



TASTE YAMASHIRO'S TEA

# 山城のお茶を味わう。

< 協力 >  
綴喜地方生活研修グループ連絡協議会  
スイーツグループ

MARUJYU

< 発行 >  
やましろ産ごちそうさんプラットフォーム  
京都府山城広域振興局



## もくじ

- 03... はじめに
- 04... 茶がゆ
- 06... 茶じる
- 08... よもぎだんご
- 10... にっきもち
- 12... きりこ
- 14... いもぼう

## はじめに

京都府の南部に位置する山城地域は、茶の栽培の歴史も古く、傾斜のある茶畑での作業や暑い夏の茶刈りなどの重労働を支えてきた「食」があります。

また、茶摘みに雇い入れる多くの摘み子さんのことを大切に思い、茶農家が忙しい中、腕を振るってたっぷり作る、あたたかい心遣いの「食」があります。

お正月 摘み子さんへの「ごあいさつ」  
茶摘みが始まる数日前 「ほいろ祝」のふるまい  
製茶期折り返し時期 「中山(なかやま)」のふるまい  
毎日の摘み子さんのおやつ 「けんずい」  
製茶期終わり 「籠<sup>かご</sup>破り」・「ほいろ終い」のおもてなし

山城の茶と共に生きる「食」を、大切に語り継ぎ、作り続けていきたいと思い集めてみました。

※ほいろ…お茶を乾燥させるための道具のこと。  
※けんずい…間食のこと。



# 茶がゆ

CHAGAYU

<材料>(3~4人分)

米 ..... 1合 (米の洗いすぎに注意)

水 ..... 1リットル

ほうじ茶 ..... 1パック (12g)

<作り方>

- ① 鍋に水とほうじ茶パックを入れて煮立たせる。
- ② そのまま数分煮立たせ、お茶の色が出てきたらパックを取り出し、さっと洗ったお米を入れる。
- ③ 焦がさないようにかき混ぜながら中火で10分弱炊く。
- ④ 3~4分ふたをして蒸らせばできあがり。時間がたちすぎてしまうとお米のかたちが崩れてしまうので注意します。  
これを「米の花が咲く」といいます。



## 製茶期のけんずい

製茶期は摘採から製茶まですべての工程を一日でこなすため、茶葉の収穫はたいてい早朝から行われます。

摘採作業は重労働であるため、昼前にはすでにおなかへこぺこで、水分補給もかねて食事の間に食べる「けんずい」として茶がゆと漬け物が長く茶農家の間で親しまれてきました。

二番茶時期のけんずいに欠かせないのは、小川で冷やしておいた茶がゆです。おいしく漬かった浅漬けも暑い時分なので食欲をそそります。冷たい茶がゆにはったい粉をいれて食べても香ばしくておいしいです。





# 茶じる

CHAJIRU

## <材料>(1杯分)

みそ ..... 大さじ1  
干し鱈 ..... お好みの分量  
なす ..... お好みの分量  
三ツ葉 ..... お好みの分量  
番茶 ..... お好みの分量

## <作り方>

- ① なすを焼いて皮をむき、一口大に切る。
- ② 干し鱈を水につけて塩ぬきし、小骨を取り、焼き網で焼いてほぐしておく。
- ③ 三ツ葉は刻んでおく。
- ④ お椀に一杯分のみそを置いて、その上になす、干し鱈を置いて、三ツ葉をちらし、その上から番茶を注いで混ぜていただきます。



## 茶畑での昼食

農作業や山仕事の合間に食べられた携帯食。農作業の昼食では、たき火でなすやニシンを焼き、自生している三ツ葉や芹を加えて作って、おにぎりとともに食べられてきました。





# よもぎだんご

YOMOGIDANGO

<材料>20個分

茹でたよもぎ(しぼったもの)... 130g

もち粉..... 60g

上新粉..... 180g

小豆あんこ... 600g

<作り方>

- ① よもぎは茹でて水に1時間ほどさらし、みじん切りにする。
- ② もち粉・米粉をボールに入れ、熱湯で固めにこねる。  
※熱湯でこねることで、だんごに弾力ができ、食べたときに「だんごがあごにくっつかない」
- ③ ぬれ布巾を敷いた蒸し器に②を入れて蒸す。
- ④ 蒸し上がるとよもぎを加えて、すり鉢などでよくこねる。  
※混ぜるときにほんの少しの砂糖を入れるとだんごが固くなるのを防げる。
- ⑤ よくこねただんごを20等分して丸めて型で押す。
- ⑥ あんこを丸めて、⑤の上に置き、2つ折りにする。



## ほいろ祝い

茶摘みが始まる数日前になると、よもぎの団子に小豆あんを入れたよもぎだんごを作り、茶摘みに来てくれるように摘み子さんの家を訪ね、改めてごあいさつをします。





# にっきもち

NIKKIMOCHI

<材料>10個分

白玉粉..... 130g

砂糖..... 50g

シナモン..... 小さじ1(約2.5g)

水..... 160cc

片栗粉..... 適量

小豆あんこ... 300g

<作り方>

- ① 耐熱ボールにもち粉を入れ、砂糖、シナモン、水を入れてよく混ぜる。
- ② ①のボールにラップなどでふたをして、電子レンジ(700W)で2分加熱して混ぜ、また1分、1分と加熱と混ぜることを繰り返す。
- ③ もちが透明になり、ふくれあがってきたら、片栗粉を敷いた容器に移す。
- ④ 熱いうちに10等分してあんこを包む。



## 中山 (なかやま)

玉露やてん茶の覆い下の茶園では、茶摘み時期の折り返しに当たる日「中山」には、摘み子さんになっきもちをふるまい、労をねぎらいます。摘み芽の量を計るため、覆い下から茶摘み籠を担いで出てきた摘み子さんは、甘いお菓子と楽しい会話で一休み。





# きりこ

KIRIKO

## <材料>

もち米 ...1年分食べる量をたくさん作って保存しておく。  
分量は好み。色の餅用にえび・ごま・よもぎなど。  
塩 ..... お好みで少々

## <作り方>

- ① もち米は前日から水につけておく。
- ② もち米を各色(白・えび・ごま・よもぎなど)それぞれに蒸してつく。  
もちをつくときにはふたをせずに20分ほどよくつくこと。
- ③ 押し餅にしておき、固くなって切りやすくなるまで2~3日置いておく。
- ④ きりこの棒状に切って、乾燥させる。
- ⑤ ほうらくや厚底の鍋でゆっくり時間をかけて炒る。
- ⑥ 塩をパラッとふってできあがり。



## 摘み子さんの けんずい

午後からのけんずいに、朝早くから「きりこ」を炒って茶園にはこびます。  
エビやごまの入ったあられに味はシンプルに塩をふりかけできあがり。





# いもぼう

IMOBOU

## <材料>

棒鱈...片身1本分(水で戻して約1kg)	みりん..... 75cc
海老芋(里芋).....皮付き900g、正味500g	薄口醤油..... 150cc
だし汁(昆布と鰹)..... 2リットル	昆布.....適量
酒..... 300cc	番茶.....適量
砂糖..... 150g	

## <作り方>

- ① 棒鱈を水で戻す。米のとぎ汁を取り替えながら2日間、水洗い後真水に3~5日朝夕水をとりにかえ柔らかくもどす。
- ② ひれやかまのところを切り取り、切り身は5cm×2cm大きさのぶつ切りに。鍋にいれ、番茶(普通の飲み加減の濃さ)をかぶるくらい入れて、沸騰まで強火、あくを取りながら弱火で30分身くずれしないように柔らかくゆでる。
- ③ ゆであがれば、蛇口から冷水を静かに入れ、自然にゆで汁が水と入れ替わり、鱈が冷たくなるまでさらす。
- ④ 海老芋は、皮を分厚くむき、形を整える。軽く塩でもみ洗いする。
- ⑤ 鍋の底に竹の皮を敷き、鱈と芋と切り昆布を並べ、だしと酒を入れ、中弱火で1時間落としふたをして煮る。
- ⑥ 砂糖とみりん・薄口醤油を加え、落としふたをして弱火で約1時間煮含める。(煮汁が蒸発したときは途中でだし汁を足す)
- ⑦ 火を消して、そのまま一晩おいて味を含ませできあがり。



## 農家のごちそう

お正月料理として欠かせない料理の一つ。棒鱈は1週間程度かけて朝夕水を取り替えながら、柔らかく戻します。ぶつ切りにしてから普通の飲み加減の濃さの番茶をかぶるくらい入れて身くずれしないように柔らかくゆでます。番茶で魚の臭みを抜いてから、海老芋と一緒に煮ていきます。

