

八千代のなつかしい味

高津の とり飯

①材料 4人分くらい（作りやすい分量）

- お米 2合
- 鶏もも肉 120g
- しょうゆ 40cc

②作り方

- ご飯は、普通に炊く
- 鶏もも肉は、小指の先ほどの大きさ（かなり小さく）切る
 - • • コツとしては、鶏生肉は切りにくいので冷凍して半解凍の時切ると切りやすい
- 鍋に、お醤油と鶏肉を入れ、混ぜながら、ほぼ煮汁がなくなるまで煮る。
- 炊きあがったご飯に、煮た鶏肉と汁を入れてよく混ぜ、出来上がり。



• 八千代市の高津地区では

子安講（こやすこう）や八朔（はっさく）の時に食べられます。

分量は、「米一升到飯茶碗1杯の醤油」と代々伝えられてきたそうです。

肉が大事な頃、誰の口にも入るように肉が小さく切られたとか、卵を産まなくなった鶏の肉は硬いから小さく切ったとか、いろいろな説があります。

※子安講は、農家のお嫁さんの月1回のお楽しみの会でした。子育てなどのおしゃべりをしたそうです。

※八朔は、旧暦8月1日のこと。この日、武士や商売をしている人には特別な日、お世話になった人にお礼の品を持ってあいさつに出かけたそうです。

ばらっばまんじゅう

① 材料 6個くらい（作りやすい分量）

- 薄力粉 150g
- さとう 25g
- 重そう 小さじ1杯
- 水 75～80cc
- 粒あん 180g
- ばらっば or シソの葉 6枚



② 作り方

- 重そうは、水に溶いておく
- 薄力粉と砂糖を混ぜた中に重そうの水を入れ、力を入れすぎないようにこねる
(こね方が強いと皮がかたくなる)
- こねたものを濡れ布巾をかけて、30～40分寝かす
- 寝かせておいたものを、6つに分け、1つを手のひらに広げ、餡をのせて丸める。
- 丸めたものをばらっばの上のにせ、湯気の立つ蒸し器に入れて12～15分蒸して出来上がり。

• 「ばらっば」というのは、「山帰来（サンキライ）」とか「サルトリイバラ」と呼ばれ、つる性の植物で、冬には赤い実がなり、クリスマスリースなどに使われます。

八千代市では、「まんじゅっば」とも呼ばれていました。

葉に少し香りがあり、抗菌の作用もあるとか。

全国で、この葉が使われた郷土お菓子があります。