

○いも田楽

・材料

里芋、豆腐、みそ、砂糖、みりん

・作り方

- ①里芋はよく洗い、熱湯の中に入れて湯がき、竹串が通ったら皮をむく。
- ②みそ、砂糖、みりんできりみそを作り、つぶした豆腐・里芋・しょうがを入れて弱火でよくなじませる。
- ③皿に盛り付け、小みかんの皮、ネギをちらす。

・説明

松ヶ崎では豆腐や小みかんの皮が使われていました。



○こっば飯

・材料

米、さつまいも

・作り方

- ①さつまいもは、皮をむき薄くスライスして天日乾燥させる。
- ②乾燥したさつまいもを粉にして（昔は石臼で挽いていた）少量の水を加え、手のひらで包み指型を付けた団子にする。
- ③米が六分程度炊き上がったら上に乗せて仕上げる。

・説明

夏の保存食として食されていました。



○かつずし

・材料

大根、さつまいも、里芋、小麦粉

・作り方

- ①大根、里芋はいちょう切りにし、さつまいもは手のひらで“こだくり”、鍋で煮て食材に火が通ったら淡口醤油で味付けをする。
- ②中火にして耳たぶ位の固さになるまで少しずつ小麦粉を入れ混ぜ合わせる。

・説明

米が貴重だった昔に、米の代用食として食されていました。



○めんじゃん

・材料

小麦粉、砂糖

・作り方

鍋に小麦粉、砂糖を入れ、弱火で少しずつ水を入れながら、めっげ（おもどし）で“ういろう”位の固さになるまで混ぜ合わせる。

・説明

おやつに食されていました。

