

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、ことごとと煮ます。



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
糶・・・・・・・・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、糶、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、糶着け、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は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、たっぷりの糶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[㍉]・塩5g[㍉]）
白ごま・・・・・・・・50g[㍉]
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、農家ならではの冷たい味噌汁で、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）

【作り方】

- 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！
草薙貞子さん

“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いと思っています。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



【作り方】

- 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！

草彌貞子さん

【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