

昭 和 な 食 卓

“ばあば”のおもてなし料理



仙北市 食の伝道師 TEAM 仙北ばあば 'S

食の伝道師 TEAM 仙北ばあば 'S

「食の伝道師 TEAM 仙北ばあば 'S」とは・・・

地域や家庭などで代々受け継がれてきた伝統料理や行事食を次の世代に教え伝えるために、平成 23年8月結成されました。



神代
藤村圭子さん

藤村圭子さんは、田沢湖岡崎にお住まいで、神代地域運営体の推薦で選ばれました。市の産業祭では入賞の常連さん。いつもお孫さんのお話を楽しそうにされる、笑顔とおしゃべりがキュートな圭子さんです。73歳のおばあちゃんです。



神代
草薨貞子さん

草薨貞子さんは、田沢湖神代にお住まいで、神代地域運営体の推薦で選ばれました。地元では有名な漬物名人さん。「家の光」という本の特集を飾ったこともある、物腰のやわらかさが魅力の貞子さんです。76歳のおばあちゃんです。



田沢
千田ミワさん

千田ミワさんは、田沢湖田沢にお住まいで、田沢地域運営体の推薦で選ばれました。地元では有名な加工の達人さん。伝統ある田沢長芋の生産農家でもある、柔らかな口元がキュートなミワさんです。70歳のおばあちゃんです。



中川
藤本トヨ子さん

藤本トヨ子さんは、角館町川原にお住まいで、中川地域運営体の推薦で選ばれました。現役時代は調理師さんとしてご活躍、日本料理の栄えある資格をお持ちです。ハンサムウーマンで、ボーイッシュな外見とデリケートな内面混在がキュートなトヨ子さんです。66歳のおばあちゃんです。



白岩
相馬 栄さん

相馬栄さんは、角館町白岩にお住まいで、白岩地域運営体の推薦で選ばれました。昭和30年に嫁いでから、ずっと秋田県農村女性の活動を牽引してきたスーパーおばあちゃんです。隣にはいつも旦那様。会議等が終わって、旦那様にお迎えお願いコールする声がとてもキュートな栄さんです。73歳のおばあちゃんです。



雲沢
鈴木礼子さん

鈴木礼子さんは、角館町西長野にお住まいで雲沢地域運営体の推薦で選ばれました。賑やかな場所においても、聞き役に徹する物静かな佇まいのおばあちゃん。髪を結い上げた、きれいな富士額がキュートな礼子さんです。72歳のおばあちゃんです。



西明寺
高橋佳子さん

高橋佳子さんは、西木町上荒井にお住まいで、西明寺地域運営体の推薦で選ばれました。農家民宿を経営し、県内外に可愛いファンが多いおばあちゃん。今は亡き旦那様が手入れしたという、広大な屋敷を散策するときの暖かいまなざしがキュートな佳子さんです。70歳のおばあちゃんです。



西明寺
佐藤イヨさん

佐藤イヨさんは、西木町門屋にお住まいで、西明寺地域運営体の推薦で選ばれました。イヨさんが作る茄子がっこは、それはもうきれいな群青色で、田沢湖の深い色に似ています。色白のふっくらした頬がキュートなイヨさんです。74歳のおばあちゃんです。



桧木内
高橋智美子さん

高橋智美子さんは、西木町上桧木内にお住まいで、桧木内地域運営体の推薦で選ばれました。高橋さんが作る料理はいつもきれいな仕上がりで、味だけでなく見た目からも懐かしい昭和を思い出せます。静かな語り口がキュートな智美子さんです。74歳のおばあちゃんです。



桧木内
中島勝子さん

中島勝子さんは、西木町上桧木内にお住まいで、桧木内地域運営体の推薦で選ばれました。老舗旅館のおかみさん。小柄な中島さんが作る熊肉料理がまた豪快で、旅館の名物料理に。涼しい目元がキュートな勝子さんです。70歳のおばあちゃんです。

食の伝道師 TEAM仙北ばあば 'S 代表 相馬 栄

地域から推薦された10人が集まり、それぞれの得意料理で学校やイベントで活動しています。このレシピはその活動の一環として制作したものです。分量や作り方が正確でなかったりしますが、なにぶんすべてのレシピがオリジナルですので、昭和の時代を思い出しながら、楽しく見て作っていただけたら嬉しいです。

食の伝道師 TEAM仙北ばあば 'S

お正月料理

あじやら	1
柿漬け	1
まめずり（呉汁）	2
雫田カブ漬け	2
納豆汁	3
はたはた寿司	3
山の芋鍋	4
食の伝道師仙北ばあば‘Sの活動その1	4

春彼岸料理

長いもゆべし	5	寒天料理	9
おやき	5	巻き寿司	9
あられっこ	6	食の伝道師仙北ばあば‘Sの	
鍋すり	6	活動その2	10
豆腐巻き	7		
ぜんまいの白和え	7		
笹葉もち	8		
ひろっこの酢味噌和え	8		

さなぶり料理

草餅	11
いなりそば	11
凍み大根煮付け	12
ミズの即席漬け	12
フキの煮物	13
春の山菜煮付け	13
ツブの味噌煮	14
タケノコの酒蒸し	14
ちまき	15
ちまき	15

お盆料理

イカの煮づけっこ	16	べっこう寒天	21
山菜の煮づけっこ	16	かぼちゃの天ぷら	21
茄子の置漬け	17	給食B1グランプリ献立	22
赤飯	17		
じゃがいも団子	18		
地瓜もみ	18		
赤もの漬け	19		
冷やし汁	19		
かすべの煮付け	20		
あさづけ	20		

あじゃら



【材料】10人分

山わさび・・・・・・・・・・3本
 生栗・・・・・・・・・・20個
 りんご・・・・・・・・・・1個
 青豆・・・・・・・・・・1カップ
 干し柿・・・・・・・・・・3個
 棒寒天・・・・・・・・・・1本
 くるみ・・・・・・・・・・100g
 人参・・・・・・・・・・小1本
 果物の缶詰・みかん、パイン各1個
 砂糖・・・・・・・・・・1カップ
 酢・・・・・・・・・・1/2カップ
 塩・・・・・・・・・・大さじ1

私がつくり
 ました！
 千田ミワさん



“ばあば”のひと言
 ★味をなじませるため、一時間ほど経ってから召し上がって！
 ★これがないとお正月が始まらない、というほどの伝統料理です。缶詰の果物を入れるようになったのは最近で、マヨネーズやドレッシングを加えて今風にアレンジすることもあります。

“あじゃら”とは

あじゃらとは、戯れて遊ぶという意味で、ごちゃごちゃ混ぜることからこう呼ぶようになった、田沢湖地区に伝わる伝統料理です。季節の恵みで作る三杯酢料理で、お正月のメイン料理です。

【つくり方】

- ①青大豆は一晩水に浸けておきます。
- ②それを煮て皮をとります。
- ③寒天は水に浸けてもどし、細かく刻んでおきます。
- ④山わさびの根、葉、茎を細く刻み容器に入れて熱湯を注ぎ、フタをして急激に冷やします。
- ⑤生栗は皮を剥いて干切りにします。
- ⑥干し柿、人参も干切りにし、くるみは細かく刻んでおきます。
- ⑦りんごは皮を剥き、イチヨウ切りにして塩水に放します。
- ⑧缶詰の果物は適当な大きさに切ります。
- ⑨②～⑧の材料を全部ボールに入れて混ぜ合わせ、砂糖、塩、酢で味付けしてできあがりです。味付けの分量はお好みです。

柿漬け



【材料】

大根・・・・・・・・・・25キロ
 塩・・・・・・・・・・1.25キロ
 ザラメ・・・・・・・・・・1.5キロ
 しぶ柿（大根と同量）・25キロ
 漬物酢・・・・・・・・・・1杯

私がつくり
 ました！

相馬栄さん



“ばあば”のひと言
 ★お客様にだすときは、大根を1本ずつ花形に包丁を入れ、切ったとき写真のように美しくなるよう心をこめます。
 ★昔は大根と柿だけで漬けたので、柿の甘さだけのシンプルな漬け物でした。今はザラメと酢を加えて味を楽しんでいます。

“柿漬け”とは

角館の雲然地区は、200年以上も前から雲然柿が栽培されており、どこの家でも庭に大木がありました。その雲然柿の渋さが、塩によって甘さにかわることから、昭和のはじめころから、大根を柿で漬けるようになりました。

【つくり方】

- ①柿をつぶし、種とへたを取り除きます。
- ②それに塩1/2とザラメを加え混ぜます。
- ③大根に残りの塩1/2をすり込みます。
- ④樽に大根を並べ、②の柿を上からかけ、また大根を並べ、この作業を繰り返します。
- ⑤最後の上段には柿を多めにかけます。
- ⑥⑤の上から漬物酢を振りかけます。
- ⑦大根の倍の重さの重石をかけます。水が上がってきたら少しずつ減らしていきます。

まめずり (呉汁)



【材料】10人分

大豆（乾燥）・・・1カップ
 大根・・・・・・・・200g
 人参・・・・・・・・200g
 赤きのこ（クリ茸）・なめこ・
 なら茸等きのこ類
 油揚げ・・・・・・・・2枚
 ネギ・・・・・・・・1/2本
 セリ・・・・・・・・5本
 大根葉（茹でた物）・100g
 煮干だし（昆布・煮干8匹）・8カップ
 ♪ 水にに入れて一晩おいたものを濾して
 みそ・・・・・・・・大さじ4～5
 （みその辛さで調整）



私がつくり
ました！
藤本トヨ子さん

“ばあば”のひと言

★大豆の呉を入れたらしっかり火を通さないと、大豆の生臭さが残るので注意をして。

【つくり方】

- ①大豆はたっぷりの水に一晩漬けてもどしておきます。
- ②①の水を切ってミキサーに入れ、だしを加えてすりつぶします。（粗い場合はすり鉢でもう一度当たり直し、滑らかにする）
- ③きのこ類は汚れを取って洗い、水気を切っておきます。自家製の缶詰を使用する場合も必ず水気を切ります。
- ④大根、人参は食べやすい形に切ります。
- ⑤油揚げは1cm幅に切り、大根葉は細かく刻んでおきます。
- ⑥鍋にだしと③④を入れて煮、柔らかくなったら⑤を入れさっと煮てからみそを溶き混ぜます。
- ⑦②を加え、吹きこぼれないよう煮立てて火を止めます。
- ⑧器によそい、小口に切ったネギとセリを盛っていただきます。

雫田カブ 漬け



【材料】

カブ・・・・・・・・4キロ
 あまえこ・・・・・・・・600～700g
 塩・・・・・・・・1合

【つくり方】

- ①カブはきれいに洗っておきます。
- ②好みに細かく切ります。
- ③あまえこと塩を混ぜ合わせ、その中にカブを入れます。

★あまえこ（甘酒）のつくりかた
 もち米は洗ってから半日、水に浸しておきます。それをお粥状に炊き、蒸らしてからほぐします。80度くらいになったら、もち米と同量の糀を手早くまぜ、全体が60度になったらふた付きの容器に移し、毛布でくるんで8時間でできあがります。

“雫田カブ”とは
 中川雫田地域で古くから栽培されている在来野菜のカブです。



私がつくり
ました！
鈴木礼子さん

“ばあば”のひと言

★冷凍しておく、夏まで食べられます。

納豆汁



【材料】4人分

大根・・・100g
 ねぎ・・・1/2本(小口切り)
 人参・・・100g
 山椒の粉・・・少々
 里いも・・・4～5個
 こんにゃく・・・1/2丁
 なめこ・・・50g
 油揚げ・・・1枚
 納豆・・・1パック
 みそ・・・20～30g(みその辛さによる)
 煮干だし・・・650cc

【つくり方】

- ①大根、人参、里芋は食べやすい大きさに切ってだしで煮ます。
- ②途中でアクをすくい、なめこ、食べやすい大きさに切ったこんにゃくを加え、材料に火が通るまで煮ます。
- ③みそを加え、味を調えたら火を止めます。
- ④荒熱がとれたみそ汁と、納豆1パックをミキサーに入れて、2回ほど回したら、鍋にもどし再び火にかけ、ふきこぼれないように注意しながら煮ます。
- ⑤お椀にもり、小口に切ったねぎ、好んで山椒の粉をふりかけたり、塩漬カタ菜の葉を刻んだものを天に盛ってできあがりです。



私がつくり
ました！

藤本トヨ子さん

“ばあば”のひと言

★山菜はなめこに限らず、缶詰にしてとっておいた生保内タケノコやナラ茸、ムキ茸など山の恵みをたっぷり入れた汁を作ると、秋の香りと味を楽しむことができます。

はたはた
寿司

【材料】

ハタハタ・2kg(15尾ぐらい)
 塩・・・約100g～120g
 ご飯・・・2合
 糀・・・2合
 ササの葉・・・数十枚
 ふのり・・・少々
 人参・・・少々
 ショウガ・・・少々

【つくり方】

- ①ハタハタに塩をふり、2～3日ほど寝かします。
- ②頭と内臓、尻尾を取ってからよく洗い、今度はたっぷりの酢で3～4日寝かします。
- ③水分を切り、好みの大きさに切ります。
- ④このとき1匹焼いて試食し、塩加減を確かめます。
- ⑤ご飯と糀を合わせて調味料を作ります。

ひとくちメモ

県内陸部である仙北は、ハタハタが貴重な冬季のタンパク源であったため、上手に保存する方法が各家々に伝わっています。

- ⑥容器に調味料を敷き、ハタハタを並べ、また調味料を敷き、ササの葉を敷き、ハタハタ→調味料→ササの葉と交互に漬けていきます。



私がつくり
ました！

高橋佳子さん

“ばあば”のひと言

★行程④の試食が、おいしく漬ける一番のポイント。ぜひ面倒がらずにね。

山の芋鍋



【材料】

山の芋
鶏肉（豚肉）
しょうゆ（みそ）
きのこ
ネギ
セリ
山菜
ゴボウ

ひとくちメモ

仙北市田沢湖の神代地区では「神代山の芋」として栽培振興しています。「にぎり芋」と呼んで地域に親しまれてきました。正月に山の芋鍋を食べるのは最近で、昔は餅を入れた雑煮が主流でした。山の芋鍋を仙北市の名物にしようと、市内の料理人でつくる包和会の斎藤会長が考案した鍋で、今では各家庭でいろいろな味を楽しんでいます。

【つくり方】

- ①しょうゆとだし汁で味付けした鍋に鶏肉をいれます。
- ②豚肉を使用するときはしょうゆでなく、みそで味付けます。
- ③山の芋は皮をむきすり鉢ですり下ろしておきます。
- ④汁に季節の山菜やきのこをたっぷり入れます。
- ⑤汁が煮立ったら、山の芋を一口大にちぎり落とします。
- ⑥最後にネギとセリを添えて盛りつけます。

私がつくり
ました！
草薨貞子さん



「ばあば」のひと言
★二本足（鶏）にはしょうゆ味、四本足（豚）にはみそ味。お料理の基本です。
★山の芋は、すりおろした物を一晩冷蔵庫で寝かすと、ちぎりやすくなるし、風味も増しますよ。

～食の伝道師 仙北ばあば `Sの活動～

その1

平成23年8月9日に結成された仙北ばあば `Sのおばあちゃんたちは、市長から委嘱状をいただき、次代の子らに地域の食をつなぐという使命を確認しあいました。

この日は、自らの思い出の食卓や料理のシーンを語り合いながら、どんな料理を作ろうかと胸を膨らませていました。



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グラム
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グラム
A { ぜんまい・・・・・・・・300グラム
しいたけ・・・・・・・・4枚
ニンジン・・・・・・・・小半本
B { 味噌・・・・・・・・40グラム
砂糖・・・・・・・・50グラム
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[㍓]）・・・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[㍓]
 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。

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ぬ（脳卒中にならぬ）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ヨモギをよく洗い、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ごと煮ます。
- 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^g_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^g_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

イカの煮
づけっこ

【材料】

イカ、イカワタ
じゃがいも
ナス
ササゲ
しょうゆ

【つくり方】

- ①イカは輪切りにしておきます。
- ②じゃがいもは皮をむいて一口大に切っておきます。
- ③ナスは亀甲に切れ目を入れます。
- ④イカワタとしょうゆで汁を整え、その鍋に①を入れて煮ます。
- ⑤イカに火が通ったら野菜を入れてできあがりです。



私がつくり
ました！

中島勝子さん

“ばあば”の思い出

★この料理をつくるたび、母を思い出します。これは私にとっての“おふくろの味”。でも何回作ってもまだ母の味に近づけないのです。

山菜の煮
づけっこ

【材料】

タケノコ
フキ
とびだけ（とんび舞茸）
サク（ししうど）
人参
昆布
かつお節
しょうゆ
白だし

【つくり方】

- ①かつお節と昆布でだしをとります。
- ②乾燥した山菜をもどした汁を煮汁に加えます。
- ③しょうゆと白だして味を調えます。
- ④具材を入れ、ことこと煮ます。



私がつくり
ました！

高橋智美子さん

“ばあば”のひと言

★野菜に味がしみるのは火を止めてから。あまり長く、ぐつぐつと煮込まないで。季節のきのこや山菜を入れるのが何よりです。

茄子の おくづ 置漬け



【材料】

茄子・・・・・・・・4キロ
塩・・・・・・・・670グラム
糀・・・・・・・・1升
ふかし(米をふかしたもの)・1升
ザラメ・・・・・・・・1.5キロ
笹の葉・・・・・・・・20枚
南蛮・・・・・・・・3~4本
ミョウバン・・・・・・・・30グラム

【つくり方】

- ①茄子はよく洗います。
- ②ミョウバンで色づけし、へたを下に立てて漬け込みます。
- ③塩、糀、ふかし(冷ましたもの)、ザラメを合わせて交互に漬けます。
- ④一段ごと笹の葉を敷いて漬けます。
- ⑤最初は重い重石をし、漬つゆが上がってきたら半分くらいの重石にします。

茄子の置漬けには、ふかし漬け、糀着け、ご飯漬けなどがあり、いずれも長期保存しておく漬物です。かつては、収穫した茄子を二日くらい、むしろに広げて干したものです。



私がつくり
ました！

佐藤イヨさん

“ばあば”の思い出
★幼い頃の夏は、キンキンに冷やした茄子がっことおにぎりが何よりのおやつでした。今では茄子も浅漬けが多いですが、たっぷりの糀で長期間保存ができるようにしています。

赤飯



秋田は赤飯に「てんこ小豆(黒さげ)」を使用するのが、他県にない特徴です。普通の小豆より、色がよくでることや、割れにくいというのが理由で、おめでたい赤飯に胴割れした小豆が入ることを嫌った、秋田ならではの心遣いかもしれません。

【材料】

もち米・・・・・・・・1升
てんこ小豆・・・・・・・・1合
酒・・・・・・・・0.5カップ
砂糖・・・・・・・・0.5カップ
塩・・・・・・・・小さじ1

“ばあば”の思い出
★お盆はお墓での宴会がとても楽しかったです。そのときも必ず赤飯を持参しました。高橋家は、赤飯用の特別な蒸し樽があって、今もお祝いごとには、その手に馴染んだ樽でつくります。

【つくり方】

- ①小豆は一夜、湯を入れて休めてから煮ます。
 - ②もち米を洗い、小豆の煮汁で一夜浸して色づけします。
 - ③好みにより煮汁を取った小豆に、砂糖と塩で味付けます。
 - ④蒸したもち米をボールにうつし、小豆と酒を入れてよくかき混ぜてもう一度蒸します。(10~15分くらい)
- ★二度蒸しすることで固くならないのです。



私がつくり
ました！

高橋佳子さん

じゃがいも 団子



【材料】

じゃがいも・・・10個
片栗粉・・・・・・・・少々
ホットケーキの素・・・少々

【つくり方】

- ①じゃがいもを煮ます。
- ②柔らかく煮えたらつぶして、片栗粉半分を混ぜ合わせ団子にします。
- ③ホットケーキの素をまぶして油で揚げます。

私がつくり
ました！



鈴木礼子さん

“ばあば、のひと言
★夏じゃがいものおいしいときに作ります。こどもたちには、ケチャップなどを添えてあげるととても喜ばれました。

地瓜もみ



【材料】

きゅうり（地瓜）・・・2本
甘酢（酢500cc・水500cc・
砂糖120g・塩5g）
白ごま・・・・・・・・50g
大葉・・・・・・・・5枚

【つくり方】

- ①地瓜は皮を引き、縦半分につけてスプーンで種をとります。
- ②薄く切ったら塩ひとつまみでしんなりさせておきます。
- ③甘酢は事前に作っておきます。
- ④甘酢を一煮立ちさせてさましておきます。
- ⑤白ごまは軽く煎ってすり鉢で油が少し出るまですります。
- ⑥さましておいた甘酢を⑤に加えます。
- ⑦きゅうりの水気をきゅっと絞って⑥に加えさっと和えます。
- ⑧大葉を千切りにして上に飾ります。

“ばあば、のひと言
★今のきゅうりではなく、地瓜（茶色でヘチマみたいに大きなもの）と呼ぶきゅうりで作りますが、取り忘れたきゅうりでも代用できます。我が家では今でも地瓜を栽培しています。甘酢は好みで砂糖加減を。
★大葉は千切りにしたら、水にはなしてアクをとり、ザルにあげて水分をとります。

私がつくり
ました！



藤本トヨ子さん

赤もの 漬け



ご先祖さまの供養に仏壇に供えたり、お盆で集まってくるお客様へのおもてなし料理です。

【材料】

もち米・・・・・・・・・・2合
赤しその葉・・・・・・・・50g
きゅうりの漬け物・・約1本
砂糖・塩・・・・・・・・少々

“ばあば”の思い出

★ご先祖さまの供養に、お盆には必ずお墓に供えました。酢が効いているので、真夏でも腐敗しにくいのです。食べるときに、またさらに砂糖を加えるのがおいしいです。

【つくり方】

- ①もち米は、かために炊いて一晩冷まします。
- ②赤しその葉は水洗いして細切りにし、水切りしておきます。
- ③きゅうりの漬け物は輪切りにし、水に放して塩分を抜き、かたく絞ります。
- ④容器に炊いたもち米、赤しその葉、きゅうりの順に重ね、砂糖、塩をふり、これを繰り返します。
- ⑤重石1キロをのせ、一昼夜涼しい場所に置きます。



私がつくり
ました！
相馬栄さん

冷やし汁



食欲の出ない夏に工夫された、農家ならでの冷たい味噌汁で、生味噌でも、または煮てすましにしてもおいしく食べられます。

【材料】4人分

だし（煮干し・・・・・・・・8匹）
（昆布・・5cm角1枚）
みそ・・・・・・・・・・80g
きゅうり・・・・・・・・1本
みょうが・・・・・・・・2個
シソの葉（干切）・・5枚
切りごま（白）・・大さじ1
（いったものを包丁でこまかく刻む）

“ばあば”の思い出
★夏だけのこの冷やし汁は、今のきゅうりではなく、地瓜と呼んだきゅうりでした。茶色でヘチマみたいに大きなものです。我が家では今でもそれを栽培し、夏限定のこのみそ汁を楽しんでいます。



私がつくり
ました！
藤本トヨ子さん

【つくり方】

- ①だしは煮干しと昆布、水3カップで加熱してから冷やしておきます。
- ②すり鉢でゴマとみそをすります。
- ③だしと②をあわせた汁に、スライスしたきゅうりを加えます。冷蔵庫で冷やし、食べる時に切りごまやシソの葉、みょうがなど、好みで色々入れて楽しんでください。アジの干物等をあぶり、むしって加えるとまた違った味を楽しめます。

“ばあば”のひと言

★みそ汁にしますが、上ずみだけのみそ汁で作ると上品な味になります。
★薬味は刻んだら必ず冷たい水にはなして水気を切ります。

かすべの煮付け



【材料】

かすべ・・・300g
 砂糖・・・120g（～150）
 みりん・・・40cc（～50）
 しょうゆ・・・40cc（～50）

【つくり方】

- ①かすべは水洗いして、二日間ほど水に浸しておきます。
- ②一口大に切ったかすべを鍋に入れ、くぐるくらいの水を加えます。
- ③落としふたをして柔らかくなるまで中火で煮ます。
- ④柔らかくなったら砂糖、みりん、しょうゆを加え煮詰めます。



私がつくり
ました！
草薨貞子さん

“ばあば”の思い出
 ★お盆料理に欠かせないかすべは、お嫁にきてから毎年つくっていて、家族も大喜び。今は棒鱈で作る人も多いのですが、やはりかすべはエイの干物で作りたと思っています。とても堅いので長時間調理します。そうするとゼラチン質の柔らかな口当たりになります。ゆっくりと手間暇かけて作るのが我が家の盆料理です。

あさづけ



【つくり方】

- ① 米粉と牛乳は同量にして混ぜ、砂糖を好みで加えます。
- ② ①を鍋でトロトロになるまで煮ます。火加減に注意してください。
- ③ 冷ました鍋に、酢と季節の野菜や果物を加えてできあがり。冷やして食べます。

“あさづけ”とは
 あさづけとは、米粉で作る酢の物で、農家の夏のデザートです。祝儀、不祝儀の取り回し料理として作られました。

【材料】

米粉・・・・・・・・100g
 牛乳・・・・・・・・100g
 砂糖・・・・・・・・少々
 酢・・・・・・・・少々
 季節の野菜、果物など



私がつくり
ました！
鈴木礼子さん

“ばあば”の思い出
 ★昔は米をつぶし、水を入れて煮ました。農家の嫁にとってこのデザートはとてごちそうで、作るのがとてお楽しみでした。
 今では子どもたち用に牛乳を使って作っています。

べっこう
寒天

【材料】

寒天・・・・・・・・・・4本
 干しシイタケ・・・50g
 ザラメ・・・・・・・・500g
 みりん・・・・・・・・大さじ1
 卵・・・・・・・・・・1個
 しょうゆ・・・・・・・・50cc
 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・・・1.8ℓ



私がつくり
 ました！

草彊貞子さん

【つくり方】

- ①寒天をたっぷりの水に浸し、軽く押し洗いします。
- ②①を固く絞り、小さくちぎって分量の水で良く煮溶かします。
- ③干しシイタケは戻し、千切りにします。
- ④寒天の姿がわからなくなるまで溶けたら卵、調味料を全部加えて20分くらい煮詰めます。
- ⑤型に入れて、冷やしてできあがりです。

かぼちゃ
の天ぷら

【材料】20個分

かぼちゃ・・・・・・・・100g
 もち粉・・・・・・・・200g
 蒸しパンミックス・・・50g
 砂糖・・・・・・・・100g
 塩・・・・・・・・・・少々
 揚げ油・・・・・・・・適量
 黒ごま・・・・・・・・少々

“ばあば、のひと言

★昔は蒸しパンミックスがなかったのですが、最近はそれを加えると孫たちが食べやすいと喜びます。

★幼い頃からおやつがわりに食べていました。言われはわかりませんが、天ぷらという呼び方もその頃からです。

【つくり方】

- ①かぼちゃは皮をむき、砂糖を加えて煮ます。
- ②煮たかぼちゃカップ1に対し、もち米粉1カップ、蒸しパンミックス1/2カップ、砂糖1/3カップを加えよく混ぜます。
- ③好みの形に整え、弱火で揚げます。



私がつくり
 ました！

千田ミワさん

給食B1グランプリ

はあぼ



平成24年1月24日
総合産業研究所
0187-43-2243

栗田かぶづけ

しずくた

雲然柿づけ

くもしかりがき

煮んぜっこ

に

でぶごぼう

お正月のおめでたい料理。
「でぶ」とは大きい
という意味。

山のいも鍋

仙北「山のいも鍋」は、豚肉みじろ味と、鶏肉しょうゆ味の2種類あり、それぞれの味で楽しめます。今回は、仙北市田沢湖の虫工の豚を使用し、神代山いもと糸目み合わせてみました。

あじゃら

お正月やおめでたいことがある日に
つくろ夕郎土料理で、栗や柿や豆
くすみなど山の幸がたくさんです。
たくさんごちごちや入っていることから「あじゃら」と
名付いたとか。

ちまきご飯

田植えの頃に、笹に巻いたご飯を作業の
一服のとき食べました。その後、もち米に
味をつけるようになりおにぎり。
本来は笹の葉に巻き
ますから、きょうはお茶わんで
食べて下さい。

鮭のとうふ巻き

ミケ

仙北市には角館豆腐や善五郎豆腐
など、おいしい豆腐がたくさんあります。
きょうは給食メニュー用に、主菜として鮭を豆腐で
巻いてみました。鮭以外はオール仙北の創作
料理。今回はエンリ-外で食べていただきます。

割りばしで投票してね!



食の伝道師 どんどうし

TEAM仙北はあぼ'S

お料理をつくられたのは、仙北市、食の
伝道師「仙北はあぼ」10人の皆さんです。
平均年齢72才のおはあちゃんたちは、昔から仙北に
伝わる郷土料理を、自岩小学校のみんなに

食べてもらおうと張り切っています。ごちそうさまの時は、「あいかうたま」と
声を掛けてあげて下さいね。

