



# やししょうま食べよ!!

2月15日（地域によっては3月15日）に仏壇に供える細長い団子「やししょうま」。米粉で作られた甘くモチモチとしたお団子は小判型に切られ、おやつとしても親しまれています。

今回の特集では、北信州で愛される伝統食「やししょうま」をご紹介します。



B



A

## やししょうまとは？

釈迦しやうかの亡くられた日に「やしゆだら姫（釈迦の妻）」が作り、供えたものが起源とされています。それにちなみ、釈迦の命日（2月15日）にお寺で作られ、仏に供えられた後に信者に分け与えられるようになりました。

中野市では『やししょうま』という呼び名が一般的ですが、ヤセウマ、ハナダンゴなど地域によって違いがあります。釈迦の臨終の時に弟子の『やしよ』が、わずかに開いた釈迦の口にも入るようにと団子を細く伸ばして食べさせ「やしよ、うまかつたぞ」と言われたことから『やしようま』と呼ばれるようになった説などのさまざまな説があり、呼び方もいろいろなようです。

## やししょうま引き

家庭で作られるやししょうまは、棒状のまま仏前に供えられます。その後、食べやすく切り分け、近所や親戚と交換する行事を「やししょうま引き」と言います。40〜50年前までは子供たちが袋を持って、やししょうまを集めて家々を回る姿が見られていました。

## 中野市食生活改善推進協議会 が作る やししょうま

いろんな模様が  
あって楽しい♪

甘くて作りたても  
おいしいよ



公民館のやししょうまづくり  
講座で作られているレシピで  
す。模様のつけ方は次のページ  
でご紹介します。

### 材料

A	上新粉	500g
	熱湯	300～350cc
	砂糖	55g
	塩	4g
B	白玉粉	30g
	水	30cc (目安)



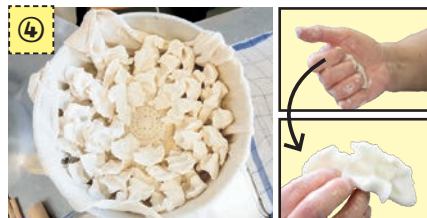
①材料 A の熱湯以外をふるいに  
かけます。5本の指を広げ、  
ざるの中を同方向に回すと簡  
単にふるえます。



②材料 B を混ぜ、上の写真のよ  
うにまとまるまでこねます。



③熱湯を①に混ぜ、こねます。  
ある程度まとまったら、②を  
ちぎって混ぜ、よくこねます。



④ボールからきれいにはがれるま  
でこねたら、握り手の形を付け  
ながら分けたものを写真のよ  
うに並べ、20分間蒸します。



⑤蒸しあがったら、すぐに水に浸  
して、しめます。



⑥こねてまとめます。熱いので注  
意しましょう。こねる器がきれい  
になったら出来上がりです。

## 豊田農産物加工施設利用組合 が作る やししょうま

濃いめの味付けで  
ゴマ、青のり、ゆ  
かりと種類があ  
ります。「おやつ」に  
召し上がり!



道の駅ふるさと豊田の直売所  
などで販売されているやししょう  
ま。1～3月ならでは、おば  
ちゃんたちの手作りおやつです。



①製粉したての地元米の米粉で  
作っています。米粉 500g に  
対して、もち粉 20g、砂糖  
26.5g、塩 10g の味付けです。



②電動餅つき機で「蒸す・こねる」  
をやっています。蒸し終わったと  
きに、ゴマや青のりを加えます。



③出来立ての温かいうちに、切  
り分け、2日間ねかせたもの  
を食べやすく切り、商品とし  
て店頭へ並べます。



④オーブンなどで茶色い焦げが付  
くぐらいまで焼きましょう。外は  
パリッと、中はモチモチとした食  
感がおやつにピッタリです。