

まるごと・やまもと・料理集



つたえたい

のこしたい

ここだけの

味



●八森町八森

佐々木 レイ子さん(66才)
琴丘町から八森町に嫁いだ佐々木さん。季節ごと八森の魚を使ったお料理は絶品で、魚サバキはプロ並みです。



●峰浜村大久保岱

田村 ミチ子さん(74才)
峰浜で生まれ、育ち、嫁いだ田村さんは幼い頃から料理上手のお母さんを真似て、技術を習得しました。



●八竜町十八坂

寺沢 了さん(68才)
山本町から八竜町へ嫁いだ寺沢さん、生家も嫁家も、地元では知られた“料理一家”。めずらしい食材を見つけて新メニューに挑戦します。



●山本町志戸橋

袴田 フチエさん(70才)
生粋の「やまもとっこ」袴田さん。じゅんさい料理に志戸橋そばと、山本ならではの料理が得意。毎年子どもたちに手打ちそばを教えています。



●琴丘町鹿渡

鎌田 ハルエさん(68才)
琴丘から琴丘に嫁いだ鎌田さん。「湯の魚」を使った料理と寒天料理に定評があります。

おふくろの味、発信。 グランママ・シスターズ

グランママ・シスターズは昨年9月に結成されました。JAが展開するスローフード運動の先導役として小学校での“先生”となったり、イベントで昔ながらの料理をふるまったり、ついには地産地消弁当の開発にまでこぎつけました。

このレシピは1年間の活躍の集大成です。作り方や料理にまつわる話など、それぞれが幼い頃から見聞きし覚えたものとしてまとめました。料理はもちろん手作りで、手順なども自己流で写真も素人撮影のため、全てが「てづくり」のレシピ集。見にくい点などたくさんありますが、ページをめくるごとに昔なつかしい思いに胸キュンし、さっそくご家庭で子どもさんやお孫さんに腕をふるって頂けたらとても嬉しいです。

JA秋田やまもと企画管理課

【発行】

JA秋田やまもと企画管理課
〒018-2104 秋田県山本郡琴丘町鹿渡字町後270
TEL.0185-87-4600
FAX.0185-87-4200
2002年9月

けんちん汁

八森バージョン

1



材料

大根	500 g
ふき・わらび・あいこ・んによ などの山菜	それぞれ200 g
人参	100 g
ごぼう	100 g
さわもだし・ひらたけ・いくち などの茸類	
だし昆布	
塩くじら	
みそだれ	
豆腐	

この料理は小正月のもので、大正月（元旦から7日）は来客の接待などで忙しい女性たちも、このときばかりはご飯がなくとも十分な栄養がとれるこの料理のおかげでゆっくりとできました。これを女の手で神仏に捧げることで、その家が幸福になることを教えると同時に、新年の五穀豊穡や家内安全を祈る風習とされていたそうです。

大きな魚が入るとほど良いとされ、八森では鯨を入れるようになりました。

作り方

- ① 大根はいちょう切りにしてざっと茹で、水にさらしておきます。
- ② ごぼうはササガキにして水にさらし、アク抜きをしておきます。
- ③ 塩くじらは薄く切ってざっと湯通しします。
- ④ 豆腐は、さいの目に切ってサラダ油で焦げ目のつく程度に炒めます。
- ⑤ 他の材料も一口大に切っておきます。
- ⑥ みそだれを作ります。昆布と煮干しでだし汁を作り、みそを溶き、さらしで濾します。（だし汁2に対しみそ1）
- ⑦ 大鍋に水を入れ、だし昆布とササガキしたごぼうを入れてひと煮立ちさせ、昆布をあげます。
- ⑧ 全部の材料を加えて煮込み、最後に豆腐とみそだれを入れて味を調えます。



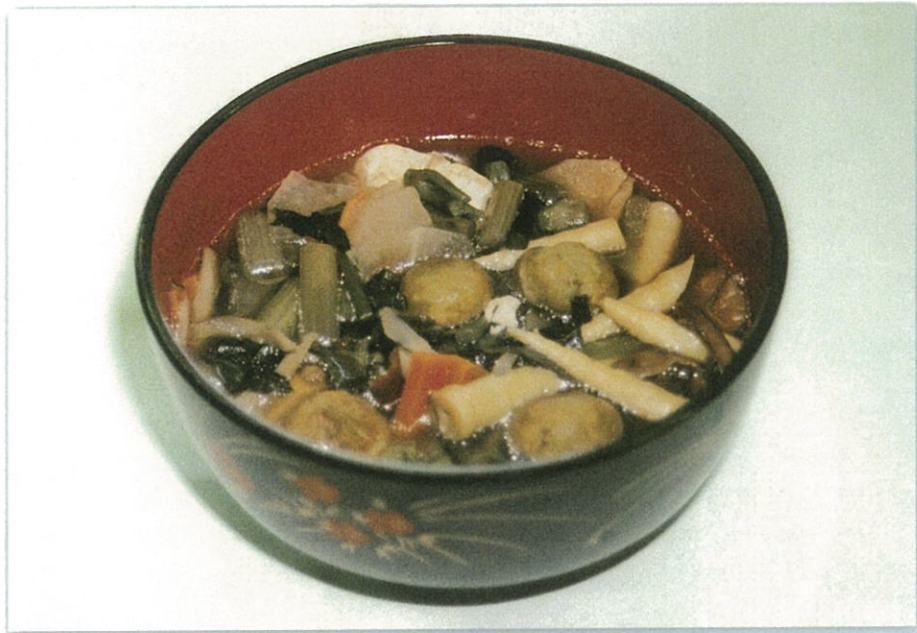
八森町

佐々木 レイ子作

けんちん汁

2

〈峰浜バージョン〉



作り方

- ① ずんだを作ります。ずんだは大豆をつぶしてから丸めて焼いたものです。
- ② 大豆は水に1時間ほど浸してざるにあげ、すり潰します。水を少しずつ加えてさらにこねます。
- ③ 小粒のだんごを作り、平たくして油で揚げます。2回に分けて色を見て揚げます。火が強いとすぐ焦げるので注意してください。
- ④ 以下、八森バージョンと同じですが、八森で塩くじらを入れる代わりに、峰浜ではずんだが入ります。



材料

大根	500 g
ふき・わらび・あいこ・んによなどの山菜	それぞれ200 g
人参	100 g
ごぼう	100 g
さわもだし・ひらたけ・いくちなど茸類	
だし昆布	
みそだれ	
豆腐	
[ずんだ]	
大豆	350 g
すいとん粉 (小麦粉でも可)	150 g
塩ひとつまみ	
砂糖	50 g
水	50 cc

峰浜は山菜の宝庫。旬に塩蔵しておいた山菜は冷水をかけながら2～3日かかりで塩だしします。

ずんだを入れると、汁というよりは煮つけ風になります。すいとん粉でなくもち米粉を使う家庭もありますし、また大豆を粉にするともっと簡単にできます。

八森・峰浜ではけんちん汁と言いますが、山本など南部では「けだて」などと呼ぶそうです。



峰浜村

田村 ミチ子作



材料

ごぼう	4本
干しいたけ	6枚
煮干し	6本
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
とうがらし	1本
白炒りゴマ・塩・酢	各少々

でんぶは正月料理のひとつで、御祝儀などめでたい席の本膳料理としても欠かせません。

でんぶとは材料を炒めてからだし汁や調味料を加えて煮る「炒め煮料理」全般を指すと言われますが、きんぴらごぼうより太めに切ることで、デブ（太っている）の転訛とする説もあります。

作り方

- 1 ごぼうは皮をむいて6cmくらいの長さで太めの拍子切りにし、酢水でアク抜きします。
- 2 鍋にサラダ油をひき、ごぼうを炒めてからしいたけ、煮干し、昆布を入れ、一緒に煮ます。
- 3 ごぼうが柔らかくなったらしょうゆとみりん、とうがらしを加え、かきまぜながら汁気がなくなるまで炒め煮します。
- 4 盛り付けて白炒りゴマを散らします。



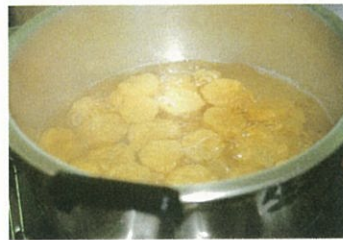
琴丘町
鎌田 ハル 工作



作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、水にさらしてアク抜きします。
- ② りんごは良く洗いイチョウ切りにして塩水にさらします。
- ③ 水切りしたりんごに砂糖をまぶし、厚めの鍋で柔らかくなるまで煮ます。
- ④ さつまいもを別鍋に入れ、かぶる位の水で強火で柔らかくなるまで煮ます。煮えたらザルに上げ、汁気をとってから熱いうちに裏ごしします。
- ⑤ りんごの煮汁とさつまいもの

煮汁に、酒、みりん、砂糖、しょうが汁をよく混ぜ、裏ごししたさつまいもを加えます。中火で焦げ付かないよう、つやがでるまで堅く練り上げ、最後にりんごと合わせます。



材料

さつまいも……………600 g
 砂糖……………2カップ
 みりん……………大さじ4
 酒・塩・しょうが汁……………各少々
 りんご

おせち料理のきんとんは、明治時代から作られていたそうです。「おせち」とは言わず、大みそかから「年とり料理」の一品として作り、正月にも食べます。

きんとんの黄色は魔よけの意味もあり、また金塊を意味し経済的に裕福になるよう願いが込められたそうです。



八森町
 佐々木 レイ子作



作り方

- ① にんじんは短冊切りにし、塩を入れて茹でます。
- ② 豆腐も3ツ切りにして塩で茹で、浮いてきたらザルに上げます。
- ③ 糸こんにゃく、ブロッコリーも茹でます。
- ④ にんじん、豆腐は別々の袋に入れ脱水します。
- ⑤ 豆腐は裏ごしにかけ、すり鉢でなめらかになるまですり、砂糖を入れ良く混ぜます。
- ⑥ にんじん、糸こんにゃく、塩少々、ピーナツ粉を入れて良く混ぜ、最後に青味のブロッコリーを合わせます。
- ⑦ しばらく休めると全体がなじんできます。

材料

にんじん	600 g
豆腐	2丁
糸こんにゃく	1玉
砂糖	300 g
ブロッコリー	小1玉
ピーナツ粉	1/2袋
塩	少々

3月15日はお釈迦様の命日で寺参りをします。これが「ねはん」で、このときの精進料理として作る一品が白和えです。

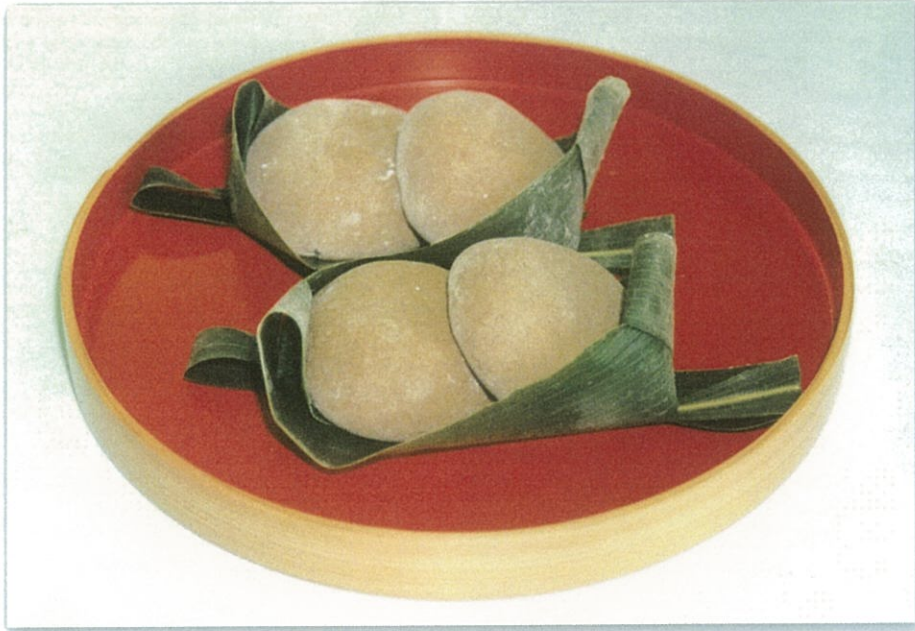
野菜はにんじんだけでなく、ぜんまいなども豆腐で和えて作ります。



八森町
佐々木 レイ子 作

そば大福

6



作り方

- ① 豆腐は水切りし、つぶしておきます。
- ② すり鉢で白玉粉をつぶし、そこに豆腐、そば粉、もち米粉を加え混ぜ合わせます。
- ③ 水を少しずつ加えてこね合わせます。
- ④ できた分を8等分し、ドーナツ型にして茹でます。
- ⑤ 浮き上がってきたら水にとり、ザルに上げてボールでさらにこねます。
- ⑥ 片栗粉を敷いてその上に伸ばし、等分します。
- ⑦ あんこを入れて包み、できあがり。



材料

そば粉	200 g
もち米粉	220 g
白玉粉	200 g
豆腐	1丁
水	200 cc
片栗粉	少々
あんこ	

彼岸には、先祖の墓前に花やだんご、餅を供えます。

春彼岸の中日に作る大福やおやきは、子どものおやつとしても人気があります。

こねる時は耳たぶ位の固さを目安に。固いときは手にお湯をつけると良いですよ。



峰浜村
田村 ミチ子作



材料

すきこんぶ
 ごぼう
 にんじん
 油揚げ
 干しいたけ
 サラダ油
 しょうゆ
 砂糖
 調味料

作り方

- ① こんぶ、干しいたけを別々に水で戻しておきます。
- ② ごぼう、にんじんはさがきにして水にさらします。油揚げは熱湯をかけ、油抜きします。しいたけと油揚げは千切りにします。
- ③ ごぼうは油でざっと炒め、しいたけ、こんぶを入れ、さらにざっと炒めます。
- ④ しいたけの戻し汁を少し入れ、にんじん、油揚げを入れ少し煮立てます。
- ⑤ 砂糖、調味料、しょうゆを入れ、味を整え仕上げます。

田植えは1年で最も忙しい作業でした。本家を中心に何軒かの農家が協力し、一斉に手植えによる共同作業を行いました。

小昼飯（間食）ときになると、あぜにゴザを敷き、イタドリの葉に赤飯をのせて食べました。このときのおかずが身欠きにしんや切り干し大根の煮付け、煮じゃこんぶなどでした。



八森町
 佐々木 レイ子作

あさづけ

8



作り方

- ① 米粉と水を鍋に入れ中火にし、手を休めないで木ベラでよく練ります。
- ② とろみがついてきたら2回くらいに分けて砂糖を加え、酢、塩で味を調え、ゆっくり透明になるまで練り上げます。
- ③ 透明になったら火を止め、冷めてから薄く切ったきゅうりを加え、果物を飾ってできあがりです。

材料

うる米粉	400 g
砂糖	600 g
水	10カップ
酢	1/2カップ
塩	少々
キュウリ	1本
ミカンや桃、パイナップル	
などの缶詰	1缶

昔は女性の仕事だった田植え、その忙しい作業のおやつとして、また、さなぶり（田植えの慰労会）のごちそうとして、あさづけは女性に大変喜ばれました。

ほのかな酸味と甘みが口触りが良く、さっぱりしていて、働き疲れた身体に嬉しいデザートだったのです。昔はかぶの漬け物やみずなど季節の野菜を使いましたが、みかんの缶詰が入ると最高のごちそうでした。



八森町
佐々木 レイ子作

赤
づ
け

材料

もち米	5カップ
赤じその葉	200g
[合わせ酢]	
酢	1/2カップ
砂糖	大さじ5
塩	小さじ2
酒	少々

赤づけはお盆に、祖先の霊に供える食べ物です。気温の関係で年中漬けることは難しく、お盆の頃が発酵するためには最も適した気候とされています。

お盆は正月とともに1年中最も大切な行事なので、豊富な食べ物を心をこめて作り、仏前や墓前に供え、祖先の霊を迎え、送ります。13日から16日（送り盆）の朝までは、祖先の霊が家に同居するとして、毎食、家族と同じように仏前に食べ物を供えます。

作り方

- ① しその葉は黒い汁が出なくなるまで塩揉みしてから良く絞り、それに酢を加えて色だししておきます。
- ② もち米は炊く1時間前にといでおき、米と水を同量にして炊きます。
- ③ 合わせ酢を作り、人肌に冷ましたご飯に手早く混ぜ合わせます。
- ④ 漬け桶（ボールでも可）にご飯を敷いて赤じそを並べ、

これを繰り返して交互に漬けていきます。

- ⑤ コハゼを加えるとさらに美しい色と風味が出ます。コハゼは砂糖で煮詰めて保存しておいたものを使い、しそとご飯と3段に並べながら漬けます。

- ⑥ 5kg位の重石をして3～5日でできあがり。



八竜町
寺沢 了作