

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

2003





●八森町八森

金田 美貴子さん (69才)

八森で生まれ育った金田さん、四季を通した八森の行事食を知り尽くし、まさに名人にふさわしいグランマです。伝統食復興の役割を担い、細い目を一層細めてマスコミのモデルとしても活躍しました。



●峰浜村石川

柴田 和さん (66才)

石川そばの手打ち名人は、峰浜に伝わる行事食「南蛮べっちょ」の名人でもあります。地産弁当「まるごと・やまもと・おべんと」に1品加えたところ、びりっとした辛さとエゴマの風味がなんとも言えないと大反響でした。



●八竜町川尻

安田 ヨシさん (66才)

昔ながらの行事食を今風にアレンジする安田さんは、しょうゆやみそ、豆板醤などを巧みな割合で加え、その味を若者の嗜好に近づけ、若者をスローフードの虜にします。伝統の味に、創意工夫を一手間加える料理名人です。

おふくろの味、発信。 グランマ・シスターズ



●山本町下岩川長面

小山内 恵子さん (64才)

巻きずし、かまぼこを巻かせたらその技はまさに名人級。もったいなくて食べられないほどの、見事な模様を創り上げてゆきます。イベントなどで実演すると、集まった会場の人々を唖らせるほどの腕の持ち主です。



●琴丘町鯉川川岱

鎌田 トスさん (67才)

山歩きが好きな名人は、山菜やあけびをとってきては昔ながらの料理に挑戦します。農村に伝わる食文化は、自然の恵みを受けた食材を使用するからこそ定着してきたのだと、改めて気づかされるような逸品を作ります。

第2代のグランマ・シスターズは2002年9月に結成されました。無我夢中でスローフードへの道を切り拓いてきた初代のグランママたちの意思を受け、2代目はさらなる運動の啓蒙に貢献しました。

まず、そのキャラクターのおかげかマスコミの出演依頼が殺到し、スローフードを世に広く知らせるきっかけを作ってくれました。

地産弁当は4パターンを開発、昨年暮れには地産おせちに挑戦し、今夏には期間限定でコンビニから地産地消を発信しようとおむすび弁当のメニューを開発、そしてこのレシピ集で1年間の集大成を果たしました。

1年の任期を終えてなお、学校給食への食材提供を目指し、南瓜ペーストの加工に挑戦している2代目グランマ・シスターズ。食への探求心を持ち続けるパワー全開の名人たちです。

【発行】

JA秋田やまもと総合経営室

〒018-2104秋田県山本郡琴丘

町鹿渡字町楼270

TEL.0185-87-4600

FAX.0185-87-4200

2003年10月



材料

4~5人分

アオサ	500 g
小麦粉	適宜
卵	適宜
塩	適宜

3月頃になれば天気も良く、波も穏やかになって、アオサが摘みやすくなります。

八森に冬から春をつける海の幸です。

作り方

- ① アオサは良く洗ってぎゅうっと絞ります。
- ② よくほぐしてから小麦粉に卵を溶いた衣に混ぜ合わせます。
- ③ 熱した油で手早くあげます。



小学校で伝統食の実習をする金田さん



八森町
金田 美貴子作

フキの煮つけ

2



作り方

- ① フキは水と酒で1時間くらい弱火で煮ます。
- ② 下味したフキにしょうゆとなんばんを加えて、更に30分位煮ます。
- ③ でき上がりに花カツオをまぶし、仕上げます。

※生フキの場合

フキはゆでてから皮をむき、2日くらいアク抜きをして、適当な長さに切って水切りし、使用します。
(塩漬けの場合は塩抜きします)

材料

4~5人分

フキ缶……………2缶
しょうゆ
酒
花カツオ……………少々
なんばん(唐辛子)……………小1本

八森は山菜の宝庫。春に採ったフキは町内の加工所で缶詰めにしておきます。

フキは取りたてが色も香りも一番良く、魚や肉などに良く合います、



八森町
金田 美貴子作



材料

4~5人分

バッケ(ふきのとう)……200gくらい
 味噌……………45g
 みりん……………少々

春一番先に出る山菜です。香りが良くほろ苦味があり、何ともいえない風味です。

作り方

- ① バッケは花芽を取ってから洗います。
- ② それをボイルして千切りにします。(熱湯を通す)
- ③ 味噌、みりんで和えます。

ポイント バッケは米のとぎ汁に入れてアク抜きするとより風味が増します。



山本町
 小山内 恵子作

木の芽のごま和え

4



作り方

- ① コメノ木の芽（ミツバウツギ）は春先に若芽を摘み、熱湯に塩を入れてさっとゆでます。
- ② ゆでた芽をカラカラになるまで天日で乾燥させます。
- ③ 熱湯にくぐらせて、水で冷やします。
- ④ きっちりしぼり、ごま味噌と和えます。

★木の芽とみそが混じってぼろぼろの感じになるとよいです。

材料

4~5人分

コメのこ（コメノ木の芽）

ごま味噌…ごま
味噌
白砂糖
塩

昔の香りのする伝統食です。
お茶うけや、ご飯のおかずにも懐かしさが染み込んできます。
あたたかいご飯の上のせて食べるととてもおいしいです。



山本町
小山内 恵子作



材料

4~5人分

干しわらび	100 g
干しいたけ	50 g
だし昆布	30cm
醤油	1/2カップ
煮干し	5本
酒	少々

冠婚葬祭や田植などには欠かせない料理でした。

切らずに皿に盛り付けるのでダイナミックに食卓を飾れます。

干しわらびで作った方が生や塩漬けの物よりふっくらします。

作り方

① わらびをもどします。

【わらびのもどし方】

干したわらびをたっぷりの水を入れた鍋に入れ、火にかけて80~90度くらいになったら火を止め、水を入れます。

これを3回繰り返した後、火を止めて水を上まで入れて、半日ぐらいおきます。

② 水を切って5把くらいに束ねて、根元の固い所を取ります。

③ もどしたいたけの汁とだし昆布、煮干しを入れ、水4カップでだしを取ります。

④ 沸騰したら束ねたわらびを入れ、煮立ったら調味料を加えます。

⑤ 醤油は3回ぐらいに分けて入れます。

※醤油を一度に入れてしまうと固くなります。



峰浜村
柴田 和作

身欠きニシンの煮付け

6



材料

4~5人分

身欠きニシン
 こんにゃく
 ニンジン
 干しいたけ(水でもどしておく)
 えによ

作り方

- ① ニンジンに塩と砂糖を入れて別鍋で煮て、味を付けます。
- ② こんにゃく、えによ、干しいたけは一緒に煮ます。
- ③ ②を煮た汁で身欠きニシンを煮ます。

★「えによ」について

俗称をサク、シシウド、ヤマウドといますが、正式にはアマニュー(セリ科)といい、最近ではフキよりおいしい山菜として青果市場への出荷もふえてきました。沢の出口のような、肥沃な土地に生育します。



琴丘町
 鎌田 卜ス作



材料

4~5人分

みず500g
 みそ大さじ1
 山椒の実少々

作り方

- ① みずは根元と葉を取り除き、沸騰したお湯でさっとゆでます。
(赤みずは根の赤い方を使います)
- ② 青くなったみずを、水分がとれるように広げておきます。
- ③ 山椒の実をすり鉢に入れてよくすり、その中にみそを入れてさらにすりませます。
- ④ みずを細かく叩いて③に入れ、一緒にすりませます。

ポイント みずは水気を拭いた布巾をまな板の上
 にのせて、すりこ木でたたいてつぶし、
 包丁で細かくたたくと良いです。



琴丘町
 鎌田 トス作



作り方

- ①身欠きニシンはよく洗ってから、柔らかくなるまで水に浸します。
- ②昆布も水にもどしておきます。
- ③昆布でニシンを巻きます。
- ④だしを鍋に入れて、しばらく弱火で柔らかくなるまで煮込みます。

材料

4~5人分

身欠きニシン（堅めの物）…… 4本
 昆布（煮昆布）……………200g
 しょうゆ……………1/2カップ
 干しいたけ
 砂糖……………少々

昔からの五月の田植やさなぶりなどには、欠かせない料理と伝えられてきました。



八竜町
安田 ヨシ作

焼きなす



材料

4~5人分

なす	中 5 個
みそ	200 g
山椒	少々

昔の味を忘れないように伝えていきたい一品です。

なすは皆の家でも多分に採れますので、やってみてください。

作り方

- ① なすを二つ割りにして焼き器に入れ、少し焼きがたが付くまで焼きます。
- ② 焼いたなすに山椒みそを上に乗せてでき上がりです。



八竜町
安田 ヨシ作



作り方

- ① ささぎは塩ゆでします。
- ② ごまはよくすり、味噌を合わせておく。
- ③ ゆであがった物を、ごま味噌で和えます。

材料

4~5人分

- ささぎ.....300 g
- 味噌.....少々
- ごま.....30 g くらい

自分の家で取れたものを、手間をかけずに料理できますので、毎日のテーブルに上げて食べるようにしてもらいたいものです。



八竜町
安田 ヨシ作

ゆり根のあんかけ



材料

4~5人分

ゆり根	100 g
塩	小さじ1
砂糖	1カップ
水	1.5~2カップ
片栗粉	大さじ3

ゆり根は花が咲き終わった頃に取ります。砂地に自生しており、根が掘りやすいので、不意のお客様のおもてなしには高級な一品です。

自然なものですので5~6本程度より取りません。

ゆり根はりん片が重なっていることから、嫁入りや不幸が二度あってはならないという意味で、結婚祝や葬式には使われません。

作り方

- ① ゆり根は玉のまま良く洗って、逆さに鍋に入れて湯がきます。
- ② 水はかぶるくらいで、中火で5分ほどです。
- ③ 鍋に片栗粉、砂糖、塩を入れて練ります。
- ④ 冷めてからゆり根の上にかけてお召し上がり下さい。



八森町
金田 美貴子作

カスベの煮つけ

12



作り方

- ① 干しカスベの分量が倍以上になるまで、米のとぎ汁につけておきます。(1～2日くらい)
- ② 良く洗ってから水4カップを入れて、10分ほど弱火で煮ます。
- ③ そこに調味料を入れ、とろ火で1時間くらい煮詰めます。
- ④ 材料の底に汁気がちょっと残るまで煮ます。

材料

4～5人分

干しカスベ……………300g
 しょうゆ
 ザラメ
 酒
 みりん

八森町の夏は、お祭りとお盆が一緒に来たようでとても忙しい八月になります。

昔はたき火で天草やエゴ草を煎じて、それにカスベの煮つけを作って、お盆を迎えたのです。



八森町
 金田 美貴子作

なす寿し



材料

4~5人分

小なす	2 kg
もち米	5 合
塩	130 g
小菊	5 輪
白砂糖	400 g
焼みょうばん	大 1
なんばん (唐がらし)	少々
笹の葉	少々

集会があった時など、桶のままテーブルに上げ、食べるようにするととても喜ばれます。

作り方

- ① なすを洗って、焼みょうばんをまぶし少々時間をおきます。
- ② もち米を炊き、熱いうちに塩と白砂糖を混ぜて、冷ましておきます。
- ③ なんばんは2~3mmの輪切りにし、小菊は塩水で洗ってからザルに上げ、水気を切っておきます。
- ④ なすのヘタを取り、桶に笹の葉・ご飯・なす・なんばん・菊と交互に重ねていきます。
- ⑤ 最後に笹の葉を乗せ、押し蓋をし、重石を上げて一昼夜置きます。



山本町
小山内 恵子作



作り方

A<豆乳の作り方>

- ① 一晩水に浸した大豆（0.5合）に、水90ccを加えてミキサーにかけます。
- ② さらに3倍の水（270cc）を加えて混ぜ、これを布袋でこします。
- ③ かすを絞って汁を使います。

B<そばの打ち方>

- ① そば粉に熱湯と豆乳を入れ、よくこねます。
- ② それをのし板で延ばし、打ち粉をしながら麺棒でのしていきます。
- ③ 折りたたんでから細かく打っていきます。
- ④ 沸騰したお湯にそばを入れ、差水を3回して、3回目に上げて冷たくし、盛り付けます。

材料

10人分

そば粉	1 kg
豆乳	220cc
熱湯	200cc



峰浜村
柴田 和作