

いまも、そしてこれからも

食べ伝えたい

「郷土料理」レシピ

奥州市に昔から伝えられている郷土料理。

ぜひ家庭で再現なさってみてはいかがでしょうか。材料の分量はすべて4人分です。

レシピはクックパッドからもご覧いただけます。クックパッドで「奥州市の郷土料理」で検索してみてください。

常食・ケの食事

日常食、ケの食で今回テーマを「元氣飯」とさせて頂きました。

食生活で一番のご飯として、ご飯に合う元氣玉の2品をピックアップさせて頂きました。沢山の中から厳選した料理です。昔の日常食・ケの食に「手間、工夫しました。季節に合わせた食材を取り入れ加工したごぼう味噌、菊と舞茸糲薯の包み蒸し、雑穀入り鶏五目炊き込みご飯です。

柔らかく食べやすい物が多い今日に、噛む力、噛める楽しみを取り入れたこだわりにも注目下さい。身体に活力みなぎるお米と発酵食品味噌をたくさん食べて健康に過ごしましょう。



舞茸糲薯の菊花蒸し

白身魚…… 300g
菊花… 1パック
卵白…… 1/2 個
酒 …… 15cc
片栗粉 …… 15g
胡椒 …… 少々

①白身魚は細かく刻んで、すり鉢に入れてすり、すり身にする。卵白、酒、片栗粉、胡椒を加え更にすり混ぜほぐした舞茸を加え10等分にする。

②菊花は水洗いして、パットに広げる。

③②に①を入れ、ころがしながら花びらをたっぷりまぶして、しっかり押さえる。サラダ油を塗った器に並べ入れ、蒸気の上のった蒸し器で10分蒸す。

④器に盛り完成。



雑穀入り鶏五目炊き込みご飯

お米 …… 3合
雑穀 …… 60g
鶏コマ肉 150g
油揚げ… 2枚
人参 …… 40g
ごぼう… 40g
椎茸 …… 40g
三つ葉 … 適量
A
だし汁 540cc
濃口醤油 60cc
みりん 60cc
酒 …… 40cc

①お米は研いで水気を切っておく。

②油揚げ、椎茸、人参は細切り。ごぼうはささがきにする。

③鍋に具と合わせAの調味料を加え火にかけ、一煮立ちしたら中火で5分煮て火を止め、常温になるまで冷まし、ざるに上げ具とだし汁を分けておく。

④炊飯器に米と雑穀を入れ、だしを加え、平にならし具を上にならして炊き上げる。

⑤炊きあがったら、さっくりとそこから混ぜ、お好みで三つ葉をちらす。

ごぼう味噌

ごぼう…… 2/3本
白味噌 …… 30g
赤味噌 …… 30g
卵黄 …… 1ヶ
みりん… 100cc

①ごぼうを生のまますりおろす。

②鍋に、白味噌、赤味噌、卵黄、みりんを入れ火にかけながら練る。

③なめらかになったら、①を入れ弱火でさらに練り、一煮立ちしたら火を止める。



今回数多くある郷土料理から紹介するハレの料理は「幸せになれる郷土料理」をテーマに選定しました。

「南蛮もち」は結婚式で食べられる料理として、幸せな気分になれることから、選定しました。

「くるみ豆腐」は、正月、人寄せのときなど、手間をかけてでも作りたいという気持ちを表す料理です。また、くるみには幸せ物質とか癒しホルモンと呼ばれるトリプトファンが豊富に含まれていて食べて幸せになれる食材です。

最後に、「じゅうね(エゴ)の和え物」「じゅうねは食べれば10年長生きできるといふ言い伝えがあります。食べれば長生きできるなんて、最高ですね。

間食の食事

奥州市ではがんづき、げんべた、はつとが間食としてよく食べられていたそうです。同じ小麦でも、蒸す、焼く、練るなどの調理法でさまざまな料理が生まれました。

地方により伝わり方が違い、形や材料なども違ってきます。小麦には健康的でアンチエイジング効果もあります。

ぜひ皆さんもご家庭で健康的な間食を作ってみてはいかがでしょうか。



がんづき

牛乳 …… 115cc
 黒砂糖 …… 100g
 卵 …… 1個
 はちみつ
 大さじ1と1/2
 味噌 …… 小さじ1
 サラダ油 …… 小さじ1
 薄力粉 …… 150g
 重曹 …… 5g
 酢 …… 50cc
 黒ごま or くるみ …… 適量

- ※蒸し器は水を入れ沸騰させておく
- 鍋に牛乳と黒砂糖を入れ、火にかける。沸騰しないように温めながら黒砂糖を溶かす。→冷ましておく。
 - 薄力粉と重曹を合わせてふるっておく。
 - ボウルにはちみつ、味噌、卵、サラダ油、冷めた①を加え混ぜ合わせ、②を加え、だまにならないように混ぜる。
 - ゴムベラに持ち替え酢を加え混ぜる。この時ぶくぶく泡が出てくる。
 - クッキングシートをした蒸し器に生地を流し入れ、上に黒ごま(くるみ)をふりかけ、様子を見ながら加熱していく。
 - 加熱終了後、粗熱をとり、好みの大きさに切り分け、細かく粗切り黒豆をかけ、きな粉をふりかける。

南蛮もち



白玉粉 …… 120g
 水 …… 適量
 大根 …… 20g
 椎茸 …… 2ヶ
 三つ葉 …… 10g
A
 出汁 …… 120cc
 濃口醤油 …… 15cc
 みりん …… 15cc
 酒 …… 7cc
 砂糖 …… 5g
 赤唐辛子 …… 少々
 片栗粉 …… 4g

- 白玉粉は水を入れ、団子状にし沸湯したお湯でゆでる。野菜類は、短冊に切る。
- 鍋にAを入れ沸湯したら野菜類を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ②が柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 白玉団子を器にのせ、③を上からかける。
- 三つ葉を上飾る。

げんべた



小麦粉 …… 250g
 熱湯 …… 250g
A
 砕いたくるみ 20g
 黒砂糖 …… 25g
 みそ …… 大1

- ボウルに小麦粉を入れ、熱湯を加えて箸で手早くかき混ぜる。
- 手で触れるようになったら生地がもちりするまで、手でこねる。
- 生地を等分(8~10)にして円形を作り、フライパンに油をひいて焦げ目が付くように焼いていく。

④Aの調味料を混ぜ合わせ焼き上げたげんべたにかける。

ほうれん草のじゅうねん和え



ほうれん草 120g
A
 じゅうねん 10g
 砂糖 …… 8g
 薄口醤油 …… 8g
 料理酒 …… 6g
 みりん …… 6g
 塩 …… 少々

- ほうれん草は一口大のカットをしておく。
- 沸湯したお湯に塩を入れ、①を入れ塩ゆでにする。その後、水にさらす。
- じゅうねんはから入りし、すり鉢ですった後、調味料Aを入れ、すり合わせる。
- 水でさらしたほうれん草の水気を切り、③の調味料と合わせる。

あずきばっと



小麦粉 …… 200g
 つぶあん …… 80g
 水 …… 100cc

- ボウルに小麦粉を入れ、水100ccを少しずつ加えて、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。ひとかたまりにして、濡れ布巾をかけて30分ほどねかせておく。
- 生地を食べやすい大きさにちぎり、沸騰させた湯にいれていく。浮き上がったら、氷水に入れ冷まし、水気を切っておく。
- ②をつぶあんできちんと和えて、皿に盛り付け、さらにその上につぶあんをかける。

くるみ豆腐



くるみ …… 50g
 吉野ぐず(片栗粉) …… 50g
 水 …… 2カップ
 砂糖 …… 100g
 塩 …… 少々
 わさび …… 少々

- くるみは粘りが出るまですり、くず、水、塩、砂糖の順に入れて、かき混ぜる。
- ①を弱火で火にかけ、焦げ付かないように練りながら、こしが出るまで熱を加える。
- ②を型に流して、粗熱をとり2時間ほど冷蔵庫で冷ます。固まったら器に盛り付け、わさびをのせる。

おわりに

2016年度

公益社団法人

水沢青年会議所理事長

浅間 光将

この冊子を配布するにあたり、喜びと戸惑いの両方があります。喜びは、私たちの活動してきた成果が冊子という形で多くの人に伝えることができたという思いです。戸惑いは、私たちがみなさんに対して果たして価値ある情報を伝えるだけの経験や取り組みをしてきたのだろうかという思いです。

その判断はいま、読み終えてくださったみなさんに委ねるしかありません。私たちはがむしゃらに、信念に基づいて活動してきました。その何かを感じていただけたところがあつたならば嬉しく思います。また、冊子を作ることは私たちにとって、これまでを振り返り、気持ちを新たにする良い機会になりましたし、これからの活力になることは間違いありません。

最後にこの冊子の作成に関わっていただいたすべての人に感謝し、この場を借りて心から御礼申し上げます。そして奥州まちづくり実行委員会のみならず、本当にありがとうございます。

[参考資料] 水沢市史 6/胆沢町史/金ヶ崎町史/田原郷土誌/愛宕郷土誌/稲瀬郷土誌/
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
全国餅興業組合HP/えさし郷土文化館HP/水沢市史 6民族/餅学のすすめ
(<http://www.techna.ne.jp/~hanasho/mochi/susume/index.html>)

奥州市の郷土食

発行日： 2016年11月10日

発行者： 公益社団法人 水沢青年会議所

〒023-0818 岩手県奥州市水沢区東町4 商工会館3F

TEL.0197-24-2641 FAX.0197-22-6421

E-mail: room@229jc.jp <http://www.229jc.jp>

奥州まちづくり実行委員会

阿部 恵美	石川 愛理	及川 順也
及川 美香	及川 祐輔	小形 和也
小野寺美香	加藤 里佳	菅野 麻代
菊池 雄作	菅原 拓	千田 芳裕
千葉 千春	千葉 徹	星 恵美

監 修： NPO法人奥州おもしろ学

印 刷： あべ印刷株式会社

〒023-0003 岩手県奥州市水沢区佐倉河東広町60

※本冊子は、水沢青年会議所と奥州まちづくり実行委員会メンバーとで調べた内容であるため、地域により名称の違いがある場合も御座いますので、あらかじめご了承ください。



ぜひこの冊子を読んでのご意見・ご感想をお寄せください。

「奥州市の郷土食」感想アンケート募集！

Eメール【公益社団法人 水沢青年会議所:oushumachizukuri@yahoo.co.jp】

◎アンケート受付期間:2016年11月24日まで

QRコードを
読み取って
ご回答下さい

