

## かまぼこ

10



## 作り方

- ①うるち米粉、もち米粉、小麦粉、砂糖、塩少々をボールに入れて混ぜ合わせます。
- ②じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹でます。それを裏ごしして鍋に入れ、とろ火でかき混ぜながら①を加えてこねます。
- ③蒸し器に入れて20～30分蒸します。
- ④できあがったらボールに移して、手に砂糖を付けながら良くこね合わせます。しなしなになるまでしっかり丁寧にこねるのがコツで、こねる回数が多いほどきめ細かく、口触りが良くなります。
- ⑤生地をのし棒で伸ばし、巻いていきます。

- ⑥白いもちを土台に、食紅を入れた色餅で模様を入れて仕上げていくものが一番簡単。白餅と色餅を重ねて巻き伸ばし、鬼すだれで巻いていくというものです。
- ★生地を半分に分けて棒状に伸ばし、水で溶いた食紅をハケで塗り、手前の方からくるくと巻いた後、外側にも色付けして片栗粉をまぶして横に伸ばし、すだれで形を整える方法もあります。
- ⑦冷めてから糸で好みの厚さに切ります。



## 材料

うるち米粉	500 g
もち米粉	500 g
小麦粉	200 g
砂糖	400 g
じゃがいも	700 g

神仏に感謝し、豊作を祈る行事や、冠婚葬祭など晴れの日には特別な料理（晴れ食）が作られました。

多くは米を主体にしたもので、他に豆料理、煮しめなどです。

かまぼこは「かまぶく」と言う人もおり、祝儀、不祝儀などの口取りの一品として必ず膳に盛られたものです。

米粉を煎って粉にした炒り粉を使用する場合もありますが、じゃがいもを使うのは、硬くならずにしなやかさが出るからです。



八竜町  
寺沢 了作

## 巻きずし



## 材料

米	700 g
もち米	700 g
砂糖	300 g
塩	40 g
酢・酒	少々

巻きずしはかまぼこや巻きものと同じく、祝儀、不祝儀をはじめ、いろいろな行事に用いられる料理です。巻き方はいろいろあります。

単調な農村生活にうるおいを与えるのが、かまぼこや巻きずし、麦巻きなどの巻き料理でした。

## 作り方

- ① 米は洗ってから1時間浸して炊きます。水は同量が1割増しくらいで。
  - ② 酢に砂糖と酒、塩を加えて合わせ酢を作ります。
  - ③ 炊きあがったご飯に手早く合わせ酢を加え、へらで切るように混ぜます。うちわであおいで冷ますとツヤ良く仕上がります。
  - ④ 好みの形を作って巻きます。
- ★今日はアスパラと梅でチュールリップの花を作ってみました。

## 四海巻き



蛇の目巻きを  
4つ割りにする



のり1枚半

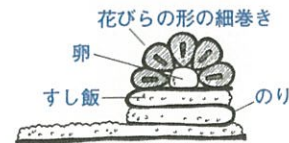


四角く巻く

## 菊水巻き



花びらを5本つくる

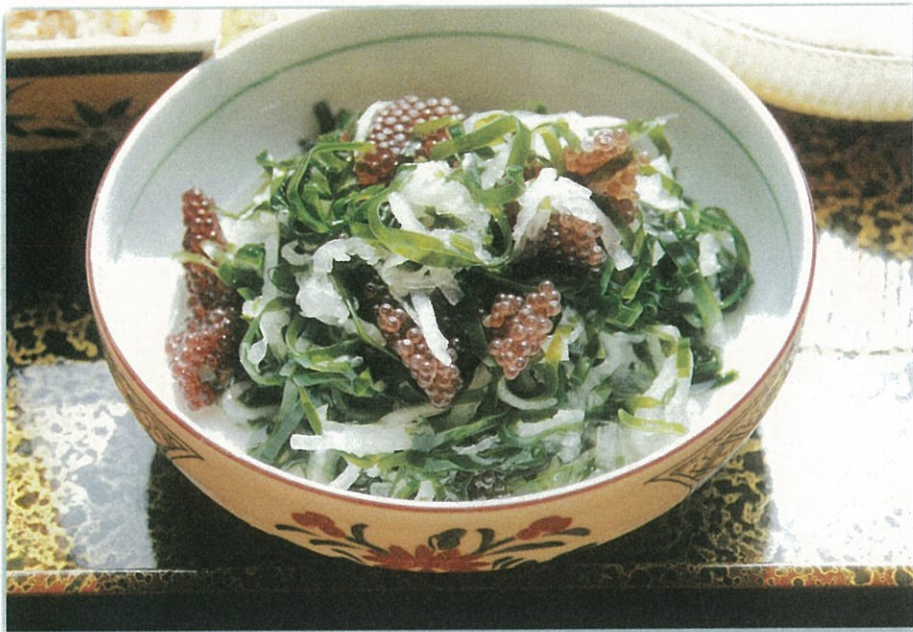


八竜町

寺沢 了作

# こんぶ漬け

12



## 作り方

- 1 すき昆布は水に戻し、ざっと茹でます。
- 2 大根は細い千切りにして塩で軽く揉み洗いし、水気を切っておきます。
- 3 だし昆布と煮干しでだし汁を作り、だしが出たところでしょっつるを入れます。さっと煮立ったら火を止め冷まします。
- 4 昆布と大根をよく混ぜ合わせ、だし汁を入れて味をみながら調整します。
- 5 盛り付けするときにブリコを入れます。

## 材料

すき昆布……………1枚  
大根……………2kg  
だし昆布……………2枚  
煮干し……………ひと握り  
ブリコ  
しょっつる

12月31日の大みそかは「年取り」とも言って、家族そろって年越しのお祝いをし、細く長かれと長寿を願ってごちそうが食べられます。



八森町  
佐々木 レイ子作

## 手打ちそば

13



## 材料

そば粉	.....1 kg
生大豆粉	.....40 g
塩	.....20 g
熱湯	.....3カップ

山本町の志戸橋地区は、昔からそばを自給している土地がらでした。生大豆粉をつなぎとして用いるのがこの土地流です。そば粉から仕上がりまで、かなりの手間と熟練した技術が必要です。

そばの旬は収穫される秋から翌年の春までで、その間、日常食だけでなく祝い事のごちそうとしても食べられます。

## 作り方

- ① ボールにそば粉、大豆粉、塩を入れてよく混ぜます。
- ② 少しずつ熱湯を加えながらよく練ります。
- ③ 耳たぶ位になったらのし板に打ち粉（そば粉）を敷いて、のし棒で2ミリまで薄く伸ばします。
- ④ 伸ばしたそばは、10センチ位の幅にたたんで切ります。
- ⑤ 沸騰したたっぷりのお湯にそばをほぐしながら入れて湯がき、冷水で丁寧に冷まします。



山本町  
袴田 フチエ

# 南蛮べっちよ

14



## 作り方

- ①きのこは、生のは茹で、塩漬けしたものは水に浸して塩気を抜いておきます。
- ②菊花は茹で、キャベツも茹でてから細かく刻んでおきます。
- ③漬物類も細かく刻みます。
- ④①～③のすべては、さらしで十分に水気をしばっておきます。
- ⑤つぶ油をフライパンで炒ります。プチプチと音が出て、香ばしい香りがしてきたら、すり鉢ですりつぶします。
- ⑥味噌と砂糖を少々加え酒でのばしますが、きのこ類などの材料の量によって味噌と砂糖は加減します。
- ⑦④を加え、一味トウガラシで辛めに仕上げます。



つぶ油

## 材料

つぶ油(エゴマの一種でジュウネンと呼ぶ所もある)

味噌

酒

さわもだしなどきのこ類

たくあんやきゅうりなど古漬け(水に浸しておく)

菊花

キャベツ

一味トウガラシ

泣くほどに(べそをかくほどに)辛いことからこの名前がついた、との由来もあるこの料理は、お酒のともに最適で、峰浜村の行事には欠かせない料理となっています。



峰浜村

田村 ミチ子作

# サメのべし



## 材料

サメの頭  
酢味噌

## 作り方

- ① サメの頭はよく洗い、熱湯をかけて皮のザラメキを取ります。
- ② さらに洗ってから塩茹でします。
- ③ 骨と身に分け、好みの調味料を少々ふって、後はバットに流し込むだけ。
- ④ 酢味噌で召しあがってください。

この料理は八森の冬ならではの珍味です。身を食べた後に残る頭と骨がもったいないと作られたと聞きました。

ゼラチン質が豊富なので、ほど良く固まります。



八森町  
佐々木 レイ子作

# しいたけ寒天

16



## 作り方

- 1 寒天はよく洗って水に浸しておきます。
- 2 水切りして鍋に入れ、分量の水に砂糖と塩を加えて煮ます。
- 3 しいたけを2枚、みじん切りにしておきます。
- 4 沸騰して砂糖が溶けたら、型に流してみじん切りしたしいたけを入れます。

## 材料

寒天	4本
干しいたけのもどし汁	
	6カップ
ザラメ	250g
砂糖・塩	少々

原木しいたけの生産地である琴丘町では、生産者もしいたけを使った料理や加工品の開発にとっても熱心です。寒天は行事食のひとつに盛られる食材ですが、しいたけを加えたことで、琴丘町ならではの行事食として一般的となりました。



琴丘町  
鎌田 ハル 工作



## 材料

じゅんさい  
イサジャ (アミの塩漬け)

じゅんさいの日本一を誇る山本町では、じゅんさいは鍋物などに入れて豪快にいただきます。その中にジュンサイカヤギと呼ばれる独特の鍋があります。酢の物やからしみそなどが一般的ですが、イサジャとじゅんさいという地元ならではの味もご賞味ください。

## 作り方

- ① じゅんさいは熱湯をくぐらせ、冷水にとって鮮やかな緑色に仕上げてください。
- ② 塩蔵しておいたイサジャを添えていただきます。



## ★じゅんさいてんぷらも

じゅんさいはよく水気を切っておき、天ぷら粉をまぶして油でサッと揚げるだけ。塩をふって召し上がるとビールのおつまみにも。



山本町  
袴田 フチエ作



## ずんだのねじりん棒



## 材料

[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

## 作り方

- ①大豆は水に1時間ほど浸してザルに上げすり潰します。水を少しずつ加えてさらにこねます。
- ②こね合わせたものをふたつに分け、そのひとつを太めのヒモ状にします。
- ③それを平らにして長方形に切り、ねじって形をつくりま
- ④2回に分けて、色を見ながら揚げます。火が強いとすぐ焦げるので注意してください。



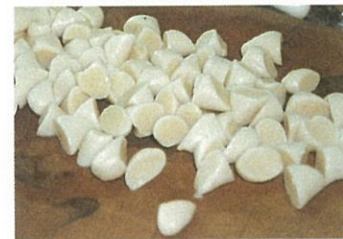
峰浜村  
田村 ミチ子作

## とうふもち



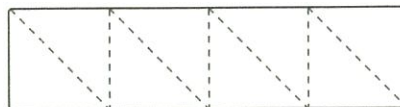
## 材料

豆腐	.....1丁
白玉粉	.....1本
すりゴマ	.....100 g
砂糖	.....100 g
塩	.....少々



## 作り方

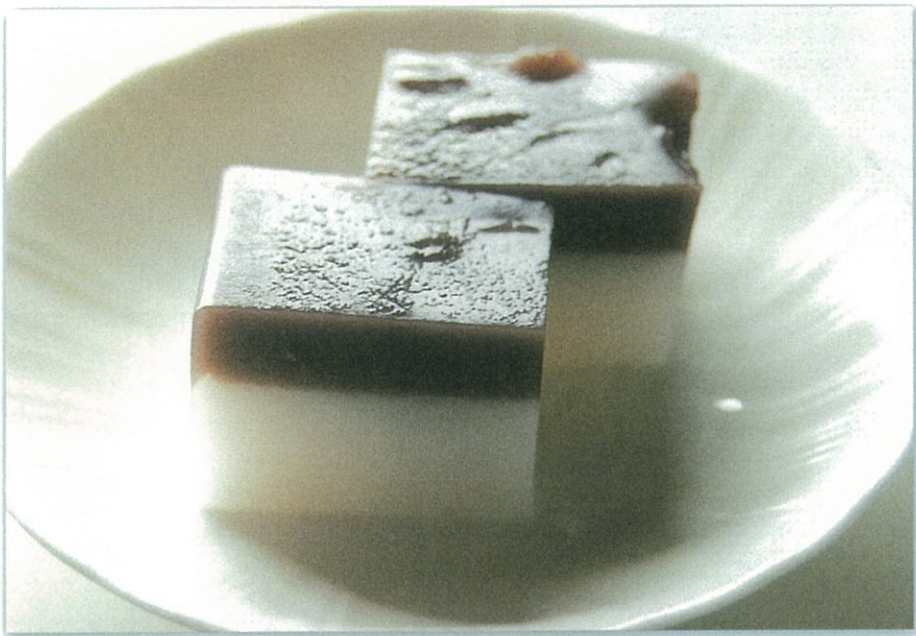
- ① すりゴマと砂糖、塩少々を混ぜ合わせておきます。
- ② 豆腐は布袋に入れて水分を切っておきます。
- ③ それに白玉を入れてよくまぜます。
- ④ 棒状にして熱湯で湯がき、冷まします。
- ⑤ 形をつくり（図参照）①を合わせてできあがりです。



山本町  
袴田 フチ工作

地域の食材とおばあちゃんの知恵で子どものおやつに挑戦してみました。

## 牛乳あんこ寒天



## 材料

寒天	.....3本
こしあん	.....200g
砂糖	.....200g
牛乳	.....200cc
水	.....7カップ
塩	.....少々

## 作り方

- ①寒天は水でよく洗って30～40分、水に浸しておきます。
- ②鍋に分量の水と塩、砂糖、しぼった寒天を入れ、焦げつかないようにかき混ぜます。
- ③沸騰したら火を止めます。
- ④あんこに、煮立った寒天汁を2カップ混ぜて容器に流し、残った寒天に牛乳を入れて、少し冷ましてからあんこの上に流して固めます。



琴丘町  
鎌田 ハル工作