

西谷ちまきの作り方

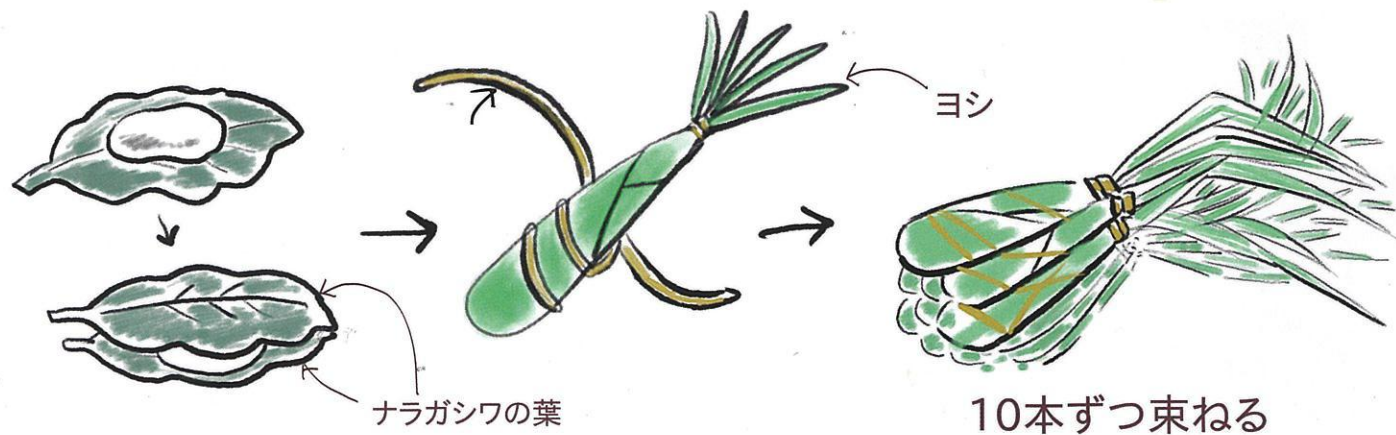
西谷地区のちまきは、地域や家庭毎に様々な作り方があります。
今回は、西谷東部地区で作られているちまきの作り方をご紹介します！

材料(6人分 12本程度)

うるち米粉(360g)、もち米粉(240g)、塩(1、2つまみ)、お湯(適量)
ヨシ(24本程度)、ナラガシワの葉(24枚程度)、乾燥させたガマの葉(12本程度)

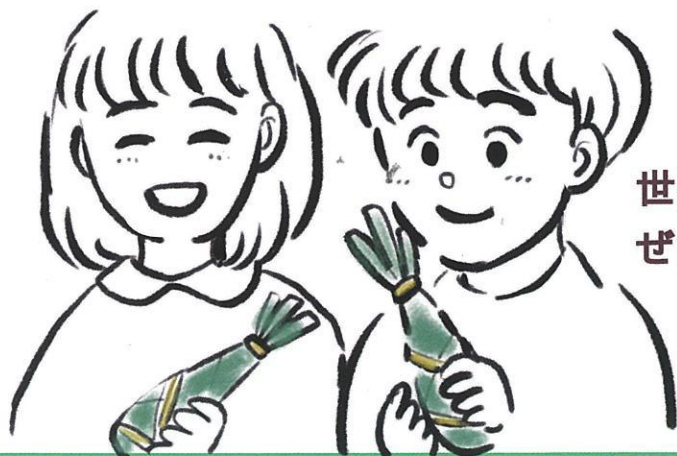
作り方

1. 採取したヨシとナラガシワの葉を水洗いし、ヨシの不要な葉を取り整え、水に浸しておく。
2. 乾燥させたガマの葉(20日程度陰干し)を、熱湯に浸し巻きやすいよう柔らかくする。
3. うるち米粉6:もち米粉4の割合で、塩を1~2つまみ加えたのち、少しずつお湯を適量加えて、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
4. こねた粉を長さ15cm程度の円錐形の団子にし、ナラガシワの葉でつつむ。
5. ナラガシワの葉でつつんだ団子をヨシの葉に置き、ナラガシワの葉が見えないようにヨシでしっかりとくるみ、ガマの葉で巻く。



6. 鍋にお湯を沸かして、束ねたちまきを入れて40分ほど煮て完成。

7. そのまま食べたり、きなこやお砂糖をつけていただきます。



世界でも珍しい西谷ちまきを
ぜひご家庭でも作ってみてください♪

宝塚市文化財通信

令和4年(2022年)3月

魅力あふれる
西谷ちまきの
動画はこちら！



Takarazuka Cultural Property News

宝塚市無形民俗文化財

西谷地区のちまきの食文化



発行年月日 令和4年(2022年)3月1日
編集発行 宝塚市教育委員会社会教育課

助成:(一財)地域創造
著作権:宝塚市、(一財)地域創造
665-8665 兵庫県宝塚市東洋町1番1号
TEL 0797-77-2029 FAX 0797-71-1891
<https://www.city.takarazuka.hyogo.jp>