したら五平餅がおいしいヒミツ

1 したら五平餅の特徴

設楽町の総面積の約9割を占める山林は、1,000メートル級の山々が連なり、**豊川、矢作川、天竜川という三大水系の水源地**となっています。設楽町の五平餅は、おもしろいことに**水系によって、みそ文化、しょうゆ文化にはっきり分かれている**場所となったようです。

あじ

豊川水系
味噌ベース

矢作川水系
醤　油
ピーナッツ
エゴマ

天竜川水系
クルミ
ひる（にんにく）味噌

かたち

わらじ型
木の葉型

おおきさ

むかしからこの地方でお客様を迎えるおもてなしに、たくさんの料理を作って出す風習があります。その流れを組んでか、五平餅も大きいものができたと思われます。

2 したら五平餅の由来

神道において神に捧げる“御幣”の形をしていることからこの名がついたと言われていて、お米の貴重な時代には、お祝い事で食べられていました。実際、「御幣餅」と表記しているところもあります。

したら五平餅地図

設楽町ののどかな風景を楽しみながら五平餅を堪能して下さい！

壱 道の駅 アグリステーションなぐら
設楽町西納庫字森田 32
☎0536-65-0888

弐 面ノ木茶屋　ささき
設楽町津具字高笹3-67
☎0536-83-2891

参 つぐや（出張販売のみ）
設楽町津具字用留6-1
☎0536-83-2915

肆 八雲苑　田口店
設楽町清崎字上原23-18
☎0536-62-2124

伍 たかはし
設楽町田口字上原2-4
☎0536-62-0533

陸 三河路
設楽町清崎字五道6
☎0536-62-1545

漆 八雲苑　清崎店
設楽町清崎字中田16-1
☎0536-62-1600

捌 田峯特産物直売所
設楽町田峯字鍛冶沢37
☎0536-64-5516

五平餅を作ってみよう！

用意するもの

●たれ … 好みのたれを作ります。
（ベースにピーナッツやゴマなどお好みで加えます。）
醤油ベース（醤油、みりん、砂糖など）
味噌ベース（味噌）

●ごはん
160ｇ（ごはん茶碗１杯分程度）
割り箸で作るなら、70g（ごはん茶碗半分程度）

●五平餅の串
本格的なら、木の板（30㎝×3㎝×5㎜）
手軽に作るには割り箸

●焼き台等
本格的にバーベキューコンロなどで、炭火で手軽にコンロで、焼き網・さかな焼きを使って、ミニなら、てんぷら油を使って揚げることも。また、トースターにアルミホイルを敷き、くっつき防止に少し油を塗って焼いてください。おすすめは「直火」、ミニなら手軽に「揚げ」です。

1 ごはんを炊きます。
炊けたら30分蒸らします。じっくり待ちましょう！

2 ごはんをつぶします。
つぶし方はごはんの粒が半分つぶれるぐらい。
※地元では、この状態を"はんごろし"といいます。

3 ごはんを握ります。
ごはんをお茶碗１杯（160ｇ）ぐらいを団子状に握ります。

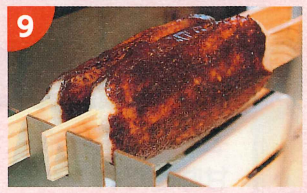
4 木串に３で作ったごはんを付けます。

5 好きな五平餅の形にします。
わらじ型がおススメです。

6 素焼きをします
火であぶって、きつね色に焼きます。

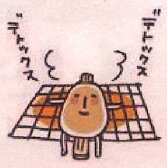
7 たれを付けます。
※たれは、醤油、みりん、砂糖にピーナッツを加えたり、味噌を溶かしてゴマを入れたりして好みで作ります。

8 たれを焼きます。
五平餅からたれが落ちなくなる程度まで焼きます。



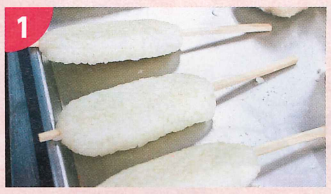
9 出来上がりです。

〈協力：アグリステーションなぐら〉



おまけ ミニ五平餅を作ってみよう！

おやつ感覚でいただけるおすすめサイズです！



1 割り箸にごはんを付けます。
ごはんお茶碗半分の70ｇ程度でごはんを付けます。左記の1～4までの要領と同じです。

2 焼いても揚げてもOK!
焼いても良いですが、ミニなら油で揚げる方法もあります。カリッとして香ばしくなります。きつね色になるまで揚げておやつ感覚！

3 たれを付ける
お好みの量をミニ五平餅に付けてものせてもOK。

4 出来上がりです。

〈協力：八雲苑〉