

草餅



【材料】

もち粉（もち米粉）・・・500g
 ヨモギ・・・・・・・・・・少々
 重曹
 あんこ
 片栗粉

“ばあば”の思い出

★昔は八十八夜にヨモギをとると中風にあたらな（脳卒中にならな）と言いました。その季節はショウブとヨモギを玄関の3カ所に刺して厄払い。今はもうショウブを手に入れることも難しいし、今年はヨモギもセシウムの関係でとれませんでした。

【つくり方】

- ①ヨモギはよく洗い、沸騰したお湯に重曹を入れて茹でます。
- ②取り出してザルに上げ、すり鉢ですります。
- ③もち粉に水を加えながら、耳たぶくらいの固さまでこねます。
- ④③を蒸し器で20分蒸し、それをボールに取りすりこぎですります。そのときにヨモギを入れて。
- ⑤生地をまとめ、あんこを入れてできあがり。



私がつくり
ました！
相馬栄さん

“ばあば”のひと言

★すりこぎでなく、もちをついてヨモギをいれてもできます。

いなり
そば

【材料】

そば・・・・・・・・・・400g
 油揚げ・・・・・・・・・・10枚
 ネギ・・・・・・・・・・少々
 練りわさび・・・・・・・・少々



私がつくり
ました！
鈴木礼子さん

“ばあば”の思い出

★子どもが小さい頃、普通のおいなりさんでないおいなりさんが食べたいといい、作ってみました。以来、子どもの運動会では我が家の定番になりました。今でも子どもたちの大好物です。

【つくり方】

- ①そばを茹でます。
- ②油揚げは市販のおいなりさんの皮でも良いし、しょうゆと砂糖でお好みで甘しょっぱく煮付けておきます。
- ③②にそばとネギ、わさびをいれ、巾着型にし、上を爪楊枝で結びます。

“ばあば”のひと言

仙北には「いなり煮」という家庭料理がありました。これはそれをアレンジしたものです。油揚げは半分に切り、砂糖300グラム、しょうゆ150グラム、水7カップ、酒50CCを混ぜた調味液で煮ます。

凍み大根 煮付け



【材料】4人分

凍み大根・・・・・・・・2～3本
身欠きニシン・・・・・・・・3本
夏はミズ（茹でておく）・10本位
春は山うどなど
煮干し・・・・・・・・8匹
みりん・酒・・・・・・・・1/2カップ
しょうゆ・・・・・・・・1/2カップ
水・・・・・・・・適宜
ザラメ・・・・・・・・少々



私がつくり
ました！

藤本トヨ子さん

“ばあば”のひと言

★身欠きニシンは下処理したら、番茶でさっと茹でるのはアク（エグミや油っぽさ）をとるためです。

【つくり方】

- ①凍み大根はぬるま湯につけ、ふっくらするまでもどします。水気を絞って、食べやすいように切っておきます。
- ②煮干しのだしで煮ます。身欠きニシンのアラを金ザルに入れて、一緒に加えてだしにします。
- ③身欠きニシンは頭と腹側をすきとり、1本を3分の1～4分の1に切っておきます。番茶でさっと茹でてからザルにとり水気をきります。
- ④鍋にみりん・酒を入れて煮立ててアルコールをとばしてから、しょうゆと水を加え煮汁にします。
- ⑤その中に1口大に切ったニシンを入れ、最初は強火で、その後弱火で煮含めます。
- ⑥ミズは茹でて皮をむき、色取りに用います。

ミズの 即席漬け



ひとくちメモ

ミズ（うわばみそう）は春から夏にかけて長く採れる山菜ですが、西木では昔から霜降りミズといって、初雪が降る直前のミズが最もおいしいと言われています。長くミズたたきが食べられます。根本の赤い「あかミズ」と呼ばれるものが、粘りがあっておいしいミズたたきになります。

【材料】

ミズ・・・・・・・・200g
人参・・・・・・・・少々
ショウガ・・・・・・・・少々
塩・・・・（全材料の重さの3%）
砂糖・・・・・・・・少々



私がつくり
ました！

高橋佳子さん

【つくり方】

- ①ミズの皮をとり、適当な長さに切る。
- ②①をさっと湯通しして、後は全部混ぜるだけ。

“ばあば”のひと言

★超簡単な即席漬けです。塩は3%とおぼえておくと、何にでも応用がききます。

★ミズは、茹でてから皮をむく人と、皮をむいてから茹でる人がいます。茹でてからむいた方が簡単ですが、漬け物の場合はさっと茹でるので皮をむいてからね。

フキの
煮物

【材料】

フキ・・・・・・・・・・350g

A { 椎茸・・・・・・・・・・5枚

油揚げ・・・・・・・・・・2枚

人参・・・・・・・・・・少々

しょうゆ・・・・・・・・大さじ2

らっきょう酢・・大さじ1

塩・・・・・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・・・・・大さじ3

B { 昆布・・・・・・・・・・10センチ

水・・・・・・・・・・1カップ

すりごま・・・・・・・・大さじ2

【つくり方】

①フキは皮をむき食べやすい大きさに切っておきます。

②Bでだし汁を作ります。

③①のフキとAをすべて、②のだし汁で煮詰めます。

④すりごまは最後に合わせると汁がからまって味がしみます。

私がつくり
ました！

佐藤イヨさん

“ばあば”の思い出
山でフキを採ってくると、大きな鉄鍋でぐつぐつ煮ましたっけ。皮をむくと指が真っ黒になって、それもまた山菜の力強さと感じられます。

春の山菜
煮付け

【材料】

しいたけ

タケノコ

かのか

さく

人参

A { だし昆布・・・・・・・・3カップ

しょうゆ・・・・・・・・少々

かつお節・・・・・・・・少々

【つくり方】

①タケノコは水から煮ておきます。

②Aのだし汁で食べやすい大きさに切ったすべての山菜と一緒に煮付けます。

私がつくり
ました！

高橋智美子さん

“ばあば”の思い出
タケノコは「ねまがりだけ」といって、山に自生するそのタケノコを仲間ですり採りに行きます。採れたての皮付きタケノコを、網で焼いて食べるのがとてもおいしかった…

ツブの
味噌煮

【材料】

ツブ (タニシ)

A { みそ 100 ｸﾞﾗ
酒 少々
砂糖 少々



私が作り
ました！

中島勝子さん

“ばあば”の思い出

★幼いころはこの季節になると、近所の子もたちがみんなバケツを持って「せぎっこ」さ、ツブを採りに行ったもんです。

ツブはタニシの秋田方言で、淡水に住む巻き貝。交通の便が悪かった頃は、海産の魚介類にかわる貴重なタンパク源でした。殻は石でたたいて取り除きましたが、農村のこの季節は、どこの家でもこの音が響き、のどかな穀倉地帯の農村風景でした。

【作り方】

- ①ツブは殻をとり、3日間水に入れて泥を十分に吐き出させます。
- ②A を鍋にいれ、煮立ったらツブを加えて強火で煮ます。

“ばあば”のひと言

★吹きこぼれるくらいに強火で煮てどろどろに混ぜるのがコツです。

タケノコ
の酒蒸し

【材料】

タケノコ 50 本
みそ 80 ｸﾞﾗ
酒粕 100 ｸﾞﾗ



私が作り
ました！

千田ミワさん

“ばあば”の思い出

★昔はタケノコは 1 本まま食べましたっけ。今みたいにタケノコに包丁を入れることはなかったですね。

【作り方】

- ①タケノコは皮をむき、ひたひたの水で煮ます。
- ②この時みそも一緒に入れて弱火でことこと煮ます。
- ③タケノコに味がしみたら酒粕を入れ、さらに 10 分煮ます。

“ばあば”のひと言

★最初から弱火で（火を強めないこと）ゆっくり煮るのがコツです。生でも缶詰でもOKです。

ちまき



【材料】

もち米・・・・・・・・・・1升
 砂糖・・・・・・・・・・500^{グラ}
 きなこ・・・・・・・・・・少々
 塩・・・・・・・・・・少々

【つくり方】

- ①もち米はよく洗い、30分くらい水にひたします。
- ②もち米をザルに上げ、大さじ2杯のもち米を笹にのせ、笹2枚を使って巻いていきます。
- ③巻いたら水を入れたボールに半日浸します。
- ④③を1時間くらい煮てできあがり。

“ばあば、の思い出

★6月末になると、母と一緒に笹をとり山にはいりました。母が作ってくれたこのおやつは、今でも一番の好物です。



私がつくり
 ました！

草薨貞子さん

“ばあば、のひと言

★昔はこの笹をい草で巻きました。すぐほどけるように巻くのがコツですが、文章では説明できないので、挑戦してみたい方は仙北ばあばにご連絡を(*^_^*)

ちまき



【材料】

うるち米・・・・・・・・・・3合
 もち米・・・・・・・・・・4合
 干しエビ・・・・・・・・・・小袋1
 ごま油・・・・・・・・・・大さじ1.5
 しょうゆ・・・・・・・・・・80cc
 砂糖・・・・・・・・・・少々
 人参・・・・・・・・・・少々
 ササの葉・・・・・・・・・・20枚
 (米1合=150^{グラ})

【つくり方】

- ① ごま油、しょうゆ、砂糖に干しエビを加え調味液を作ります。
- ② うるち米ともち米を炊きます。そのとき①の調味液と人参を入れます。
- ③ ササの葉は湯通しして水にさらしておきます。
- ④ ササの葉で炊きあがったご飯を包み完成です。

“ばあば、のひと言

★ササの葉はお盆を過ぎてからの方が固いのでおすすめです。私は塩を使用せず重曹で漬け冷凍保存します。砂糖湯で漬けると色抜けします。紅葉の葉を保存するときは酢と砂糖で漬けると良いですよ。



私がつくり
 ました！

佐藤イヨさん