

からすみを作ってみよう!



ココ! POINT

からすみは、熱を加えるととても熱くなるので火傷に注意。



解説動画をみながらチャレンジしてみてください

動画はこちらから



恵那料理教室
【恵那の味・伝承講座】

からすみ

米粉でつくる恵那の伝統菓子!

材料(10~11本分)

- 米粉.....1kg
- 砂糖.....750g
- 塩.....大さじ1
- 熱湯.....5カップ
- 片栗粉.....適量



【調理器具】

- 蒸し器 (ご家庭にあるもので可)
- からすみの型

クッキング START!

- 1 米粉と塩をいれたボールに熱湯を加え、すりこぎで手早くついてかき混ぜ、よく練る。
- 2 よく練った①を、湿らせた布をひいた上に、おわん状又はドーナツ状に広げ、蒸気のあがった蒸し器で40分蒸す。
- 3 ②を蒸し布のまま水に入れて荒熱を取る。
- 4 砂糖を数回に分けて加えながら練り上げる(荒熱をとらないで砂糖を一気に加えるとばらばらになり失敗する)。
- 5 棒状にのばし、ラップをしいた専用のからすみ型にいれて形を整えて、片栗粉をまぶす。そして5~10分蒸す。
※翌日が食べごろ



伝える! 恵那の食文化

The food culture books in Ena city Vol 06

「からすみ」の話

ふるさとのお菓子

ひなまつりのお菓子として作られていたんだよ



作ろう!

つくって見よう! 伝統菓子! からすみ

知ってる?

からすみの歴史なぜ「からすみ」と呼ぶの?

教えて!

どんな材料を使っているの?

岐阜県恵那市

氏名



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU



発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



えな歳時記

~大切にしたい季節の行事~

4月3日

「おひなさま見せて!」
がんどうち

恵那のひなまつりは旧暦。4月3日に子どもたちが「おひなさま、見せてくんさい」と地域の家を回り、からすみなどのお供えのお菓子ももらって食べる風習がありました。

令和5年3月発行

ひなまつりのお菓子から、年中愛される郷土の味へ「からすみ」

恵那をはじめ東濃地域でおなじみのお菓子「からすみ」。昔は、旧暦で行われるこの地域の桃の節句に欠かせない行事食として作られていました。現在では年中作られ、地元のスーパーや道の駅にも並ぶなど東濃地域の「ふるさとの味」として親しまれています。



受け継がれる
恵那の土雛

恵那の
からすみ

この地方
ならではの
伝統菓子です



家庭でも
お店でも
形に個性が
現れます



形はボラの卵の
塩漬けに
似ているね

みんなの好きな
味は何かな？

知ってる？歴史

からすみの歴史

桃の節句に供えるお菓子

からすみの起源は江戸時代末期頃で、菱餅と同じく桃の節句にお供えするお菓子として作られるようになったとされています。

我が子の成長を願った山の形

恵那を含む東濃地域では富士山のような形のからすみがよく作られています。

日本で最も美しいちばん高い富士山にあやかり、我が子のすやかな成長を願ったといわれています。



木地師たちが
作った木型



なぜ「からすみ」と呼ぶの？

一般的に、「からすみ」というとお菓子ではなく、魚のボラの卵の塩漬けを燻製にしたもので、昔から子宝の象徴として縁起物とされてきました。海から遠い恵那では、この「からすみ」に似せたお菓子を作り、桃の節句に子孫繁栄を願ったといわれています。

日本三大珍味のひとつ「からすみ」。ボラやサワラの卵巣をじっくりと熟成させた食品



どんな材料を使っている？ 受け継がれる、からすみの味とトッピング

味やトッピングを変えられるのが「からすみ」の魅力のひとつ。恵那のからすみのスタンダードなトッピングを紹介します。



黒糖

サトウキビから作られる伝統的な甘味料です。



しそ

爽やかな香りと味わいがあり、栄養価もgood。



くるみ

脂質やたんぱく質、食物繊維などが豊富です。



ピール
フルーツ

柑橘類の皮の砂糖漬けで、甘みと酸味が絶妙。



よもぎ

風味や苦味があり、カロテンやビタミンCが豊富。



桜の
塩漬け

桜の花びらの塩漬け、彩りや香り付けに。

お気に入りの味を
つけてね

地域食文化の伝承と創造

伝承 伝える・広げる取組

行政では、恵那の食文化に興味がある人々を対象に、先人の知恵を学ぶ伝承講座や、親子で参加できる体験教室を定期的に開催しています。各教室ではアレンジレシピも紹介しています。



よく練るのがポイント

創造 恵那高からすみ部の取組

「地域の良さを形にしよう」をテーマに、「新感覚からすみ」商品化プロジェクトが行われています。地元の中高生に知ってもらえるよう、大きさ、味、パッケージなどアイデアいっぱいの「からすみ」づくりに取り組んでいます。



独創的なアイデアで試作中