

## 普段の食事の主食（倉尾合角周辺）

### <主食>

#### ①麦飯

（大麦に米を混ぜたもの・ヒキワリメシ、麦一升に米三合）  
昭和30年代から麦と米の割合が次第に逆転。  
昭和40年代から普段でも米の飯を炊くようになる。

#### ②うどん

ほとんど毎晩食べていた。手打ちうどんはごちそうで、戦後になって普段も作るようになった。

それまでは、干しうどんを買ってきて、野菜や山菜を入れた汁の中にうどんをいれて煮込んで食べた。

別に汁を作って食べることもめったにしない。

ズリアゲは、量を食い込むからよほど忙しい時以外はしない。

寒い時期は、幅を広く切った手打ちうどんを野菜を入れて煮たてた汁の中に入れて煮込んで作るオッキリコミを作った。

### <代用食>

#### ③小麦粉

ツミッコ：うどん粉を水でこね、野菜を入れてに立っている鍋の中へちぎって入れる。

たらし焼き：うどん粉を水で溶き、ネギやシソなどを刻んで入れ、ホウロクで焼く。

小豆ぼうとう：ひもかわくらいの幅広に切ったうどんを小豆を煮ている汁の中で煮込んで塩味をつけたうどん。

#### ④もろこし

もろこし粥、ぼたもち（塩味の小豆あんでくるんだ）、焼き餅、もろこしまんじゅう（しゃくし菜やイワシの頭などをあんにした）

## ⑤栗・黍

おこわのようにふかして食べた

## ⑥じゃが芋（馬鈴薯）

サンドイモともいい、ゆでて塩やおなめをつけたり梅干しをなめながら食べた

## ⑦大根

明治時代には、大根を厚く切り、塩を入れて煮たものにコウセン（大麦を炒って挽いた粉）をつけて主食がわりにした家もあった。

## ⑧そば

栽培する家は少なく、あまり食べられていなかった。

## ⑨さつま芋

大正時代から栽培されるようになった。第二次世界大戦中、かぼちゃと共に代用食として活用された。

## ⑩ワリッパナまんじゅう

麦を石臼でひく時に出る粉をワリッパナといい、それを焼き餅にして食べる人もいた

## ⑪柿ん皮餅

蜂屋柿の皮、こば柿の皮などなんでも干してとっておき、すり鉢の中について、いんげんなどを煮て丸目柿ん皮餅を作って主食代わりとした。