

# 飛騨神岡高校 飛騨×食文化グループ

私たち飛騨神岡高校3年「飛騨×食文化グループ」では、総合的な探究の時間の中で、飛騨市の郷土料理について研究してきました。飛騨市では、少子高齢化の影響で郷土料理を作る家庭が減り、食文化の継承が難しくなっていることが分かったので、地域の方に協力していただき、飛騨市の伝承作物を使った料理を作りました。その中から「あぶらえおはぎ」を紹介します。

## あぶらえおはぎ



### あぶらえおはぎのレシピ

#### 《材料》(約10個分)

・もち米 270g ・うるち米 30g ・水 300g

・塩 2g ・砂糖 少々

#### 【あぶらえ衣】

・あぶらえ 70g ・砂糖 45g ・塩 3g

#### 《作り方》

1. もち米とうるち米を一緒にして洗い、ザルにあげる。
2. お米に水を入れ、塩と砂糖を入れて混ぜる。炊飯器で炊く。
3. 温めたフライパンで、あぶらえを2回くらいに分けて煎る。
4. 煎ったあぶらえをすり鉢でする

あぶらえは少なめに入れて、力を入れずできるだけ軽くすろう！

★力を入れすぎると油が出ておいしくならないので注意！

5. すったあぶらえを別のボウルに入れて、砂糖と塩を混ぜ合わせる。
6. 炊き上がったお米を俵型(おはぎの形)にしていく。
7. あぶらえ衣をたっぷりまぶす。

余ったあぶらえ衣はゆでたじゃがいもやほうれん草に和えよう！

★色が赤っぽくなり、3~5粒パ  
チパチ音がしたらOK！



地域で食文化を守り続けてきた「山水女」  
の方たちに教えていただきました。昔な  
がらの知恵や工夫を学び、次世代に残し  
ていきたいと強く感じました。



# ほかに 他にも飛騨には、おいしい郷土料理がたくさんあるよ

ほおほ  
朴葉みそ



朴葉のかおりがついた甘辛いみそが  
ごはんにぴったり！

きりづ はくさい あか  
切漬け(白菜&赤かぶ)



いろんな料理にアレンジできるんやお。  
もちろんこのまま食べてもうまいよ～！

あか あまずつ  
赤かぶの甘酢漬け



甘酸っぱくておいしい～！  
つけている間の色の変化が  
おもしろいよ

つけもの  
漬物ステーキ



油で炒めた切漬けと卵の相性バツグン！  
バターで炒めてもGOOD！

きりづ  
切漬けアレンジ

に  
煮たくもじ



酸っぱくなった切漬けを煮物に！  
漬け物苦手さんにも大絶賛★

てん  
天ぷらまんじゅう



できたて最高～！おうちで作る  
からこそアツアツが楽しめる～。

げんこつ



飛騨の代表的なお菓子「げんこつ」  
がお家でも作れる！

くわ  
詳しいレシピはこちら！

みぎ にじげん  
右の二次元バーコードを  
よ と 読み取ると、つくかた  
てじゅん 手順が見られます👉



【レシピ参考】

「そことこうちとこ飛騨の味」(有)フレス

私たちは飛騨神岡高校の3年生で、「飛騨×食文化グループ」として総合的な探究の時間に活動してきました。テーマは「ふるさとレシピバズらせ隊！」で、飛騨市の郷土料理について研究しました。

飛騨市では、少子高齢化の影響で郷土料理を作る家庭が減り、食文化の継承が難しくなっていることがわかりました。そこで、生徒や先生、保護者の方々にアンケートをとったところ、「家で作れるレシピを配布することで郷土料理について知れるのではないか」という意見が多くありました。

私たちは地域の方に教えていただき、飛騨市の伝承作物「あぶらえ」を使ったおはぎの作り方を学び、実際に郷土料理を作ってレシピをまとめました。

昔は家庭でよく食べられていた郷土料理も、今ではあまり作られなくなっています。

このレシピをきっかけに、みんなで郷土料理を作って食べる楽しさを感じてほしいです。

飛騨の食文化を未来につなげるため、後輩たちにバトンを託し活動を続けていきます。

飛騨神岡高校「飛騨×食文化グループ」