

### 五平餅を作ってみよう!



ココ! POINT

1本あたりのごはんの量は約100g  
(通常のごはん1杯は約150g)。

手作り五平餅を作ってみよう



動画はこちらから



恵那料理教室  
【恵那の味・伝承講座】

### 五平餅 五平餅を作ってみよう!

#### 材料(30本分)

- |         |              |
|---------|--------------|
| 【もち】    | 【タレ】         |
| 米……1升   | 落花生……80g     |
| 塩……大さじ1 | ゴマ……80g      |
|         | くるみ……50g     |
|         | 砂糖……200g     |
|         | ミックスマイソ……80g |
|         | しょうゆ……100ml  |
|         | みりん……50ml    |
|         | 酒……50ml      |



木型は道の駅など恵那市内各所で購入できます。

#### クッキング START!

- 1 米は炊く30分前に洗って水につけておく。塩、普通に炊飯する場合の1割増しの水を加えて炊きあげ、15分むらす。
- 2 ご飯をすりこぎで半分くらいつぶし、30等分に分ける。分けたものはそれぞれラップに包んでおくとよい。
- 3 五平餅の木型に、ラップごと入れる。  
▶木型がない場合はだんご型にしたり、串に直接にぎりつけたりする。
- 4 型の隅までごはんをならす。
- 5 串を入れる。濡れた串だと壊れたり落ちるので、串は乾いているものを使用する。  
▶串がない場合: 割り箸で代用。
- 6 串の上からもごはんをかぶせ、ごはんが串から外れないように強く押しつける。形を整えて、型から外し、弱火で表面がふっくらするまで下焼きをする。
- 8 タレは落花生・ゴマ・クルミをすり鉢に入れてよく攪る。残りの調味料類を入れてさらによく攪る。タレを下焼きした五平餅につける。
- 9 ほんのり焦げ目がつくまで焼き上げて、できあがり。

### 伝える! 恵那の食文化

The food culture books in Ena city Vol 14

## 「五平餅」の話

東美濃の自慢の味

恵那市内では約38のお店で食べられるよ

作ろう!

五平餅

知ってる?

秘伝の隠し味

教えて!

地域によって違う五平餅のカタチ



氏名

【取材/協力】中津川・恵那広域行政推進協議会

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)



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



岐阜県恵那市



# 甘辛いタレが食欲をそそる郷土食「五平餅」



恵那を含む東濃地方をはじめ、長野県の木曾・伊那地方や愛知県の奥三河一帯で作られ、愛されているふるさとの味「五平餅」。串を通したごはんのかたまりにタレをつけて焼き上げる…というシンプルな作り方なのに、地域・家庭・お店によって味も形も実にさまざま。それぞれの味わいが魅力の伝統食です。



五平餅  
丁寧に焼かれる



## 五平餅の歴史

### 五平餅の由来は？

恵那を含む東濃地域では、「ごへいもち」のことを「ごへい」や「ごへいだ」と呼ぶ所もあり、お客をもてなすための最大のごちそうでした。「ごへいもち」の由来については、「昔、ある村の五平さんが作ったから『五平餅だ』という説と、「昔、ある村の木こりが山の神の祭に御幣(ごへい、幣束)の代わりに使ったから『御幣餅だ』などという説との大きく2つに分かれます。五平餅がいつ頃どこで作られ始めたかははっきりわかりませんが、昔から行われていた山の神を祀る「山の講」という神事の際に作られたものが源流ではないかといわれています。

### 年2回行われる山の講

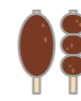
「山の神」を祀り、神のご加護を祈ったことが始まりとされる「山の講」。山岡町飯高集落では、今も年2回春と秋、旧暦の2月7日と10月7日に男性のみが参加して開催されています。参加者は尾頭付きの魚やお神酒を供え、焚き火を囲んで五平餅を献上します。五平餅は、餅米を丸めてリョウブの木に約1メートルの長さで伸ばし、素焼きしてからタレを塗って焼き上げます。この行事がいつから始まったのかははっきりしていませんが、数百年前から代々受け継がれてきたといわれています。



昔からの人や文化の交流が、味や形の違いにつながっているよ



約1メートルの巨大五平餅

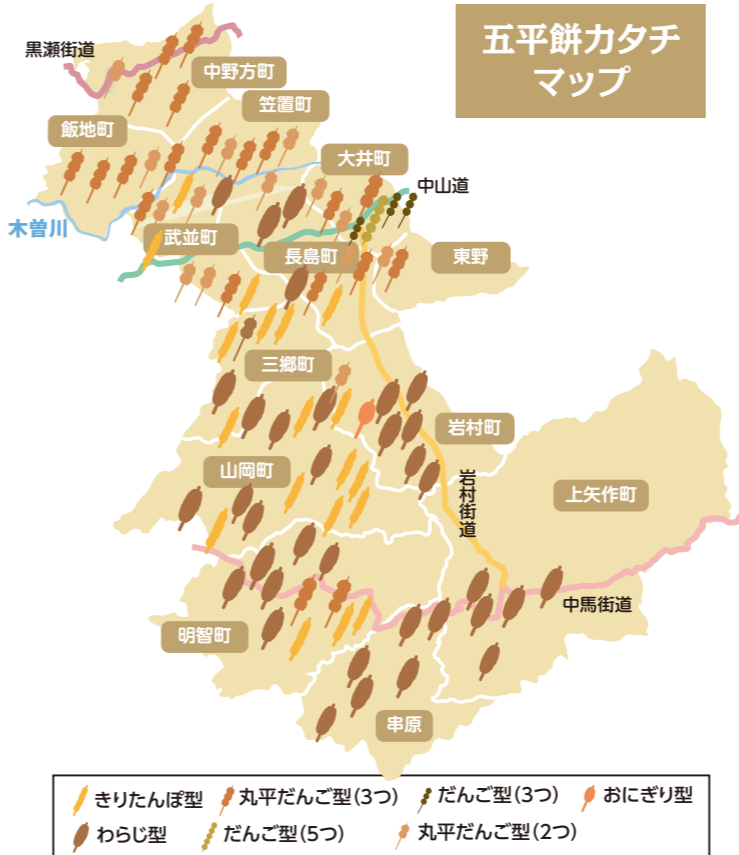


## 地域によって違う五平餅のカタチ

わらじ型、だんご型、きりたんぼ型など  
恵那だけでもおよそ7種類の形

### いくつある？五平餅のカタチ

一口に五平餅といっても、その形はさまざまです。中山道より南のエリアにわらじ型・おにぎり型・きりたんぼ型が多く、中山道より北側はだんご型が多くなっています。だんご型も、地区によって大きなだんごと小さなだんご、カタチもまん丸や扁平のものなど。串につける数も、2つ刺しから、3つ、4つ、5つ刺しなどそのバリエーションはおおよそ7種類以上。あなたの思い浮かべる五平餅の「カタチ」はどれでしょうか？



## 自慢のタレ

### 五平餅の「味の決め手」はタレ

五平餅の「味の決め手」タレ。醤油や味噌をベースに、その他の調味料や隠し味に落花生などを加え、すり鉢に注ぎ込んで仕上げます。どのお店や家庭にも「秘伝のタレ自慢」があり、醤油や味噌だけでなくこの地方独特の「たまり」を使うこともあります。同じ醤油ベースのタレでも加える材料(隠し味)によって味も色も変化します。

五平餅の「味の決め手」はタレ！  
醤油や味噌をベースに、いろいろな隠し味を加えて作ります。



味噌と醤油のミックス たまり醤油 田舎味噌

### タレにアクセントを加える素材

タレに合わせる隠し味もいろいろ。クルミ、落花生、エゴマの定番素材の他にも、地元素材のへボや山椒の葉、タカの爪など、こだわりのタレにアクセントを加えて、味や香り、風味を引き立たせています。

### 隠し味いろいろ



クルミ 落花生 エゴマ(白) へボ(地蜂の子) ショウガ 山椒の葉 タカの爪 ネギ



同じベースのタレでも加える材料で味も色も変わります

### 五平餅の形の改良やだんご型への定着

五平餅は、最初はきりたんぼ型やおにぎり型だったかもしれませんが、五平餅を作る過程を想像すると、きりたんぼ型やおにぎり型、わらじ型と比べて、だんご型の方が手間がかかりそうですが、食べることを考えると、だんご型の方が食べやすい気がします。最初は、中山道や中馬街道などの道によって五平餅が伝わります。その後、旅人の往来が多い中山道周辺では「お客さん用」に、食べやすく品のいいだんご型に改良され、その地域の家庭に定着していったと考えられます。

お米は  
ごはんとして  
食べられている  
「うるち米」を  
使います

