冬　の　郷　土　食　　ウ　チ　イ　レ











【ウチイレの作り方】

〇材　料（約５人分）

小麦粉（地粉）５００ｇ、手粉（打粉）少々、
水２３０cc
大根２５０ｇ、白菜２枚、ネギ２本、油揚げ２枚
水３ℓ、煮干１０匹くらい、醤油１００ｇ
※分量は目安です

〇作り方

① 小麦粉に水（２３０cc）を加えながら、柔らかめにこねる。
② ①をのし板にのせ、のし棒で薄くのばしていく。
③ 厚みが均等になるように端も手でのばす。のし棒にまきつけ、包丁で横一線に切って広げる。
④ ③を半分に折り、太めに切っていく。手粉をつけて、麺をばらしていく。
⑤ 鍋に水（３ℓ）、煮干を入れ、煮立ったら麺を入れる。しばらくして大根、白菜を入れ、麺が柔らかくなったら、醤油で味付けをし、ネギ、油揚げを入れる。できあがり！

【ウチイレについて】

かつての冬の夕食といえばウチイレを思い出す方が多いようです。ウチイレとは煮込みウドンのことで、ふだんの食事の中でも「ご馳走」で、楽しみだったそうです。

ウチイレは、雨の日や家のご飯が足りない時などに、母親や娘が夕方から急いで作ったものでした。そのため、行事の時に食べるウドンよりも、こねたり切ったりする作業が簡略化されていました。

ウチイレは手打ちうどんの他に、大根、白菜、里芋、ニンジン、ネギなどの畑で取れた野菜を煮込み、味付けは醤油味が多かったようです。囲炉裏の鍋にかけられたウチイレは、翌朝は更においしさが増したそうで、温めて食べたり、冷や飯にかけたりして食べることも楽しみだったとか。

参考：二本木公民館　郷土食体験事業（H18.12.2実施）