

## 14. 玄米こうせん

村山地方

### 材料

うるち玄米	1カップ
砂糖	1/3カップ

### 用具

- ほうろく
- ふるい
- 粉挽き機

### 作り方（準備）

- 玄米はよく洗いを切り、1日位陰干しにする。

ほうろく等で、玄米がきつね色になるまで煎る。

を粉挽き機にかけ、粉碎する。

をふるいにかけて、砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。

### 応用

玄米は栄養的にも優れており、コーヒー、紅茶に入れてもおいしい。また、砂糖を加えずに、乳幼児のミルクに入れたり、離乳食にも利用している。

（山形市蔵王 ぶどう婦人部）  
草苳よしの

### おぼえがき

こう せん  
香 煎

いり米を原料としたものの他に、大麦を煎って、石臼でひいて粉末にし、塩、砂糖で味付けしたものも「こうせん」と言い、よくお茶うけなどに供された。

春新しい麦とか、種もみの残りで作られたようである。皿や紙に取って食べるのであるが、細かい粉なので、よくむせて、その勢いでこうせんがパ - ッと散って困ったものである。

お皿に口を持っていくと、粉末が鼻につき、お互いに笑いあっては又パ - ッと飛ばしてしまう。ものの本によれば「香煎とは、上の粉末にゆずなどの香辛料を入れ、湯か水を注いで飲みものとし、これを香煎という」とあるが、村山地方では粉末をこうせんと言った。

これを打ち菓子に型どって作ったものがこうせん菓子である。