

焼きびん

○ 伝承料理のいわれ

昔は農作業も手間がかかり、食事の支度に時間がかけられませんでした。そして、労働時間が長かったため、焼きびんを田んぼに持っていき、お昼になる少し前に食べたので、別名「小昼（こびる）」とも言いました。

< 材 料 > 約10個分

ごはん	1 膳
小麦粉	200 g
しその葉	4～5枚
水	180 g
※季節により青菜、ねぎ	

(たれ)

くるみ	大さじ4杯
砂糖	大さじ2杯
みりん	大さじ1杯
さんしょうの若芽	少々

< 作り方 >

- 1 180ccの水にごはんを入れてほぐす。
- 2 1の中へ小麦粉としそを刻んだものを入れてこねる。
- 3 8～10個に丸め、フライパンに油をひいて焼く。
- 4 たれをつけて出来上がり。

(たれ)

- 1 くるみをフライパンで炒り、すり鉢でよくする。
- 2 さんしょうを細かく切って入れる。
- 3 みそ、砂糖、みりんを加える。

