

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。

