

長いも
ゆべし

【材料】

- 長いも（皮とり）・・・500g
 A { 砂糖・・・500g
 塩・・・少々
 もち粉（もち米粉）・・・300g
 うる粉（うるち米粉）300g
 白ごま・・・1袋

ゆべしとは恵比寿がなまるとされて、ひな祭りに恵比寿さまをかたどって作ったことから呼ばれるようになったそうです。祭りや不祝儀などの一品として作られます。

【作り方】

- ① 長いもは蒸してつぶし、裏ごししておきます。
- ② ①にAの材料を混ぜて、さらに20分蒸し上げます。これで「白い生地」のできあがり。
- ③ 模様は、②に抹茶やコハゼ等で色をつけて作ります。
- ④ ②の白い生地を棒状にしてから薄く伸ばし、③を重ねて模様をつくっていきます。

“ばあば”のひと言

★長いもを入れることで固くなりません。

私がつくり
ました！



高橋佳子さん

おやき



おやきは米の粉で作った大福をほんのり焼いた伝統のお菓子です。

【材料】

- もち粉（もち米粉）3カップ
 小麦粉・・・少々
 A { 小豆
 砂糖
 塩
 食用油

【作り方】

- ① もち粉は熱湯を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの固さになるまでねって一晩寝せておきます。
- ② A であんこを作っておきます。
- ③ ①の生地に②のあんこを入れ、丸く形を作ります。
- ④ ホットプレートに油を引いて③を保温で焼きます。

“ばあば”のひと言

★何回やっても仕上がりが定まらず、これからも挑戦します(*^_^*)

私がつくり
ました！



高橋智美子さん

あら
れっこ

【材料】

もち米・・・・・・・・・・1升
 里いも・・・・・・・・・・5～6個
 砂糖・・・・・・・・・・2カップ
 重曹・・・・・・・・・・大さじ1
 卵・・・・・・・・・・1個

“ばあば”のひと言

★つき上がった餅をのすときは、あまり厚くのすと乾燥しにくいので、薄くのします。

★焼くときは弱火でゆっくりといりあげること。

“ばあば”の思い出

幼い頃に母がよくつくってくれたおやつです。なつかしい味を再現したくて何度も挑戦し、やっと母の味に近づけたような気がします。

【つくり方】

- ①もち米を一晩水につけて蒸かし、よくつきます。
- ②つけた餅にすりおろした里いも、卵、砂糖、重曹を混ぜてのします。
- ③固まったら、サイコロ切りにして、よく乾燥させます。
- ④焼いて出来上がりです。



私がつくり
ました！

千田ミワさん

鍋すり



【材料】

もち米・・・・・・・・・・1升
 A { 小豆・・・・・・・・・・5合
 砂糖・・・・・・・・・・500g
 塩・・・・・・・・・・大さじ1
 きな粉・・・・・・・・・・200g

【つくり方】

- ①もち米を炊きます。
- ②①を鍋にいれて半殺しくらいまですりつぶします。
- ③Aであんこを作っておきます。
- ④あとはあんこときな粉で味を整えるだけ。



私がつくり
ました！

草彌貞子さん

豆腐 巻き



【材料】 1本分

豆腐・・・・・・・・・・2丁
砂糖・・・・・・・・・・200^g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・少々



私がつくり
ました！

千田ミワさん

“ばあば、のひと言

★豆腐の絞り方がコツ。また蒸しすぎは固くなるので蒸しすぎに注意を。

【つくり方】

- ①豆腐を煮立ったお湯に5分入れます。
- ②それを木綿袋に入れて水気をよく絞ります。
- ③絞った豆腐をすり鉢でよくすりします。
- ④③に砂糖と片栗粉、塩を加えさらにすりします。
- ⑤④をぬれ布巾で巻き、すだれまたは箸で形を作り、蒸し器で30分蒸します。
- ⑥冷めたら切り分けます。

ぜんまいの 白和え



【材料】

豆腐・・・・・・・・・・1.5丁
くるみ・・・・・・・・・・100^g
A { ぜんまい・・・・・・・・300^g
しいたけ・・・・・・・・4枚
ニンジン・・・・・・・・小半本
B { 味噌・・・・・・・・40^g
砂糖・・・・・・・・50^g
みりん・・・・・・・・70cc
ほうれん草・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・少々

“ばあば、のひと言

★ぜんまいがなくても、油揚げやコンニャク、各種野菜でもできますので、豆腐の白和えは便利です。くるみの代わりに白ごまでもおいしくできます。

【つくり方】

- ①Aはしょうゆで下味をつけ少し煮込みます。
- ②豆腐は茹でてザルに上げ、木綿袋でさらに水気を絞ります。
- ③すり鉢でくるみをすり、Bを加えて味を整えます。
- ④②と③に汁を搾った①を加え、茹でたほうれん草をいれてよくかき混ぜます。



私がつくり
ました！

中島勝子さん

笹葉もち (ささっぱ)



【材料】

A { もち粉・・・1.5キロ
うる粉・・・150g
小麦粉・・・150g
ねりあん・・・少々
笹の葉
着色料

【つくり方】

- ①Aをまぜて人はだのお湯で練り込みます。耳たぶぐらいの固さにして、一晩ねかせます。
- ②好みの大きさに①の生地を丸め、中にねりあんを入れます。
- ③いろいろな形にして、色を付けます。
- ④蒸し器にお湯を沸騰させ③を入れます。12分間蒸したら水をふりかけ、8分間蒸したら出来上がりです。
- ⑤笹の葉にのせます。



私がつくり
ました！

相馬栄さん

ひろっこの 酢味噌和え



【材料】4人分

ひろっこ・・・100g
酢・・・1/4カップ
ねりからし・・・大さじ1
みそ・・・200g
砂糖(みその辛さによって砂糖を加減します)
みりん、酒
卵黄・・・1個
※出し割醤油(しょうゆ1:だし汁1)

「ばあば」のひと言
★みそは少し多めに作り、とりわけてから酢、ねりからし、砂糖を加えること。
★ひろっこは茹でたら、水にさらさずに、出し割醤油でさっと洗って、水気をきり和えます。



私がつくり
ました！
藤本トヨ子さん

ひろっこ(アサツキ)

ひろっこは、春を告げる味覚のひとつでした。まだ雪の残る山畑で掘ります。ひろっこの根を取り、水洗いし茹でて、酢味噌だけでなく、豆腐やごま、くるみあえなどにします。カド(ニシン)貝焼きに入れてたべるのも郷土に伝わる料理です。

【つくり方】

- ①ひろっこを茹で、ザルにあけ、水気をきります。ボールにあけて出し割醤油でさっと洗い、またザルにとって水気をきり、冷ましておきます。
- ②みそ200g、卵黄1個とみりん、酒を加えトロトロにかきまぜ、鍋で焦がさないように練ります。
- ③練ったみそを適量とりわけ、あらかじめ練っておいた、酢、ねりからし、砂糖を加え、好みの味を作りひろっこを合えます。

寒天料理



【材料】

粉寒天（1袋4[㍻]）・・・2袋
 白砂糖・・・・・・・・1カップ
 水・・・・・・・・400cc

【つくり方】

- ①粉寒天に、水400cc、白砂糖1カップを入れて煮詰めます。
- ②型に入れ、冷やしてできあがりです。



私がつくり
 ました！
 藤村圭子さん

★さざんかの巻き方★（1本分として、のり4枚）

- ①のり1.5枚を敷いて、その上にご飯を1cmの厚さに敷き、その上のにりを1枚敷き、箸でみぞを3～4本つけます。
- ②まん中のみぞには「つぼみ」になる紅しょうが、また両端には「葉っぱ」になるきゅうり、手前には花になる材料を入れて巻きます。

★四海巻の巻き方★（1本分として、のり3.5枚）

- ①のり2枚を下に敷き、手前 1/3 は赤いご飯、奥 2/3 は白いご飯を1cmの厚さに敷き、太巻きを巻きます。
- ②①で巻いた太巻きを4等分に切ります。
- ③切り口を下にして4つ合わせ、中に卵焼きを入れ、1.5枚ののりで巻きます。

巻き寿司



【材料】 5本～6本

うる米・・・・・・・・8合
 もち米・・・・・・・・2合
 砂糖・・・・・・・・600～700[㍻]
 酢・・・・・・・・2合
 塩・・・・・・・・大さじ2
 のり・・・・・・・・20枚
 卵・・・・・・・・10個
 紅しょうが・・・・・・・・2袋
 きゅうり・・・・・・・・3本
 食紅・・・・・・・・少々
 片栗粉・・・・・・・・大さじ3
 （卵の皮の材料）

卵・・・・・・・・3個
 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・少々

（具材）

椎茸、人参、ごぼう等好きな材料を用意します。

【つくり方】

- ①米をよくといで30分～1時間水に浸し、ざるに上げます。
- ②米と同量の水を入れて炊きます。炊き上がった後10～12分蒸らしてボールに入れます。
- ③酢、砂糖、塩を火にかけて溶かし、これをご飯が熱いうちに素早くうちわで扇ぎながら混ぜ、冷まします。
- ④椎茸、人参、ごぼう等を砂糖としょう油で甘煮にします。巻き寿司の種類により材料を用意します。（卵焼き等好きな材料を入れます。）
- ⑤太巻きを巻きます。大きさは、のり1.5枚分です。



私がつくり
 ました！
 草薨貞子さん

～食の伝道師 仙北ばあば ‘Sの活動～ その2

郷土料理・行事食のレシピ作りのために、4回会議をおこないました。仙北ばあば ‘Sの皆さんが、正月、春彼岸、さなぶり、お盆と地域に伝わる料理・行事食をそれぞれ持ち寄り、このレシピが完成しました。



このほか、小学校で郷土料理を知ってもらおうと「給食B1グランプリ」を開催しました。これは、仙北ばあば ‘Sの皆さんが昔の料理を作り、それを子供たちが食べて、もう一度食べたいナンバー1の料理を決定するものでした。投票の結果、山の芋鍋が1番に選ばれました。当日のメニューは最後のページに載っています。