り方～
- ①そばがきを作る器は温めておく。
- ②そばがきを器に入れ、よく沸いた湯を入れ、一気にかき混ぜまぜる。
- ③わさびしょうゆやそばつゆで頂く。

ひとこと

うどんは日常、そばは特別な日に食べられることが多かったようです。十割りそばは、麺がつながりにくく、打つのも切るのも茹でるのも技術が必要で、上手に打つのは至難の業です。うどんはちよんぼ(玉)にしますが、そばは切れやすいのでたぐって(玉にしないですくいあげる)ざるに並べます。また、そばがきは香りのよい新そばの季節によく食べられました。かいたそばがきを一度茹でる方法もあり、口当たりがよくなります。

冬

けんちん汁^{じる}



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

大根……………160 g
 にんじん……………40 g
 はたけ芋……………2 コ
 こんにゃく……………40 g
 ごぼう……………20 g
 とうふ……………2 / 3 丁
 しょうゆ……………大さじ 2
 油……………大さじ 1
 だし……………3 カップ

作り方

- ①大根・にんじん・はたけ芋（里芋）はいちょう切りにする。
- ②こんにゃくは小さくちぎって湯がく。ごぼうは半月切りにする。
- ③鍋に油を熱し、①②を炒めてだしを加え煮る。
- ④③にとうふをちぎりながら入れ、しょうゆで味を整える。

※豆腐は最初に炒める、練り製品や挽肉、練りゴマやすりゴマ・くるみを加えるなど家庭によって作り方・材料は様々です。特に里芋を作らない六合地区ではじゃが芋でのけんちん汁が主流でした。流通が良くなった現在、里芋を用いるお宅も多いようです。

ひとこと

町のみなさんにお宅のけんちん汁の味付けについて伺いました。(26年保健環境まつり)「しょうゆ味：53%」、「みそとしょうゆのあわせ味：37%」、「その他(みそや塩)：10%」「しょうゆ味」が最もポピュラーな味付けのようです。また、けんちん汁をうどんのお汁として食べる方も多いようです。

冬

つみっこ・おつみ・だんご汁^{じる} (すいとん)



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4 人分)

小麦粉……………200 g
水……………250 g～

家にある野菜を
具だくさんで・・・

白菜……………160 g
大根……………160 g
にんじん……………40 g
長ねぎ……………40 g
油揚げ……………1 / 2 枚
だし……………5 カップ
しょうゆ……………大さじ
1 と 1 / 2

作り方

- ①白菜・大根・人参は短冊切り、長ねぎは斜め切り、油揚げは湯抜きをして短冊切りにし、だしで煮る。
- ②粉を水でかく。
- ③①にしょうゆを加えて味を調べ、②をスプーンで落とす。

ひとこと

寒い季節に食べるつみっこは、からだがとても温まります。ご飯が少し足りないときによく作られていました。囲炉裏のあったころは、そこへ鍋をかけて作っていました。手軽に出来るつみっこは、おきりこみ同様、頻りに食べられていました。

小正月
(冬)

あらまきじゃけ かすじる
新巻鮭の粕汁



材料

新巻鮭……………2 切
大根……………120 g
にんじん…………40 g
里いも…………120 g
こんにやく…40 g
ごぼう…………40 g
木綿とうふ…120 g
水……………2 と
 1 / 2 カップ
みそ……………大さじ 1 強

作り方

- ①新巻鮭切り身は食べやすく切る。
- ②大根・にんじんはいちょう切り、里いもは半月切り、こんにやくは小さくちぎり湯がく、ごぼうは小口切りにして水に放っておく。
- ③鍋に水を張り、②を柔らかくなるまで煮る。続いて、とうふをちぎり入れ鮭を加える。
- ④みそを溶き入れ味を整える。

ひとこと

正月神棚にお供えした新巻鮭を使います。
酒粕の入ったお汁はとても身体が温まります。

ごはん

汁・
麺類

おかず

おこし
はん

★中之条町のキャラクター★

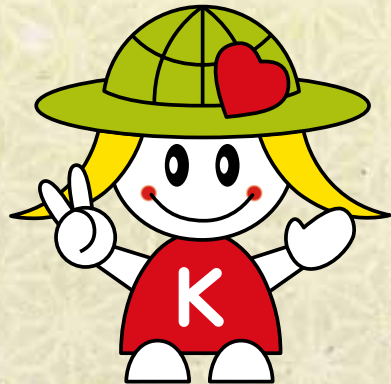


なかのん



なかっこちゃん

投票で選ばれた原画をもとに「花と湯の町なかのじょう」のコンセプトを取り入れてかわいらしいビジュアルのイメージキャラクターが誕生しました



くにっこちゃん

中之条町六合地区のイメージキャラクター
六合地区観光情報や、中之条まちなか5時間
リレーマラソンにも出場する先輩キャラク
ターです

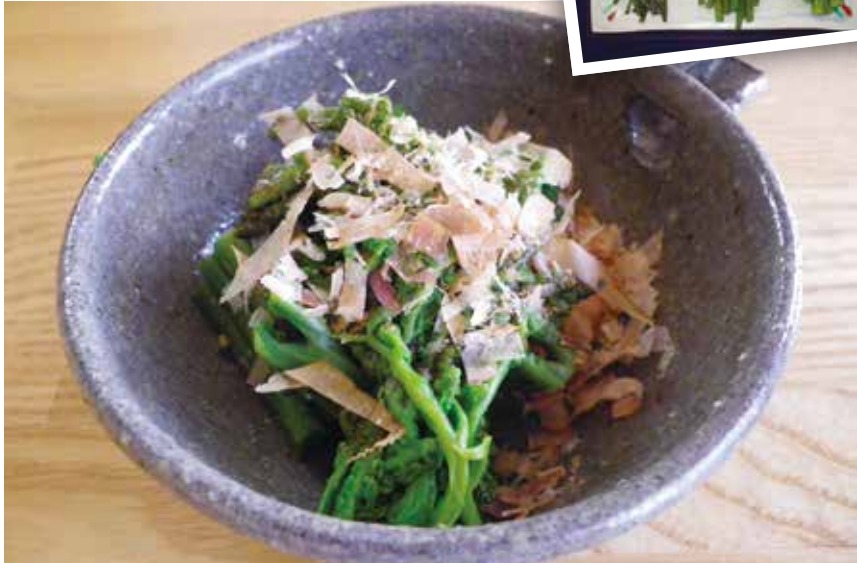
おかず



春～初夏

さんさい

山菜おひたし



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

こしあぶら
たろっぺ (タラの芽)
きのした (もみじがさ)
わらび
しょうゆ………適量
かつお節………適量
マヨネーズ………適量

作り方

①茹でてマヨネーズ、しょうゆをかける。

ひとこと

春になると山々に多くの山菜が芽を出します。わらび、ぜんまい、つくし、わさび、ごごみ、こしあぶら、ねまがりたけ……時期にしか食べられない貴重な食材です。山菜はお浸しだけでなく天ぷら・煮物など形を変えて春の食卓を彩ります。

春

にもの わらびとちくわの煮物



材料

わらび……………240 g
 ちくわ……………1 本
 しょうゆ…………大さじ 1
 さとう……………小さじ 1 弱
 みりん……………大さじ 1
 だし……………適宜

作り方

- ① わらびは 3cm 長さに切る。
- ② ちくわは わらびにあわせて切る。
- ③ 鍋に①②を入れ、調味料とひたひたのだしで煮る。

ひとこと

わらびのあく抜き～採ってきたら早目に処理しましょう～
 目安量：わらび 1kg、灰または重曹 小さじ 1 弱、水 8 カップ
 ① わらびは根元の硬いところを取って、小束にする。 ② 鍋にお湯を沸かし、重曹・わらびを入れ、再沸騰するかしないかくらいのところで火を消す。わらびが全部浸かっている状態で 7～8 時間おく。 ③ きれいな水に替えて一晩おく。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

春

すもの つくしの酢の物



材料

- つくし…150 g
- 酢…………大さじ 1 と 1/2
- さとう…大さじ 1 強
- 塩…………少々

作り方

- ①つくしは洗って頭と袴をとり、さっと茹でる。
- ②甘酢に漬ける。

ひとこと

つくしが芽を出す春先を楽しめます。
桜色に仕上がりがとてもきれいです。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

春

わさび漬



材料

わさび……適量
 塩……適量
 熱湯……適量

作り方

- ① わさびは洗って食べやすい大きさに切り、塩でもむ。
- ② 煮沸消毒したタッパーやフタ付ナベにわさびを入れ、熱湯を浸る程度まで一気に入れ、湯切りをしてしっかり蓋をして激しく振ってえぼらせる。(辛味を出す)

辛味が飛んでしまうので、瓶の蓋は中が冷めるまで開けないこと

ひとこと

春先、山にわさびが出ると、わさび好きのみなさんが作ります。「今年はおおくえぼったからおいしいよ。」などその年の出来ばえを評します。タッパーやナベに入れて振り混ぜ、辛味を出す事を「えぼらせる」といいます。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

春

いた うど炒め



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4人分)

うど……………1本
油……………大さじ1
しょうゆ……大さじ1
みりん………小さじ2
さとう………少々

作り方

- ①うどは5cmの短冊切りにして水に浸けアクを抜きます。
- ②油で炒め、少々の水と調味料で味を整える。

ひとこと

春を告げるうどは、芽はてんぶらに、皮はきんぴら、内側はごま和えや酢みそ和えと色々楽しむことが出来捨てるところがありません。

5月頃

ふうき



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

ふうき煮物 (4人分)

ふうき (落) …2本
 さつまあげ……1枚
 しょうゆ……小さじ2
 さとう……大さじ1
 塩……少々
 だし……適量

きやらぶき

(作りやすい分量)

ふうき (落) …500g
 しょうゆ……150cc
 さとう……大さじ3
 酒……75cc

作り方

～ふうきの下処理～

ふうきは鍋に入る長さに切って、塩を付けて板ずりする。沸騰した湯で茹で、水にとり、筋をとる。

ふうき煮物

- ①ふうきは4cmくらい、さつまあげはふうきに合わせに切る。
- ②①を調味料とだしで煮る。

きやらぶき

- ①ふうきは洗って5cm長さに切る。
- ②茹でてざるに取る。
- ③鍋にふうき、調味料を入れ煮立ったら弱火にして4～5時間煮る。

ひとこと

落のことを「ふうき」といいます。以前は中之条でも多くふうきを出荷していました。畑で作ったふうきは「つくりふうき」と呼ばれていました。山で採れたふうき(山ふうき)のほうが細くてアクが強く、筋張っていますが、香りが強いのが特徴です。山ふうきは6月になると虫が付きやすいので5月まで楽しめました。特に田植え前のころ、身欠きにしんと一緒に煮て食べられました。

春

たけのことさつまあげの煮物 にもの



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4人分)

- たけのこ……………240 g
- さつまあげ……………1枚
- しょうゆ……………大さじ
1と1/2
- さとう……………大さじ1
- 酒……………少々
- だし汁……………適宜

作り方

- ①たけのことさつまあげは食べやすく切る。
 - ②調味料で①を煮る。
- ～たけのこの茹で方～
- ①たけのこの上部を斜めに切り落とす。
 - ②縦に切り目を入れる。
 - ③ぬかと唐辛子を入れ竹串が通まで茹でる。
 - ④冷めるまで煮汁につけておく。冷めたら皮をむき水洗いして水につけておく。

ひとこと

春先、たくさんとれたたけのこは、塩漬け（保存食）にすると翌年まで楽しめます。たけのこの塩漬けは、たけのこ塩を同量に漬けると長期保存出来ます。料理に使うときは塩抜きをしてから使います。

初夏～
漁期

かわうお
川魚塩焼き



ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

材料

鮎
塩
その他、ヤマメ・イワナ
といった川魚

作り方

①洗って塩を振り、焼く。

ひとこと

「ようつりにいくべえ」・・・「魚釣りに行こう」の意味。
海の魚は滅多に食べられなかった時代。川魚の塩焼きや甘露煮の他、めざしのような干物、缶詰の魚が多く食べられていました。

春～初夏

さんしょうつくだに 山椒佃煮



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

山椒若芽……500 g
しょうゆ……1 カップ
みりんまたは酒
……………1 / 2 カップ

作り方

- ①山椒は広げて虫、ごみを除き、洗って水気を切る。(沸騰した湯にさっとくぐらせる場合もあります)
- ②鍋に山椒、しょうゆ、みりんを加え煮る。とろ火で汁気が無くなるまで煮ます。

ひとこと

山椒は山椒粉、塩山椒などに。山椒の木にはトゲがあり香りのよい葉や実を穫るのは一苦労です。また、山椒の木には虫がつきやすく食べられるようにするにはとても手間がかかります。(手間がかかります)とても手間のかかる山椒の佃煮は、ご飯ととても相性が良くおにぎりや、お弁当のおかずにも最適です。冷凍保存して、凍ったままお弁当に入れてもお昼に美味しく食べられます。

夏

あぶら

油みそ



材料 (2～3人分)

なす……………4コ
 ピーマン……2コ
 みそ……………大さじ 4
 さとう…………大さじ 1 強
 油……………大さじ 5～

作り方

- ①なすは、半月切りにして水につけ、アクを抜く。
- ②ピーマンはなすに合わせて切る。
- ③鍋に油を熱し野菜を炒める。ほぼ火が通ったところでみそ、さとうを加え味を整える。

ひとこと

油みそは夏野菜がたくさん採れたとき、忙しい畑仕事の合間に手早くできたことからとても重宝されました。ヘルシー思考の強い方でしたら驚くほど大量な油で調理されるのが定番です。たっぷりの油で調理し、みそ・さとうで味付けする「油みそ」は、なすだけでなく、長ねぎや葉玉ねぎで作るお宅もあります。(食卓に油を取り入れることが勧められていた時代もありました。)

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

夏

モロッコいんげんのごま^あ和え

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



材料

モロッコいんげん…160 g
さとう……………大さじ1
練りゴマ…………大さじ1
しょうゆ…………小さじ2～
 大さじ1

作り方

- ①モロッコいんげんは色よく茹で、気上げにする。
- ②調味料を合わせ①を和える。

ひとこと

モロッコいんげんに限らず、たくさんいんげんのとれる時期には、ごま和えや茹でて醤油やマヨネーズで食べる他、油で炒めて甘じょっぱく煮つけることもあります。たくさん採りたいんげんを無駄なくいただく工夫が感じられます。

夏

いりやま しお
入山きゅうりの塩もみ



材料

入山きゅうり……2本
 塩……………適宜

作り方

- ①入山きゅうりは縞目に皮をひいて適当な大きさに切り塩をまぶす。
 (きゅうりの切り方や置いておく時間によって塩の量は調整しますが、2～3%程度を目安にします)

ひとこと

太めで少しずんぐりした形の入山きゅうり。皮の色は、薄黄緑から黄色っぽいのが特徴で、六合入山地区で夏に収穫されます。水分が多くみずみずしいのが特徴で、生食や漬け物でとてもおいしく頂けます。中でも「味噌をつけて丸かじり」「種を取ってその溝に味噌をつける」「細かく刻んで味噌をまぶす(うりもみ)」など味噌との相性が抜群です。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

通年

ごもくまめ
五目豆

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



材料 (4人分)

茹で大豆……………150 g
こんにゃく……………100 g
にんじん……………75 g
こんぶ……………3cm
ごぼう……………100 g
しょうゆ
……………大さじ 1 と 1 / 2
さとう……………大さじ 1 と 1 / 2
出汁……………適量

作り方

- ①茹で大豆にあわせて材料は賽の目に切る。こんぶも大きさを合わせてはさみで切り、水に浸けて戻す。こんにゃくは下茹でしておく。
- ②鍋に①と、ひたひたのこんぶの戻し汁、調味料を加え材料が柔らかくなるまで煮る。

ひとこと

大豆は、「畑の肉」と呼ばれ保存の効く貴重なたんぱく源として重宝されていました。なかでも野菜と海藻も一緒にとれる五目豆は、栄養豊富な常備菜として引き継がれています。

通年

あ ごま和え



材料 (4人分)

ほうれん草……1束
 〔すりごま……大さじ2
 さとう……小さじ2
 しょうゆ……大さじ1弱〕

作り方

- ①ほうれん草は色よく茹で、水気を良く絞る。
- ②すりごま、さとう、しょうゆを合わせて①を和える。

ひとこと

ほうれん草だけでなく、いろいろな野菜でごま和えは食べられています。今では、すりごまが手軽に手に入る様になったので手軽にごま和えが味わえます。一昔前、ごますりは子供達がよく手伝っていました。

ごは
ん汁・
麺類お
か
ずお
こ
じ
は
ん

通年

えごま (いくさ) 和え^あ



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

- ほうれん草……200 g
- えごま (いくさ)
- ……………大さじ 3
- さとう……………大さじ 1
- みそ……………大さじ 1
- みりん……………小さじ 2

作り方

- ①ほうれん草は色よく茹で、水気を良く絞る。
- ②いくさはから煎りし、すり鉢で良くあたる(する)。
- ③②にさとう、みそ、みりんを入れて良くあわせ、①を和える。

ひとこと

六合地区では、えごま (いくさ) の和え物がよく作られていました。「白根の神様がさともの茎ですべてって軋び、ごまで目をついた」という言い伝えから、里芋とごまは作らないと伝えられています。えごまは、和え物の他、薬味にしたり、うどんにたっぷりまぶして食べることもあります。から煎りして、すり鉢であたったえごまはとても香りが良く食欲をそそります。

秋～冬

はたけ芋いもの煮にっころがし



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4人分)

はたけいも (里いも) ……4コ
 さとう ……小さじ 2
 しょうゆ ……大さじ 1
 みりん ……小さじ 2
 だし ……適量

作り方

- ①里いもは、皮をむいて塩洗いしてぬめりを落とす。
- ②①を鍋に入れ、調味料を入れ、ひたひたになるように出汁を入れて煮る。

※じゃがいもも同様に煮っ転がしにします。
 じゃがいもの小芋を使うときには皮付で素揚げにし煮っころがしにするお宅もあります。

ひとこと

里いもの事を「はたけいも」と呼びます。
 では、それぞれ野菜です。なんだかわかりますか？
 「でえこん」 ……大根 「とおみぎ」「とおきび」 ……とうもろこし
 「なっぱ」 ……白菜や小松菜のような葉物野菜

秋~冬

てづく 手作りこんにゃく



材料

こんにゃく芋……500 g
水………2ℓ～
┌ 炭酸ソーダ……15 g
└ ぬるま湯………200cc

作り方

- ①洗って皮をむいたこんにゃく芋を分量の水にすりおろし、よくかき混ぜて15分くらいほっておく。
- ②①を火にかけて木じゃくしでかき混ぜ、ねずみ色の半透明になったら火から下ろす。
- ③②が60℃くらいに冷めたら、ぬるま湯に溶いた炭酸ソーダを入れ一気にかき混ぜる。
- ④③を型に流し、固まったら沸騰した湯で30分くらいゆがいて水にとり、アク抜きをする。

ひとこと

こんにゃく芋を生産する農家が多く、手作りこんにゃくは今でもよく作られています。市販のこんにゃくに比べて軟らかく口当たりの良い手作りこんにゃくはおでんや煮物にはかせません。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

保存食

いも にももの
芋がらの煮物



材料 (4 人分)

芋がら……………24 g
 にんじん……………40 g
 ごぼう……………60 g
 ちくわ……………1 / 2 本
 しょうゆ……………大さじ 1 と 1 / 2
 さとう……………小さじ 1 弱
 みりん……………大さじ 1
 炒め油……………大さじ 1
 あれば絹さや…6 枚

作り方

- ① 干したいもがらは洗ってたっぷりの熱湯をかけて戻し、冷めるまでおく。(えぐみがとれます)
- ② にんじん、ごぼう、ちくわは芋がらにあわせて切る。
- ③ 鍋に油を熱し材料を炒めて調味料とひたひたの水で煮る。あれば、絹さやは色よく茹で、飾る。

ひとこと

いもがらは里いもの茎の部分を乾燥させたものです。長期保存食をして重宝されました。乾燥させずに、さっと茹でて甘酢につけ酢の物でいただくこともあります。

(六合地区では里いもを作らないこと (P48 参照) から中之条地区に限られます)

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

しらあ
白和え

ごはん

汁・麺類

おがす

おこしはん



材料

- ほうれん草……1束
- にんじん……40g
- 〔こんにゃく…40g
- しょうゆ……小さじ2
- さとう……小さじ2
- 〔木綿豆腐…1／2丁
- すりごま…大さじ2
- さとう……大さじ2
- みりん……小さじ2
- 塩……小さじ1／4

作り方

- ①ほうれん草は色よく茹でて水気を絞りを、3cmくらいに切る。
- ②人参は、短冊切りにして茹でる。
- ③こんにゃくは短冊切りにしてしょうゆとさとうで煮ておく。
- ④鍋にお湯を沸かし、とうふをちぎり入れる。浮いてきたらざるにあけて水気を切る。さらにキッチンペーパーでしっかり水気を取り、すり鉢で丁寧にすり、調味料を加える。

ひとこと

彩のきれいな白和えは正月、節分、えびす講や人寄せの時によく作られました。ごまの代わりにくるみを擦って入れる方もいます。また、丁寧にすり鉢ですらないで、とうふを手でつぶして作る方もいます。「五本箸で混ぜとくれ」・・・「手で混ぜて」手で混ぜたり盛り付けたりすることを5本箸でといいます。

冬

たくあんの白和え^{しらあ}



材料 (4人分)

たくあん……………80 g
 木綿豆腐……………1 / 2 丁
 すりごま……………大さじ 2
 さとう……………大さじ 2
 みりん……………小さじ 2
 塩……………少々

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、とうふをちぎり入れる。浮いてきたらざるにあけて水気を切る。さらにキッチンペーパーでしっかり水気を取り、すり鉢で丁寧すり、調味料を加える。
- ②たくあんは細いせん切りにして①と和える。塩はたくあんの塩分によって加減する。

ひとこと

酸味の始めたたくあんを使ってもおいしくいただけます。たくあんの塩分と白和えの衣の甘味がとてもよく合い、普段食べる白和えとは全く違った味わいです。彩りが地味なことから仏事の白和えに使われることもありました。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

冬

はなまめ てん
花豆の天ぷら



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (10 コ分)

花豆煮豆……………20 粒
天ぷら衣……………適量

作り方

- ①花豆の煮物を 2 粒づつようじにさす。
- ②①にてんぷらの衣を付け 170 ~ 180℃でカラリと揚げる。

ひとこと

花豆の煮物にひと手間かけたもの。
甘いお豆と、さくっとした食感の衣は最高のお茶うけです。

冬

はなまめ にももの
花豆の煮物

**材料**

花豆……………1kg
 三温糖……………1kg強
 塩……………少々
 重曹……………大さじ 1

作り方

- ①花豆は洗って、重層を入れたたっぷりの水に一晩つける。
- ②①を多めの水で煮て、そのまま冷まし水を換える。(2～3回) 煮汁が熱いうちに豆を出すとき皮がやぶけてしまうので必ず冷ましてから水は換える。
- ③鍋に火を入れたり冷ましてたりしながら豆がふっくらと柔らかくなるまで煮てから、煮汁をかぶるくらいにし、さとう・塩少々で味付けする。(煮汁から豆が出てしまうとシワになるので注意する)

ひとこと

夏でも涼しく、昼夜の気温差が大きい六合地区の特産品です。大きな実が特徴的な花豆のなかでも、特に実が大きく上質な花豆が栽培されています。

「ちょっと砂糖屋が遠かったかね」・・・甘さが足りなかったかな、なんてときにこんな声が聞かれます。使用するさとうは、上白糖、三温糖、ざらめなど作り手によって様々です。また、仕上げにしょうゆを少々香り付けに入れる方もいます。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

冬

ながいも 長芋 (すりおろし・せん切り)



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

長芋……………適量
しょうゆ……………適量
出汁……………適量

麦飯 (4～5人分)

┌米……………1と1/2合
└押し麦……………1/2合

作り方

「とろろ芋」
長芋はすりおろす。

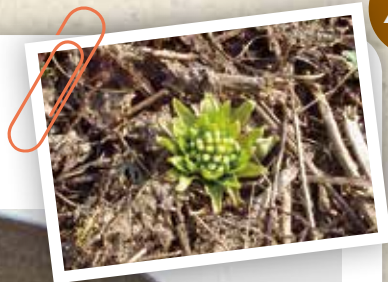
「麦飯」
とろろ芋と相性のよい麦飯。
米と押し麦の割合はお好みで。

ひとこと

滋養豊かな長いもは、六合地区の特産品です。長いもはとろろ飯や、せん切りでよく食べられます。生産されている方にたくさんの長いも料理を紹介していただきました。甘辛煮、焼きいも（そのままホイルに包んで焼く）、天ぷら、焼いてしょうゆとかつお節をかけるなどなどの料理もとてもおいしそうです。

1月~
春先

ふうきみそ



ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

材料

ふうき（蔕） ……10 コ
みそ……………90 g
さとう……………大さじ 3

作り方

①ふうきは洗って細かく刻む。刻んだふうきをみそと、さとうでまぜる。

ひとこと

ふうきみそは、ふうきの苦みがおいしい春の味です。
お好みでみそやさとうの量を調整して下さい。
ふうきを油で炒めて作る方もいます。

小正月
(冬)

さけ かす に
鮭の粕煮



材料 (4人分)

荒巻鮭……………4切
大根……………320 g
酒粕……………80～100 g
塩、さとう…少々

作り方

- ①大根は厚めに切って下茹でする。
- ②別鍋に酒粕をちぎり入れ、水に浸けて戻しておく。
- ③②に①を入れてを火にかける。沸騰したらに鮭を入れて煮る。塩は鮭の塩分の出方で味を見て加える。

ひとこと

正月、神棚に上げた荒巻鮭は、塩焼きや、粕煮にして食べました。最近では新巻鮭や塩引きといった塩の効いた魚少なくなり、食べる機会がめっきり少なくなりました。粕煮はとても体が温まります。鮭の粕煮は大きく切った芋や、大根、人参といった根菜と一緒に煮るお宅もあれば鮭だけを粕で煮るお宅もあり、様々です。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

保存食

ないたに しゃくし菜炒め煮



材料 (4人分)

塩漬けしゃくしな…400 g
 とうがらし…適宜
 油……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1強
 さとう……………大さじ1
 だし……………適宜

作り方

- ①塩漬けしゃくし菜は、塩を水でよく洗い流して1晩水につけておく。さらに、食べやすい大きさに切って一晩水につける。(塩抜きに2日かかる)
- ②①をざるにあけ、水気を切る。
- ③鍋に油をひいてとうがらしを炒め、②を炒める。調味料、だしをひたひたに加え、水分がなくなるまで煮詰める。

ひとこと

しゃくし菜は、塩漬けや乾燥して保存し、野菜のない時期に食べられました。しゃくし菜をさっと茹でて干したものを、「しみ菜」といい、お汁の実にしてお汁をよく食べられました。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

保存食

な あぶらいた かぶ菜の油炒め



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4人分)

かぶ菜 (乾燥) ……1 株
油……………小さじ 2
しょうゆ……………小さじ 2
さとう……………小さじ 1 と
 1 / 2

作り方

- ①かぶ菜は、15分くらい茹でて水にさらし、あくを抜きする。
- ②水気を絞って食べやすく切り、油をひいた鍋で炒めしょうゆ、さとうで味を整える。

※かぶ菜は、六合京塚地区で作られている丈の長い青菜です。秋に収穫し、陰干しにするのできれいな緑色に干しあがります。油炒めの他、粕汁などに用いられます。

ひとこと

かぶ菜の実「京塚かぶ」は直径 15～20cm位あり、大振りなかぶです。皮をむいて蒸かしたり、あんかけにして食べられます。蒸かしたかぶに、きな粉をまぶしてもおやつに美味しい一品になります。

保存食

し どうふ し だいこん にも
凍み豆腐と凍み大根の煮物



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4人分)

- 凍み豆腐 (六合地区) …4枚
- 凍み大根 (六合地区) ……6~8かけ
- 焼きちくわ …… 1本
- にんじん ……小 1本
- しょうゆ ……大さじ 1と 1/2
- さとう ……大さじ 1
- だし汁 ……適宜

作り方

- ①しみ豆腐、凍み大根はぬるま湯につけて戻し、水気を絞る。焼きちくわは斜め切り、にんじんは乱切りにする。
- ②にんじんを軟らかくなるまで煮てから、残りの材料を入れて煮立て、調味料を加えてとろ火で煮含める。

しみ豆腐 (凍り豆腐 / 高野豆腐) 一般に市販されている物も含め凍み豆腐は、保存が利くので大豆同様良質なたんぱく源としてよく食べられていました。



ひとこと

【六合地区の凍み豆腐】六合地区の凍み豆腐は、極寒期に豆腐を凍らせて寒気にさらし作られます。丁寧に手作りされた六合地区の凍み豆腐は、一般に市販されている物とは全く違った食感で香りも良く、深い味わいです。
【六合地区の凍み大根】2月の一番寒い時期、厚い輪切りにした大根を軒下につるして作ります。寒さの厳しい六合地区でのみ作られ、中之条地区では上手に凍みないといひます。

保存食

きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (4人分)

切干大根 (いちょう切り) 30 g
にんじん 10 g
ちくわ 1 / 4 本
干ししいたけ 1 枚
油 小さじ 2
しょうゆ 大さじ 1
さとう 小さじ 2
みりん 小さじ 2
だし 適量

作り方

- ①切干大根は水かぬるま湯につけて戻す。
- ②にんじん・ちくわはいちょう切り、干ししいたけは薄く切る。
- ③油で材料を炒め、だし汁・調味料で煮含める。

ひとこと

切干大根

自家製の切干大根は、いちょう切りまたはせん切りにしてにして寒中、軒下で夜通し干して乾燥させます。「最近えらくしみたから、よくよくちぢれたあやあ」・・・「凄く寒かったからよく乾燥した」

冬

もの 漬け物



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

- 1) お葉漬け (白菜漬け)
 - 白菜……………1コ
 - 塩……………大さじ 4
 - 好みで唐辛子、ゆず、こんぶ
- 2) おこうこ (たくあん漬け)
 - 大根……………30本
 - ぬか……………5kg
 - 塩……………大根の5%
 - ざらめ……………1と
 - 1 / 2 カップ
 - 唐辛子……………10 ~ 15本
 - 柿の皮……………適宜

作り方

- ①白菜は洗って4~6つ割りにして1~2日干す。
- ②①のほこりをさっと洗い切り口の間に塩をすり込む。
- ③②に重石をのせ、しっかり踏む。(よく踏むと柔らかく仕上がる) 水があがってきたら食べ頃。
- ①大根は洗って干し、まな板の上で転がしながらもんでしんなりさせる。
- ②大根以外の材料を混ぜ、漬け物樽の底に少々入れ平らにならす。
- ③①と②を交互に入れて漬ける。大根は隙間無く並べる。
- ④押し蓋の上からきっちり押し、干し大根の2~3倍の重石をのせる。
- ⑤漬けて3週間くらいから食べられる。

ひとこと

中之条町には漬け物の達人が大勢いらっしゃいます。お葉漬け、おこうこのみならず、ぬか漬けはもちろん、醤油漬け、酢漬け、辛子漬け、わさび漬けなどなど……。人が集まるときには自慢の漬け物がずらりとならび、話に色を添えています。

残り物
活用

はっ はくさい いた もの
お葉漬け (白菜漬け) の炒め物



材料

白菜古漬け……200 g
しょうゆ……小さじ 1 と
1 / 2
さとう……小さじ 1
油……小さじ 2

作り方

①白菜古漬けは細かく刻んで水に浸け、塩抜きをする。水気を切って油で炒め、調味料で味を整える。

ひとこと

酸味の出始めた白菜の古漬けは、おからに入れたり、炒めたりして食べました。それぞれの料理は、それとしておいしい料理に生まれ変わっています。物を大切にす
る気持ちが新たな美味しいお料理を生み出しています。

ごはん

汁・
麺類

おかず

おこし
はん

残り物
活用いた
おこうこ炒め

材料

たくあん古漬け…小 1 本
しょうゆ……………大さじ 1
さとう……………小さじ 2
みりん……………小さじ 1
油……………小さじ 2

作り方

- ①たくあんは、薄切りにし、水にさらして塩抜きをする。
- ②①の水気を良く切って油で炒め、調味料で味を整える。

ひとこと

また自家製味噌を作っているお宅では、酸味の出たきたおこうこを丸ごと味噌樽に突き刺してみそ漬けにしました。味噌樽におこうこを入れすぎると水が出て味噌が傷んでしまいます。その加減が難しいのです。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

通年

におから炒り煮

ごはん

汁・麺類

おがず

おこしはん



材料 (4人分)

おから……………180 g
にんじん……………30 g
ごぼう……………50 g
長ねぎ……………1 / 2 本
焼きちくわ………1 / 2 本
桜えび……………5 g
白菜の古漬け…100 g
干しシイタケ…2 枚
干しいたけのもどし汁
しょうゆ……………大さじ 1 と
 1 / 2
さとう……………大さじ 1 と 1 / 2
油……………大さじ 1

作り方

- ① にんじんは小さめないちょう切り。ごぼうは半月切りにして水につけアクを抜く。長ねぎは小口切り、焼きちくわは半月切り。白菜の古漬けは細かく切る。干しシイタケは戻して千切り。(干しシイタケの戻し汁は煮汁に使う)
- ② 鍋に油を熱し、材料を炒め干しいたけの戻し汁と調味料で味を煮含める。

ひとこと

白菜の古漬けがあるときは具に入れます。古漬けの塩分と酸味で味がしまります。また、おからは暑い季節にはすぐにすえて(いたんで)しまいました。おからや煮物など、たくさん作ったときはご近所におすそ分け。「やた作ったから、もらっとくれえ」・・・「たくさん作ってしまったから、もらってもらえますか」標準語にするとなんともおこゆかしい言い回しです。

冬～春先

ねぎ

葱ぬた



材料

- 葱……………350 g
- みそ……………大さじ 2
- さとう……………大さじ 2
- 酢……………小さじ 2

作り方

- ①葱は半分に割って 5cm くらいに切り、茹でて気上げにする。
- ②みそにさとう、酢を加え混ぜる。
- ③①のあら熱が取れたら②をかけて頂く。

ひとこと

葱の甘くなる冬が特に美味しくいただけます。たくさん葱を頂いた時などに、茹でて料理するぬたはよく作られます。また、葱を分けていただく時「庭の隅にでも活けときゃいいや」と言われます。「庭の隅に植えて、食べるときに抜いて使うといいよ」の意味。土に植えておくとも長持ちします。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

中之条町の美味しい水 花ゆかり

大塚の湧き水
「ぼくぼく弁天水」で作られた
中之条町の美味しい水
「花ゆかり」
町のイベントや観光PRで
提供されています。



おこじはん（おやつ）

おこじはん…

昼食と夕食の間（農作業の合間）に食べる
腹持ちの良いおやつのことを言います。
「こじゅうはん」と言う地域もあります。



通年

かりんとう



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

地粉……………250g
卵……………1コ
さとう……………100g
牛乳または水…大さじ1~2
酢……………大さじ2
重曹……………小さじ1

作り方

- ①ボールに卵を割りほぐし、さとう・牛乳・酢・重曹を加え、よく混ぜてから、粉を振り入れよくこねる。
- ②まな板に粉を振って生地を棒状に伸ばし、包丁で切る。(5cm長さ1.5cm幅くらい)
- ③170℃くらいの油で揚げる。

ひとこと

六合地区では特によく作られ、不祝儀には、ねじってかりんとうを作ります。六合中学校2年生の郷土料理に関するアンケートでは、全員の生徒が「知っている郷土料理」にあげている郷土の味です。

通年

いり焼き(えり焼き・じり焼き)



材料 (4人分)

地粉……200g
 水……1カップ
 みそ……大さじ2
 さとう…大さじ1

作り方

- ① 材料をよく混ぜ、焼く。

ひとこと

膨らし粉を入れないずっしりとしたおやき。大きく焼いて切って食べられました。味噌を入れずに焼いて、さとう醤油を付けて食べることもあります。おやきや漬物の作り方をたずねると、「えなように作ってるからなあ」とよく言われます。「えなように」・・・「自分なりのやり方」という意味です。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

通年

飯焼きもち

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



材料（6枚分）

ごはん……………200g
地粉……………100g
卵……………1コ
みそ……………大さじ2
葱……………1／4本

作り方

- ①ごはんに地粉・卵を少しずつ足しながら混ぜ、細かく切った葱も加えてさらによく混ぜる。
- ②フライパンやほうろくで焼く。

ひとこと

ごはんが余った時のおこしはん。ご飯がもちり、外側は香ばしいあじわいです。飯焼きもちも、えり焼きのように大きく焼いて切って食べるが多かったようです。忙しい農作業の合間に作るおこしはんには時間はかけられなかったのでしょう。冷蔵庫があまり普及されていなかった頃は余ったごはんをすいらせない（腐らせない）ため、めし焼き餅や焼きおにぎりなどが良く作られていました。

寒くなっ
てから～
冬

干し柿



材料

渋柿

作り方

- ① 渋柿の皮をむいてひもを通して吊るし、干す。
少し硬くなってきたら時々揉む。
- ② あめ色になり、よく乾いたら紙の箱や新聞紙の上に広げ置く。(粉がふいてくる)

ひとこと

正月大根なますに入れて食べるお宅もあります。
中之条駅では毎年ホームに干し柿をつるし、訪れた人をお迎えしております。

ごは
ん汁・
麺類お
か
ずお
こ
し
は
ん

通年

たんさん 炭酸まんじゅう

材料 (10 コ分)

地粉	300 g
重曹	10 g
ベーキングパウダー	小さじ1
さとう	50 g
水	1/2 カップ
酢	1/4 カップ
あん	300 g

作り方

- ①あんは 10 コに丸めておく。
- ②クックシートを 7cm 角くらいに切る。
- ③地粉・重曹・ベーキングパウダー・さとうをあわせ、ふるう。
- ④水と酢をあわせておく。
- ⑤③に④を入れて菜箸で混ぜ、耳たぶくらいのかたさにこねる。20 分くらいねかせて、こね返し、10 コに分ける。
- ⑥①のあんを⑤の生地で包み、クックシートにのせる。
- ⑦蒸気の上がった蒸し器で 12 分くらい蒸して出来上がり。
- ⑧手をぬらしながら丁寧にざるにとる。(うちわで仰ぎ冷ますと、ツヤ良く仕上がる)





ひとこと

「よおくすけたから、おだちんだよ」おまんじゅうは農繁期のお手伝いをした子供たちのお駄賃でした。甘いあんこが入ったおまんじゅうは、農休み、十三夜、十五夜、人寄せのあったときに食べられるごちそうでもありました。かたくなったまんじゅうは、焼いたり揚げたりして食べられました。皮がカリッとしてとても美味しく食べられます。

最近では食生活改善推進員が行う幼児や小学校の食育教室で、多くの子供達がまんじゅう作りにチャレンジしています。

通年

さかまんじゅう
酒饅頭

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん



材料 (約25コ)

地粉…700g
冷やご飯…1/2カップ
米こうじ…1/4カップ
温水…1~1と1/2カップ
あん…800g

作り方

- ①冷やご飯、米こうじ、温水は全部混ぜて暖かいところへ放置する。夏は2日、冬は5日くらいで泡立ち始め、ザザ音が出てきたら布でこす。(酒の素)
- ②粉に①を入れ耳たぶくらいに捏ねる。
- ③布をかけて3~4時間もやす。
- ④粉を足して耳たぶくらいに捏ね、あんを包む。表面に張りが出るくらい置いて二次発酵させる。
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器で20~30分蒸す。

ひとこと

酒まんじゅうは独特の香りとしっとりした口当たりが特徴です。米こうじを発酵させて作るので「暖かい季節はいいんだけど、冬はなかなかもえなくて大変だった。」とよく聞きます。人寄せの時はうどんでもめて、さらに酒まんじゅうを振る舞っていた地域もありました。全て手作りのおもてなし。準備するのにどんな苦労があったかはかりしれません。

秋～冬

さつまいも



材料

さつまいも

作り方

◆乾燥芋（干し芋）

- ① さつまいもは、厚めに皮をむき、水につけてアク抜きをする。
- ② 蒸し器で3時間くらい蒸す。
- ③ 1cmくらいにスライスして天日で干す。

◆焼き芋

- ① よく洗ったさつまいもを濡れた新聞紙で包み、さらにアルミホイルで包んで、オーブンで焼く。

◆ふかし芋

- ① よく洗ったさつまいもを蒸す。

ひとこと

さつまいもは、代表的なおこじはんでした。近年は、地元農家の作ったおいしい乾燥芋を農産物直売所などで買うことが出来るようになり、乾燥芋を自宅で作る方は減っているようです。また今では落ち葉たきが出来ませんが、一昔前までは、落ち葉たきをするときによく焼き芋が作られ、落ち葉掃きそうじのお駄賃となっていました。

ごは
ん汁・
麺類お
か
ずお
こ
じ
は
ん

冬
(暮れ)

あんぴん(大福)

材料

もち……適量
あんこ…1コあたり20g位

作り方

つきたての餅をあんでくるむ。



ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

ひとつこ



餅つきの時に作ります。あんぴん用のもちであれば、のしもちより水を多くつけ、柔らかめにつきます。

十日夜や、暮れの餅つきに作られるあんこ入り餅を、子供たちはとても待ち遠しく思っていました。

正月準備の餅つきは12月30日に行われます。29日は、「くんちもち（九日＝苦日）」、31日は、「一夜飾り」として避けられます。

あんぴんで思い出す行事といえば十日夜（とおかんや）です。

11月10日（旧暦10月10日）に行われます。

子供たちが、わら鉄砲で畑や庭をたたき近所の家々をまわって害虫を追い出し、豊作を祝う行事。

昔は、多くの地域で行われていた十日夜。今でも続いている地域は僅かになってしまいました。

十日夜の歌も地区によって少しずつ違っているようですが、行事はもとよりごっつおう（ごちそう）を喜ぶ

子供たちの顔が目に浮かぶようです。

十日夜の歌（寺社原地区）

「とおかんや とおかんや とおかんやはいいいもんだ 朝そばきりに 昼だんご 夕餅食っちゃ ぶったたけ とおかんや とおかんや」

十日夜の歌（六合引沼地区）

「とおかんや とおかんや とおかんやはいいいもんだ 朝そばきりに 昼だんご 夜飯（ようめし）食っちゃ腹太鼓 ポンポンと鳴るように この家繁盛するように もう一つおまけによいしょ」

あんぴんが固くなったときは、ストーブで炙って食べました。香ばしくておいしくこれもまた楽しみでした。



冬(暮れ)

辛みもち



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

もち……………適量
大根おろし…適量
しょうゆ……適量
化学調味料…少々

作り方

つきたての餅を一口大にちぎって大根おろしをからめる。

ひとこと

のし餅から作る場合は、餅をやわらかく茹でて大根おろしに絡めます。
おろし餅、みぞれ餅と呼ぶ人もいます。大根おろしでさっぱりと頂けます。

冬

甘酒



材料 (10杯分)

酒粕……300g
 水………2リットル
 さとう…150g
 塩………1つまみ

作り方

- ①鍋に酒粕と水を入れ、ふやかしておく。
- ②酒粕がほぐれ、溶きやすくなったら火にかけ、さとう、塩ひとつまみを加えて味をなじませる。

※以前は市販の酒粕ではなく、それぞれの家庭で麴を作っていました。六合地区では麦麴、中之条地区では米麴で作る事が多かったようです。

ひとこと

冬は、ストーブの上に甘酒がのっていて、寒い中外で遊んで帰った子どもたちのお楽しみでした。
 暖かい甘酒は体の芯から温まります。

ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

1月~春

ふうき焼きもち



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料 (10 コ分)

小麦粉(地粉) …300 g
 たまご(s) …1コ
 さとう……………50g～
 みそ……………50g～
 酢……………大さじ3
 牛乳または水…大さじ2
 重曹……………小さじ1弱
 ふきのとう(ふうき) …5～6コ
 ゆずやみかんの皮…適量
 ごま 適量

作り方

- ①ふうき・ゆずの皮は、細かくきざんでおく。
- ②ボールに卵を溶きほぐし、さとう・みそ・酢・牛乳・重曹を加えよく混ぜる。
- ③②にふき、ゆずの皮、炒りごまを加え、混ぜる。
- ④粉を振り入れよくこね、まとめる。
- ⑤まとめた生地を棒状に伸ばし、粉をふるったまな板の上で10等分にし、丸める。
- ⑥ホットプレートやフライパンでじっくり焼く。

ひとこと

諸のことを「ふうき」と呼びます。ふきのとうを「ふうきったま、ふきんとう、じゃおじ」など呼びます。正月を過ぎると、山の日なたの斜面には、ふうきったまが顔を出します。ふうき焼きもちは、春を告げる焼きもちです。

あんこを入れて作る方もいます。あんこの甘さと、ふうきのほろ苦さが絶妙です。

小正月

おמידたま(まゆ玉)



材料 (30コ分)

- 米の粉…500g
- お湯……350g
- さとう…少々

作り方

- ①米の粉はお湯で捏ね、耳たぶくらいの固さにする。
- ②30コに丸め茹でる。

～蒸す方法もあります～

米の粉を熱湯でよくかき(よく混ぜて)まとめ、いくつかに分けながら、蒸気の上上がった蒸し器で蒸す。

蒸せたら、一度捏ね返して、30コに分けまるめる。

ひとこと

まゆ玉のことを「まいだま、おמידたま、めえだま」など呼びます。また、まゆ玉のようにきれいに丸めず、にぎったものを「にぎっこ」と呼びます。

山から切ってきた「ぼく」にまゆ玉を飾り付け、どんど焼きの炎で炙って食べると一年間風邪をひかないと言われています。

ごはん

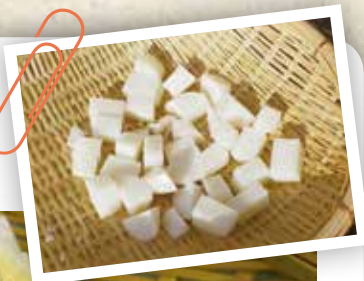
汁・麺類

おかず

おこしはん

小正月

かきもち(おかき)



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

鏡餅など固くなったお餅
塩…適量

作り方

- ①固くなった餅をたたき割って、干しておく。
- ②①が乾燥したら低温の油でじっくり揚げる。
- ③塩を振りまぶす。

ひとこと

お餅をタオルなどに包んで金づちでたたき割ります。
じっくり揚げると水分が抜けて、しばらく楽しめます。

小正月

豆もち



ごはん

汁・麺類

おかず

おこしはん

材料

〔もち米…1升
 大豆……1/2～1カップ
 塩……………大さじ1
 さとう……大さじ2
 ごま…………大さじ3
 青のり……大さじ5

かたくり粉…適宜

作り方

- ①もち米は一晩水につけておく。
- ②①の水を切り、洗った生大豆を混ぜ、蒸かす。
- ③蒸しあがった②を餅つき機でつき、塩・さとう・ごま・青のりを加えてつく。
- ④③を片栗粉を敷いた上にあけてナマコ状にまとめる。
- ⑤半日～1日くらい置いて切り、焼いて食べる。

ひとこと

小正月になると「豆もち」が作られていました。お正月食べる「のしもち」と全く違った触感の豆もちは小正月のお楽しみでした。あぶってそのまま食べても、さとう醤油をつけてもおいしくいただけます。

初午・
通年

おやき(米の粉)



ごはん

汁・
麺類

おかず

おこしはん

材料 (10 コ分)

米の粉…500g
お湯……350g
さとう…少々
あん………300g～

作り方

- ①米の粉はお湯で捏ね、耳たぶくらいの固さにする。
- ②あんは10コに丸めておく。
- ③あんを①でくるみ、茹でる。

～蒸す方法もあります～

米の粉を熱湯でよくかき(よく混ぜて)まとめ、いくつかに分けながら、蒸気の上上がった蒸し器で蒸す。
蒸せたら、一度捏ね返して、10コに分けあんをくるむ。

ひとこと

初午は、お稲荷のおまつり。おこわ(赤飯)や油揚げなどと一緒に米の粉で作ったおやきもお供えされました。

「おやき」といえば、信州の小麦粉で作った中にあんこや切干大根、高菜などを入れたものを想像する人も多いと思いますが、中之条でおやきといえばこちらです。(六合地区では信州と同じ小麦粉で作ったものをおやきといいます) 焼かず(作りたてをそのまま食べてもおやきと呼びます。時間を置いてしまったら、ほうろくや、スープの上などであぶって食べます。焦げ目が香ばしくおいしいです。

囲炉裏のあった頃はおきに入れ、食べるときに灰をたたき落として食べました。

Memo

花と湯の町 なかのじょう
伝えたい ふるさとの味 70 選

平成 27 年 3 月発行

- 事業名 平成 26 年度「群馬の文化」支援事業
- 発行 中之条町役場 保健環境課
〒 377-0494 群馬県吾妻郡中之条町大字中之条町 1091
TEL0279-75-2111 FAX 0279-76-3013
- 協力 中之条町食生活改善推進協議会
- 印刷 荒瀬印刷株式会社

