

(7) うどん：ソバからは蕎麦（そばきり、うどん）を作ります。この地域の夕食の代表は野菜がたくさん煮込まれたコムギのうどん、「ほうとう」です。

(8) おねり：ソバはそばきりにして食べることが多かったそうです。ヒエでは白米を粥状に煮た後、ヒエ粉を加えてさらに煮て、おねりにしました。この地域ではシコクビエのおねりは食されていないようです。これこそ正統派アフリカ料理で、ヒマラヤでソバに出会ったこの料理法はそばがきとして伝わり、江戸時代に現代で言うところのソバ（そばきり、うどん）に変化したのです。

(9) かまぼこ：そば粉を練って三角柱状にしてから蒸し、厚さ 2cm に切ったもので、結婚式などの祝いの席に用意します。かまぼこで富士山を模り、白米の餅を冠雪に見立てます。

※参考文献

木俣美樹男・熊谷留美・佐々木典子・武井富士子・中込卓男、1978、
雑穀のむら— とくに雑穀の栽培と調理について、『季刊人類学』第 9 巻第 4 号：69-102。

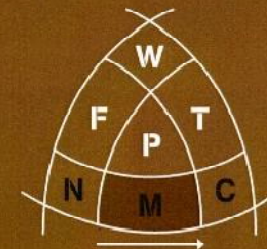
雑穀ものがたり

M1

■ 基本学習プログラム生産 (M)

生産(M)基本学習プログラム：これは自然誌(N)と文化誌(C)をつなぐ学習教材で、個別の現地実習にあたってはワークシートや種子、農機具、肥料などを用意する。

木俣美樹男 (植物と人々の博物館プロジェクト)



index

1. 雑穀とは何のこと？
2. 日本の雑穀 ～イネ科 6 種
3. 雑穀の栽培 ～種まきから収穫まで
4. 雑穀の加工・調整 ～脱穀から精白、製粉まで
5. 雑穀の調理 ～ケモハレも美味しく
6. 小菅村の雑穀 ～郷土料理と新作料理
7. 雑穀の栄養成分
8. 世界の雑穀 ～起源と伝播
9. 雑穀生産の現況 ～日本と世界
10. 雑穀と信仰
11. 農耕文化基本複合
12. 雑穀の植物学的な特性
13. 雑穀技術の特徴
14. 加工・調整技術の特徴
15. 雑穀の栽培
16. 雑穀の加工・調理

1. 雑穀とは何のこと？

イネ科の雑穀は主にサバンナ気候の地域で栽培化された、多様な分類群（亜科、連、属）にわたる 20 種ほどの穀物の総称です。大方は厳しい環境条件の下でも大きな穂に比較的小さい種子をたくさんつけます。雑穀は C4 植物で光合成効率もよく、乾燥に強いので、今日でもインド亜大陸、アフリカ、中国などの、主に半乾燥地域や丘陵地域で広く栽培されています。しかしながら、とりわけ緑の革命によって国際的な食糧商品コムギ、イネおよびトウモロコシの生産が急増して以来、世界的に雑穀の栽培面積が減少しつつあります [FAO 2004]。グローバル経済の中で商品作物が広く流通することによって、生業的な農耕が衰弱しています。

ソバ、アマランサスやキノアなどイネ科以外でも、種子を穀物と同様に利用するものも雑穀に加えています。さらに最近では、生産量が少ない紫イネ、モチ性オオムギなども雑穀に加える人がいます。

2. 日本の雑穀 ～イネ科 6 種

日本ではアワ、キビ、モロコシ、シコクビエ、ハトムギおよびヒエの 6 種のイネ科雑穀が全国で古くから栽培されてきました。これらの他に、ソバ、最近ではアマランサスとキノアも雑穀として栽培されるようになりました。現在でも、アワ、キビ、モロコシは沖縄から北海道まで、シコクビエとハトムギは近畿から東

北まで、ヒエは九州から北海道まで、ごく小面積ながら栽培を見ることができます。一般的には生業的にホームガーデンで自家用、採種用に栽培が維持されています。農業生産を目的として栽培しているのは岩手県二戸市、軽米町、花巻市、山梨県早川町、小菅村、沖縄県の竹富町などです。

東京学芸大学では雑穀の起源と伝播を研究するために、独自にあるいは京都大学などと共同で、30 年余にわたって世界各地の雑穀種子とさく葉標本を収集してきました。環境教育実践施設の種子貯蔵庫には表 1 に示す雑穀のほかに、コムギ、トウモロコシなどの穀物や各種の野菜など約 8000 系統の種子を生きた状態で保存しています。これらの種子は採集国政府の許可を得ており、収集品は現地研究機関と折半してきました。

表 1. 東京学芸大学に保存されている雑穀の概数

属	種数	系統数	属	種数	系統数
<i>Amaranthus</i> spp.	7	355	<i>Panicum</i> spp.	5	1115
<i>Brachiaria</i> spp.	2	166	<i>Paspalum</i> spp.	2	310
<i>Coix</i> spp.	4	90	<i>Pennisetum</i> spp.	2	146
<i>Digitaria</i> spp.	2	52	<i>Perilla</i> sp.	1	47
<i>Echinochloa</i> spp.	6	443	<i>Setaria</i> spp.	7	1626
<i>Eleusine</i> spp.	3	426	<i>Sorghum</i> spp.	3	444
<i>Fagopyrum</i> spp.	3	102			
合計	13 属 47 種以上		5322 系統以上		

(1972 年以降の収集、2002 年現在)



▲キビ



▲アワ



▲ハトムギ



▲モロコシ (網の中はキビ)



▲アワおよびヒエ (背が高いのは稗雑草)



3. 雑穀の栽培 ～種まきから収穫まで

雑穀の多くは夏生一年草ですから、種まきは一般に霜が降りなくなった5月から6月に行います。沖縄のように台風を避けて秋に播く地域もあります。早蒔の時には、75日で収穫できるというキビやソバを取り急ぎ播くこともあります。施肥、畝たて、播種を行い、発芽がそろってから間引きをします。肥料としては牛糞や堆肥など有機物を畑にすきこみますが、化成肥料を少量与えてもよいです。シコクビエ、モロコシ、時にはヒエは苗床で育ててから、本畑に移植します。この方法で、間引きをせず、畑の使用期間をずらすこともできますので、オオムギの畑の畝に沿って移植できます。生育にともなう、中耕、除草、追肥を1、2回行います。稈り始めたら、株が倒れるのを防ぐためにやた（笹や木の枝）を立て、鳥による被害を防ぐために防雀網を張ります。収穫は穂刈ですることが多いですが、ハトムギのように株刈することもあります。キビは熟すと脱粒しやすいので、早い品種では8月末頃から収穫します。シコクビエは3回に分けて熟した順に穂刈していきます。収穫した穂や株は適なたばにして、畑、軒下などで3週間ほど乾燥させます。

雑穀の種子は、通気性のよい場所に穂で、あるいは脱穀した種子をよく乾燥させてから缶の中に入れて、冷暗所に保存します。翌年の種まき用の種子には、よく育った個体の穂を選び、乾燥させ、手で脱穀します。

4. 雑穀の加工・調整 ～脱穀から精白、製粉まで

乾燥した穂は手足、棒、脱穀機などで脱穀します。次に、風選や手で夾雑物や小石を取り除き、脱穀粒だけにします。穀粒もよく天日乾燥させて後に、虫に被害されず、カビなどが生じないように缶やビンに貯蔵します。食用にするためには、白や精白機を用い初穀をはずして玄穀にし、さらに種皮を削り取って精白します。精白粒は白や製粉機で穀粉にすることもあります。精白粒も製粉も虫による被害や酸化などを避けやすいので、その都度、必要だけ加工し、乾燥した冷暗所で貯蔵しておくといよいです。多少の工夫をすれば家庭用の精米機で精白、ミキサーで製粉はできると思います。

5. 雑穀の調理 ～ケもハレも美味しく

雑穀も粒食、粗挽き粉食、粉食あるいはさらに発酵食品として加工、調理します。粒食では飯、粥、おこわ、餅などに調理します。粉食ではうどん、だんご、饅頭、粉粥に調理します。酒、みりん、味噌、酢、醤油などの発酵食品にもできます。雑穀も日常（ケの日）の飯として食べられ、またお祭（ハレの日）などの餅などに用いられていました。日本にモチ性の雑穀在来品種が残っているのは、行事食に結びついてきたからです。アワ、キビ、モロコシはモチ性とウルチ性両方の在来品種があり、ハトムギはモチ性のみ、ヒエとシコクビエはウルチ性のみです。イネ科穀物ではイネ、オオムギ、トウモロコシにもモチ性品種がありますが、双子葉植物ではアマランサスだけでモチ性品種が見つかっています。どの雑穀も上手に調理すれば、とても美味しくいただけます。伝統料理を伝え、新作料理を試みたいものです。

6. 小菅村の雑穀 ～郷土料理と新作料理

小菅村には山村独自の多彩な郷土料理があり、各家庭で伝承されてきました。雑穀は日常の飯や粉餅、何かの行事にはおこわや餅にすることが多かったようです。現在は、植物と人々の博物館が雑穀料理の開発・普及に協力し、小菅の湯レストランでは新たな雑穀料理やお菓子を創作しています。

7. 雑穀の栄養成分

雑穀は健康食として現在大変な流行になっています。表2にコムギ、イネ、トウモロコシとともに食品成分表の一部を示しました。雑穀も多彩なので、一般的に言うことは難しいですが、おおまかにコムギとイネに比べて、たんぱく質と脂質含量が多く、炭水化物が少なく、総エネルギーでは大差はないようです。また、ミネラルと食物繊維が多いと言えます。したがって、ベジタリアン向きでしょうか。



▲小菅の湯レストランの雑穀の創作料理



▲雑穀のお菓子

8. 世界の雑穀 ～起源と伝播

世界各地で、トウジンビエ、インドビエ、サマイ、コドなど 20 種ほどの雑穀が乾燥地帯や山地帯の多様で厳しい環境条件下で栽培されて、食料や飼料にされています。それぞれの雑穀の種にはそれ自体の品種群があるほかに、祖先野生種、近縁種など複雑な系統関係があり、数多くの地理的、遺伝的変異をもった一群の植物が関連しています。これらすべてを含み込むと、それぞれの種ごとに相当膨大な数となり、大きな生物多様性をもっています。図 3 に示すように、多くはアフリカ大陸やインド亜大陸、中部アジア、新大陸などで栽培化されましたが、遠くまで伝播した種とほぼ起源地に留まった種、あるいはすでに絶滅した種とがあります。たとえば、キビやアワは中部アジアからユーラシア全域へと東西南北方向に伝播して、ヨーロッパでもアジアでも、新石器時代の主な食料となっていました。シコクビエやモロコシはアフリカから日本まで大変な遠距離を伝播しましたが、ヒエは東アジアの範囲から出ていません。南アメリカで栽培化されたマンガヤサウイのように絶滅に瀕している雑穀もあります。

表 2. 穀類の食品成分可食部 100g あたり

穀類	加工状態	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ミネラル mg		ビタミン mg					食物繊維 g
						カルシウム μ	リン mg	鉄 mg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg		
アワ	精白粒	364	10.5	2.7	73.1	280	14	280	4.8	0.8	0.07	1.7	3.4
キビ	精白粒	356	10.6	1.7	73.1	170	9	160	2.1	0.1	0.05	2	1.7
ハトムギ	精白粒	360	13.3	1.3	72.2	85	6	20	0.4	tr	0.05	0.5	0.6
ヒエ	精白粒	367	9.7	3.7	72.4	240	7	280	1.6	0.3	0.03	2	0.6
モロコシ	精白粒	364	9.5	2.6	74.1	410	14	290	2.4	0.3	0.03	3	4.4
シコクビエ*	玄穀	396	7.3	1.3	72		344	283	3.9				3.6
コムギ	薄力粉	368	8	1.7	75.9	120	23	70	0.6	0.3	0.04	0.7	2.5
イネ	精白粒	356	6.1	0.9	77.1	88	5	94	0.8	0.2	0.02	1.2	0.5
トウモロコシ	玄穀	350	8.6	5	70.6	290	5	270	1.9	1.5	0.1	2	9
アマランサス	玄穀	358	12.7	6	64.9	600	160	540	9.4	2.3	0.14	1	7.4
キノア**	玄穀	375	11.6	3.9	66.1	927	149	384	13.2				5
ソバ	全粒粉	361	12	3.1	69.6	410	17	400	2.8	0.9	0.11	4.5	4.3

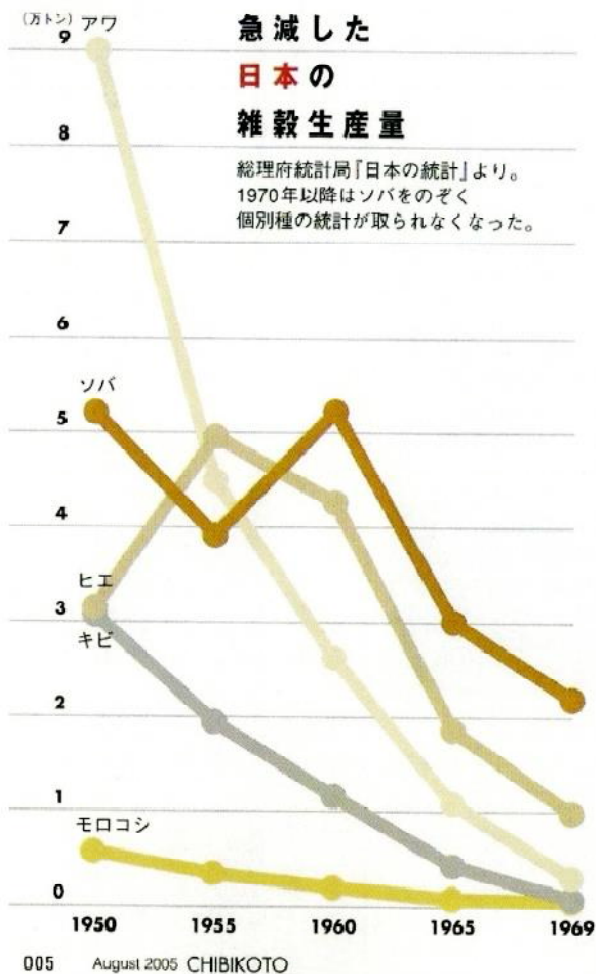
9. 雑穀生産の現況 ～日本と世界

日本は極東の島国であると同時に山国です。この地理的条件はとても特殊で、西の大陸から伝わった物が太平洋を越えてさらに東に伝わることはありませんでした。海に囲まれた多数の島、しかも山が多いという条件は、自然環境をとっても複雑多様性になっています。水田稲作の一方で、畑作がなくてはなりません。稲作技術が発達して、イネで主食が賄えるようになるまでは、畑作でムギ、雑穀、イモ、マメがたくさん栽培されて、食糧は自給できていました。しかし、明治期以降、水田稲作重視になり、さらに第 2 次世界大戦中の配給制度以後、主食はイネとなり、アメリカ化した食卓には輸入食品が並び、食糧の自給は不要になりました。になりました。これにともなって、図 4 に示すように日本の雑穀生産はこの 50 年余で急減しました。

世界の雑穀生産の最新資料 (FAO 2006) の一部を表 3 に示しました。世界的にはインド亜大陸、アフリカ諸国を始め、中国、ロシア、欧米諸国でも相当量の雑穀が栽培されていることがわかります。コムギが約 6 億 3 千万トン、イネが約 6 億 1 千万トン、トウモロコシが約 7 億 2 千万トンの生産量に対して、雑穀とモロコシは合計で約 8 千 6 百万トンです (FAO 2004)。相対的に少ない生産量にも見えますが、自然環境の厳しい半乾燥地や山地地域では主要な穀物です。日本への雑穀類の輸入量は、モロコシが約 110 万トン、ソバが約 9 万トン、雑穀が約 1 万トンです。日本ではごく少しか栽培されずに、雑穀の大流行も大方は輸入に頼っているのです。



▲穀物の起源地は特定の地域の限定される



▲戦後日本の雑穀生産

表 3. 世界における雑穀生産の一部 (FAO 2006)

穀物 国	雑穀	ソルガム	ソバ
	生産量 (t)	生産量 (t)	生産量 (t)
全世界	31,780,872	56,685,280	2,363,158
アルゼンチン	15,518	2,327,865	—
オーストラリア	35,000	996,000	—
カナダ	0	—	6,500
中国	1,820,900	2,489,500	893,000
フランス	—	306,526	87,000
インド	10,100,000	7,240,000	—
イスラエル	—	27,290	—
イタリア	—	221,935	—
日本	68	—	33,000
マラウイ	17,500	41,000	—
マリ	1,060,244	730,040	—
メキシコ	600	5,486,884	—
ニジェール	3,200,000	800,000	—
ナイジェリア	7,705,000	9,866,000	—
パプアニューギニア	—	4,385	—
ポーランド	5,185	—	54,161
ロシア	600,360	35,060	865,520
スペイン	696	28,300	—
スーダン	792,000	5,203,000	—
ウクライナ	108,000	42,000	212,000
アメリカ合衆国	300,000	7,050,000	65,000

10. 雑穀と信仰

雑穀にかかわる民間信仰は多くあります。アワとキビは五穀にかかせません。関東山地では小正月に塗る出の木を伐ってきて門男（図5）を作り、玄関に向けて門の所に飾ります。門男はアープ（アワ穂）とヘーボ（ヒエ穂）を携え、秋の収穫を約束してくれる山の神の使いでしょう。山の神の日にはソバで作ったかまぼこを供えます。アイヌの人々のカミであるオキクルミカムイは天国からヒエをアイヌ（人間）にもたらしたとはいわれています。沖縄では御嶽の祭りにアワとキビを供えています。天皇家は新嘗祭にイネとアワの新穀を祖霊に供えています。

日本人が先祖伝来の雑穀を失うことは、日本文化の心を失うことです。100年に1度の飢饉に備えた先祖の思い遣りを無に帰すことです。環境悪化と人口急増によってもたらされるであろう、近未来の食糧危機への安全保障を顧慮しない無防備、将来世代への無責任な行動です。



▲山梨県上野原の門男

11. 農耕文化基本複合

農耕文化基本複合とは栽培から加工・調理まで、言い換えれば「タネから胃袋まで」の生物文化です。人間は動物ですから食料を捕食していましたが、栽培植物や家畜を生産して食料を安定して得る農耕文化を発達させて文明化しました。したがって、食料を自分で獲得すること、他生物の命を頂くことはもっとも基本的な営みです。私たちの祖先が環境を学ぼうとしたのは第1に他の肉食獣に捕食されないように身を守りながら、自らの食料を得るためであったと思います。

山村の基礎食料であった雑穀の栽培法を学び、生産する生活技術を身につけましょう。

12. 雑穀の植物学的な特性

日本ではアワ、キビ、モロコシ、シコクヒエ、ハトムギおよびヒエの6種のイネ科雑穀が全国で古くから栽培されてきました。これらの他に、ソバ、最近ではアマランサスとキノアも雑穀として栽培されるようになりました。イネ科の雑穀は主にサバンナ気候の地域で栽培化されました。大方の雑穀は一年生のC4植物で光合成効率もよく、乾燥に強いので（ソバはC3植物）、半乾燥地域や丘陵地域のような厳しい環境条件の下でも大きな穂に比較的小さい種子をたくさんつけます。ただし、モロコシとハトムギ、ソバの種子は相対的に大きく、ハトムギだけは多年生植物です。キビとソバは75日といわれているように生育がとても早いです。この冊子では山梨県北都留郡での伝統的な栽培・加工・調理法を中心にその概要を紹介します。

自然から農耕文化へ 半閉鎖循環系をつくる持続可能な農法を探る



▲農耕文化基本複合

13. 雑穀技術の特徴

山梨県北部留郡周辺の方法について述べます。世界的に見ても共通な技術があり、一方で地域固有の技術もあります。

(1) 施肥：有機肥料（腐葉土、鶏糞、厩肥など）、化成肥料（複合、単肥；固形、液体）有機肥料を元肥として用います。適量の化成肥料でもよいです。

(2) 播種：散播、条播、点播

一般にアワ、キビ、ヒエは条播します。種子が大きいモロコシとハトムギは点播します。新苗が揃ったところで、間引きと除草をします。シコクビエはシコクビエの種子は小さいので、小面積の苗床を作って散播し、移植に耐えうる大きさになった新苗を畑に移植します。ヒエとモロコシも移植栽培することがあります。品種の早生／晩生によって播種する時期をかえます。

(3) 作付体系：単作、間作、混作、輪作、

一毛作／二毛作、夏作／冬作

雑穀は夏作として単作することが一般的です。冬に日当たりが悪い山の畑では夏作しかできません（一毛作）。日当たりのよい南向きの畑では冬作にムギを栽培し、夏作に雑穀を栽培します（二毛作）。畑の面積が少ないので、間作や混作をすることもありました。雑穀が熟してくるとどこからともなく無数の小鳥が種子をついばもと集まってきます。キビなどはまるごと全部食べられてしまいますので、防雀網を畑全体に張らなければなりません。費用と労力が必要です。

(4) 収穫：山の畑で栽培すると運搬が大変ですので、雑穀は穂刈し、家にもって帰り、穂を束ねて軒下などにつるして乾燥させることが多いです。また、山畑では霧が出て乾燥させにくいことも要因です。シコクビエの穂は一齐に熟さないで、3回に分けて穂刈します。ハトムギやソバの穂はまとまっていないので、株刈して束ね、乾燥させます。収穫後の植物体はすべて畑に鋤きこみます。



▲ アワの条播（山梨県小菅村、2007年5月12日）



▲ 防雀網張り（山梨県小菅村、2007年8月18日）



▲ キビの穂の収穫・乾燥

14. 加工・調整技術の特徴

(1) 脱穀：少量であれば、手や足で、あるいは打ち棒で脱穀できます。大量の場合は脱穀機でします。ただし、翌年用の種子は手で脱穀した方が安全です。

(2) 粳摺り：雑穀の粳殻をはずす作業はなかなか大変です。モロコシやシコクビエの裸性品種では手でも容易に粳をはずすことができます。しかし、キビやヒエの類は滑らかなので、容易にはずせません。パーボイル加工は日本でもヒエで伝統的に見られます。粳付のまま大鍋で蒸して、天日乾燥した後に、粳摺りをします。個人ではこの工程で行き詰まって食材にすることをあきらめることが多いようです。

ハトムギは殻ごと焙じて麦茶にできます。家庭用の精米機やミキサーで工夫すれば粳摺り、精白はできると思います。精白粒ができれば食することができます。

(3) 製粉：穀物を粉にする作業もコムギなどでは大変でした。乾いた状態の玄麦または精白粒を磨り潰して、篩にかけ、粉を精製する工程があります（乾式製粉法、全粒粉、精製粉）。ところが、アワ、キビ、ヒエなどは精白工程までできれば、精白粒を一夜、水に浸した後、ざるで水切りしてから臼で搗き、天日乾燥させれば、精製粉ができます（湿式製粉法、生しとぎ）。

15. 雑穀の栽培

(1) アワ：5月から7月初旬に、条播が点播します。肥料は硫酸を少量施します。除草は3回、1回目は間引きをかねて、2・3回目は中耕をかねます。収穫は10月から11月に行います。

(2) キビ：早生品種は4月中旬、晩生品種は6月中旬に条播します。肥料は有機肥料に過燐酸石灰を少量足して施します。連作障害があるということです。収穫は品種によって9月中旬から11月にかけて行います。

(3) ヒエ：トウモロコシの畝間に苗床を作り条播し、6月末に葉身の先端を10cmほど切除して、オオムギ収穫後の畝間に移植します。条播、点播することもあります。有機肥料のみを与えます。除草や中耕はアワに準じます。10月から11月に小型の桑切り鎌で穂刈します。

(4) シコクビエ：トウモロコシ畑の畝間に苗床を作る。新苗は雨が降った後、オオムギ収穫後の畝間に移植する。移植栽培する理由は種子が小さくて密植になりやすいので、これを避けるとともにオオムギとの輪作体系を成り立たせるためだそうです。6月下旬から7月初旬の梅雨の時期に、ヒエと同様に葉身を切り、4〜5個体をまとめて移植します。穂刈による収穫は10月から11月にかけて順次行います。

(5) モロコシ：4月中旬から5月にかけて点播し、第1回目の除草時に間引きします。この時期に畑が空いている場合には苗床に播種し、6月初旬に移植します。肥料は他の雑穀に比べて植物体が大きいので、多く与えます。収穫は9月から10月にかけて行います。

(6) ハトムギ：4月中旬から5月にかけて点播し、第1回目の除草時に間引きします。収穫は9月から10月にかけて行います。

(7) ソバ：夏ソバは4月中〜下旬に点播し、7月末に収穫します。雑草よりもソバの生育の方が早いので、除草の必要はありません。秋ソバは8月中旬から9月にかけて播種し、10月末から11月に収穫します。

(8) アマランサス：小菅村では栽培されていないが、東京学芸大学には多くの収集品の種子が保存してあるので、2008年には栽培試験をしてみましょう。



▲シコクビエの熟し始めた穂（2007年9月末）

16. 雑穀の加工・調理

雑穀は多種多様に加工・調理されて山村の食生活を支えてきました。粒で調理される場合と、粗挽き、精製粉で調理される場合があります。山梨県北都留郡周辺の事例を紹介します。

(1) 飯・めし：アワとヒエ（梗品種）は本来これだけで飯にしていたが、30年前には60%の白米を混合炊飯していました。モロコシ（糯品種）は昔から60%の白米を混合炊飯していたそうです。最近では一掴みあるいはせいぜい10〜20%の雑穀を白米に混ぜているだけでしょう。キビ（糯品種）を混ぜると黄色くて美しく、卵かけご飯に見えます。

(2) 強飯・おこわ：アワとキビで作っていましたが、もち米を混合することもあったそうです。もちろん今では、反対にもち米に少しのアワやキビを混合しています。アズキを入れたキビおこわは美味しいです。

(3) 粥・かゆ：ヒエは本来これだけで粥にすることが多かったですが、白米を混合するようになりました。雑穀ではありませんが、丸麦（オオムギ）の粥は野菜を加えて1夜煮たもので、ノビルやネギ味噌をつけて食べるととても美味しいです。

(4) 餅・もち：餅はベッタラコ餅と粉餅に分類できます。ベッタラコ餅はアワ、キビ、モロコシの糯品種の穀粒を蒸してから白で「べったらこ」と搗いて作ります。今ではもち米を混合しています。粉餅はヒエやシコクビエ（梗品種）の粉をこねて（前種は水、後種は熱湯を用いて）、食べるに適当な大きさの円盤状にし、蒸かすか茹でます。

(5) 団子：だんご：雑穀ではソバだけが団子にされる。

(6) 饅頭・まんじゅう：シコクビエの皮にアズキ餡、クリ餡、または鯉味噌を包んで蒸かします。この冷えたものは囲炉裏に入れて焼き、灰をよく叩くとへーもち（灰餅）になり、また暖かく、美味しく食べられます。アワまんじゅうはアワ餅にアズキ餡をくるんだものです。この地域の代表的なおやつは酒饅頭ですが、これはコムギ粉とオオムギ麴の甘酒で作ります。



▲キビ、モロコシおよびヨモギの餅