

## 津山地方の郷土料理

津山地方は、津山盆地を中心に北は中国山地から南は吉備高原に至る変化に富んだ自然条件を有し、地域の特色を生かして多様な農産物が生産されています。

農村女性が集まって活動している津山地方農村生活交流グループ協議会では、長年、培ってきた知識や技術を活かし、郷土料理を地域のイベントや直売所で販売することで、郷土の味を伝えてきました。

郷土料理をより多くの人に知ってもらい、地域に残すため、令和4年度に3品の郷土料理の歴史や由来、レシピをとりまとめました。QRコードから、レシピ動画も見ることができます。

飲食店でのメニュー化、食品製造業者での商品化などに是非、ご活用ください。

<問い合わせ先>

美作県民局農林水産事業部美作広域農業普及指導センター

岡山県津山市山下53 TEL:0868-23-1496 FAX:0868-23-5962

## 黒豆入り横仙おこわ

### ○主な伝承地域

岡山県津山市勝北地区・奈義町

### ○歴史・由来・関連行事

岡山県勝北地域（津山市勝北地区・奈義町）では、古くから山を「仙（せん）」と呼び、地域に広がる那岐山及び広戸仙、山形仙は「横仙」と呼ばれています。



この地域で昔から伝わるおこわは、横仙おこわと呼ばれ、特産である麦を入れるのが特徴です。新野山形生活交流グループでは、麦だけでなく、特産の黒豆も加え、彩りも良いおこわに仕上げています。

### ●材料（12人分）

もち米 1500g、うるち米 300g、黒豆 150g（水2カップ、塩小さじ1・1/2）、押し麦 100g、ごぼう 300g、人参 300g、干しいたけ 40g、たけのこ 100g、油あげ2枚、かしわ肉 200g、青味（きぬさや、いんげん等） 20g

#### <調味料A>

砂糖 30g、みりん 60ml、しょうゆ 90ml、塩小さじ2、酢 30ml、だし汁 750ml

### ●作り方

- 1 もち米、うるち米、麦は別々に洗って各々一晩水に浸す。
- 2 黒豆は、一晩、水に浸した後、塩を入れて10～15分程度ゆでる。
- 3 かしわ肉は小さく切る。油あげ、人参は千切り、干しいたけは水でもどして千切り、ごぼうはささがきにする。たけのこは薄く小さく切る。
- 4 3を油でいため、Aの調味料で味付けし、味がしみこむくらいまでしばらく煮る。
- 5 4の準備をしている間に1を水切りし、蒸し器に入れ火が通るまで蒸す。
- 6 5に火が通ったら（20分程度）別の容器に入れ、3の具を煮汁ごと入れ混ぜる。もう一度蒸し器に入れ、2の黒豆も一緒にふっくらと蒸し上げる（20分程）。
- 7 ほどよく蒸せたらすし桶などに移し、よく混ぜ合わせ、青味を散らす。

(レシピ提供) 新野山形生活交流グループ

○レシピ動画URL <https://youtu.be/IIlkJ5hPok4>

ぎんなん入り久米南おこわ



○主な伝承地域

岡山県久米南町

○歴史・由来・関連行事

久米南町の誕生寺の境内には、浄土宗の開祖 法然上人のお手植えと伝えられる樹齢850年の大いちょうが茂ります。

町の特産物を使った郷土料理を作りたいと、大いちょうからとれるぎんなんを使った、ぎんなんおこわが作られるようになりました。今もなお、行事ではぎんなんを使ったおこわがふるまわれています。



●材料(25パック分)

もち米 1.2 升、うるち米3合、水 1.8ℓ、  
鶏肉 375g、ちくわ 1.5 本、あげ 1.5 枚、人参 300g、ごぼう 195g、  
干しいたけ 60g、ぶなしめじ1株、ぎんなん適量、グリーンピース適量  
<調味料A>

砂糖 60g、薄口しょうゆ 165ml、濃口しょうゆ 75ml、みりん 150ml、  
酒 150ml、塩 10.5g、顆粒だし 33g

●作り方

- 1 もち米、うるち米は洗って、一晩水に浸す。
- 2 具は小さく切る。
- 3 鶏肉と山菜以外の具を水に入れて煮る。沸騰したら、鶏肉を加えてさらに煮る。
- 4 具に火が通ったら、調味料Aを全て加える。
- 5 具を一度ざるに取り出し、だし汁だけを煮詰める。
- 6 もち米とうるち米を蒸して(15分程度)、だし汁と具を混ぜて、もう一度蒸す(15~20分程度)。
- 7 蒸し上がったら、塩ゆでしたぎんなんとグリーンピースを散らす。

(レシピ提供) 久米南農村女性実践大学

○レシピ動画の URL <https://youtu.be/24kc6290DRs>



## よもぎ団子

○主な伝承地域  
岡山県津山市

○歴史・由来・関連行事

よもぎのよい香りが邪気を祓うことから、よもぎ団子やよもぎもちが、昔から食べられてきました。よもぎは様々な効能から、ハーブの女王と言われています。



地方によって、作り方や食べ方も様々ですが、久米北加エグループの作るよもぎ団子は、やわらかい食感を出すために、もち米に米粉を加えた生地であんを包み、香ばしいきなこをまぶしています。

春一番、まだ柔らかいよもぎを摘み取って、あくを抜き、ペースト状にしたものを冷凍保存することで、一年中、楽しめるようになりました。

●材料(50個分)

もち米 750g、米粉 750g、よもぎ(ゆでてペースト状にしたもの) 100g、砂糖 100g、塩 10g、和菓子用モチベスト10g(水大さじ1で溶いておく)、こしあん 1kg、きな粉 適量

●作り方

- 1 もち米は洗って一晩水に浸しておく。
- 2 米粉は大きな固まりになるくらいの水加減でざっくり混ぜておく。
- 3 蒸し器に、水を切ったもち米、米粉を重ねて、強火で30分蒸す。
- 4 3を餅つき機に移し、よもぎ、砂糖、塩を入れてつく。
- 5 表面が滑らかになってきたら、水で溶いたモチベストを加えて、さらにつく。
- 6 つき上がった生地を50gずつに分けて、20gずつに丸めたあんを包む。  
仕上げにきな粉をまぶす。

(レシピ提供) 久米北加エグループ

○レシピ動画のURL <https://youtu.be/24kc6290DRs>



