

料理名	ほうば飯
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	五月の一服等に
材料	8個分 ほうの葉：16枚、米：2.5カップ、きな粉：60g、 砂糖：30、塩：少々
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大きくそろったほうの葉を準備し、水の中にしばらくつけてアクを抜く。</li> <li>2. 米は普通のご飯のように炊き上げておく。</li> <li>3. きな粉は、砂糖と塩少々を入れよくまぜておく。</li> <li>4. ①の葉の水をよくふき取り、二枚を一組にして葉の裏側を使い十文字に葉を置き、その重なった中心に、まず③のきな粉を一面にちらし、その上に②の蒸らしたご飯をのせ、上にきな粉をたっぷり散らし、両方の葉をたたむようにして包む。ラップに包み重石で上からしばらく押す。ほうの葉とご飯を落ち着かせ、香りをきな粉飯に移す。</li> </ol>