



長野県立大学の学生さんたちと村民で考える

王滝村食文化継承事業

第4弾 ひだみ料理教室



令和7年11月12日実施

レシピ集

どんぐりの見分け方

王滝村の『ひだみ(どんぐり)料理』で使うどんぐりは、コナラかミズナラです。

ナラの実はアクが強い代わりに殻がむけやすいので、手間暇かけて粉にして、いただきます。

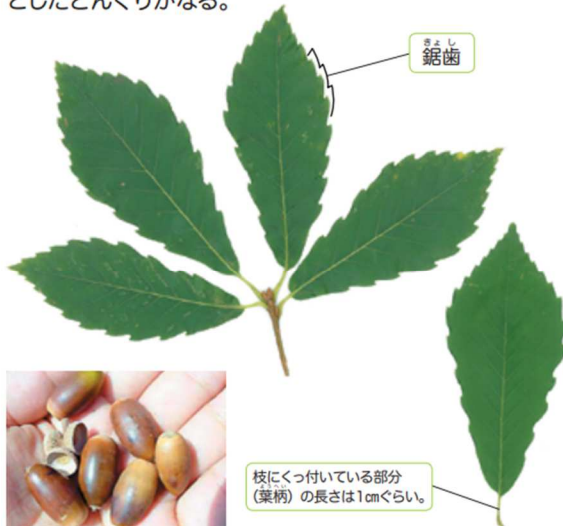
拾ったどんぐりを見分けてみましょう。

コナラ・ミズナラ

どんぐりのなる木で、樹液にはカブトムシなどが集まってくる。

コナラ (ブナ科)

木の高さは20m以上になる。葉は卵を逆さにした形で、縁には鋸歯と呼ばれるギザギザがある。小型のほっそりとしたどんぐりがなる。



15

出展：山形県ホームページ

左：ミズナラ 右：コナラ



出展：あきた森づくり活動サポートセンター

ミズナラ (ブナ科)

コナラより標高の高いところで育つ。コナラの葉より大きく縁のギザギザも大きい。コロんとした大きいどんぐりがなる。



16



No.015

どんぐり粉



【INGREDIENTS・材料】

どんぐり、重曹(水に対し1%)

*ミズナラ・コナラなど

【COOKING INSTRUCTION・作り方】

①どんぐりを拾って、水に浸し、浮いてきたどんぐりを取り除く。浮いたものは虫食い。

②たっぷりの水とどんぐりを火にかけ、30分～1時間茹でる。



③茹で上がったたらザルなどに広げて天日で干す。手で握って殻がぱりぱりと割られるくらいになったら干しあがり。

大体1週間以上かかる。



④殻が割れるようになってから手で割って殻をおく

※右が殻から出したどんぐり。



⑤殻をおいたどんぐりを鍋に入れてたっぷりの水を注ぎ、一晩以上浸す。



⑥⑤に重曹を入れて火にかける。(1リットルに小さじ1、1%) 沸騰したら弱火にして、4～5時間煮る。アクが出て水が真っ黒になったら水を捨て、きれいな水を入れて再度火にかける。沸騰後、さらに4～5時間煮て煮汁を捨てる作業を4回ほど繰り返す。



⑦食べてみて柔らかく苦みを感じなければ、茹で上がり。このくらいだと、ゆで汁も澄んでくる。茹で上がったたらザルに挙げて一晩おき、水切りする。



⑧粗めのザルに移し、軍手をした手で濾して出来上がり。ザルに残る殻などは捨てる。



できあがった粉は冷凍保存する。

【TIPS・ワンポイント】

できあがったどんぐり粉に砂糖、塩を加えて混ぜると『ひだみ餡』になる。

どんぐり粉を使って、クッキーやケーキ、パン、餅などを作るとおいしい。

No.016

こも豆腐ときのことひだみ餅入り鍋



【INGREDIENTS・材料(4人分)】

| | |
|-----------|-----------|
| こも豆腐 | 1丁分 |
| ひだみ餅 | 4切れ |
| 油揚げ | 4枚 |
| 白ネギ | 1本 |
| きのこ(2～3種) | 1パックずつ |
| 豚バラ薄切り肉 | 80～100g |
| だし汁 | 具材が浸かるくらい |

*つまようじ

A【だし汁】 サバ缶 1/2缶、水 1,000cc、味噌 120g、酒 少々、一味唐辛子 少々

【COOKING INSTRUCTION・作り方】

◆前日までの下準備

- ①ひだみ餅をつく
- ②なまこ型のひだみ餅を切っておく(1人分1切れ)

◆調理前までの準備

- ①こも豆腐を作っておく

◆だし汁の取り方

- ①鍋にAの分量の水を沸かす
- ②A(サバ缶、味噌、酒、一味唐辛子)を入れ、ひと煮立ちする
- ③すぐに火を止め、ザルで濾す

◆作り方

- ①白ネギは焼きねぎにし、厚めの斜め切りに切る
- ②こも豆腐を食べやすい大きさに切る

- ③ひだみ餅は1切れを半分に切る

- ④油揚げに熱湯をかけて油切りし、半分に切って袋状に開く

- ⑤④に③を入れ、口をつまようじで止める

- ⑥きのこは人数分に分けておく

- ⑦豚バラ肉は一口大に切る

- ⑧具材を鍋に入れ、だし汁を加えて火が通るまで煮る。

【TIPS・ワンポイント】

- きのこはいろんな種類をたくさん入れたほうが美味しい
- だしを取った後のサバは捨てずに煮物にしたりして残さず利用します。

No.017

ひだみ餅

【INGREDIENTS・材料】



もち米 1升

ひだみ粉 250g～300g

砂糖 少々

塩 少々

【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① もち米をよく洗い水に一晩浸けておく
- ② ①を蒸しあげて、ひだみ粉、砂糖、塩と合わせて餅をつく



- ③ なまこ型に整形し、ラップで包む



【TIPS・ワンポイント】

- 分量はまとめて作るため、なまこ型のひだみ餅が5～6本くらいとれる分量です。

No.018

こも豆腐(巻きす使用)



【INGREDIENTS・材料・4人分】

豆腐 400g(1丁)

A 塩 小さじ1/2

B 塩 小さじ1

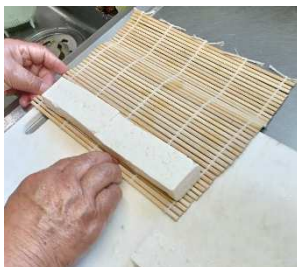
輪ゴム、巻きす

【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① 400g程度の豆腐1丁を縦半分にしたあとさらに縦半分にし、水を切っておく



- ② 巻きすの上に①の豆腐を縦二つに並べ、豆腐と豆腐をAの塩をすり込んでつなぎ、包んだあと、両端と真ん中を輪ゴムでしっかりと止める



- ③ 大鍋に湯を沸かしBの塩を加え、巻いたまま15～20分茹でて、水につけて冷やしておく。



- ④ ゆっくりと切れないように巻きすを外し、斜めに切る。



【TIPS・ワンポイント】

『こも豆腐は、穴が開けばあくほど味がしみこみ、上等とされています。わらの代わりに丈夫な紐と巻きすで作ることもできます。現代では、わらが入手できない場合も多く、わらつとではなく、巻きすで作ると作りやすいです。こも豆腐にすることで、日持ちします。日持ちすることを「しょうがいい」といいます。正月などに作っておいて都度切って食べました。』

No.019

どんぐりコーヒーゼリー

【INGREDIENTS・材料(4人分)】



| | | |
|---|-----------|-------|
| A | どんぐりコーヒー粉 | 16g |
| | 湯 | 250cc |
| B | アガー | 4g |
| | 砂糖 | 15g |

【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① Bはよく混ぜておく
- ② Aの湯を沸かし、どんぐりコーヒー粉を入れ1～2分煮出したあと、コーヒーフィルターで濾す
- ③ ②の中に①を入れて溶かし、器に入れ1時間ほど固める

【TIPS・ワンポイント】

- どんぐりコーヒーは必ず煮出して作ります。
- アガーは寒天やゼラチンなどと同じ凝固剤で、海藻・植物由来の凝固剤です。常温で固まり始め、固まった後は溶けにくいのが特徴です。無味無臭で透明度が高く、ゼラチンでは固められないパイナップルやキウイなども固めることができます。
- 食用花の砂糖漬けや生クリームなどで飾ると見た目もきれいです。

No.020

どんぐりコーヒー粉

【INGREDIENTS・材料】



殻をむいた乾燥どんぐり

重曹

水の重量の1%

【COOKING INSTRUCTION・作り方】

- ① 殻をむいた乾燥どんぐりは1度あく抜きのため水の1%の重曹を加えたたっぷりの水で4～5時間茹でおく



- ② 水を替え、再度4～5時間煮て、ザルに上げ、一晚おく



- ③ 水切りしたどんぐりを粉にする



- ④ 香ばしい香りがして、好みの色になるまで、時々ヘラでかき混ぜながら焙煎する



【TIPS・ワンポイント】

- 水替えた後は食べてみて、少し苦みが残るくらいにあく抜きをします。1度の水替えて苦みや渋みが取れていないときは、再度水替えし4～5時間煮る作業を繰り返し、好みの苦みになるように調整してください。コーヒーとして飲むので、苦みは抜きすぎるとおいしくありません。