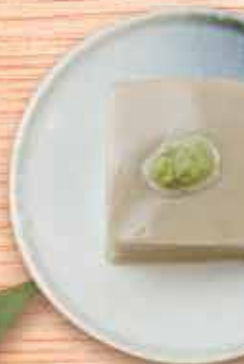


# 奥州市の 郷土食

MADE IN OSHU



## はじめに

皆さんの家庭では、東京から来客があった時に、おいしいお店に食べにいきますか？それとも自宅でお客様をもてなしますか？お刺身、お肉…どこでも食べることができ、料理しにくい浮かばない、何を出したらいいだろうと悩んだことはありませんか？

奥州市には、はつとをはじめ、郷土の歴史とともに先人達が考え、伝承されてきた郷土食があります。奥州市民の一人として少しでも奥州市の郷土食を知り、来客のおもてなし、家庭での食事に取り入れてみるだけで、あなたにとっての奥州市に住む自慢が増えるかもしれません。

郷土食は、昔からその土地で採れた旬の食材を使用した料理が中心となります。春夏秋冬いつでも同じ食材が手に入る現代と違い、江戸時代の奥州市は、仙台藩の米どころとして多くの水田が作られていました。庶民が白い米を口にする機会は少なく、麦などの雑穀を入れ、カサを増したご飯が

中心で、野菜や山菜を工夫して食べられていました。時代と共に一日三食の白米が当たり前となり雑穀を入れて食べる習慣もなくなっていました。ところが現代ではそれらの食が見直され、健康食や低GI食として、麦ごはんや雑穀入りのご飯が注目されてきています。そう、先人達が食べてきた食事が今の健康食としてブームになっているのです。

今回、公益社団法人水沢青年会議所では、忘れられようとしている郷土食を、地域の魅力として市民の皆さんに知っていただきたく「奥州まちづくり実行委員会」を立ち上げ、共に魅力を発信する活動に参加していただける市民を募集し、25名のメンバーで活動してきました。そして、奥州市市民提案型協働支援事業制度を活用し本誌発行まで至ることができました。若者たちが行動し調べあげた奥州市の郷土食。どうぞご覧ください。



# 奥州の

# 行事食

1月

1日

正月

昔奥州地域の正月は霊力が宿る丸い餅が料理の中心となっていました。また、一夜干しのナメタカレイを食べるのは伊達領内では一般的で、吸い物は必ず付けられワカサギ、カレイ、タラ、ホツキ貝、凍み豆腐を具にして芹を付けます。正月の時だけは一相飯が出されました。ヒスコ飴は正月の子供の楽しみだったといえます。

三ヶ日は親類縁者への挨拶まわりで、餅をお土産に持っていく、酒宴が開かれます。家庭により料理の内容は様々で、酒とイワシ、竹輪、ゴボウいれ、昆布の煮しめの5種が縁起を担いで出されました。その内容も時代を経るにつれ豪華になっていったようです。3日には必ずトロ口飯を食べました。

七草の日

大根の他、それぞれの家庭の野草を入れ、7種類そろわなくても七草粥として食べました。

かて飯の食い始めの日

この日からかて飯を食べはじめていました。

農はだて（農作業のはじめ）の日

農作業始め日に行われる行事、福取餅が食べられていました。

奥州では古くから生活と年中行事が密接に関係していました。しかし旧暦から新暦になり日本の年中行事が日にちと季節が合わなくなり、消えていった行事が多くあります。その行事ごとに食べられてきた行事食も忘れ去られようとしています。

農耕文化を基本としたこの地域の行事は貧しい生活を神仏と共に支えて、共に食する事への喜びが込められています。ここでは、旧暦に行われてきたこの地域の行事と食を取り上げたいと思います。





4月		3月		2月		1月	
18日	8日	3日	18日	3日	8日	2日	15日

### 小正月

満月の日から望（もち）の年越しや寝正月とも言い、正月の疲れを休ませる意味合いがありました。この日の朝は粥を食べ、子供たちは「鳥追い（とりおい）」の行事を行い、家で望の餅つきが行われ、お盛り餅、のし餅、瑞月餅、作占餅などの餅が搗かれました。瑞月餅では稲の花にたとえて黄金餅と言った地域もあり、瑞木の枝や栗の木に餅を飾りつけていました。

### 粟こなし

粟刈りやハッカ正月とも言って、小正月の繭子団子や粟穂などを枝からとり、小豆あんに入れて柔らかくして食べました。

### 節分

炒り豆を「福は内、鬼は外、鬼の目玉ぶつ潰せ、盗人の足ぶつばづげろ」と叫んでまき、福の豆を拾って食たべます。現在は南京豆をまく家庭が多くなりました。

### 八日団子

厄神団子とも言い、疫病の神が天下りする日のお祭りで、シトギに小豆を入れて食べました。戸口に小豆粥団子を桃の木等にくっつけ、初通し（もみどおし、薬の混じった粉を分別するサル）を吊るすと厄神が入ってこないという風習があります。

### 桃の節句

初物は75日生き延びると言い、草餅を作り仏壇に供え近所に配っていました（現在は太陽暦の為、蓬の時期ではない）。

### 彼岸の入り

蓬を摘んで彼岸団子や彼岸餅を作りご先祖様に供えました。

### 4月の節句

節句餅を食べていました。

### お釈迦様の誕生日

八日団子や赤飯を仏壇にお供えし食べました。供え方も地域や家庭によって様々にあります。

### 八十八夜

雪解け水に不純なものが混じり体に入るとして、解毒として蓬餅を食べました。



10月	9月	8月	7月	6月	5月
10日	29日	18日	15日	1日	3日
				7日	5日

### 初田植

初田植の小豆餅や赤飯を炊き仏壇神棚へお供えをしました。

### 端午の節句

菖蒲と蓬を屋根の軒に刺したり、菖蒲湯にし、邪気を払い男の子の健康を祈りました。  
小豆ご飯や柏餅を供えたが、地域によりトロ口飯を食べる家もあったようです。

### むきみ(むけび)の朔日。

6月(むつき)が訛ったもので、歯を丈夫にする「歯固め」とも言い、御魂餅(みたまもち)を作り焼いて食べたり、凍み餅を食べました。

この日小麦を食べなければウジになると言われ、必ず小麦料理を食べたという地域もあったようです。

### ナノカビ

赤飯や七つ饅頭を作り、墓掃除に行きます。七回水を浴び、七回赤飯を食べる風習がありました。

### 盆行事

お盆中は殺生が禁じられているため13日の盂蘭盆から精進料理が始まります。15日の墓参りの際には蓮や朴の木等の葉を置きお供えをし、盆棚にはふかし飯・だんご・コンニャク・茄子・昆布・ところ天・油揚げ等を供えました。16日は地獄の蓋があく日といわれ地獄の鬼も休養を取る日で、この日はスタミナをつける為盆魚を食べてもいい日と言われています。廿日盆には赤飯や精進料理を仏壇に供え29日の送り盆を迎えます。

### 八作の朔日

ズンタ等の変り餅を作神様にお供えしました。農家の休日になっています。

### 中秋の名月

大きな鏡餅(丸餅)を膳にのせ、ススキ、枝豆、芋の子、栗等をお月様に供えをします。

### お十八日夜

ススキに団子が全国的なお供え物だが、団子ではなくお餅を備えるところが多く、お餅が備えられない家庭は枝豆や芋の子、ブドウなど、季節の食材を備えるところもありました。

### お刈りあげ

稲刈りも終わり神様、仏様に感謝の「お刈りあげ餅」をお供えし拝みました。  
このころから寒さが始まると言われています。

### 大根の年とり

旅先で大黒様が胸焼けを起し大根を誰も譲ってくれない中、小川で大根を洗っていた女が二股の大根(マツカ大根)を割き分けて食べさせたところ胸焼けが治り、お礼に大豊作にしたという話から、マツカ大根を備え、この日だけは大根を食べず、魚や豆料理を食べる風習がありました。



油しめ  
この日までに、クロツルの実やジュウネの油を取りました。この日に「油しめ餅」といい、餅を食べる習慣がありました。

果報団子（御大師団子）

御大師団子とも言ひ四日食いたし、十四日あげたいし、二十四日おがみたいしの三回神様に団子をお供えをしました。弘法大師の故事からなぞられ三大師といひます。そのおがみたいしが果報団子で、この日の団子を食べると幸運が来ると言われ、団子の中にお金や萩の枝、藁の節を団子に入れ、当てた子供は果報が得られると言われています。現在でも子供にとつてお金がもらえる一大イベントとなっています。

水子こぼしの朔日（ついでち）

朝、炬端の四隅に四角い豆腐を串に刺して立て水かける火防のまじないが行われました。夜にはお仏様に餅をお供えして食べていました。

大黒様の年越し

大黒様の逸話から5升俵に炒り豆を入れて神棚へお供えし、「聞かず大黒様」と様々な拌み方があったようです。

山の神様の年越し

山に入り立木を切る事を禁じ、酒肴で祝を行っていました。

八幡様のお年越し

八幡社を奉る家ではお酒を供え魚臭い物は供えません。

恵比寿様のお年越し（えびす講）

商いを行っていた所で行われていました。この年越しに招待されるのが大黒様で、大黒様のお膳を備えたそうです。

愛宕様のお年越し（ハカガリの日）

ハカガリの日とも言ひ雇い人を休ませ、夜には接待や馳走をしました。この日に実家へ帰る人が多かったようです。

煤はき

年越しの準備で忙しい日で、その作業の一つが煤はきです。

雪の多かった奥州では、その年の最後の買出しの日で、水沢、江刺、前沢の街は大いににぎわったといひます。

馬の年越し

煮豆を馬に食べさせる日。お供えの正月用の餅つきが行われ頃で、オミタマ（御魂）さまといひ歳神様へ12個のお餅（閏年は13個）や握り飯をお供えしました。

クニチの日、菰背負（こもしよい）の晩

菰背負（こもしよい）の晩ともいひ、29日から30日につく餅を苦日餅といひ、苦勞するといひ縁起をかつぎ九のつく日には餅はつきません。

トシコシの日

現在31日が大晦日、旧暦では30日が大晦日となります。ナメタカレイの煮付を食べて年越しをする。

そして「元日の一夜干しのナメタカレイ」につながります。

注）上記の行事は各地域資料を参考に抜粋したもので、市内各地域や家庭によって異なる場合があります。



# 常食・ケの食

生きるために考案された

庶民の毎日の食事



私達は間食も含めて、1日に何回食事を摂っているでしょう。朝、昼、晩そしておやつとの時間と現在は、空腹をがまんすることなく食べたい時にすぐ食べられる豊かな時代と言えます。そんな中で日本文化の一つに非日常的な行事が行われる時間や空間を「晴れ（ハレ）」と言い、それ以外の日常の、起きて食べて働いて寝るという時間や空間を「曇（ケ）」と言いました。

これが江戸時代、後半頃から晴れの食事が日常化していき、着る物も普段から派手になり、どんどんその概念が形骸化していききました。

奥州市の副食と代食はつめり、うどん、くづ米団子、げんべた、べら焼き等手作りで食べられてきました。昔は米の節減を図るため、雑炊、あずき粥、大根めし、豆めしを食していました。奈良時代には、1日2食というのが普通で、常食という言葉がすでにあり1日3食が定着し、習慣化するのには江戸時代に入ってから現代に至るそ

うです。飯を主食に汁とおかずがおのおの一品という一汁一菜が基本でした。おかずが多い時で二、三菜、貴族の宴会の場合はたくさんのおかずが並んでいたようです。そして戦前までの庶民の暮らしとしては、おかずの品数を少なくするかわりに飯と漬物の量を増やして味噌汁を添えるという風に変わっていたようです。奥州市もその一つと言えます。

## そしてかて飯

生きのびるために考案された。

かて飯のなかでも、大根飯は奥州市でもよく食べられた物です。作り方には地域差がありますが、前日のうちに大根をさいの目に切り軽く茹で水にさらしておき、翌日米と混ぜて炊く方法や、飯が炊けてから入れて蒸らす方法、麦飯が煮立ったら大根の千切りを入れて炊く方法等があります。東北地方で大根飯が日常的に食されていたため、各家庭では大根を手早く刻むための裁断機「かて切り」を



## 健康な毎日を送れるよう 工夫をこらした常食

所有していました。野菜類のかて飯には、他に蕪葉、ごぼう、人参等を入れます。

各戸の収入源は、平坦地帯では米作りであり、中山間地帯は米と畑と製炭収入でした。

米は最も貴重な食べ物であり、昭和初期までは家族も多く、米を節約し米六、麦三、粟一の三穀飯を常食とする家が多かったようです。耕地の少ない家では、三穀飯に更に大根を入れたかて飯を常食としていました。小麦が収穫されれば製粉して水とん（つめり）を作ったりもしていたようです。

## 昔そしてこれから

数々の食糧備蓄や保存の知恵を駆使しながらも、幾度もやってくる飢餓の恐怖、凶作と戦いながら懸命に生き延びようとしてきました。現代のように長期保存できる技術はありませんでしたが、様々な知恵と工夫によって保存技術や飢饉食法が編み出されていきました。そして、それらは漬物や干物のように、私たちの食生活の中にも生かされている知恵となっています。

〔参考資料〕

水沢市史 6 / 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





# ハレの日の

# 郷土食

そもそも、なぜハレの日に  
もちを食べるのか？



奥州市のハレの食として挙げられるのは、仙台藩ということもあり、やはり、もち料理が最高のもてなし料理とされていました。

仙台藩では年貢米の査定として毎月1日と15日に餅をつけて神に供えることを年中行事として課し、平安息災を祈るとともに、休息日とする習慣がありました。しかし、その頃の農家は年貢を納めるのが精一杯で、自分たちがもち米を食べるほど裕福ではありませんでした。そこで雑穀と混ぜた「枇餅」にして食べるのが一般的でした。それをよりおいしく食べるために、いろいろな餅料理が作り出されたのです。

そもそも、  
なぜハレの日に  
もちを食べるのか？

昔の人が余った米で大きな餅を作り、それを的にして矢で射ると、その餅は白い鳥になって飛んでいき、家は衰え、水田は荒れ果てた野になってしまったという言い伝えがありました。白い餅は縁起のよい白鳥に連想されていて、神秘

な霊を宿すものと考えられていました。そのため、粗末に扱うことのないようにという意味が込められていたのでしょうか。伝説の餅が稲の神様である稲霊（いなだま）を象徴していたように、日本では餅は単なるおいしい食べ物ではなく、神が宿る特別な存在として敬（うやま）わられてきました。

餅を食べる力がつき、新しく生命を再生させる霊力（れいりょく）があると信じられ、ハレの日に餅を食べる習慣が広がったのです。

## 奥州市と餅の関係

奥州市で食されていたもち料理では、最近では廃れてしまいましたが、特別な来訪者があれば、まず餅をつくのが一番のもてなしでした。婚儀の時には水沢地方では小豆餅（こしあん）と雑煮餅だけでしたが、餅ふるまいの時には、一番に小豆餅、中間に各種のもち料理、そして最後に雑煮餅が出て、都から来た人々を驚かせていたそうです。

一関や登米の餅膳とは違い格式

ハレの日の食事は、  
手間暇かけたもてなしの心。



は高くありませんが、くつろいだ  
酒宴の締めくくりに食べられてい  
たそうです。

もち料理の種類は数多く、きな  
こもち、納豆もち、ごまもち、た  
まねぎもち、しょうが餅、ヨモギ  
もち、ごんぼつ葉もち、あんこも  
ち、えびもち、わさびもち、ずん  
だもち、くるみもち、ほやもち、  
ふわもち、等々数多くのもち料  
理が現代でも受け継がれていま  
す。

中でも、今回紹介するもち料理



は、奥州市内の中でも江刺区の一  
部でのみ食されていて、婚儀の締  
めにふるまわれていたという南蛮  
もちを紹介します。南蛮もちとは、  
江戸時代から食されていたという  
郷土料理で、細かく刻んだニンジ  
ンやゴボウなどの野菜に鶏肉、鷹  
(たか)の爪(つめ)が入った、  
ピリッとした辛さが特徴です。

【参考資料】

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.watanae.jp/~hanasato/mochi/ssusume/index.html>)



# 農繁期の楽しみ

## 「間食」を味わう

昔からあるおやつには

アンチエイジング効果も!?



### 間食とはなにか？

一日朝と晩の2食だった時代、食事の間に空腹感を抑える為に食べていた軽い食事が間食です。間食を小昼（こびる）という地方や、小昼を「たばこ」という地方もあるそうです。今の午後2時〜4時にあたる「八刻（やつどき）」に食べていたことから「おやつ」と呼び名もつきました。貴族の中では間食を点心（てんしん）と言っていました。

江戸時代では茶道と共に発展した点心は、上流階級の菓子「京菓子」として独特の発展をしました。一方、政治・経済・文化の中心が江戸に移るにつれ、生活に密着した色々な菓子が作られました。現在の和菓子のほとんどが、この時代に作られたといえます。

### げんべた（どんどん焼き）

げんべた（どんどん焼き）は、路上で飲食に適した形態の小麦粉を主体とする日本の焼き物料理です。

円形で供されるものとして岩手県の「薄焼き」「どんどん焼き」があり、半月で供されるものとして宮城県の「どんどん焼き」「お好み焼き」があります。割り箸に巻きつけて供されるものとして、山形県の「どんどん焼き」、宮城県の「くるくるお好み焼き」があります。

名称は、商品を売る屋台が「どんどん」と太鼓を鳴らしていたことから、あるいは、作るそばから「どんどん」売れたことから名付けられたともいわれています。

### 昔からあるおやつには

アンチエイジング効果も!?

小麦粉にはでんぷんが豊富に含まれていて、白米より多く含まれています。でんぷんは、生命維持活動に必要なもつとも大事なエネルギー源です。また筋肉を作る上で必要な良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれています。筋肉をつけられ、脂肪を減らすことはもちろんのこと、キレイに痩せられます。

またビタミンB1、ビタミンB





2、ナイアシン、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ミネラルも豊富ですので栄養の足りてない方にもおススメです。

リノレン酸もしっかり含まれており、血液改善や動脈硬化の予防に効果的です。他にもアレルギー抑制効果、うつ症状軽減効果もあり、生きる上で大事な栄養素になっております。

## 甘酒

日本伝統的な甘味飲料の一種で、見た目はどぶろくに似て混濁しています。甘粥（あまがゆ）とも呼ばれています。また夏の栄養ドリンク「飲む点滴」などといわれ、江戸時代では夏の死亡率が特に高く、体が衰弱して何も食べれない時の救世主が甘酒で、甘酒売りが町中に売り歩いているほどだそうです。

## 甘酒の効果

甘酒はビタミンB2を中心とするビタミンB群は、肌の調子を整えることが期待されている栄養素です。米麹には美白効果もありま

す。アミノ酸も含まれており、肌の乾燥を防いだり、エネルギーとして使われます。体内で生成できないので食べ物で摂る必要があります。

ブドウ糖・ビタミンB群は疲れをたまりにくくするとされています。食欲がなく、疲労感を感じやすい夏バテの時などにもおすすめです。さらにオリゴ糖・植物繊維が腸の働きをよくし、免疫をサポートしてくれることも期待できます。さらに体内環境を整えて便通をよくすると言われて、便秘や肌荒れ対策なども期待できます。また満腹感も得られ、食べ過ぎの予防が期待できます。

ビオチンには頭皮や髪の状態を整える働きが期待できます。健康的な髪づくりにおすすめです。甘酒はまさに美容とダイエットには最適な飲み物と言えるでしょう。



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。季節に合わせて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、蒸気の上がった蒸し器で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、手間をかけてでもなしたいという気持ちを表す料理です。また、くるみにハサチ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」という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

