

# 「飛竜頭」を作ってみよう！

※昔のものをなるべく忠実に再現しようとした復刻版と、手に入りやすい材料で現代に提案する現代版の2つのレシピをご紹介します。麻の実とは、松江等の大きな食料品店で食用を購入出来るほか、通信販売でも入手できます。

(昔の作り方)

木綿豆腐の水分をふきんなどでしっかりと絞り、すり鉢でよくすりませます。

炒った麻の実以外にはごぼうと昆布や椎茸などの乾物類を加え、砂糖と塩で味付けします。

つなぎに小麦粉を加えてから、小判状にしたものを油できつね色になるまで低温で揚げます。

他にも煮しめの具を小さく刻み、先ほどの豆腐に加え、団子状にして揚げたものもあった。

季節によって入れる具は変わるが、麻の実だけは食感が特徴的であったので、必ず入れていた。

(材料:復刻版)

①	木綿豆腐	1丁	(400g)
②	ごぼう	50g	
③	麻の実	10g	
④	塩昆布	5g	
⑤	干し椎茸	30g	
⑥	小麦粉	20g	(大さじ2杯)
⑦	塩	4g	(小さじ1杯)
⑧	砂糖	20g	(大さじ2杯)

(材料:現代版)

①	木綿豆腐	1丁	(400g)
②	ごぼう	50g	
③	ひまわりの種	10g	
④	塩昆布	5g	
⑤	青ネギ	10g	
⑥	生姜	1片	
⑦	卵	30g	(1/2個)
⑧	小麦粉	20g	(大さじ2杯)
⑨	塩	2g	(小さじ1/2杯)
⑩	砂糖	10g	(大さじ1杯)



## 「さくらおろちの食の神話づくり 第1号」発行者

※ NPO法人もりふれ倶楽部 担当：野田、宮崎

〒699-0406 松江市宍道町佐々布3352 ふるさと森林公園学習展示館内

電話・FAX 0852-66-3586 Eメールアドレス morifure@coffee.ocn.ne.jp

※ NPO法人さくらおろち 担当：土山、藤原

〒699-1342 雲南市木次町平田779-1 温泉高齢者活動促進施設内

電話・FAX 0854-48-0729 Eメールアドレス y-tsuchi@bs.kkm.ne.jp