





2023年

# 須坂の食を研究する会

須坂市

第12回

## やしょうま

須坂にあるさまざまな食を メンバー独自の視点で研究した結果 をみなさまにご紹介していきます

地域おこし協力隊 伊藤 地域おこし協力隊 鎌倉 地域おこし協力隊 OB 宮島 いけいけすざかスタッフ 田子 すざかスイーツアンバサダー 仲山コマ

#### in bota kitchen

### やしょうま作り体験

#### やしょうまの由来

名前の由来はいろんな説があるそうですが、代表的な説は2つ。

やしょうまを作る際に、生地についた指の跡が痩せた馬の背中に見えることから「痩せ馬」。それが訛り、「やしょうま」になったという説。

お釈迦様が亡くなる直前、邪(やしょ)という名前の弟子が、作った団子をお釈迦様に 食べさせたところ、「やしょ、うまかったぞ」と言い、息を引き取ったことから「やしょうま」になったという説。です。

各家庭で作ったやしょうまは仏壇に供えるだけでなく、ご近所と交換し合ったりもする そうです。



米の粉、砂糖、塩をよく混ぜ、熱湯を少しずつ 入れ湿らせる。

2 耳たぶくらいの硬さにこね、片手でちぎりながら、蒸気の上がった蒸し器で20分蒸かす。 (蒸し布巾を敷く)



酒を手水にとりながら、力を入れてしっかりと こねる。 (酒を加えることでツヤが出る。)

**4** お好みで色を混ぜ入れ棒状にまとめ1㎝位の厚さに切る。

黄色 かぼちゃ 黒色 練りゴマ 緑色 ほうれん草 赤色 ビーツ



#### 椿バージョン





**5** カットは糸などで切ると綺麗に切れます

#### 桜バージョン





材料 (4本分) 米の粉. 1kg 砂糖. 55g 塩. 大さじ1 熱湯. 700-750cc 酒. 100cc



#### やしょうまの食べ方

柔らかいうちはそのまま 硬くなったら焼いて 砂糖醤油で食べるのが一般的ですが 七味をかけても美味しいそうです

焼くだけでなく揚げても美味しいとのこと 色々な方法を試してみてください。

#### 番外編

コモリ餅店の果実餡と相性抜群でした!

#### 参加者の作品

同じ作り方でも人それぞれいろんな形がありとても楽しく作れました。 デザイン考えオリジナルを作るのも楽しいのではないかと思います。

とても美味しく頂きました。 ぜひお試しください。



#### 須坂市のやしょうま



鈴木螢雪堂 青豆の味がしっかりしていて塩 味がちょうどいい



玉林餅菓子店 豆が大きくて食べ応えがある



盛進堂 少し甘く、くるみの味がふんわ りと優しい



つたや本店 ごまがしっかり効いていてその ままでも焼いても香ばしい



おおば 柔らかく青のりと胡麻の香が良い



コモリ餅店 歯切れが良く、ほんのり甘味の ある上品な味



横田製菓 噛むほどに青のりの香りが広が り、青のり感満載

須坂市内のお店では 2月中旬~3月中旬に 購入できます。 各お店にご確認ください。