



# こじゅうはん



16-17

奥多摩にはこじゅうはんと呼ばれる郷土料理があります。  
漢字では「小昼飯」と書き、「こびる」と呼ばれることもあります。

山仕事や農作業の合間に  
そだちざかりのこどもたちにだいじな栄養補給です。

いつも家にある材料で手早くできる  
素朴なおやつ。  
ほっこりとして、どこか懐かしい気持ちにさせられます。

