

～郷土料理を味わう～

第4弾 【つのご揚げ】

菓子類が高価だった時代の自家製おやつ。日持ちがよく、残りご飯を上手に消費するために一役買っていました。分量や形、材料が地域・家庭ごとに違うようです。

◆ 材料 5人分 ◆

・冷やご飯……………200g	・うるち粉(または米粉)……………30g
・しょうゆ……………少々	・油……………適量

◆ 作り方 ◆

- ①冷やご飯を耐熱用の袋に入れ、レンジで温め、ご飯の粒がなくなるまでよくこねる。
 - ②うるち粉、しょうゆを加え、よく混ぜて耳たぶぐらいの硬さになったら、小さくちぎって小指ぐらいの大きさに細長く成形する。
 - ③フライパンに1cmぐらいの高さの油を入れ、160～170℃でほんのり色づくまで揚げて、できあがり。
- ☆生地にしょうゆの代わりにみそを入れたり、くるみ、ごま、わかめ、かつお節、チーズ、牛乳などを加えると、いろいろアレンジが楽しめます。



【言い伝え】名前の由来は、牛の小さい角に似ているから、という説があります。尾花沢で子どものおやつとして昭和20～30年代頃までよく食べられていたようです。かみごたえがあり今のおやつがいかにかわらかく、かまずに食べられるかが実感できます。よくかむことで、がん予防・視力低下の予防にも効果があることがわかっています。素朴なお味をぜひご賞味ください。

参考：「尾花沢地方の行事食」「食の記憶 あずだす②」