

伝承財
No.45-④

け の 汁

伝承隊

長谷川 蓉子

木造町

材 料

・大 根	1 本
・人 参	5 本 (重量にして大根の1/3くらい)
・ご ぼ う	2 本
・もどしたわらび	1 kg
・大 豆	1.5kg (豆腐用 800g、ずんだ用 700g)
・昆 布 (中広)	3 枚
・み そ	1.5kg

特 記 事 項 等

- 炒り豆腐を作る時の油は菜種の一番絞りを使用する。
- 大豆は「雪の下」とよぶ晩生の緑の濃いものがおいしい。
- 食べ方…一回食べる分だけを小鍋にとりわけ、丁度よい味になるまで水でうすめて温める。
- 手引湯加減…手を入れられないくらい熱いお湯

作 り 方

- 1 前準備
10日前…大豆(ずんだ用700g)はぬれ布巾でごみを取り、和紙の袋に入れて室内に干す。乾いたら挽き臼でみじんにする。(なまずんだ)
4日前…わらびをもどす。たっぷりの手引湯加減のお湯で、数回替えてもどす。
前 日…豆腐を作っておく。ごぼうは5mm角に切り水につけてあく抜く。
- 2 豆腐を熱湯でゆでてざるに上げ、布巾でしぼる。鍋に菜種油をしき、絞った豆腐を入れ、バラバラになるまで炒めて炒り豆腐を作っておく。
- 3 大根、人参は7mm角に切り、わらびは3cm長さに切る。
- 4 昆布を焼いてちぎる。
- 5 熱い鉄鍋の底一面に、切目を入れた昆布を敷き、水切りしたごぼうを昆布の上に隙間なく敷く。その上に大根、人参、わらび、炒り豆腐をよく混ぜ合わせて鍋の8分目まで入れ、ひたひたの水を入れる。
- 6 大根がつぶれるくらい煮えたらみそを加える。絶対かきまわさないで、弱火でコトコトと煮て、みそがとけたら生ずんだを3cmくらいの厚さにふり入れ、ずんだの生臭さがなくなったら火を止める。焼昆布をたっぷりのせ余熱で蒸らす。そのまま一晩ねかせておく。
- 7 翌日までそのままにして年を越し3日目から手をつける。

伝承財
No.45-⑤

け の 汁

伝承隊

蒔 苗 幸 子

弘前市

材 料

【10人分】			
・大 根	2kg (2本)	・凍み豆腐	800g
・人 参	600g	(見目で大根の1/3量になるくらい)	
(見目で大根の1/3量になるくらい)		・ずんだ(大豆)	600g
・ごぼう	350g	(")	
(見目で大根の1/4量になるくらい)		・昆布 だし用	2本
・わらび	500g	・昆布 具用	1本
(見目で大根の1/3量になるくらい)		(")	
・ふ き	600g	・赤 み そ	700g
(")		※大根、にんじん、ごぼうは収穫後、土に埋めておいたもの。	
・油 揚 げ	150g	※わらびは、長いまま湯がいて干しておいたもの。	
(")		※凍み豆腐は凍った豆腐。	

特 記 事 項 等

- けの汁は大鍋に大量に作り、彼岸の前後3～4日間にわたり3食けの汁を食べ、1品で汁物と副食の役割を兼ねていた。

作 り 方

- 1 鉄鍋にだし用の昆布と水を入れて一晩おき、だしをとる。水の量は全材料がひたひたにかくれるくらいの量とする。
 - 2 乾燥したままのわらびを水から煮てもどし、そのまま冷ます。
 - 3 ふきは水にさらし、塩抜きしておく。
 - 4 具用の昆布は、火にあぶって焼き、手で砕く。
 - 5 凍み豆腐は、常温で解凍しておく。
 - 6 大豆はすり鉢で、細かくすりつぶし、ずんだを作る。
 - 7 ごぼうはさがきにして、わらびは、2cm程度の長さに切る。大根、人参、凍み豆腐、ふきはさいの目に、油揚げは細かく切る。
 - 8 だし昆布を取り出し、だし汁の入った鉄鍋に大根、人参、ごぼうを入れて、火にかけ、じゅくりと水から煮る。
火が通ったら、ふき、凍み豆腐を入れ、へらで混ぜる。
煮立ったら、6のずんだを入れてひと混ぜし、さらに煮込む。
みそを溶き入れ、わらびと油揚げと具用の昆布を入れ煮込む。
- ※混ぜるときは、具の煮崩れを防ぐためにへらで混ぜる。
※大量に作るのが、おいしさのコツである。
また、材料にも山芋やいんげんまめを入れる等地域によって工夫されている。
※精進料理の一つであったことより、だしは焼き干しやかつお節などの魚類は使わない。

け の 汁

伝承隊

むつみ生活改善グループ

岩崎村

材 料

【5人分】			
・あいこ(塩蔵)	400g	・マイタケ	少々
・わらび(塩蔵)	400g	・油揚げ	2枚
・ふき (缶詰で保存)	400g	・豆腐	1丁
・ごぼう	300g	・生揚げ	1丁
・たけのこ (缶詰で保存)	300g	・こんにゃく	1袋
・人参	300g	・金時豆	70g
・大根	300g	・干しいたけ	5枚
		・根昆布	5本
		・みそ	350g

特記事項等

- 山の幸が豊かな地域なので、山菜をたっぷり入れる。特に「あいこ」や「わらび」が入らないと独特の風味が出ないので、必ず入れる。
- 味付けに使う調味料はその家庭で異なり、みそとしょうゆを半々くらいで入れる家庭もある。
- 昔は正月に大きな鍋に作って食べていた。大量に作るのがおいしさのコツである。今は材料を保存しておいて、一冬に何度も作って食べる。
- 以前は金時豆や黒い花豆を入れていたが、若い人たちに豆類があまり好まれなくなったので、入れないことが多くなった。

作 り 方

- 1 作る前日に干しいたけと昆布でだしをとっておく。
- 2 塩蔵しておいた山菜類は塩抜きしておき、こんにゃくは熱湯であく抜きしておく。豆腐はゆがき、水切りしてから砕き、油でさっと炒める。金時豆は、水をもどし煮ておく。
- 3 山菜や野菜類、生揚げ、油揚げ、こんにゃくは2~3cm長さの細切りに揃えて切っておく。
- 4 ボールですべての材料をしっかりと混ぜてから、鍋に具を入れていく。すべての具が入ったら8分目くらいのだし汁を加えて火にかける。
火が通ったら、みそを加えて味を整えて出来上がり。

けんちん

伝承隊

菊池ヨシ

川内町

材 料

【6~7人分】		
・大根	1本	
・人参	1/2本	
・ごぼう	1本	
・もめん豆腐	1丁	
・こんにゃく	1/2枚	
・わらび	3~4本	
・ふき	2~3本	
・干しいたけ	2~3枚	
・こんぶ、煮干し、しょうゆ、みりん、食用油、塩		

特記事項等

- 昔は大根、人参、ごぼうだけのシンプルな材料で作られていた。きのこ、たけのこ、ちくわ、高野豆腐などを入れても良い。また、わらびの代わりにこんぶの細切りを入れても良い。
- 大鍋に作ると味が良く、人寄せなどで人数に変化があっても対応できる。
また、作りたてよりも次の日あたためなおして食べると、よりおいしい。

作 り 方

- 1 大根、人参、ごぼうはいちょう切り、わらびとふきは1.5cmに、こんにゃくは野菜の大きさに合わせた短冊または三角形に切る。
干しいたけは水で戻し千切りにする。
大根はゆでて冷ましておく。
- 2 豆腐をゆでて固く絞り、食用油でよく炒める。
- 3 大根以外の野菜を鍋に入れてよく炒め、最後にゆでた大根を加えてから、だし汁(こんぶ、煮干し)を入れ、しょうゆ、塩、みりん で味付けをする。
味付けは、しょうゆだけを使うと色が濃くなるので、塩を適宜併用する。

伝承財
No. 47

ごじる (呉汁、豆汁)

伝承隊 坂本ヒサ

木造町

材 料

【10人分】

・乾燥大豆	1.5カップ (300cc)
・だし汁 (焼き干し 50g)	2ℓ
・みそ	適量
・ねぎ	2本

特 記 事 項 等

- 野菜や肉・魚の確保が難しい冬場に、乾燥した大豆は保存性に優れ、良質のたんぱく質として地域の人たちの欠くことのできない食料であった。

作 り 方

- 1 大豆は一昼夜水につける。
- 2 焼き干しでだしをとる。
- 3 水につけた大豆を布袋に入れてたたいてから、すり鉢でていねいにする。
この時、十分にすって口あたりをなめらかにする。
- 4 だし汁をみそで味付けし、すった豆を入れ、生臭さが消えるまで煮る。
泡を消さないよう、弱火でゆっくり煮る。(あまり煮立てない)
最後に刻んだねぎを散らす。

伝承財
No. 48

しじみ汁

伝承隊 横山菊子

市浦村

材 料

【10人分】

・しじみ貝	1kg
・水	2.5ℓ
・だし昆布	1枚
・塩	80g
・みそ	50g

特 記 事 項 等

- 砂出しの際、貝と一緒に鉄製の包丁等を入れると、鉄分の作用で砂出しがうまくいく。
- 砂出し後、水切りしたしじみ貝を必要な分量に小分けして冷凍すると半年くらいもつ。
- しじみ汁に最初から塩を入れた方が貝から身がはがれにくい。また、みそも手作りみそなので、煮ている内に自然と溶けるが市販のみそは汁が沸騰しあくをとった後に、煮汁でみそを溶いて入れるとよい。
- 貝が口を開けても、決して沸騰させすぎないこと。沸騰しすぎるとしじみの身が縮み、うまみが逃げてしまう。

作 り 方

〈砂出し〉

- 1 しじみ貝をボールに入れ、水道水をたっぷり入れて砂出しをする。
(塩は入れない。途中2～3回水を入れ替える。)
- 2 夏場は貝が傷みやすいので4～5時間くらいで水を切る。冬場は半日くらい。
- 3 貝の汚れは米をとぐようにして取り除き、水切りする。

〈しじみ汁〉

- 1 鍋に、しじみ貝と水、だし昆布、塩、みそを全部入れて、火にかける。
- 2 沸騰してきたら弱火にしてあくをすくい取り、鍋の下の貝が口を開けたら火を止める。

伝承財
No. 49

品 川 汁

伝承隊 山田浪子

川内町

材 料

【8～10人分】

- ・豆 腐 丁 (一晩水切りしたもの)
- ・ならたけ 150g
(塩漬けを塩抜きしたもの又は生を茹でたもの)
- ・玉 み そ 大さじ4～5 (なければ赤みそ)
- ・だ し 汁 5～6カップ
(昆布1本、煮干し10本、水5～6カップ)
- ・塩 (味の調節用)

特 記 事 項 等

- 冷めると本来の味が出ないため、熱いところを食べる。
- 船が江戸沖で難破し船乗りたちは品川にたどり着いた時、作ってくれた汁物で命が助かった。川内に帰ってからこのことを伝え品川汁と名づけた。

作 り 方

- 1 水に昆布と煮干しを入れ、3～4時間置いた後、火にかけ、沸騰したら昆布と煮干しを引き上げ冷ましておく。(だし汁が熱いと豆腐が固まってしまう)
- 2 すり鉢に豆腐を入れ、玉みそを少しずつ加えてすりこぎでよくする。(すりにくい時はだし汁を少量加える)
- 3 2をざるでこして、冷ましただし汁に加える。ざるに残った豆腐とみそ少量を、再びすり鉢ですってこし、だし汁に加える。これをざるの豆腐がなくなるまで繰り返すが、この時、だし汁の白色を保つよう、色合いを見ながら玉みその量を加減する。
- 4 3の中にならたけを入れ、とろ火でゆっくりかき混ぜながら煮る。ぶつぶつ泡がたち始めたら火を止める。(豆腐のなめらかさを保つため、煮立てない) 味をみて塩味が薄いような時は塩で調味する。
- 5 出来た汁をお椀に注ぐ。(集落によっては、高菜漬けのみじん切りを汁の上に散らす場合もある)

伝承財
No. 50

しろうおの卵とじ

伝承隊

蟹田町商工会女性部「かにた川」 蟹田町

材 料

【5人分】

- ・しろうお 200g
- ・生しいたけ 5枚
- ・に ら 1束
- ・卵 5個
- ・だ し 汁 5カップ
(昆布・鰹だし)
- ・しょうゆ
- ・酒

特 記 事 項 等

- 5月下旬から1ヶ月間、しろうお料理の季節食堂を開設している。

作 り 方

- 1 昆布と鰹のだし汁を作っておく。
- 2 にらを3～4cmに切っておく。
- 3 しいたけは薄切りしておく。
- 4 しろうおは洗ってざるにあげ、水切りする(直前に)。
- 5 鍋にだし汁5カップに、しょうゆ、酒で味付けし火にかけ、沸騰したところへ、しいたけ、にら、しろうおを入れ一煮立ちさせ、割ほぐした卵を鍋全体に回し入れ、蓋をする。
- 6 卵が半熟になったら火を止める(卵を煮すぎないようにとろみを残すように注意する)。

※しろうおは淡泊な味なので、調味液は濃くしないこと。
にらの他に、しろねぎ、せり、三つ葉等も代用できる。

せんべい汁

伝承隊

山田フジエ

八戸市

材 料

【約4人分】

- ・せんべい（かやき用） 一袋（200g）
- ・さばの缶詰又は焼きさば・焼き鮭 200g
（鶏肉、豚肉などを利用してコクのある味が楽しめる。）
- ・旬の野菜や山菜 適宜
- ・ねぎ 1本
- ・水 1ℓ
- ・しょう油 適量
- ・酒 少々

特 記 事 項 等

- 肉類などのだし、季節の香りを含んだ旬の材料を使うことにより味を楽しめる。
- せんべいを入れてすぐ食べるとあっさり味であるが、少し煮込むとせんべいにだしの味がしみ込む。
- 最近では、すき焼きの時にせんべいを加える家庭も増えている。

作 り 方

- 1 沸騰した鍋に、さば缶又は焼きさば・焼き鮭をほぐしながら入れしょうゆ、酒等で好みの味付けをする。
- 2 旬の野菜や山菜等を適当な大きさに切る。（ねぎは味と香りが良く出るので必ず入れるようにする）
- 3 さば缶の入った鍋が煮立ったら、かやき用せんべいを3～4つに割って入れ、さらに野菜や山菜を入れて一煮立ちさせる。

※せんべい汁用として加工されているせんべいには、いくつかの種類がある。製造元によって「しなみ」や固さが微妙に違い、煮てもあまり形の崩れないせんべいや、煮るとフワっとしながら、なおかつ「しなみ」の残るせんべいなどである。地元の人はそれぞれの家庭や個人の好みに合わせて買い求めている。

せんべい汁

伝承隊

ふくちフレッシュ会

福地村

材 料

【10人分】

- ・せんべい 40枚 （調味料）
 - ・ねぎ 6本
 - ・鳥むね肉 500g
 - ・鳥もも肉 500g
 - ・糸こんにゃく 400g
 - ・板ふ 65g（一袋）
 - ・ごぼう 2本
 - ・凍み豆腐 6枚
 - ・人参 中2本
- | | | |
|---|------|-------|
| } | しょうゆ | 200cc |
| | 酒 | 100cc |
| | 白みそ | 50g |
| | 塩 | 少々 |

特 記 事 項 等

- 人の集まり（例えば消防団）のある時にはよく鶏の肉が使用されていた。

作 り 方

※あらかじめ、鶏肉は一口大のぶつぎりにしておく、ごぼう、人参はさがき、糸こんにゃくは3～4cmの長さに切っておく、ねぎはななめ切り、凍み豆腐はもどして短冊切り、板ふはもどして一口大に切っておく。

- 1 肉を表面の色が変わるまで焼く。
- 2 お湯5ℓに1とごぼうを入れ、弱火で煮る。
- 3 2に糸こんにゃくを入れたら強火にして表面のあくをとる（このとき、油をとらないようにする）。
- 4 3に凍み豆腐とにんじんを入れてさらに煮る。
- 5 板ふを加え、材料に全てに火がおったら、酒、しょうゆ、白みそを入れ、塩少々で味をととのえる。
- 6 最後にねぎを放ちせんべいを食べる分だけ入れる。

※鳥のあらでとっただしで煮るとさらにおいしい。
※せんべいは必ず食べる分だけ、沸騰したところに入れる。

伝承財
No. 52

だまこ汁 (枝豆入り魚のすりみ汁)

伝承隊

清野 せつ

弘前市

材 料

【6人分】

〈だまこの材料〉

- ・さんま 3本
- ・生しょうが汁 少々
- ・むいた枝豆 1カップ強
- ・卵 1個
- ・片栗粉 大さじ1強
- ・みそ 大さじ1
- ・ねぎ 1本

〈みそ汁の材料〉

- ・焼き干し 4~5本
- ・みそ 120g

※枝豆はすって冷凍するなどして保存する。

※さんまの代わりに、鯛やほっけを使ってもよい。

特 記 事 項 等

- 一口大にしたなすやきのこなどの季節の物はだまこを入れる時一緒に入れる。
- 当時はごちそうの一つとして食べられ、すり身にするなど作るのに手間と時間がかかるので雨の日や農休日につくられていた。
- すった枝豆を加えるという地域ならではの特徴がある。

作 り 方

- 1 枝豆は生のままさやと薄皮を取り、包丁で刻み、すり鉢でする。
- 2 しょうがは皮をむいて、すって絞っておき、卵は溶いておく。
- 3 さんまを3枚におろし、小骨をとってすり鉢でする。しょうが汁を少々加えすり混ぜる。
- 4 1と3を合わせ、みそを加えよくすり混ぜる。
- 5 溶き卵を4に加え、すり混ぜたところに片栗粉を加え、さらにすり混ぜる。
- 6 鍋に焼き干しと水2ℓを入れていろりにかけ、沸騰する手前で焼き干しを取り出す。沸騰したらみそを溶かし、弱火にする。
- 7 へらに5をとり、もう一つのへらですぐようにして鍋に落とし入れ、ひと煮立ちさせる。
- 8 食べる直前にねぎを加える。

※現在は、すり鉢でする前にフードプロセッサーやミキサーに一度かけてから、すり鉢ですりあわせており、作業時間の軽減が図られている。

※枝豆を入れることで、魚の臭みが無くなり、すり身と豆の異なった食感が得られる。

伝承財
No. 53

たらのじゃっば汁

伝承隊

二 唐 美代子

蓬田村

材 料

【10人分】

- ・だし昆布 1本
- ・たらのじゃっば 2尾分
- ・大 根 1本
- ・人 参 1本
- ・み そ 適量
- ・酒 1/2カップ (100cc)
- ・ね ぎ 2本
- ・水 約2ℓ

特 記 事 項 等

- たらは1本で購入し、いろんな料理にして全部使い切る。
- たらのともあえ、しらこの酢醤油、しらこのお吸い物、たらの身の田楽、たらの身の粕漬、たらの昆布じめ、人参のこあえ、たらこの醤油漬などの料理がある。
- 昔はどこ家庭でも作られてきた料理で、骨についた身や皮、内臓まで食べる「たらのじゃっば汁」は合理的で栄養的にも優れた食べ方である。

作 り 方

- 1 鍋に水を約2ℓ入れ、だし昆布を浸して1晩漬けておく。
- 2 鍋を火にかけ、沸騰したらだし昆布を取り除き、大根を1cm厚さのいちょう切りにして鍋に入れて煮る。
- 3 大根が煮えたらみそを入れる。
- 4 薄塩の水でじゃっばをさっと洗ってざるにあげ、水切りをする。
- 5 じゃっばを入れて煮る。あくが浮いてきたら取り除きながら20分くらい煮る。
- 6 酒を入れて味を整え、ねぎをななめ切りにして入れる。
- 7 ねぎに火がとおったら火を止める。

伝承財
No. 54

つぼ汁

伝承隊

新渡百枝

横浜町

材 料

【5人分】

・ならたけ (さもだし)	100g	・水	1カップ
・人 参	50g	・片栗粉	1カップ
・板こんにゃく	100g	・食 紅 (緑)	微量
・さつまいも	150g	(調味料)	
・麩 (小玉)	適量	しょうゆ	大さじ1
・だし汁	600ml	塩	適量
・だし昆布 (30cm)	1枚		
・ご 飯	茶碗1杯		

特 記 事 項 等

- 明治年代には既に作られており、海運とともに京都の方の食文化が伝えられたと言われている。
- つぼ汁は横浜町と東通村でも作られているが、東通村ではほたてを使っている。
- 東通村では昔のつぼ (木膳のつぼ) 椀に盛ったので「つぼ汁」の名がついている。

作 り 方

- 1 きのは塩抜きしておく。
- 2 人参は皮をむき、花形にきり、小口から薄く切る。
- 3 さつまいもは皮をむき、小さめの乱切りにして蒸しておく。
- 4 こんにゃくは1cmの三角に切り、薄く切っておく。
- 5 鍋にごはんをいれ、水1カップいれて煮る。柔らかくなったら片栗粉と食紅を混ぜ、よくこねてもち状にする。もち状になったら直径1cmくらいのだんごを作り、指3本で形をつくる。もちをゆでて、水に入れぬめりをとる。
- 6 だし昆布でだし汁をつくる。
- 7 6に1. 4. 2. 3の順に入れ、調味料で味を調べ、だんごと麩を入れて仕上げる。
- 8 盛りつけ用のお椀に盛る。

伝承財
No. 55

にんじゃ汁

伝承隊

片山松江

木造町

材 料

・干したら	2本
・金 時 豆	100g
・根 こんぶ	50g
・焼 干 し	6尾
・み そ	80g
・人 参	1本
・み り ん	大さじ3
・だ し 汁	7カップ

特 記 事 項 等

- にんじゃ汁の名前の由来は、武家時代に戦に勝った時の最高のごちそうであった。(殿様が家来にほうびとして振る舞った料理)
- 名前の由来は、元々はにんざん汁 (人参汁) といったが、なまりになまってにんじゃ汁となった。
- 昔は根こんぶを使ったが、今は、どのこんぶでも使っている。たかも、昔は真だらの干したのものを使ったが、今は手に入らないので、棒だらを使っている。

作 り 方

- 1 干したらは包丁で切りやすいように、2時間水に浸す。
(昔は押し切りで切って水に浸していた。)
- 2 1を4cm間隔で切る。
- 3 金時豆は一晩水に漬けておき、下ゆでする。その間、2回くらい水を取り替え、硬めにゆでる。
- 4 根こんぶはぬれ布巾でふき、4~5cmに切っておく。
- 5 人参1本 (100g~120g) は、1cm角の正方形に切っておく。
- 6 焼き干しでだし汁を作る。
- 7 鍋にだし汁を入れ、昆布がふやけるまで、10分くらい置き、切ったたらを加えて圧力鍋で20分煮る。(昔は1日かけて煮たものである。)
- 8 金時豆と人参を加え、味噌とみりんで味付けし、圧力鍋で15分間煮る。

伝承財
No. 56

まつも鍋

伝承隊 相馬 たまえ

東通村

材 料

・まつも	適量
・みそ	大きじ1.5
・あじの焼き干し	4匹
・だし昆布	適量
・水	2カップ

作 り 方

- 1 まつもは、自然解凍又は水に浸して戻す。
- 2 土鍋に水400cc、だし昆布、焼き干しを入れて、沸騰してきたら昆布と焼き干しを取り出し、みそを入れてだし汁を作る。
- 3 沸騰しているだし汁にまつもをしゃぶしゃぶ風にさっと入れて、色が変わったらすぐに食べる。

特 記 事 項 等

- まつもは、あまり長く入れると歯ごたえ、味が悪くなるので、入れたらすぐ取り出す。
- だし汁の味付けは、みそ汁よりやや濃いめにする。
- みそは、自家製の玉みそを使うとさらにおいしい。
- 好みで豆腐やねぎのみじん切り、ますの切り身、塩辛などの具を入れてもおいしい。

伝承財
No. 57

馬 肉 鍋

伝承隊 柿本 俊子

五戸町

材 料

【4人分】

・馬肉	200g	・酒	大きじ1
・ごぼう	1/2本	・しょうゆ	小さじ1
・にんにく	3片	・長ネギ	1本
・キャベツ	1/2個	・糸コンニャク	300g
・みそ	150g	・水	600cc
・板麩	1枚		
・豆腐	1/2丁		

作 り 方

- 1 にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- 2 鍋を熱し、馬の脂を炒める。
- 3 脂をよく炒めたら、馬肉を入れて更に炒める。
- 4 3に火が通って白くなったら、ささがきにしたごぼうとみじん切りのにんにくを入れて混ぜ合わせる。
- 5 4に水を加えて煮る。
- 6 5に味噌を入れて味をつける。味がついたら糸コンニャクを入れて5分位煮る。
- 7 豆腐は、崩れない程度の大きさに切る。(2cm×2cm)
- 8 6が煮えてきたら、酒としょうゆを加える。
- 9 板麩は水で戻して、2cmの大きさに切る。
- 10 キャベツは大ききざく切りにし、8に入れていく。(かき混ぜないこと)
- 11 キャベツがしんなりしてから、かき混ぜる。
- 12 味見をして、キャベツに味がしみてきたら、板麩と豆腐を入れる。
- 13 火を止める前に斜め切りにしたねぎを入れ、火を止めて3分間そのままおいてから食べる。

特 記 事 項 等

- 馬肉は煮込みすぎると固くなってしまいますので、程よいところで食べる。
- 魚のだし汁は、肉のうまみを損なうので使わない。
- 鍋の中にせんべいを入れて食べてもおいしい。
- 水を使わないで、酒のみで作る調理法もある。
- にんにくや生姜、みりんなどで作った合わせ味噌を使ってもよい。

すり身汁

伝承隊

大船秋江

深浦町

材 料

【4人分】

・すり身		・アオサ(海藻)	適量
{ 魚(生) 300g 長いも 50g しょうが 小1かけ 卵 1/2個 酒 少々 片栗粉 少々 みそ 10g		・ニンジン	1/2本
		・ネギ	15cm
		・だし汁	700cc
		・みそ	大さじ3

特 記 事 項 等

- 冬場に旬の魚で作るが、ホッケやソイ、鮭をよく使う。ただし、鮭の場合は粘りが少ないので、長いもや片栗粉などをつなぎとして多めに入れます。
- すり身にみそを加えることで、魚臭さが消える。

作 り 方

- 1 魚の皮や骨を丁寧に取り除き、身だけを4~5cm角くらいに切り、すり鉢でする。
- 2 ながいもは皮をむいて、すりおろす。しょうがもすりおろしておく。
- 3 1に2と卵、酒、片栗粉、味噌を加えて、さらに混ぜる。
- 4 ニンジンは皮をむいて半月切り、ネギは細切りにしておく。
- 5 熱しただし汁にニンジンを加え、火が通ったら、味噌を加える。
- 6 5の中に3のすり身をスプーンですくって入れる。
- 7 アオサは水洗いしたら、水気を切り粗く刻んで、お椀にひとつまみ入れておく。
- 8 すり身に火が通って浮き上がってきたら、火を止めて、7に注いで上からネギを飾る。

すり身汁 (ほっけ)

伝承隊

角田志保子

小泊村

材 料

【5人分】

・すり身			
{ ほっけ 4匹(正味) 450g 卵 1個 みそ 大さじ2 片栗粉 大さじ1 酒 大さじ1 重曹 小さじ1		・だし汁(昆布だし)	1,000cc
		・塩	適量
		・ネギかシロ	50g

特 記 事 項 等

- すり身は、粘りが出るまで十分に練ること。(フードプロセッサーを使うと早くできるが、すり鉢で摺った方がおいしい)
- 小泊のすり身汁は、すり身の味がみそで、汁は塩仕立てである。すり身にしっかり味を付け、汁は薄味にする。

作 り 方

- 1 ほっけは頭と内臓を取り、三枚におろす。
- 2 ほっけの皮を取り、身を細かく刻んですり鉢に入れ、粘りが出るまでよく摺る。
- 3 2に卵、みそ、酒、片栗粉、重曹を入れて更によく混ぜる。
- 4 分量の水に昆布を浸し、火にかけてだし汁を取り、塩で味を調える。
- 5 4のだし汁を煮立て、3のすり身を丸めて入れ、すり身が煮えて浮いてきたら、3cm位に切ったねぎ(又はシロ)を入れて出米上がり。

手こすりだんご

伝承隊

附田 ミズエ

十和田市

材 料

【5人分】

うるち米粉	300g (そば粉でもよい)
熱湯	200cc
・だし汁	1,200cc
(煮干しでとる)	
・ごぼう	小1本
・人参	小1本
・ねぎ	1本
・みそ	適量

作 り 方

- 1 うるち米粉を熱湯でこねる。
- 2 良くこねたら、一口大にちぎり、手の平の間でこすり、これを木の葉のように薄くのばす。
- 3 ごぼうと人参はさがき、ねぎは斜め切りにする。
- 4 煮干しでだしをとり、ごぼうと人参を入れて味噌汁を作り、その中に2のだんごを入れて煮る。
- 5 だんごが煮えたら、ねぎを入れて出来上がり。

特 記 事 項 等

- うるち米粉はくず米の利用が多かった。うるち米粉の他にそば粉でも良く作られた。
- 昔は、夕食のご飯が少ないときに、ご飯代わりとして食べた。
- 麦粉を使うすいとんと違って、米粉やそば粉はこねた後、ねかせずにすぐ使うことが出来るため、日常食として作られた。

たこのどうぐ汁

伝承隊

葛西 嘉千代

風間浦村

材 料

【8~10人分】

・たこの内臓	1はい分
・木綿豆腐	1丁
・ねぎ	適量
・昆布だし汁	1,500cc
・しょうゆ	100cc
・酒、塩、みりん	適量

作 り 方

- 1 塩ひとつまみを入れた鍋で、たこの内臓を切らずにそのまま軽くゆでる。
- 2 昆布のだし汁にしょうゆをいれ、1のゆでた内臓を加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 大きめに切った豆腐をいれ、さらにひと煮立ちさせ、酒や塩、みりん等で味を調える。
- 4 最後に斜め切りしたねぎを加える。

特 記 事 項 等

- 下北地域では、魚介類の内臓は「生きていくための道具」ということから、「どうぐ」と呼んでいる。
- 好みに応じて、旬の食材（人参、ごぼう、まつも等）をいれて食べるとおいしい。
- たこの内臓がすべて入っているため、さまざまな食感を楽しむことができる。また、最近は内臓はゆでてすぐ冷凍し、食べたいときに解凍して食べる人が多い。

伝承財

No.61-①

いかのごろみそ煮

伝承隊

磯野 とし子

小泊村

材 料

【5人分】

- ・するめいか 中2はい
- ・内 臓 (ごろ) 1はい分
- ・み そ 60g
- ・酒 大さじ1杯
- ・とうがらし 少々

特 記 事 項 等

- 「いかの村」といわれるほど、小泊村はいかで支えられており料理も豊富である。その中から多くの人が残したいいか料理に「ゴロ味噌煮」をあげた。新鮮な地域の食材を使った伝統の料理である。

作 り 方

- 1 いかから、足と内臓をとる。
- 2 ごろ（内臓）についている墨袋を静かにつまんで引きはなし、足のつけ根の軟骨のところでごろを切り離す。
- 3 胴は洗って1cmくらいの輪切り、足も3cmくらいの長さに切る。
- 4 鍋にごろを入れ弱火で酒を加えながら炒る。ごろが溶けたらすぐ味噌を入れ混ぜ合わせる。（こげつきやすいので注意する）
- 5 4のいかをすばやく入れて中火で煮る。いかが生えたら、とうがらしを振りかける。

※新鮮ないかを用いる。
※こげつきやすいので注意しながら中火で煮る。

伝承財

No.61-②

いかのごろみそ煮

伝承隊

駒井 昭江

小泊村

材 料

【5人分】

- ・するめいか 3はい
- ・内 臓 (ごろ) 2はい分
- ・み そ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・サラダ油 少々

特 記 事 項 等

- いかは9・10月がいちばんおいしい。
- ごろみそは焦げ付きやすいので、火が強すぎたり、時間をかけすぎたりしないこと。
- 出来上がった「いかのごろみそ煮」にマヨネーズまたはあさつきの小口切りを加えて食べてもおいしい。

作 り 方

- 1 いかから足と内臓をとる。
- 2 内臓についている墨袋を静かにつまんで引きはなし、足のつけ根の軟骨のところ、内臓を切り離す。
- 3 いかの胴と足は洗って、サッとゆでる。
- 4 いかの胴は輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
- 5 鍋にサラダ油をひいて、いかの内臓を入れて、みそと酒を加え、サッと火を通す。
- 6 5に切ったいかを入れて、サッと火を通す。

伝承財
No. 62

きのこの塩辛

伝承隊 鎌田 ミツエ

浪岡町

材 料

・きのこ	1 kg
(さもだし(ならたけ)、らくようだけ、まつきのこなど)	
・菊	150g (きのこの半分)
・青とうがらし	1 本
・塩辛昆布	大さじ3
・こうじ	1/2カップ
・しょうゆ	90cc
・いわしだし	2~3 本
・だし昆布	10cm
・水	2 カップ
・酢	少々

特 記 事 項 等

- きのこは農家の食材として地域に根ざしており、採取して風味の豊かな時に食べるだけでなく、塩蔵等により保存しておき、野菜の少ない冬場をはじめとして年中食べられるように工夫されてきた。

作 り 方

- 1 きのこは熱湯に入れ、透明になってしんなりしたら火をとめる。水を入れてごみを洗い流す。
(崩れにくいきのこの場合は洗ってから煮る)
- 2 きのこをまな板上げて、包丁でたたく。
- 3 菊は花びらをはじいて、酢をちょっと入れて熱湯でさっとゆでてから、水にさらした後、軽くしぼる。
- 4 青とうがらしは種をとらずにそのまま細かく刻む。
- 5 水にいわしだしと昆布を入れて火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、さらに5分から10分くらい煮て火を止め、いわしだしを取り出す。
- 6 5のだし汁を人肌程度に冷まし、2、3、4の材料と、塩から昆布、こうじ、しょうゆ、酢全部を入れて漬け込み、味をなじませる。

※きのこは手元にあるものを使って作る。秋は採れたてのきのこを使い、その他の季節には塩漬けておいたものを塩抜きして使う。菊も同様に、秋以外は干し菊をもどして使う。

伝承財
No. 63-①

けっこみそ (貝焼きみそ)

伝承隊 木村 富美

弘前市

材 料

【1 貝あたり】

・卵	1 個
・かつお節	5 g (削り節 2 g)
・焼き干し	2 本
・板 麩	1/4枚
・手作り赤みそ	30g
・ね ぎ	少々

特 記 事 項 等

- 津軽に昔から伝わる、家庭の味として親しまれてきた料理である。
- 白身の魚の身をほぐして加えたり、卵の入らない物等、家庭によって違いがあるが、卵だけ加えているのが一般的であった。
- 木の新芽やねぎ、あさつき、そこで(山菜の一種)など季節の物を入れていた。

作 り 方

- 1 板麩は水に入れてもどし、7~8 mm細さに切り、ねぎは小口切りに切る。かつお節は削っておく。卵はよくときほぐしておく。
- 2 貝に水を100cc入れ、焼き干しを入れて、くどこ(七輪)の上のせてだしをとる。
- 3 だしの香りがしてきたら、焼き干しを取り出し、かつお節を入れる。
- 4 かつお節が沈んだら、みそを入れて溶かす。
- 5 板麩を入れて沸騰したら溶き卵を入れ、卵が固まったらねぎを加え火から下ろす。

※昭和40年当時は、各家庭で削ったかつお節を5g程度入れていたようであるが、現在は市販の削り節が定着しており、2~3g程度入れている。

貝焼きみそ (ほたて入り)

伝承隊

野辺地町漁協女性部

野辺地町

材 料

【1貝あたり】

- ・ホタテ (生)
大なら1~2個、小なら3個
- ・ねぎ 適量
- ・卵 3個
- ・みそ 適量
- ・みりん 少々

作 り 方

- 1 ホタテは貝からはずしてうろを取り除き、さっと洗う。大きければ、一口大に切る。ねぎは細いものは小口切りに、太いものはみじん切りにする。卵はよく溶きほぐしておく。
- 2 貝殻に水とホタテを入れて火にかけ、少し煮たらねぎの半量を加えて、みそを溶かす。
- 3 2にみりん少々を加え、卵の半量を加える。
- 4 3に残りの卵とねぎを加えてさっと煮て、火を止める。

特 記 事 項 等

- 卵は2回に分けて加えることによって、ふわっと仕上がる。
- ねぎの半量を卵を入れた後に加えることによって、彩り良く仕上げる。
- ホタテと卵は煮すぎると固くなるので、煮すぎないように注意する。
- ホタテの貝殻を使って作るので、貝からのうまみも出ておいしく仕上がる。
- 好みで白身魚をほぐしたものを加えても良い。
- 鍋にする貝殻の大きさによって、材料の分量は調整する。

ごぼうのでんぶ

伝承隊

木村千雪

岩木町

材 料

【5人分】

- ・ごぼう 600g (約3本)
- ・人参 200g (約1本)
- ・白ごま 大さじ2
- ・煮干 5~6本
- ・水 1.5カップ
- ・しょうゆ 大さじ4

※ごぼう、人参は土にいけておき、年越しまで保存しておく。

作 り 方

- 1 ごぼうは太い千切りにして水にさらして、あくを抜く。
- 2 人参は5cmくらいの長さの短冊切りにする。
- 3 1、2に水と煮干、しょうゆを加え、煮含める。
(ただしやわすぎないように注意する。)
- 4 輪切りのとうがらしを入れて炒り煮する。
- 5 最後に白ごまをふる。

特 記 事 項 等

- 甘辛い味付けで、おせち料理のなますや煮付けなどと一緒に盛りつける。
- 他の野菜と違う香りや食感等でごぼうの特性を活かした食べ方で、現在は「きんぴらごぼう」として親しまれている。
- でんぶは古い料理名で炒り煮のこと。
- きんぴらごぼうは戦後のものである。

伝承財
No. 65

塩辛貝焼

伝承隊

葛西 恭子

風間浦村

材 料

- ・塩 辛 200g
いかとふの割合は、2 : 1
ただし、濃い味が好みの方は1 : 1
※塩辛の塩は適量 (15~20%)
- ・大根の葉 (乾燥) 適量

作 り 方

〈塩辛の作り方〉

- 1 いかはさばいて、ふを取り除く。
- 2 ふはざるにあげて、ふの表面全体が見えなくなるまで塩を充分にふりかけて、水分がなくなるまで10~20日置いておく。
- 3 いかの身は、甘みを出すために一夜干しをして、細かく切り、塩もみをしたら、水洗いをする。
- 4 3を水切り後、2と混ぜて、1週間くらい毎日かき混ぜた後、冷凍保存する。

※現在は、コクを出すためにはちみつを加えたり、保存性を高めるため焼酎を入れている。

特 記 事 項 等

- 人が集まる時や地域外からの訪問者には、地域に伝わる郷土料理の1品として作っている。

〈塩辛貝焼の作り方〉

具に塩辛を入れて、半分煮たら、大根の葉を入れて煮る。貝がない場合は、水分が蒸発する土鍋を使う。

※大根の葉以外にも、地域で採れるわかめやまつもを加えて食べていた。

伝承財
No. 66

たけのこけんちん

伝承隊

相馬 ツサ

碓ヶ関村

材 料

【3人分】

- ・たけのこ (根曲がりたけ、ささだけ等) 300g
- ・さやいんげん 約3本
- ・人 参 30g
- ・油 少々
- ・豆 腐 1/2丁
- 調味料 {
 - だし汁 1.5カップ
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酒 少々

作 り 方

- 1 たけのこは薄くそぎ切りにする。
- 2 人参は千切りにする。
- 3 いんげんは塩ゆでし、細かく切っておく。
- 4 豆腐は15分くらいまな板の上に置き、重しを乗せて水切りをする。
- 5 フライパンに油をしき、たけのここと人参を炒める。
- 6 柔らかくなったら、だし汁、砂糖、酒を入れ少し煮詰め、豆腐を入れて炒める。
- 7 汁けが無くなったらさやいんげんを入れて少し炒める。

※自家用の野菜で手軽に作れる。

特 記 事 項 等

- 最近では、たけのこを瓶詰めや缶詰として貯蔵し、日常食として使うようになった。

伝承財
No. 67

なまずのみそ煮

伝承隊

佐々木

剛

車力村

材 料

・なま ず	1匹 (800g~1kg)
・自家用みそ	300g
・酒	100cc
・とうがらし	少々
・かつお風味だしの素	大さじ1

作 り 方

- 1 なまずはきれいな水の中で泳がせ、ドロ水を吐かせる。
- 2 特製まな板の上になまずを乗せ、内臓を取り除き、ぶつ切りにする。
- 3 炭火をおこしておき、網のをせ食材を焼く。
- 4 焼き上がったものを鍋に入れ、なまずが浸るくらいの水とだしの素、分量のみそ、酒を加え、落とし蓋をして煮る。
- 5 仕上げにとうがらしを適量ふりかけ、皿に盛りつける。

特 記 事 項 等

- 平成14年から車力村のむらおこし拠点館「フラット」で伝承料理として、レシピを添えて販売している。
- 魚の好きな人にとっては小骨も無く、淡白で食べやすい。酒のつまみとして最高で、他の魚で並ぶものはない。その他にも焼いたまま食べたり、焼かないで煮る人もいる。なまずの味になじめない人には、ねぎやしょうがを入れて煮ると良い。
- みそ味は濃いめにするとおいしい。

※なまずは、危険を察知すると胸ひれ付近から白いぬめりの強い粘液を出すので、逃がさないように工夫したまな板を利用すると良い。
内臓を取り出すとき、胆嚢を破らないようにする。胆嚢が破れた場合はそのままにすると苦いので、良く洗う。

伝承財
No. 68-①

煮 あ え

伝承隊

大利生活改善グループ

東通村

材 料

・大 根	8~10本
・人 参	3本
・ご ぼ う	2本
・豆 腐	3丁
・わ ら び	1.6kg
・しょうゆ	1.5カップ
・塩	70g
・サラダ油	適量
・酒、みりん	適量

作 り 方

- 1 材料をすべて千切りにする。
- 2 大根、豆腐を軽くゆで、水を切る。
- 3 豆腐を油で炒り、人参、ごぼうを加えて炒める。その後、わらびを加え、しんなりするまで炒める。
- 4 全体が煮えたら、大根を加え、酒、みりん、しょうゆ、塩で味つけし、ひと煮立ちさせる

特 記 事 項 等

- 一度に大量につくり、何日もかけて食べる。
- 正月料理をはじめとした行事や冠婚葬祭などの人寄せに出される。

煮あえっこ

伝承隊

小比類巻 幸子

三沢市

材 料

・大 根	1本	・しょうゆ	大さじ4
・人 参	小1本	・みりん	大さじ2
・わらび	180g	・塩	ひとつまみ
(収穫後ゆでて冷凍しておく。昔は塩漬けか乾燥していた)		・酒	大さじ2
・ごぼう	1本	・サラダ油	大さじ2
・油あげ	3枚		
・豆腐	1丁		

作 り 方

- 1 材料を全て千切りにする。
- 2 大根はさっとゆでてしばっておく。(辛み・くさみ取りのため)豆腐は、水を切っておく。
- 3 豆腐を油で炒り、人参、ごぼうを加え炒める。その後、わらび、油あげの順に加え、しんなりするまで炒める。
- 4 全体に煮えたら、大根を加え、しょうゆ、みりん、塩、酒で味付けし、一煮立ちさせると出来上がる。

特 記 事 項 等

- 大きな鍋に大量に煮て、2～3日間食べる。
- 小正月料理は煮あえっこの他に煮豆、なます(大根・干し柿・ゴマ)、小豆粥又はかぼちゃ粥等を食べた。

煮こもり

伝承隊

岩 館 八 ヤ

八戸市

材 料

【約4人分】

・人 参	1本	・煮 干 し	適量
・ごぼう	2本	・だし昆布	
・こんにゃく	1枚	・しょうゆ	
・焼き豆腐	2枚	・片 栗 粉	少々
・さつまいも	1本		
・干しいたけ	5枚程度		
・サラダ油	大さじ1杯		

作 り 方

- 1 干しいたけは水で戻し、その戻し汁と煮干し、だし昆布でだし汁を作る(材料がひたひたにかぶるくらいの量)。
- 2 ごぼうは皮をとり、くるくる回しながら三角の一口大に切り、水にさらしてあく抜きをする。
- 3 人参、こんにゃくもごぼうと同様に切る。
- 4 焼き豆腐、さつまいもは、煮崩れしないよう一口大の四角に切る。
- 5 干しいたけは四等分に切る。
- 6 なべにサラダ油を入れ、ごぼうをしっかりいためた後、人参、こんにゃくを加え、さらにいためる。
- 7 6に、焼き豆腐、しいたけを加え、だし汁をひたひたより多めに注ぎ、薄味加減にしょうゆを加えて煮込む。
- 8 ごぼうがやわらかくなったらさつまいもを加え、味を整えて煮る。
- 9 さつまいもが柔らかくなったら、片栗粉を水で溶いたものに加え、軽くとろみを付けてできあがり。

特 記 事 項 等

- ジャガイモを入れてもよいが、さつまいもを入れると甘味がでてる。

伝承財
No.70-①

煮しめ

伝承隊 手倉森 ツル

五戸町

材 料

【5～6人分】		・ぜんまい	200g
《具》		・ふき	300g
・人参	2本	・きのこ(かつい)	300g
・ごぼう	1本	(調味料)	
・じゃがいも	3個	・酒	大さじ3
・昆布	約30cm	・サラダ油	大さじ2
・油揚げ	4枚	・しょうゆ	お玉2杯
・焼き豆腐	2丁	・みりん	少々
・たけのこ	200g	《だし汁用》	
(塩抜きした山菜)		昆布、煮干し、鶏肉(但し仏	
・ずいき	300g	事では使用しない) 適量	
・みず	150g	みそ漬け	少量

作 り 方

- 1 水に煮干し・昆布・鶏ガラと手羽先・みそ漬けを加えて一煮立ちさせ、さらし布でこしてだし汁を作る(材料がひたひたにかぶるくらいの量を用意する)。
- 2 人参、ごぼう、たけのこは大きめの乱切り、じゃがいもは縦4つ切り、山菜類、昆布は5cm程度に切る。油揚げ、焼き豆腐は三角形のそぎ切りにする。
- 3 鍋に油大さじ2を入れ、人参、ごぼう、じゃがいもを炒める。
- 4 3に1のだし汁を加え、煮えにくいものから順に入れて調味して煮る。(ずいき→ぜんまい・ふき・きのこ・たけのこ・みず→焼き豆腐・油揚げ)
- 5 30分くらい弱火で煮て、具が柔らかくなってきたら火を止め、ゆっくりと味をしみこませる。

特 記 事 項 等

- だし汁に隠し味としてみそ漬けを加えると風味が増す。

伝承財
No.70-②

煮しめ

伝承隊 千葉 スゲ子

六戸町

材 料

・焼き豆腐	3枚	《山 菜》	
・油揚げ	3枚	・ふき	5本
・こんにゃく	1丁	・たけのこ	20本
・ごぼう	大1本	・ぜんまい	500g
・人参	大1本	・わらび	500g
・干しいたけ	8枚	・煮干し	20尾
・里芋	8個	・だし昆布	10cm
		(調味料)	
		しょうゆ、酒、砂糖	適量
		昆布	50g

作 り 方

- 1 山菜類は塩抜きし5cmくらいの長さに切る。
- 2 人参、ごぼう、里芋の野菜類は食べやすい大きさに切る。
- 3、こんにゃく、焼き豆腐、油揚げは大きめに切る。
- 4 鍋に煮干しと昆布、干しいたけの戻し汁でだし汁を作る(材料がひたひたにかぶるくらいの量を用意する)。
- 5 だし汁に煮えにくい材料から入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 6 具が煮えたら、砂糖、酒、しょうゆで味付けを調整し、弱火で煮込む。

特 記 事 項 等

- 具は全て大きめに切ると煮込んでも煮崩れが少ない。
- 昔ながらの味にこだわり、肉類、練り製品は使用しない。
- 一度にたくさんの野菜、大豆製品を食べることができ、栄養バランスも優れている。

伝承財
No.70-③

煮しめ

伝承隊 中野セツ

十和田市

材 料

・焼き豆腐	2枚	・ふき	500g
・ごぼう	1本	(塩抜きした物)	
・凍み豆腐	2枚	・煮干し	20尾
・わらび	500g	・だし昆布	10cm
(塩抜きした物)		・しょうゆ	大さじ4
・ぜんまい	300g	・酒	大さじ2
(水でもどした物)		・砂糖	大さじ1
・人参	1本		
・じゃがいも	2個		

特記事項等

- 大きい鍋にたくさん作り、温めながら2〜3口くらいは食べることができる。温め直すと味がしみて大変おいしい。
- じゃがいもを入れることによって、甘みを引き出すように工夫している。
- お盆や葬式には、煮干しを使わずに昆布だけでだしをとった。

作 り 方

- 1 焼き豆腐と凍み豆腐は三角形のそぎ切りにする。
- 2 人参、ごぼうは乱切りにし、ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。
- 3 ふきとわらびは5cmに切る。
- 4 ぜんまいは水でもどして、5cmに切る。
- 5 じゃがいもは乱切りにする。
- 6 昆布は乾いた布巾で砂等をとっておく。
- 7 鍋に、煮干しと昆布と水を入れ、だし汁を作る(材料がひたひたにかぶるくらいの量)。
- 8 だし汁に1〜6の材料を入れて煮る。柔らかくなってきたら砂糖、しょうゆ、酒で味付けし、弱火で30分くらい煮て、火を止める。さめたら、またもう一度煮て、味をしみ込ませる。

伝承財
No.71

煮なます

伝承隊 山本ソノ

三沢市

材 料

【10人分】

・塩 鮭	切り身をとって残ったあら
・大 根	1本
・人 参	2分の1本
・しょうゆ	少々
・酒	少々
・こしょう	少々
・ね ぎ	飾り付け用

特記事項等

- 火を通さないで作るものが多い。その中でも煮なますは鮭のあらを使い、煮込んでいるためとても珍しい。また、頭や尾等、素材を余すところなく使用し、無駄がない。
- 大きな鍋に大量に作った方が美味しい。何度も温め直すにより一層美味しくなる。

作 り 方

- 1 塩鮭のあらを焼いて、細かくくだく。(昔はなたを使った)
- 2 大根と人参は皮をむいてすりおろす。
- 3 鍋に1と2を入れ、弱火にかけ、30分くらい煮る。
- 4 こしょう、塩を少々加え、しょうゆで色と香りづけする。(鮭の塩加減により、塩を調整する。)
- 5 器に盛り、小口切りしたねぎを飾って出来上がり。

伝承財

No.72-①

ねりごみ

伝承隊

佐藤 衛子

黒石市

材 料

【10人分】

・さつまいも	2本
・人 参	2本
・油 揚 げ	大2枚
・こんにゃく	1本
・片 栗 粉	大きじ3 (適量)
・塩	小さじ1/2
・砂 糖	350g

特 記 事 項 等

- 地域によっては、じゃがいもやさといも、ささげ豆で作っている。
- 砂糖をたっぷり入れるので、普段はあまり食べられない贅沢な食べ物で、人寄せの時には、煮豆かねりごみを作りもてなしをした。

作 り 方

- 1 さつまいもは、皮をむいて大きめに角をつけて乱切りにする。
- 2 人参は、小さめの乱切りにする。
- 3 油揚げは、一口大の三角に切る。
- 4 こんにゃくは、太めの短冊切りにする。
- 5 最初に人参を鍋に入れ、すべての材料がひたひたになるくらいの水を加えて煮る。
- 6 次にさつまいも、油揚げ、こんにゃくを入れ、砂糖を加える。
- 7 さつまいもが柔らかくなったら、塩を入れる。
- 8 片栗粉を水溶きして加える。とろみがついたら火を止める。

伝承財

No.72-②

ねりごみ

伝承隊

対馬 照子

大鰐町

材 料

【6人分】

・さつまいも	400g
・じゃがいも	中3個
・人 参	200g
・こんにゃく	1袋
・油 揚 げ	1/2枚
・砂 糖 (ざらめ)	100g
・片 栗 粉	適量
・塩	少々
・しょうゆ	少々

特 記 事 項 等

作 り 方

- 1 さつまいも、じゃがいもは皮をむいて乱切りにする。
- 2 にんじんは、小さめの乱切り、油揚げは細切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- 3 さつまいも、じゃがいも、にんじんを鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。
- 4 3が煮える直前に油揚げとこんにゃくを加えてさらに煮る。
- 5 さつまいもに火が通ったら砂糖と塩を入れて5分程度煮る。
- 6 しょうゆを隠し味として加え、水溶き片栗粉でとろみを付け火を止める。

※煮くずれしないように注意する。

伝承財
No.72-③

ねりごみ

伝承隊

中谷ミツ

金木町

材 料

【5人分】

- | | | | |
|--------------|-----------|----------------|------|
| ・さつまいも | 1本 (450g) | ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・人 参 | 1本 (150g) | ・塩 | 少々 |
| ・こんにゃく | 1本 (250g) | ・砂 糖(ざらめ) | 170g |
| ・ちくわ | 1本 (60g) | ・だ し 汁(昆布、煮干し) | 6カップ |
| ・油 揚 げ | 小3枚 | ・干ししいたけの戻し汁 | 1カップ |
| ・干ししいたけ | 小5枚 | | |
| ・つ ぶ (ゆでたもの) | 大3ヶ | | |

特 記 事 項 等

- 冠婚葬祭や正月に必ず作る料理である。
- 普通は片栗粉でとろみをつけるが、わが家ではつぶの粘りを利用し、片栗粉は入れない。
- 上記の材料の他にタコの皮を入れることもある。
- 昔はさつまいもでなく、じゃがいもや里芋で作っていた。

作 り 方

- 1 さつまいもは皮をむいて、大きめの乱切りにする。
- 2 人参は小さめの乱切りにする。
- 3 こんにゃくはゆでて、しゃもじで一口大にちぎる。
- 4 ちくわは輪切り、油揚げは拍子木切りにする。
- 5 干ししいたけは水で戻して、千切りにする。
- 6 つぶは殻からはずして、サッとゆでて薄く切る。
- 7 昆布と煮干しでだし汁を取り、干ししいたけの戻し汁を加える。
- 8 7のだし汁ににんじんを入れ煮えたら、さつまいも、こんにゃく、ちくわ、油揚げ、干ししいたけを入れて煮る。
- 9 8に塩を入れ、しょうゆ、ざらめを加えて味を整える。
- 10 最後につぶを入れて、サッと混ぜ、できあがり。

伝承財
No.73

干しだらの煮つけ

伝承隊

白戸 静

尾上町

材 料

【4人分】

- | | |
|-------------------------|------|
| ・干しだら | 130g |
| ・昆 布 | 30g |
| ・ふき水煮 | 15本 |
| ・じゃがいも | 4個 |
| ・水 (鍋に材料を入れたとき材料がかぶる程度) | |

(調味料)

- | | | |
|---|------|-------|
| } | 酒 | 約50cc |
| | しょうゆ | 約30cc |
| | 黒砂糖 | 30g |

特 記 事 項 等

- 乾物を使い、手軽に作る事ができる伝統料理である。かつては田植え作業後に大勢で食べていたが、最近では作業の機械化が進み行事食として食べられる機会が少なくなっている。

作 り 方

- 1 干しだらを約半日、水でもどす。
- 2 材料を切る。
 - ① ふきの水煮 5cm程度
 - ② 昆 布 3~4cm程度
 - ③ じゃがいも 大きめの乱切り
- 3 鍋に材料と水、調味料を入れて強火で煮る。
※調味料は最初は薄めにする。
- 4 沸騰後、あくをとって中火から弱火で煮る。
- 5 昆布が柔らかく煮えたら、味見をして味を調える。

伝承財

しそ巻き

No.74-①

伝承隊 対馬照子

大鱈町

材 料

【16個分】

・なす	2個
・しその葉	16枚
・みそ	大さじ4
・砂糖	大さじ1
・酒	大さじ1
・油	少々

特 記 事 項 等

作 り 方

- 1 なすを縦に8等分にする。
- 2 調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 なすに2を付けてしその葉1枚に巻く。
- 4 フライパンに油をしき、両面を焼く。

※なすに火が通りにくいときは、少量の水を加え蓋をして蒸し焼きにする。

伝承財

しそ巻き

No.74-②

伝承隊 山内まつゑ

大鱈町

材 料

【3人分】

・赤じその葉	9枚	
・なす	1個	
・ささげ	5本	
・みょうが	3個	
・サラダ油	大さじ1	
・合わせみそ	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	粉とうがらし	少々

特 記 事 項 等

- 夏場に多めに調理し、食べられる状態で冷凍保存しておく、農繁期や急な来客に活用できる。郷土料理として継承したい貴重な一品である。
- しそ巻きは、食欲のない夏場に食欲をそそる貴重な一品である。

作 り 方

- 1 なすを洗って縦に4つ割にし、さらに1/2の長さにする。
- 2 ささげのすじをとり、縦半分にとってさらに1/2の長さに切る。
- 3 みょうがは縦半分に切る。
- 4 合わせみその材料を練り合わせる。
- 5 切り揃えておいた、なす、ささげ、みょうが、それぞれの野菜と野菜の間に合わせみそを挟み、それらをしその葉に巻く。
- 6 フライパンを熱して、油をしき、弱火にして5の巻いた野菜を両面焼く。

※見栄え良く、歯ごたえを残すためにあまり焼きすぎない。
しその葉に匂んだ野菜がわかるようにするために、大きなしその葉は切って両端から野菜が見えるように使う。

伝承財
No. 75

しそみそ

伝承隊

山内 まつゑ

大鰯町

材 料

・しその葉	500g	
・みそ	500g	
・調味料	黒砂糖	100g
	酒	50cc
	みりん	100cc
	サラダ油	100cc

作 り 方

- 1 しそを細切りにし、水で洗ってあく抜きをする。
- 2 フライパンに油を入れ、しそを炒め、中火にしみそを加えてさらに炒める
- 3 少し火をゆるめ、みりん、酒を入れて混ぜ、1のしそを入れて水分を飛ばし、煮るように炒める。
- 4 水分がなくなったら砂糖を入れてよくかき混ぜる。

※市販のみそよりは、手作りみその方が塩分の加減がわかるために、作りやすく好みの味に仕上げることができる。

道具：底厚のフライパン使用

特 記 事 項 等

- 炒めものや煮もの等の、みそ味仕上げのものであれば何にでも利用できる保存食である。(なす・ささげ炒め、煮魚、みそおにぎり、等々)
- しそ味が香ばしく、川魚のくさみを取る等、魚や野菜の田楽には最適であり、きゅうりや大根等の生野菜のみそ味、山菜の和え物、ほうれん草等のおひたしにも合う。

伝承財
No. 76

ほっきみそ

伝承隊

遠藤 ちゑ

百石町

材 料

・ほっき貝(むき身)	1 kg
・みそ	150g
・酒粕	10g
・にんにくの粉末	15g
・ねぎ	適量
・サラダ油	適量

作 り 方

- 1 ほっき貝を殻からはずし、内臓を取り、水洗いする。
- 2 1のほっきを荒く刻む。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、2のほっきを炒め、酒粕、みそ、にんにくの粉末(生にんにくはすりおろして使う)を入れ、弱火で20分ほど炒める。
- 4 最後にねぎを入れ、全体をさっと混ぜ、火を止め、器に盛りつける。

特 記 事 項 等

- ほっき貝は12~3月の冬場に水揚げされる。旬の活きがよい時に冷凍保存しておいて加工する。
- 乾燥にんにくは、薄く切り乾燥し粉末状に加工して活用している。

伝承財
No. 77

あかはたもち酢みそあえ

伝承隊

嶋 脇 京 子

八戸市

材 料

【約4人分】

・あかはた (又はつのまた)	250g
・みそ	30g
・食酢	大さじ2/3
・砂糖	大さじ1
・酒またはみりん	適量
・ねぎ	適量

特 記 事 項 等

- 燕島神社近くで「うみねこの家 (食堂)」を共同開設しており、旬の味を提供している。
- 「あかはた」だけで作ったものは、小豆色で弾力がやや弱く、「つのまた」と混ぜて作ると緑色の弾力性のあるもちが出来る。
- 冷凍保存ができるので、年間を通して食べることが可能である。

作 り 方

〈あかはたもちの作り方〉

- 1 「あかはた」や「つのまた」等の海草を採り、根を切ってよく洗う。
- 2 蒸し器にすだれを敷いて、海草をさらし布に包み、溶けるまで時間をかけて蒸す (加工量により時間が異なるが、約6～7時間くらい)。
- 3 海草が完全に溶けたら、熱いうちに型 (角形のタッパー等) に流して、冷やし固める。
- 4 一回分の食べる量にあわせて、適当な大きさに切って使うが、残ったもちは包装用パック等に入れて冷凍保存する。

〈あかはたもち酢みそあえ〉

- 1 あかはたもちは、一口大の薄切りに切っておく。
- 2 分量のみそ・食酢・砂糖・酒・みじん切りのねぎを混ぜ合わせておく。
- 3 1の上に2の酢みそをかけて一切れずつつけながら食べたり、1を2の酢みそであえ、味を全体にからめてから器に盛る。

伝承財
No. 78-①

あんこうのともあえ

伝承隊

福 井 章 子

平館村

材 料

・あんこう (ゆでた身 約7kg)	14kg
・みそ	500g
・しょうゆ	200cc
・ねぎ	5本

特 記 事 項 等

- 高齢者生活活動センターで、技術の交換・伝承会を行っている。

作 り 方

- 1 あんこうはさばいて肝を取り出し、身はぶつ切りにして沸騰したお湯でゆで、骨から身がはがれるようになったら取り出し、荒熱を取ってから身をはがす。
- 2 肝は2cmのぶつ切りにし、しょうゆと水を少し加えて、弱火で30分くらい中に火が通るまで煮詰める。
- 3 肝はすり鉢で良くすり、みそを加えて更にする。
- 4 あんこうの身にすったみそを少しずつ加えて、味をみながら混ぜ合わせる。
- 5 ねぎは小口切りにして、混ぜ合わせる。

※肝をしょうゆで煮ることにより、色が黄色に上がり、生臭みが消えて味が一段と美味しくなる。

伝承財

No.78-②

あんこうのともあえ

伝承隊

三ツ谷 榮子

鰯ヶ沢町

材 料

・あんこう	4 kg
・肝	1.5kg
・みそ	450g
・酒	100cc

作 り 方

- 1 あんこうはさばいてぶつ切りにし、骨から身が離れるくらいまで茹で、身ははずして冷まし、冷蔵庫で冷やす。
- 2 肝もぶつ切りにし、同時に茹で冷ます。
- 3 肝はすり鉢ですってみそと酒で味を付け、1の身を和える。

特 記 事 項 等

- あんこうの捌きかたは、あんこうの、形態、特性上つるし切りという独特のもので、その技術を持っている人が少なくなっている。

伝承財

No. 79

えご天の わさびしょうゆあえ

伝承隊

山 本 ミサ子

深浦町

材 料

《えご天》	
・えごのり	100g
・水	1.8~2.0ℓ

《わさびしょうゆのたれ》

- ・やまわさび
- ・とろろ昆布
- ・しょうゆ
- ・だし汁(昆布)

作 り 方

- 1 よく乾燥させたえごのりをよく水洗いする。
- 2 銅製の鍋に1と分量の水を加えて、火にかける。火加減は最初は強火で、沸騰してきたら弱火にする。
- 3 焦げないように気をつけながら、木べらでよく練る(約30分)。
- 4 木べらですくってみて、とろっと流れ落ちるようになったら火を止めて、ネットで漉す。
- 5 4を型に流し入れて、常温で固める(2時間くらい)。固まったら、冷蔵庫で冷やしておく。
- 6 山から採ってきたわさびは皮をむいてきれいに洗う。小口切りにして熱湯に浸す。わさびが青くなったらお湯を捨て、水を加えて完全に冷ます。冷めたら水を少々入れて、ラップで密閉し3時間くらいおいて辛みをだす。
- 7 とろろ昆布はさっと洗ったら、まな板にのせて少量の水を加えながら、包丁でたたいて細かくする。
- 8 しょうゆ、だし汁に6、7を加えて、たれを作る。できたたれは瓶などに入れて、冷蔵庫で保存する。
- 9 冷やしておいたえご天を一口大の薄切りにして、8のたれであえて出来上がり。

特 記 事 項 等

- 自宅で「漁家レストラン」開設(夏場限定)
- 「西海岸の味を楽しむ会」、わが家の味宅配便、ホテルなどのメニューに採用されている。
- えごのりの品質によって固まり方が違う。練ったときのとろみ加減に注意して、柔らかい場合は少し長めに練る。
- 銅製の鍋を使うときれいな緑色に仕上がる。

伝承財
No. 80

かすべの山椒あえ

伝承隊 太田 ハル子

佐井村

材 料

・かすべ(干したもの)	半身
・みそ	120g
・山椒	適量
・長ねぎ	適量
・酢	大さじ2

作 り 方

- 1 ほしたかすべを塩水に1日浸して戻す。
- 2 1の戻したかすべを茹でて骨を取り、身をほぐす。
- 3 山椒を軽く炒ってすり鉢ですりつぶし、みそ、酢を混ぜ合わせる。
- 4 かすべの身を3であえる。

特 記 事 項 等

- かすべは、塩水に漬けた方が戻るのが早い。
- かすべは、冬に内臓を取り除き軒下で1ヶ月干した後、冷蔵保存する。
- みそは、自家製と市販を5:5の割合で混ぜるとおいしい。
- 山椒は、9月頃に収穫し、干しておく。
- 酢を加えると、かすべが柔らかくなる

伝承財
No. 81

氷頭なます

伝承隊 八木橋 和子

板柳町

材 料

【5人分】

・新巻鮭の頭	1個	A	酢	大さじ5~6
・大根	250g		砂糖	大さじ4~5
・人参	少々		こんぶだし	少々
・たらこ	100g		塩	少々
・塩、酢、酒	適宜		酒	少々

作 り 方

- 1 鮭の頭の透明な部分を薄切りにし、酒に一晩ひたす。
- 2 次の日、1を2時間くらい酢に漬けて、水気をきっておく。
- 3 大根、人参は千切りにし、塩を少々ふり、しんなりしたら手早く軽くしぼる。
- 4 Aを煮て、2と3を加えて冷ましておく。
- 5 酒を入れてから炒りしたらこを加えて混ぜる。

特 記 事 項 等

- 生の鮭よりも塩鮭の方が生臭くない。
- 酒を使って鮭の生臭さを消す。

伝承財
No. 82

さめなます

伝承隊

羽賀弘子

常盤村

材 料

【10人分】

・ 鮫	300g
・ 大 根	1 本
(大きさや好みによって調整)	
・ ね ぎ	少々
・ 酢	大きじ3
・ み そ	大きじ2
・ 砂 糖	小さじ2
・ 塩	小さじ1

特 記 事 項 等

- 大根が旬の時期（夏～秋）が一番おいしい。

作 り 方

- 1 鮫をゆで、ざるにあげる。
- 2 熱いうちにほぐして、タッパーに入れて、ぎゅっと敷き詰めて、一晩おく。
- 3 あらかじめ調味料（酢、みそ、砂糖、塩）を合わせておく。
- 4 大根をおろし金ですりおろし、軽くしぼったら3の調味料と合わせる。
- 5 2を一口大にきり、おろし大根と身がくずれないように混ぜ合わせる。
- 6 器に盛ってから、小口切りにしたねぎをのせる。（混ぜてもよい）

※忙しい時は、鮫と大根をすぐにあえる。

- (1) 鮫をゆでて、酢を使っているので2、3日は保存できる。正月中は、なくなるまで毎日食べたものである。
- (2) 大根のかわりにキャベツを使うこともある。

〈昭和40年代当時の調理法～皮付きの鮫を使う場合～〉

- 1 鮫をそのままさっとゆでて、皮についている砂をとる。
- 2 お湯を取り替えて、もう一度しっかりゆでる。
- 3 ざるにあげて、温かいうちに身だけをとる。
以下は同じ。

伝承財
No. 83-①

白 あ え（ぜんまいのくるみ入り）

伝承隊

にしめや仲良しグループ 西目屋村

材 料

【5人分】

・ ぜんまい	300g
(干したぜんまいを水でもどしたもの)	
・ しょうゆ	50cc
・ 砂 糖	大きじ1
・ 酒	人さじ1
・ 水	200cc
・ く る み	小さじ1/2
・ 豆 腐	100g
・ 塩	少々

特 記 事 項 等

- ぜんまいを柔らかく仕上げるためには、干す際に生乾きの状態で何度も繰り返しもむことがコツである。
- ぜんまいをもどすときは、流し水で一昼夜戻すとよいが、ため水の場合は色が出なくなるまで水を取り替えながらもどす。
- ぜんまいは長時間煮ると煮くずれしてしまうので、火を止めて浸しながら味を含ませるようにする。
- この料理は、仏事の精進料理の1つとしてよく作られる。

作 り 方

〈ぜんまいの乾燥〉

- 1 ぜんまいは綿毛を取り除く。鍋にぜんまいの2倍ぐらいのたっぷりのお湯でゆでる。お湯に入れると最初きれいな緑色になるが、その時あげてしまうと黒くなるので3分位煮て茶色になったらお湯から上げる。
- 2 ゆでたぜんまいはごぎに広げて干す。広げて1時間位たったら、ぜんまいを手でよくもむ。これを1日4～5回繰り返す。（生乾きの状態で手でもみつけると柔らかくなる。）翌日も2回繰り返す。干し上がったらビニール袋に入れて密封して保存する。

〈ぜんまいのくるみ入り白和え〉

- 1 乾燥ぜんまいを水に一昼夜浸けてもどす。水を取り替えながら赤い色がでなくなるまで浸ける。
- 2 もどしたらぜんまいを3cmに切り、鍋に水を入れてぜんまいを入れ、煮立ったらしょうゆ、酒、砂糖を加えて味がしみるように途中で上下を返すように混ぜて3分位煮て火を止め、そのまま常温で冷ましながらい味をしみ込ませる。冷めたら冷蔵庫に保管する。
- 3 豆腐を湯通しして、ざるに上げて水気を切っておく。
- 4 すり鉢にくるみを入れてすり、豆腐を入れてさらに滑らかになるようにすり、塩少々を入れよくすり混ぜる。
- 5 下味を付けたぜんまいをくるみ入り白和えの衣で和える。

伝承財
No.83-②

白 あ え

伝承隊 前田サ子

浪岡町

材 料

【5人分】

- ・人 参 500g
(又は干しぜんまい 50本くらい)
- ・木綿豆腐 1丁
- ・砂 糖 大さじ1.5
- ・み そ 大さじ1.5
- ・塩 小さじ1

特 記 事 項 等

- 身近にある人参やぜんまいを使い、比較的淡泊になりがちな和え物に豆腐を加えることにより、濃厚な味に仕上がりが、かつ栄養面でも優れる料理である。
- 春や秋は人参を使い、冬にはぜんまいを使って作ることが多い。

作 り 方

- 1 人参は皮をむいてさがきにし、ゆがく。
- 2 豆腐はふきんを敷いたまま板に上げ、10分くらいおいて水切りする。
- 3 すり鉢に水切りした豆腐を入れてよく摺ってから、砂糖、塩、みそを入れてさらに摺る。
- 4 すった豆腐の中に人参を入れてあえる。

※干しぜんまいの場合

- 1 鍋に湯をわかし、煮立ったら火をとめ、干しぜんまいを入れてふたをし、一昼夜おく。
- 2 水できれいに洗い、もどったかどうか食べてみる。かたい場合はもう一回湯に入れ、半日おく。
- 3 3cmくらいの長さに切って使う
白ごま、くるみ、ピーナッツなどをすってから豆腐を加えてあえ衣を作ることもある。

伝承財
No.84-①

たらの子あえ

伝承隊 秋葉米子

六戸町

材 料

【4人分】

- ・大 根 中1本
- ・人 参 中1本
- ・糸こんにゃく 200g
- ・生たらこ (真だら) 100g
- ・み り ん 60cc
- ・水 1/2カップ
- ・しょうゆ 50~60cc
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 少々

特 記 事 項 等

- 塩たらこを使う時は、しょうゆ、塩を控える。
- 大根を炒めると、大根臭さが消える。
- 野菜を入れず、糸こんにゃくだけで作ることもある。野菜を入れることにより、栄養バランス、彩りもよくなる。
- 真だらは高価であるため、正月料理として作っていた。

作 り 方

- 1 人参、大根はせん切りにする。糸こんにゃくは3cmくらいに切る。
- 2 サラダ油で、人参、大根、糸こんにゃくを炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、水を入れ、煮込む。ここで8割方火をとおす。
- 4 みりん、しょうゆ、塩少々を入れてさらに煮込み、完全に火をとおす。
- 5 生たらこをほぐして入れて、ひと煮たちさせ、火を止める。

材 料

【10人分】

- ・大 根 (秋大根) 1.5kg
- ・人 参 100g
- ・わ ら び 1束 (塩抜きしたもの)
- ・た ら こ 400g (真だらのたらこ)
- ・たらの脂 20g (好みで入れる)
- ・サ ラ ダ 油 大きじ3
- ・塩 大きじ1/2
- ・酒 大きじ3
- ・砂 糖 小さじ1

特 記 事 項 等

- たらがとれる時期に多く作られ、たらのじゃっば汁と並ぶ代表的なたら料理である。
- 冠婚葬祭では、酢の物やなまこ等といっしょに出される。

作 り 方

- 1 大根と人参は3cmくらいの長さに千切りする。わらびを同じ長さに切る。
- 2 鍋に大根の千切りを入れ火にかけ、空炒りする。大根に火が通ってきたら火からおろしてざるにあけて水気を切る。(受け皿を下に置き、この大根の煮汁を別にとっておく。この大根の煮汁が甘味を出す)
- 3 鍋にサラダ油を入れ、人参を炒め、前に残しておいた大根の煮汁を入れ、さらに2の炒り煮した大根とわらびを入れた後、ほぐしたたら子と細かく刻んだたらの脂を煮立ったところに入れる。(温度が低いと脂の臭みが出る)
- 4 3に塩、酒、砂糖を入れ味付けする。

※塩漬けのたらこを使う時は、たらこをほぐして水に戻して塩気を除いてから使う。(そのまま入れると粘りが出る)

材 料

- ・人 参 3本 (約500g)
- ・た ら こ (真だら) 300g
- ・高野豆腐 2枚
- ・ね ぎ 1/2本
- ・糸こんにゃく 1袋
- ・酒 1/2カップ
- ・サ ラ ダ 油 大きじ1
- ・たらこの下漬け用塩 1つかみ

特 記 事 項 等

- たらこはよくほぐすこと、また、人参はあまり柔らかく煮すぎないこと。
- 12月31日の年越しに、床の間に三十三夜様の掛け軸を飾り、12個の小さい鏡餅とたらの子あえを盛りつけた2膳を供え、神様に3日間供える。神様に供えるときはねぎの入らない子あえを供え、他になまこや煮豆、尾頭付きの魚でお膳をこしらえる。
- 現在は正月料理の他、法事のまかないや冬場に作って食べる。

作 り 方

- 〈たらこの下漬け〉
たらこは、1つかみの塩をふり2日くらいおく。(たらこが固く締まる)
- 1 糸こんにゃくは熱湯にさっとおとして、3cmくらいに切る。
 - 2 高野豆腐をもどし、3cmくらいの千切りにする。
 - 3 ねぎは小口切りにする。
 - 4 人参はおろし金(せん切り用)にかける。
 - 5 鍋にサラダ油をしき、たらこを弱火でよくほぐし、酒を加える。糸こんにゃくとにんじんを加えて炒め、高野豆腐を入れる。水分がなくなるまで炒める。
 - 6 火を止めてねぎを加え、混ぜる。

伝承財
No. 85

生にしんのぬった

伝承隊

二唐美代子

蓬田村

材 料

【5人分】

・生にしん	2尾
・食塩	大さじ2
・酢	1/2カップ
・みそ	大さじ3
・みりん	大さじ3
・酢	大さじ3
・大根	1本
・食用菊	200g

作 り 方

- 1 生にしんを三枚におろす。
- 2 にしんに塩をふり、酢にひたして一晩置く。
- 3 酢じめしたにしんを5mm幅の千切りにする。
- 4 大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽くしぼっておく。
- 5 みそとみりん、酢を合わせて、ゆでた食用菊と大根おろしとにしんをあえる。

特 記 事 項 等

- 海に面した地域ならではの料理で、捕れたばかりの小魚で作る日常食として、昔から食べられてきた。
- にしん以外にもいわしなど他の魚でも「ぬった」を作って食べる。

伝承財
No. 86

わかさぎのぬた

伝承隊

姥名トセ

上北町

材 料

【5人分】

・わかさぎ	500g
(小川原湖から水揚げした大きめのもの)	
・細めのねぎ	中2本
・醸造酢	大さじ3
・みそ	大さじ1
・塩	適量
・酒	大さじ3
・パセリ	少々

作 り 方

- 1 新鮮なわかさぎの骨と頭を除き、冷たい氷水の中でいねいに内臓も取り除く。
- 2 骨、内臓を除いたわかさぎは、横に半分に切る。
- 3 2のわかさぎをざるにあげ、乾いたふきん等でしっかり水気をきる。
- 4 葉味のねぎは、薄目の小口切りにする。
器にみそ、酒、酢を入れて良く溶かし、4のねぎと合わせる。
3のわかさぎとみそをよく合わせ、パセリを付け合せる。

特 記 事 項 等

- 小ぶりのわかさぎは、頭と内臓を除き骨ごとぶつ切りにし、酢みそで和える。

※水揚げしたわかさぎは、できるだけ手早く調理するようにする。

伝承財
No. 87

みずとホヤの水物

伝承隊

平内町漁協女性部

平内町

材 料

【5人分】

- ・み ず (うわばみ草) 1把
- ・ホ ヤ 5個
- ・だ し 汁
 - { だし昆布 3cm
 - { 水 600cc
 - { 塩 大さじ1

特 記 事 項 等

- ホヤは殻からはずした後、塩もみし、冷たい水で洗うことで、黒ずんだり漬け液が濁らない。
- みずは、加熱する時、シャキシャキ感を失わせないように煮すぎない。煮た後に冷水に戻すことで緑色を鮮やかに保つ。

作 り 方

- 1 みずは葉をとり、皮を剥きながら3~4cm位の食べやすい大きさに折り洗っておく。鍋に湯を沸かし、塩をひとつまみいれてみずを茹でる。色が鮮やかな緑色になったら冷たい水に戻す。その後、水切りしておく。
- 2 ホヤは皮と汁を除き、内臓をとり、塩もみした後水洗いし、食べやすい大きさに切っておく。
- 3 昆布は3~4cmのせん切りにする。
- 4 昆布を入れてだし汁をつくり、塩味をつけ冷ましておく。
- 5 1と2を合わせたものに3を加えて小鉢に盛り、4のだし汁を注ぎ入れる。

伝承財
No. 88

ほたてみそ

伝承隊

平内町漁協女性部

平内町

材 料

【1回分】

- ・ボイルホタテ 500g (2~3cm約20個くらい)
(殻からはずし、ウロを取りボイルしたもの)
- ・み そ 200g
- ・人 参 200g
- ・酒 大さじ2
- ・ね ぎ 少々
- ・砂 糖 20g
- ・一味唐辛子 少々
- ・サラダ油 適量

特 記 事 項 等

- 焦げつかないように炒め煮して、保存性を高める。

作 り 方

- 1 ボイルホタテ (ウロ等を除いているもの)は、貝柱を細かくほぐしておく。
- 2 人参は皮を剥き、みじん切り、ねぎも細かく切っておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、ホタテと人参を入れて炒める。
- 4 酒、砂糖、みそを入れて、焦げ付かないようにかき混ぜながら煮詰める。
- 5 仕上げにねぎと一味唐辛子を混ぜ合わせる。

伝承財
No. 89

どんこのとも和え

伝承隊 高屋敷 テイ子

階上町

材 料

- 【10人分】
- ・どんこ (エゾイソアイナメ) 4~5匹
(おろした身 500g・肝 150g)
 - ・みそ 70g
 - ・ねぎ 50g
 - ・酒 大さじ1
 - ・塩 少々

作 り 方

- 1 どんこはよく水洗いし、頭をとり3枚におろす。ハラスも取り去る。
- 2 どんこの身と肝をわけて、塩を入れた熱湯でさっとゆであげ、熱いうちにほぐしておく。(肝をさきにゆであげてから、どんこの身を入れてゆでる。)
- 3 ねぎはみじん切りにする。みそは、酒でばしておく。
- 4 鍋に肝を入れ火にかけ、さっと炒めたらみそを半量位加えて味付けする。味が全体に混じったらどんこの身を加えて混ぜ合わせ、みそを加えて更に混ぜ合わせる。
- 5 最後にねぎを加えてさっとあえる。(1~2分)

特 記 事 項 等

- どんこは、初夏のものが一番脂がのっていて美味しい。また、白身で淡白な味なので、いろいろな味つけにも応用できる。

伝承財
No. 90

すずめやき (海たなごのから揚げ)

伝承隊 オーロラ生活改善グループ 大間町

材 料

- 【10~15人分】
- ・たなご (海たなご)
10cm位の小さいもの20~30匹
- 《た れ》
- ・砂糖 大さじ3
 - ・しょうゆ 200cc
 - ・酒 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1

作 り 方

- 1 たなごは頭をつけたまま背開きにし、半日乾燥させる。
- 2 鍋に、砂糖・しょうゆ・酒・みりんの調味料を入れ一度沸騰させた後、弱火のまま火にかけておく。
- 3 1の半日干していたたなごをカラッと揚げるために素揚げを二度行う。
- 4 二回目の素揚げの後、2の鍋に入っているたっぷりのタレをくぐらせてバットに上げる。(タレに長くつけたり、煮詰めない。)

特 記 事 項 等

- 骨を柔らかくするため、タレに酢を少々入れる家庭もある。夏場は酢を多めにすると食べやすい。
- 魚卵が入っていない小さめのたなごを使う。
- 油で揚げると身が開ききり、その姿がすずめの顔に似ていることから、「すずめやき」という名前がついたと言われている。

伝承財
No. 91

いかのすし

伝承隊 田畑 恵子

大畑町

材 料

・真いか	10はい
・キャベツ	1.5kg
・人 参	100g
・生しょうが	100g
・酢	250cc
・酒	100cc
・塩	130g

特 記 事 項 等

- 昔はごはんを入れていた。現在は酢をきかせ、比較的短時間で食べられるようになった。また、好みにより、キャベツではなく大根を使う場合もある。

作 り 方

- 1 いかは足を抜いて、内臓をとり除き、水で洗う。沸とうしたお湯に色あがりをよくするため、内臓を入れゆでて、内臓は取り除き(別の料理に使用するとよい) そのゆで汁で足をゆで、その後胴をゆで、水にとり、胴の皮をむく。
いかは耳の先端を菜箸で貫く。(重石を乗せた時、水気が切れやすくなるため)
- 2 キャベツと人参は千切りにし、半量の塩でもみ、水気を軽くしぼる。
- 3 しょうがは千切りにし、2に加えて混ぜ、酢と酒も混ぜる。
- 4 1のいかの胴の先端に3の具を少し詰める。足の付け根部分に残りの塩を付けていかの胴に入れ、さらに具を詰める。
- 5 4をたるに並べ、材料と同量の重石を乗せる。冬場は2週間、春から夏にかけては4～5日で食べられる。

伝承財
No. 92-①

いわしのすし

伝承隊 沢田 静子

十和田湖町

材 料

・いわし	1 kg
・塩	30g (30%)
・米	1 カップ
・麴	1 カップ
・人 参	少々
・酢	少々
・み り ん	少々

樽と蓋 各1個、わら 1つかみ

特 記 事 項 等

- 昔から魚のすしは、40日おけば食べられると言われている。
- 具は混ぜ合わせない方が出来上がりがよい。
- 保存は冷暗所に置く。
- いわしのほかに、鮭やさんまも漬けられる。

作 り 方

- 1 いわしを水洗いして腸をとり、水にさらして赤つゆをとる(尾はつけるが頭はどちらでも良い)。
- 2 塩漬けして2日間おき、1～2尾焼いて食べて塩加減をみる。
- 3 米を硬めに炊く。人参は千切りにする。
- 4 樽底に温かいご飯を敷き、2のいわしを並べて、人参を入れ酢とみりんを振り入れ、最後に麴をまぶす。これを繰り返す。
- 5 蓋をかぶせ蓋の周りに、わらを三つ編みにした物を巻いて、樽とのすき間を埋めるようにする。
- 6 重すぎるくらいの重石をのせる。重石は重いほど良くできる。食べ始めたら1/2の重石にかえる。重石をとると味が落ちるので注意する。

伝承財
No.92-②

いわしのすし

伝承隊

中村敬子

脇野沢村

材 料

【10ℓ樽1個分】

- ・いわし 適量
(魚用木箱で約1/2箱分)
- ・塩 5～8kg
- ・米 5合
- ・人参 1～2本
- ・キャベツ 中2.5個
- ・酢 5合
- ・なんばん、粉なんばん 適量
- ・生しょうが 適量

特 記 事 項 等

- 10月末位の寒い時期から漬け始める。寒いときで15日間、暖かいときで1週間おいて食べる。よく漬かった味が好きな人は1ヶ月位おく。
- 脂ののったいわしはすしに適さないので、秋以降に採れる焼き干し用のいわしを漬けるため、冬ならではの郷土料理として親しまれている。
- 各家庭によって中身が異なり、キャベツのかわりに大根をいれる人もいます。また、なんばんをいれないで作る家庭も多い。
- いわしのほかに、アジやタナゴ等のすしを漬ける。

作 り 方

- 1 いわしを水洗いし、腸をとり、水にさらして血抜きする。
- 2 塩でいわしをくるむようにたっぷりの塩を使って2日間漬ける。
- 3 いわしを水につけ塩抜きするが、途中塩加減を見るため一尾焼いてみる。食べて薄味程度まで塩抜きする。その後約半日、酢に漬ける。
- 4 なんばんを小口切りにする。
- 5 キャベツ、人参を千切りし、塩をふって半日ねかせたら、軽く水洗いし、さめたご飯と粉なんばんを混ぜる。
- 6 樽底に5の野菜を敷き、その上に、いわし、なんばん、野菜の順に繰り返し並べていく。
※一番上が野菜になるように詰めていく。樽に詰めるときには塩や酢は使わない。
- 7 重石をのせる。最初に軽い重石にし、水が出てきたら捨て、重い重石に変えていく。つかりすぎないように、水の量を確認する。

伝承財
No.93-①

鮭とたけのこの飯すし

伝承隊

今初枝

黒石市

材 料

【一斗罎の半分量】

- ・塩 鮭(中くらいのもの) 半身
(甘塩タイプ、無い場合は鱈でもよい)
 - ・たけのこ(根曲りたけ等をビン詰にしたもの) 1ビン(900cc入り)
 - ・もち米 3カップ
 - ・5倍酢 7カップ
 - ・にんじん (5cm程度のものを千切りしたもの)
 - ・しょうが (1/2パックを千切りしたもの)
 - ・重石 6kg 1つ
 - ・すし用樽 (無いときは底が平らな容器)
- ・A {
 - とうがらし 2本
(種をとり輪切りにしたもの)
 - みりん 大さじ3
 - 酒 大さじ2
 - 5倍酢を5倍に薄めたもの 大さじ3
 - 塩 小さじ2
 - ・笹の葉 適宜
(塩を二つまみ入れた熱湯にくぐらせ、ラップで包んで冷凍保存しておいたもの)
 - ※塩鮭等を詰めやすいようにビニール袋の口を開いて敷いておく

特 記 事 項 等

- 昔は、塩蔵された鮭や鱈等は水産物の少ない黒石地域において貴重な食べ物であったため、盆や正月等の人をもてなす料理である。盆と正月はおめでたい行事であり、大勢の客人をもてなすことから、鮭の紅色と竹の子・ご飯の白色の紅白料理を笹の葉の保色で際立たせ、共に祝うという思いがこめられている。

作 り 方

- 1 皮つきのまま切り身にした鮭(70g～80g)を、5倍酢の薄めたもの(酢：水=1：4)に半日漬けておく。(酢漬けすることで鮭の塩が抜ける)
夏場は冷蔵庫で漬けておく。
- 2 たけのこは、少々しょっぱいと感じる程度に塩を入れた熱湯にくぐらせておき、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 もち米は柔らかめに炊き、ご飯にする。
- 4 炊きあがったご飯が熱いうちに、Aとにんじん・しょうがを各半分ずつ混ぜ合わせて冷ましておく。
- 5 樽の中にビニール袋を入れ、以下の(1)～(3)の順序で材料を何重にもかさねていく。途中、材料間の空間ができないように、上から押すとよい。
 - (1) 皮を上にして、あまり隙間があかないように鮭を敷き詰める。
 - (2) たけのこは1本のまま先端(細い部分)を中心にに向けて敷き詰める。
 - (3) 残ったにんじん、しょうがが少々と、4のご飯をのせる。(敷き詰めなくてもいい)
- 6 最後にご飯を敷き詰め、笹の葉でフタをするようにして覆う。
- 7 ビニール袋の口を閉じ、蓋をし、重石を乗せる。
夏場は冷蔵庫で保存する。
- 8 次の日も食べられるが、漬けてから2日ほどたったものが最もおいしい。
- 9 夏場は、酢と塩を少々多めにすると良い。

鮭とたけのこの飯ずし

伝承隊

種市 恭子

下田町

材 料

・塩 鮭	1尾	・たけのこ (根曲がりたけ)	500g
・酢 (鮭用)	1ℓ		
・酢 飯		・干し菊	2枚
{ もち米 酢 砂糖	1.5kg	・人 参	中1本
	2カップ	・しょうが	大1個
	1カップ	・赤とうがらし	5本
・キャベツ	中1個	・塩	適量

特 記 事 項 等

- 下田町は奥入瀬川に鮭のヤナ場があり、日本一の鮭まつりを11月第一週目の土日に開催している。
- 鮭の飯ずしは重石が肝心である。20kgは必要である。
- 干し菊を使用すると香りも彩りもよい。

作 り 方

〈下ごしらえ〉 ※作る時期は12月頃が良い。

- ・塩鮭は三枚おろしで容器に入る大きさに切り、酢を鮭が完全にかぶるくらいに入れ10日間おく。
- ・キャベツはざく切りにし、たけのこと一緒に塩漬けて2～3日間おく。

- 炊きたての熱いご飯に酢と砂糖を加え、酢飯を作る。
- 干し菊はゆでて冷水にとり水気を絞って、1の酢飯と混ぜ合わせる。
- ニンジン、しょうがは千切りする。
- たけのこはとキャベツは水気をきっておく。
- とうがらしは種を取り輪切りにする。
- 酢から鮭を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- 鮭、酢飯、野菜類、とうがらしを交互に重ねて漬けていく。
- 漬け材料がはみ出さないように蓋をし、20kgくらいの重石をする。
- 漬け液が出たらこまめに取り除く。約10日くらいで食べることができる。

鮭とたけのこの飯ずし

伝承隊

中林 せい

深浦町

材 料

・生 鮭	5本	・ダイコン	1と1/2本
・塩	適量	・ニンジン	2本
・酢 (3倍酢)	720cc	・しょうが	大1個
・うるち米	1.5kg (1升)	・たかのつめ	5本
・塩	大さじ1	・水煮たけのこ	適量
・焼 酎	2カップ		
・み り ん	2カップ		

特 記 事 項 等

- 生鮭は酢でしめると色が悪くなるが、食中毒などの心配があるので、しっかりと行う。
- 毒消しの意味でも、しょうがや鷹の爪はたっぷり使う。
- 焼酎とみりんはたっぷり使うとおいしい。
- タケノコと一緒に漬けるとしわが入り、見栄えも悪く、おいしくないなので、鮭のすしが食べ頃になったところに別に漬けるとよい。
- 正月料理なので、11月中旬ごろに漬けておく。
- 深浦町ピアハウス直売所で販売している。

作 り 方

- 鮭の内臓を取ったら、きれいに洗い、水気を取る。全体に塩をふり、重石をかけて1週間置く。
- 1を3枚おろしにしたら、切り身にし、2、3日水につけて塩抜きする。水は1日1回取り替える。
- 塩が抜けたら、酢をかけて重石をのせ、2、3日しめる。
- 焼酎とみりんを混ぜる。このとき手水用に4分の1取っておく。
- 米は柔らかめに炊いて、熱いうちにざっと洗う。ザルで水気を切ったら、塩と4を混ぜる。(とろっとした感じになる)
- 大根は8つに割って、薄切りにする。さっと塩を振ったら重石をのせて、一晩置く。さっと洗って、水気を切っておく。
- 人参は長さ2～3cmのせん切りにし、塩でもんでおく。
- しょうがも2～3cmのせん切りにする。
- 鷹の爪は小口切りにしておく。
- 5～9を全部混ぜ合わせる。
- 樽に10のごはんを敷き、3の鮭を並べる。4で取っておいた手水を手につけて、きっちり押したら、またごはんを並べ、鮭を並べる。この作業を繰り返すし、一番上をごはんにする。
- 樽の口まで詰めたら、空気が入らないように、ナイロンをぴっちりとかける。上に小さめの重石(800g)くらいをのせて、10日くらいおく。
- 重石を取り、あと10日くらいおく。漬け汁があがって、膜が張るようになったら、重石を大きなものに換えて、さらに20日くらい漬けておく。
- 水煮タケノコは5の要領で作ったごはんに2、3日つけておく。
- 食べるときに13と14を盛りつける。

材 料

【漬け上がり 直径20cmのボールに軽く1杯】

・ゆでたけのこ (瓶詰め)	1 kg
・わらび (塩蔵)	500g
・みず (うわばみ草)	500g
・身欠きにしん	500g
・もち米	150g (1合)
・人参	100g
・生姜	50g
・酒	100cc
・塩	50g
・砂糖	20g
・赤とうがらし	少々

特 記 事 項 等

- たけのこは、自分でびん詰め加工したものである。
- 春には、みずの代わりにゆでてあく抜きしたふきを入れても良い。
- 四季折々の岩木山を仰ぎながら農作業に励んでいる農家の人たちは、四季折々「山菜取り」に出かけ、山の恵みを分けてもらってくる。山菜は、塩蔵、瓶詰め、缶詰で保存され、煮物、炒め物、飯ずしや漬け物にと、大事に食べられてきた。

作 り 方

- 1 塩蔵のわらびは、ゆでて塩抜きする。みずは、皮をむきサッと湯通しし、水にとる。(鮮やかな薄緑になる)
- 2 たけのこ、わらび、みずは、食べやすい大きさに切る。
- 3 1、2の材料の水気はしっかり切っておく。
- 4 人参、生姜は皮をむいて千切り、身欠きにしんは水洗いしてから2cm位の幅で斜めに切る。
- 5 もち米は柔らかめに炊き、酒を合わせて冷ましておく。
- 6 2～4の材料を塩、砂糖をふり入れながらざっくり混ぜ合わせ、漬物容器に入れる。
- 7 押しふたをし、軽く重石をする。1日位で味がなじみ、食べられる。

材 料

キヤベツ	中玉1個
きゅうり	5本
塩	大さじ4
もち米	600g (4合)
水	5カップ
・赤じそ	150枚
・塩	1つかみ
・酢	大さじ3
・クエン酸	大さじ1
・ビート	少々

特 記 事 項 等

- 下漬けたキャベツときゅうりは固く絞って加える。きっちり絞らないと出来上がりが水っぽくなる。

作 り 方

<下漬け>

キャベツは1cmくらいの幅に切り、きゅうりは輪切りにして塩をふり、前の晩から塩漬ける。

- 1 赤じそをみじん切りにして、塩1つかみを振って塩もみする。黒っぽい汁が出てきたら、汁を捨てる。またもみ、黒っぽい汁がでたら捨てる、これを3回くらい繰り返すと赤い汁がでてくる。赤い汁が出るようになったらクエン酸を振り、しそを絞り、汁を180ccくらいとっておく。
- 2 もち米をすし飯くらい(固め)に炊く。
- 3 炊きあがったご飯に、酢、砂糖、しその汁を混ぜ、色と味を付ける。
- 4 下漬けたキャベツときゅうり、絞ったしそ、千切りにしたビートを混ぜ、味を調える。

伝承財

No.95-②

す し こ

伝承隊

成田ミサ

木造町

材 料

・もち米	1.5kg (1升)
・きゅうり	5kg
・塩	250g
・しその葉	300g
・紫キャベツ	1.5kg
・赤とうがらし	1本
・塩 (あく抜き用)	100g
・5倍酢	100cc
・白砂糖	少々

特記事項等

- 昔は一斗だるに漬け込み、体力の必要な稲刈り時に毎日食べた。

作 り 方

- 1 きゅうりは長期漬けのようにして5%の塩で10日程度漬けておく。
- 2 塩分を抜くため1日水に漬け、少し塩気が残っているうちに刻んで一晩重石をして水気を切る。
- 3 しその葉と紫キャベツは、それぞれ別に塩もみしてあく抜きをし、水洗いしてから水気を切る。酢と砂糖を入れて更にもむ。
- 4 もち米は固めに炊いておく。
- 5 冷ましたもちご飯に3から出た紫キャベツの汁を入れ、むらなくほぐす。赤とうがらしは、細かくきざんで入れる。最後に紫キャベツ、きゅうり、しその葉の順に入れ、合わせて漬け込む。一晩で食べられる。

伝承財

No.96

はたはたのすし

伝承隊

秋元ユキエ

鯉ヶ沢町

材 料

・はたはた(メス)	10kg	たる
・下漬け用塩	1kg	おもし
・味付け用塩	200g	中ぶた
・うるち米	1,050g (7合)	
・もち米	450g (3合)	
・焼酎	360cc	
・人參	3本	
・生しょうが	400g	
・とうがらし	10本	
・手酢水	適量	

特記事項等

- 最初に丸ごと塩漬けて、身と卵を固めてしまうとよい。
- 塩加減は漬け込む前に焼いて食べて、加減する。焼いて食べたとき、ちょうど良ければ後で加える塩を減らす。
- ご飯は熱いうちに漬け込むと皮が柔らかくなる。

作 り 方

- 1 はたはたはさっと水洗いする。身をしめ、卵が取れないように固めるため、全体に塩をまぶして、たるに入れて小さめの重石をのせて、2~3日くらい下漬けておく。
- 2 下漬けたものを取り出し、頭や内臓を取り、赤水(血やはたはた独特のぬめり)や塩分を出すため、水に1日くらいつけておく(2、3回水を取り替える)。
- 3 2をざるにあげて、水気を切っておく(この時、塩加減をみるのに1尾焼いて食べてみる)。
- 4 人參、生しょうがは細い千切り。とうがらしは種を除いて、小口切り。切った人參はにおいを取るため、さっと熱湯に通しておく。
- 5 うるち米ともち米を混ぜた物を普通の水加減で炊く。炊きあがったら、すぐに焼酎と塩を入れて、よく混ぜておく(3でちょうど良い塩加減だったら、塩は少な目にするとうい)。
- 6 手に手酢水をつけて、たるに5のご飯を少し取って敷き、4を散らす。その上に3のはたはたを並べる。その上にまた5をのせてならず。これを繰り返して、最後はご飯をのせてならした上から、笹の葉をのせて中ぶたをする。
- 7 上から重石(20kg)をのせて、漬け込む。40日程度たったころから食べられる。

伝承財
No.97-①

ほっけのすし

伝承隊 葛西ヤナ

板柳町

材 料

・ほっけ	5箱 (1箱は25~30本)
・もち米	1.5kg
・人 参	2~3本
・しょうが	3~4片
・赤とうがらし	5本
・塩	干したほっけの重さの3%
・酢	500cc
・砂 糖	少々
・焼 酎	180cc (1合)

作 り 方

- 1 ほっけを3枚におろして、一晚塩水に漬ける。
- 2 ほっけを1カ月くらい干してから、水で洗う。
- 3 樽に漬物袋を二重にして入れ、ほっけを敷き詰めてからその上に、炊いたもち米、千切りにした人参、しょうが、きざんだ赤とうがらし、酢、塩をかける。
- 4 同様に1~5段積んだら焼酎を少しかける。
- 5 全部入れたら、内側の袋をしっかりしめて、さらに外側の袋をしっかりしめてから重石を強くする。
- 6 45日から2カ月くらいで食べられる。

特 記 事 項 等

- 脂ののったほっけは乾くのが遅いがおいしくできる。

伝承財
No.97-②

ほっけのすし

伝承隊 工藤哲子

藤崎町

材 料

・ほっけ	1箱 (約30尾)
・もち米	420g
・塩	300g
・ザラメ	600g
・しょうが	大一片
・赤とうがらし	2本
・水	2ℓ
・みりん	250~300cc
	(3~4ヶ月後に使用)

作 り 方

- 1 ほっけは、身が尾の付け根でくっついている状態になるようにして3枚におろし、一晚水に漬けて血抜きする。
- 2 日当たりの良い場所で20~25日間しっかりと干す。
- 3 干したほっけを3時間、水に漬けておく。
- 4 洗ってからすぐに炊いたもち米、塩、水、千切りにした人参、しょうが、ザラメ、輪切りにした赤とうがらしを混ぜ合わせた「具」を作る。
- 5 木の樽の中に、三重にしたビニール袋を入れ、その内側に「さらし」で作った袋を重ねて入れておく。
- 6 底から「具」、ほっけ、「具」、…の順で重ねていく。最後は多めに「具」をのせ、重石をする(材料の倍以上)。
- 7 7箱で漬ける場合、
 - (1) さらし袋の口をたたんでフタをし、15kgの重石をのせる。
 - (2) 内側のビニール袋を結んで、2つめの15kgの重石をのせる。
 - (3) 真ん中のビニール袋を結んで、3つめの15kgの重石をのせる。
 - (4) 外側のビニール袋を結んで、ビニール袋が動かない程度の石をのせておく。
- 8 2~3ヶ月したら上の15kgの石を一つとって、軽くする。
- 9 1~2ヶ月したら、中の汁を全て捨て、みりんを振り入れさらし袋の口をたたんでフタをし、15kgの重石をのせる。更にビニール袋の口を閉め、重石は乗せない。
- 10 1~2ヶ月漬けた後、樽を開けて食べられる。
- 11 樽は暗い場所に置くか、黒い布をかぶせて保存しておく。

特 記 事 項 等

- 水があがりにくいので、最初から水を加えることで塩分調整がしやすい。
- さらし袋を活用すると、カビが発生しない。
- 重石が軽いと柔らかく、重すぎると硬くなる。
- 早漬けにする場合は酢を使用するとよい。

伝承財
No.97-③

ほっけのすし

伝承隊 工藤 芳子

板柳町

材 料

・ほっけ	30尾	・もち米	1カップ
・塩	240g	・人 参	1/2本
・砂糖	220g	・生しょうが	1片
・みりん	50cc	・赤とうがらし	1本
・酒	70cc	・笹の葉	20~30枚
・水	600cc		
・酢	40cc		

特 記 事 項 等

- ほっけのすしは海から遠い津軽内陸部で食べられてきた保存食である。

作 り 方

- 1 ほっけを3枚におろして何回も洗い、薄い塩水に一昼夜漬けてから干す(1週間くらい)。
- 2 からからに干したほっけを、1時間くらい水に浸しておく。
- 3 水に浸したほっけをしっかりと水切りする。
- 4 分量の水に塩と砂糖を入れて煮とかす。それに、よく冷ましてから、炊いたもち米、みりん、酒、酢を入れて混ぜる。
- 5 樽に漬け物用袋を2枚重ねて入れ、袋の底に4のもち米をばらばらと敷き、その上にほっけを並べて、またその上に千切りした人参、生しょうが、輪切りにした赤とうがらしを振る。
- 6 この作業を何回か繰り返し、樽がいっぱいになったら一番上に笹の葉をきれいに洗って20~30枚敷きつめる。
- 7 内側の漬け物用袋をしっかりとしばり、外側の袋もしっかりしばって密封し、重石をする。重石は重いほどよい。(材料の倍以上)
- 8 2~3か月ほど漬けて食べられる。

伝承財
No.97-④

ほっけのすし

伝承隊 古坂 工ツ

柏村

材 料

・ほっけ	1箱(30尾くらい)	・もち米	300g
・水	1.8ℓ	・人 参	1本
・塩	240g	・生しょうが	1個
・酢	大きじ2	・赤とうがらし	3~4本
・酒	180cc	・笹の葉	適量
・砂糖 (ザラメ)	220g		

特 記 事 項 等

- 樽にナイロンをかけ、虫などが付かないように南蛮と塩を混ぜ合わせて蓋の上にかげ、樽の周りをひもでしばり、涼しいところに置く。
※早く食べたい時は、ほっけをきざんで漬けると3ヶ月程で食べられる。
- 重石は重い方が良く出来る。3ヶ月くらいしたら少し重石を軽くすると味がほっけに染みていく。

作 り 方

<下準備>

- 1 ほっけは三枚におろし、骨を除いて尾の先だけ切り落とし、ひもにかけられるようにしてから5%の塩水に3時間程浸け、針金に下げて乾かす(カラカラになるまで)。
- 2 ほっけは漬け込む当日にさっと水洗いし、ざるで水を切ってから使う。

<本漬け>

- 3 水、塩、酢、酒、ザラメを鍋に入れて沸騰させ、冷ましておく。
- 4 もち米を普通に炊きあげる。
- 5 にんじんと生しょうがを千切りにし、赤とうがらしはきざむ。
- 6 3の冷やした汁にほっけを浸しておく。
- 7 樽の底に笹の葉を敷き、その上にほっけの皮を下にして1段並べるその上に、炊いたもち米とにんじん、生しょうが、赤とうがらしを混ぜた物を振り入れる。全部終わったら、6の汁を樽に全部入れ、笹の葉を乗せる。
- 8 重石をして涼しい場所で保管し、6ヶ月後が食べ頃である。

伝承財

No.98-①

赤かぶの千枚漬け

伝承隊

青木安子

十和田市

材 料

・赤かぶ	10kg
・塩	320g
・酢	3～4カップ
・砂糖	600～800g
・だし昆布	3本(50cm)

作 り 方

- 1 赤かぶはきれいに洗い、薄切りにし、分量の塩で1週間位下漬けをする。
- 2 下漬けをしたかぶを、ざるにあげ水切りをする。
- 3 昆布はきれいにふき、火にあぶり4～5cmに切る。
- 4 樽にかぶを戻し、酢と砂糖を混ぜ合わせたものをかけ、昆布をところどころに入れ、重石をする。

特 記 事 項 等

- かぶの厚さは、少し厚めの3～4mm位に切った方がおいしい。

伝承財

No.98-②

赤かぶの千枚漬け

伝承隊

北畠セツ

板柳町

材 料

【2斗だる】

・赤かぶ	15kg
・塩	450g
・五倍酢	500cc
・水	1ℓ
・だし昆布	90g
・砂糖(ザラメ)	1.5kg

作 り 方

〈下漬け〉11月中旬

- 1 かぶはていねいに洗いたるに詰める。五倍酢を水で薄め、塩を溶かして、最上部から振りかける。(赤かぶは色がよくでる中くらいの大きさのものを使う。)
- 2 重石は最初10kg、3日くらいたったら20kg、5日くらいたったら30kgにし、漬け込む。蓋の上まで水があがったら、重石を少し軽くする。(根菜類は重石を徐々に重くすると、味がよくしみる。)

〈本漬け〉12月中旬

- 3 だし昆布は細切りにし、焦がさないようから煎りをする。
- 4 下漬けた赤かぶは5mm厚さの輪切りにする。
- 5 たるに赤かぶを一段並べ、その上に出し昆布とザラメを入れて、かぶとからめる。その上にまたかぶを重ね、同じ作業を繰り返す。
- 6 最後に蓋をし、10kgの重石をし、2～3日後に20kgの重石をする。
- 7 食べ頃は、漬け込み後2週間頃である。

特 記 事 項 等

- 赤かぶの千枚漬けは、津軽特有の漬物として、各家で代々の味を引き継いでいる。
- 日常のご飯のおかずや酒の肴として食べられていた。
- 昔は、赤かぶと材料すべてを全部一度に漬けて、立春の頃に食べた。

伝承財
No.98-③

赤かぶの千枚漬け

伝承隊

今 紀 子

鱒ヶ沢町

材 料

・赤かぶ	10kg
・塩	250g
・酢（5倍酢）	200cc
・根昆布	60g
・ザラメ糖	1kg
・焼酎	200cc
・とうがらし	少々

特 記 事 項 等

- 切ってから漬けるので、重石は重くなくてもよい。
- 下漬けの時に出了水分は使わない。

作 り 方

- 1 下漬けする。
赤かぶは少し厚め（5～6mm）のかんなにかける。2.5%の塩をまぶしたら、5～8kg位の重石をして、3～4日位漬ける。
- 2 本漬けする。
 - ① 酢と焼酎を混ぜ合わせ、唐辛子は種を取って小口切りにする。
 - ② 根昆布は、5～6cm位に切っておく。もし、粘りが出る昆布であれば、ひたひたの水を加え、水にかけて沸騰直前でおろして、冷ましたものを煮汁ごと使う。
 - ③ 下漬けした樽の横に、本漬け用の樽を置き、下漬けしたかぶをすくい上げながら本漬け用の樽に並べていく。
 - ④ かぶの上に、①の漬け液、昆布、ザラメ糖、唐辛子をふりかけ、またかぶを並べる。この作業を繰り返していく。
 - ⑤ 樽いっぱいになったら、蓋をして上から5kg位の重石をして漬け込む。約10日目くらいから食べ頃です。

伝承財
No.98-④

赤かぶの千枚漬け

伝承隊

齊 藤 則 子

青森市

材 料

・赤かぶ （1週間くらい丸干しした物）	10kg
・塩	300g
・酢	1ℓ
・砂糖（ザラメ）	800g
・糶	300g
・昆布	適宜
・食用ビーツ（着色用）	適宜

特 記 事 項 等

- 赤かぶは干すことで、甘みが凝縮し、肉質も柔らかく食感が良くなる。
- 酢と食用ビーツで、食欲を増進するワインカラーに仕上がる。

作 り 方

<下漬け>

- 1 干した赤かぶは皮をむき、7mmくらいに切り3%の塩を振り、3～4日くらい下漬けする。

<本漬け>

- 1 漬け液があがったら、漬け液を捨てる。
- 2 分量の糶にひたひたの温湯を入れておく。
- 3 ビーツは適当に切り込みを入れておく。
- 4 ザラメと酢を混ぜ調味液をつくっておく。
- 5 かぶに、昆布、ビーツ、糶、調味液、かぶの順に交互に入れてつけ込み、約3倍の重石をのせて10日くらいおく。

伝承財

No.98-⑤

赤かぶの千枚漬け

伝承隊

佐藤とせ

常盤村

材 料

- ・ 赤 か ぶ 10kg
- ・ 塩 300g (赤かぶの3%)
- ・ 5 倍 酢 200cc
- ・ 砂 糖 (ザラメ) 1kg

作 り 方

- 1 赤かぶはよく洗っておく。
- 2 皮付きのまま4等分にしたものを、厚さ5mmのいちょう切りにする。
- 3 漬物樽にビニール袋を敷き、切った赤かぶと塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 5キロの重石をのせ、2昼夜下漬けする。
- 5 あがってきた水を全て捨てる。
- 6 漬物樽に水切りしたかぶをもどし、5倍酢とザラメを入れてよく混ぜ合わせる。
- 7 5kgの重石をのせ、20日間漬けるとできあがる。この間、2日おきに米をとぐ要領で、力を入れながら混ぜ合わせる作業を4~5回行う。

※発酵しやすいので、11月中旬頃に漬け始める。
 ※5倍酢を使用することで、鮮やかな赤色になる。

特 記 事 項 等

伝承財

No.98-⑥

赤かぶの千枚漬け

伝承隊

ふるさとの味を作る会

岩木町

材 料

- ・ 赤 か ぶ 10kg
- ・ 塩 300g
- ・ 砂 糖 (ザラメ) 800g
- ・ 5 倍 酢 160cc
- ・ 昆 布 (15cmくらいの長さ)

作 り 方

- 1 赤かぶを、2~3mm厚さに薄く切る。
- 2 切った赤かぶは漬け樽に入れて、3%の塩で1週間漬ける(重石は、赤かぶの重量の2倍の重さ)。
- 3 赤かぶを樽から取り出し、別の漬け樽で、ザラメと5倍酢、さっと焼いて1cmくらいの角切りにした昆布を入れて漬け込む(重石は、赤かぶの重量の1/5くらいの重さ)。
- 4 1週間くらいで食べ頃となる。

※重石の加減に注意する。下漬けはびっしり、本漬けはやんわりと重石をする。

特 記 事 項 等

- 市内の旅館・病院等から委託を受け、契約加工で伝承している。

伝承財
No. 99

菊 巻 き

伝承隊

東

せい子

名川町

材 料

- | | |
|--------------------------------|------|
| ・ 菊 (蒸し菊) | 1 枚 |
| (多くは10月末頃より収穫できる「阿房宮」という品種を利用) | |
| ・ 大 根 | 1/5本 |
| ・ 人 参 | 1/2本 |
| ・ 高 菜 の 葉 | 2 枚 |
| ・ し ょ う ゆ | 少々 |
| ・ 塩 | 少々 |

作 り 方

- 1 蒸し菊(阿房宮の花びらを、蒸し菊用ざるに入れて、蒸気で蒸しあげたもの)を準備する。
- 2 人参、高菜、大根は塩漬けし、蒸し菊に合わせて切っておく。
- 3 蒸し菊にのせて、海苔巻きのように巻く。
- 4 2cm程度の輪切りにして、器に盛りつける。

特 記 事 項 等

- 阿房宮の花びらを蒸す作業をした時は、必ず1品料理として作られる。
- 人参、高菜、大根の漬物を菊で巻くため、日持ちは2~3日である。
- 蒸し菊は、乾燥させたり冷凍して保存する。

伝承財
No.100-①

と う 漬 け

伝承隊

葛 西 ヤ ナ

板柳町

材 料

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-------|
| ・ きゅうり | } 全部で約3kg | ・ み そ | 1 kg |
| ・ な す | | ・ し ょ う ゆ | 900cc |
| ・ 人 参 | | ・ 砂 糖 | 100g |
| ・ 大 根 | | | |
| ・ ご ぼ う | | | |
| ・ み ょ う が | | | |
| ・ し その 実 | | | |

作 り 方

- 1 塩漬けした野菜をきざんでから水に一晩ひたして、塩分をとる。
- 2 次の日にきざんだ野菜をあみ袋に入れて、まな板の上ののせて上に重石をして一晩おく(水気をきると、パラパラとなる)。
- 3 樽の中に野菜が入ったさらしの袋を入れて、その上からみそとしょうゆを合わせたものをかける。
- 4 重石をして1週間くらいすると水があがってくる。できれば、上下をひっくりかえした方がよい。
- 5 袋から出して、砂糖を入れて混ぜてできあがり。

特 記 事 項 等

- しその実は採れる頃(9月頃)にとっておいて塩漬けて保存しておくとい。

とう漬け

伝承隊

田中アキ工

中里町

材 料

・しそのとう (実)	400g
・大 根	300g
・人 参	300g
・ご ぼ う	150g
・き ゅ う り	300g
・な す	300g
・塩	材料の3%
・み そ	300g
・し ょ う ゆ	3カップ
・み り ん	1/2カップ

作 り 方

- 1 大根・人参・ごぼう・きゅうり・なすは細かく切る。
- 2 1の切ったごぼうとしその実は、水につけあく抜きをする。
- 3 1と2を材料の3%の塩で一昼夜塩漬けする。
- 4 3をさっと水洗いして水気を切る。
- 5 4を天日で乾かす。
- 6 5をさらし袋に入れて、みそ150gを容器の下に敷き、さらし袋に入ったままの野菜をのせ、再び、さらし袋の上にみそ150gをのせる。
- 7 6の上にしょうゆ、みりんをふりかけ、軽い重石をする。1週間程度で食べられる。

特 記 事 項 等

- 多めのみそを入れることで、長期保存（1ヶ月程度）ができる。
- しそのとうを塩蔵しておけば、他の野菜の収穫に応じて、いつでも作れる。
- 塩漬しておいたきゅうり・なす・大根（たくあん）を二次加工する時の料理法として活用してもよい。

葉くるみ

伝承隊

唐牛信子

藤崎町

材 料

・白菜1個分	葉15枚
・キクイモ	1kg
・赤とうがらし	1本
(調味粕)	
酒 粕	200g
み り ん	30cc
み そ	30g
砂 糖	30g

※白菜より高菜を使うことが多い。

作 り 方

- 1 白菜は芯の部分切り落とし、キクイモは皮をむいて、2%の塩で下漬けし、2日置く。
- 2 キクイモの水を切って、拍子切りする。
- 3 酒粕、みりん、みそ、砂糖を合わせ調味粕を作る。
- 4 白菜の葉を広げて、キクイモをのせ、3を入れて巻く。
- 5 巻いたものを樽に並べて、赤とうがらしを刻んで1段毎に振り入れ、木ふたをして水が上がる程度の重石をのせ、2日置く。

特 記 事 項 等

- 自家製のみそを使って調味粕を作っているため、我が家の味になっている。
- キクイモを使うと歯触りが良い。

伝承財
No.101-②

高菜の葉くるみ漬け

伝承隊

工藤 又イ

青森市

材 料

- ・高 菜 3 kg
- ・大 根 2 kg (皮をむいた重量)
- ・塩 適量

(調味液)

- ・酒 粕 1 kg
- ・砂 糖 250g
- ・み そ 大さじ1
- ・一味とうがらし 少々

特 記 事 項 等

- 包む材料としては、高菜の他、白菜、シソなどを用いたり、くるむ材料も大根の他、さく芋、ヤーコン等多くのバリエーションがある。
- 平成7年にアメリカで漬物づくりの実演実施、漬物の第一人者として、人材バンク登録者である。

作 り 方

- 1 大根は皮をむいて、1.5cm角で6~7の長さの短冊切りにし、1%の塩水に1日つけておく。
- 2 高菜の葉は、茎と葉を分けて1%の塩で、一晚塩押しする。
- 3 酒粕、砂糖、みそ、とうがらしをすり鉢に入れ、よくすり混ぜる。
- 4 高菜の茎と3をぬった大根を芯にして、高菜の葉でくるむ。高菜の葉が大きい時は、葉を4等分にする。
- 5 巻終わりを下にして樽にきっちり並べて、500g程度の重石をして、1日おく。

伝承財
No.101-③

葉 くる み

伝承隊

館田 光子

弘前市

材 料

- ・生干し大根 10本
- ・高 菜 の 葉 150枚
- ・酒 粕 1 kg
- ・み そ 300g
- ・砂 糖 500g
- ・粉とうがらし 3 g
- ・米こうじ 3 カップ
- ・塩 300g

特 記 事 項 等

- 津軽の漬物には、しその葉で包む梅干し等、葉物で包んで漬ける独特の特徴がある。
- 食事のつどの漬物として、また他の漬物より塩気が強くない甘めなみそ味なので、お茶うけとして食べられた。
- 生の大根より、4~5日干した大根を使うことにより、より甘みが出ておいしく仕上がる。

作 り 方

- 1 高菜の葉は漬ける半日ほど前に収穫し、洗って水気をきっておく。
 - 2 生干し大根は、皮をむかず板ずりする。(塩は使わない。板ずりすることで、みずみずしく柔らかくなる。) ふきんで拭いて8cmくらいの長さの輪切りに切る。さらに7等分する(図1参照)。
 - 3 すり鉢に酒粕、みそ、砂糖を入れて、よくすりあわせ、粉とうがらしを加えてよくねる。
 - 4 漬物だるは洗って、ふきんで拭いて、乾かして塩を少々ふる。
 - 5 高菜の葉は2~3等分(大根が包める程度の大きさ)に切る。
 - 6 高菜の葉を広げ、大根に3の粕みそをつけ、葉の裏側に置き、葉で大根を包む。包み終わりを下にして、漬物だるにきっちり詰める。
 - 7 1段終わったら、塩とこうじを少々ふり6を繰り返す。
 - 8 詰め終わったら、5kgの重石をしておき、厚紙をかけてほこりを防ぐ。2~3日で水が上がったら重石を取り除く。こうじが柔らかくなってほぐれてきたら食べ頃。
- ※2~3%で一晩下漬けた高菜の葉を使うこともある。

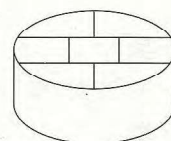


図1 7等分の仕方

葉くるみ

伝承隊

肥後 息子

田舎館村

材 料

・高 菜	10株	(調味粕)	
(高菜のかわりにキャベツ、白菜、レタスを使用しても良い)		酒 粕	500g
・大 根	3本	みりん	100cc
・菊	200g (生花)	みそ	100g
・にんじん	1/2本	からし粉	15g
		砂糖	100g
		・麴	50g
		・塩 (高菜、大根の3%)	
		・赤とうがらし	少々

特 記 事 項 等

- くるむ葉や中に入れる野菜をあらかじめ塩漬けておくことで、出来上がりが水っぽくならない。

作 り 方

- 1 高菜は3%の塩で1~2日下漬ける。
※高菜がない場合
白 菜：芯の固い部分を取り除き、葉の部分を3%の塩で下漬ける。
キャベツ：1玉を半分に切り、芯をくりぬいて5%の塩とキャベツが浸るくらいの水を加えて下漬ける。
レ タ ス：1日程度日陰におき、しならせる。
- 2 大根は1本のまま皮をむいて、3%の塩で4~5日下漬ける。
- 3 1の高菜を広げて、調味粕、短冊切りした2の大根と人参、ゆでた菊をのせてくるむ。
- 4 漬物樽に3を並べ、細く小口切りした赤とうがらし、麴を振りかける。好みで塩を少々振りかけても良い。
- 5 木ブタをして5kgの重石をのせて1晩おく。水があがってくるため1~2kgの重石に変えて3日漬け込むとできあがる。

ふきのすか漬け

伝承隊

竹内 さだ

深浦町

材 料

・ふきの缶詰	2個 (2号缶)
(自家用に加工したもの)	
・たけのこの缶詰	1個 (4号缶)
(" ")	
・粟	100g
・五倍酢塩	50cc
・塩	1.5%
・みりん	150cc
・わさびの根	10本
・水	500cc

特 記 事 項 等

- 生のふきがないときは缶詰を使い、普段はもちろん冠婚葬祭の時など行事のある時は隣近所の人たちが作るのを応援するなど必ずと言っていいほど作られる漬物である。
- すか漬けは、ふきの特徴を生かすため15cmくらいの長さで漬けこむ。

作 り 方

- 1 粟は洗い、かゆ状に煮る。
- 2 わさびの根は良く洗い小口切りにし、熱湯をかけ、辛みを出しておく。
- 3 漬物用の袋にふき、たけのこを入れ、水をひたひたにし、酢、塩、みりん、わさび、粥を入れて一日漬けこむ。

※ふきは深山から収穫したもので、刈り取った時、ふきから水がしたたり落ちるようなものを使う。(歯触りが全然違う。)

※わさびが手に入らないときは、練りわさびを代用する。
※わさび、たけのこは缶詰にしておくといつでも食べることが出来る。

伝承財
No. 103

みずのわさび漬け

伝承隊

村山むつ

岩崎村

材 料

・み ず	3 kg
・わ さ び	300g
・塩	50g (1.5%)
・昆 布	3本

作 り 方

- 1 わさびは皮をそぎ、水で洗っておく。
- 2 わさびを小口切りにし、熱湯にひたす。
- 3 わさびが青くなったらお湯を捨て、すぐ水を加えて冷ます（お湯や水を捨てるときは、わさびの辛さをのがさないために、ざるにあげないで、容器を傾けて捨てるようにする）。
- 4 再度水を加え、手早く完全に冷ます。
- 5 3回目の水を少々入れ、ラップで密封し、3時間くらいおく（鼻が通るような辛みになる）。
- 6 みずは皮をむき3cmくらいの長さに切る。
- 7 みずは熱湯でさっとゆで、水を入れて冷やす。
- 8 わさびのつけ汁に塩、5cmに切った昆布を入れ味をつけておく。
- 9 8にみずを加え、一晩おいて味をなじませる。

特 記 事 項 等

- みずそのものの味は淡白でくせがなく、どんな味にも染まれるのが特徴。
- 海の幸も豊富な当地域では、出し昆布をたっぷりに入れて作った水物の中にさざえやあわびなどを入れる食べ方もしている。
- みずは塩漬けにして冬期間食べる（漬物、煮付、和え物、水物等）。

伝承財
No. 104

りんごの丸っこ漬け

伝承隊

今 サカ工

五所川原市

材 料

【1斗だる】

・りんご	10kg
・水	900cc
・塩	350g

※りんごはふじの除袋時に、つるから取れたものを利用する。
落下して傷ついたものは使用しない。
無袋りんごは長期保存出来ないので向かない。
昔は国光を使用していた。

作 り 方

- 1 りんごはきれいに洗っておく。
- 2 分量の水に塩を入れて沸騰させ冷ましておく。
- 3 たるに漬物用袋を入れて、その中に、りんごの水気を布巾でふき取って並べて入れる。
- 4 並べ終わったら、上から塩水を注ぎ入れる。
- 5 押し蓋をして20kgの重石をして、袋の口を結ぶ。
- 6 冷暗所に置き、5月の末頃から食べ始める。

特 記 事 項 等

- 田植え時に、生りんごを食べるようにそのままかじったり、皮をむいて切って食べる。
- さわさわした食感と味である。

伝承財
No. 105

梅 干

伝承隊 佐藤 美穂子

黒石市

材 料

【出来上がり 3kg程度】

・梅 (品種「ぶんごう梅」)	10kg
・塩 (梅の10%の分量)	1kg
・ザラメ糖	1kg
・焼酎 (20度)	1ℓ
・梅酢	400cc
・5倍酢	100cc
・しその葉	5束 (500枚)
・クエン酸	少々

※梅はちょっと黄色くなりかかった青梅を使う。

特 記 事 項 等

- 保存がきくので、一年中食卓にのせることができる。
- 塩分を10%にしているが、不安がある場合は、もっと塩を多くしてもいい。
- 未熟な青梅よりは、少し黄色みがかかったほうが、種が取りやすく、柔らかさも丁度良く、味も良く出来上がる。
- 漬けている間は、表面に水が上がっているか常に注意する必要がある。
- 津軽では、昔からどこの家庭でもしそに巻いた梅干しが日常の食卓にあがる。

作 り 方

〈下ごしらえ〉

・しその葉は、収穫したときに適量の塩でもみ、絞って樽に入れて重ねていく。クエン酸を少量ふりかけ軽い重石をかけて水が上がる程度に焼酎を加える。しその葉を収穫したらどんどん重ねて積み込み、十分な量を確保しておく。

- 1 梅は、水洗いして、ザルで水切りし、梅の10%の塩で漬け、水が上がりにくいので、焼酎500ccと梅酢・5倍酢を上から加える。
- 2 2週間したら塩漬けの梅の種をとり、おり板に並べ晴天下で3日間干す。夜は、ビニールで覆う。
- 3 乾いた梅を水洗いし、絞って、塩漬けのしその葉で包む。
- 4 樽に並べて1段毎にザラメをまぶし、梅とザラメを交互に重ねていき、一番上に漬け込んだしその葉を厚めにのせる。
- 5 最後に焼酎を上からかけて、30kgの重石をのせ、水が上がってこなかったら焼酎を加える。
- 6 2ヶ月以上漬け込んだら、食べ頃となる。

伝承財
No. 106-①

きゅうりのからし漬け

伝承隊 今 サカエ

五所川原市

材 料

・きゅうり	1kg
・鬼がらし	大きじ1
・しょうゆ	200cc
・砂糖	160g
・焼酎	100cc

特 記 事 項 等

- きゅうりをたわしで洗うと、色上がりが良い他早く漬かりやすい。
- 日持ちをよくするには、2%の塩で下漬けし、しょうゆを半分にする。
- きゅうりといえばからし漬けというぐらい、昔からなじんできた漬け物である。
- 簡単に作れるので、若い人たちにぜひお勧めしたい。

作 り 方

- 1 きゅうりはたわしで洗う。
- 2 鬼がらしは、ぬるま湯で練り、辛みが出るまでねかせる。
- 3 ナイロンの袋に材料を全部入れてよく混ぜ合わせる。しんなりしたら袋から出し、容器に入れ押しふた、重石をして一晩置くと出来上がり。

伝承財

No.106-②

きゅうりのからし漬け

伝承隊

筑館 千登世

大鰐町

材 料

・きゅうり	1 kg
・しょうゆ	200cc
・からし粉	20g
・砂糖	20g
・人参	適量

作 り 方

- 1 きゅうりは、4等分または1口大の大きさに切り、人参はせん切りにする。
- 2 からしにぬるま湯または水を少し入れて箸でよく練り、ラップをかけて5分ほどおく。
- 3 練りがらしとしょうゆ、砂糖を混ぜたものをきゅうりと人参にからめ、密閉容器またはビニール袋に入れて漬ける。
(2日目くらいで食べられる。)

特 記 事 項 等

- 好んでシソの葉を加えるとおいしい。
- 手軽に作れて出来上がりに時間がかからないため、夏の祭り、宵宮やお盆など来客がある時など、津軽地方ではよく作られる漬物である。

伝承財

No.107-①

塩蔵きゅうりのしょうゆ漬け

(古漬けの味っこ漬け)

伝承隊

小野寺 のり子

鶴田町

材 料

・きゅうり	} 塩出しし、 水切りした もの 全体で1kg	《タレ》	
・大 根		・しょうゆ	2カップ
・みょうが		・白砂糖	1カップ
・な す		・5倍酢	大さじ2
・わらび		・焼酎(25度)	大さじ2
・しその実		・みりん	大さじ2
・にんじん	少々		
・生 姜	少々		

作 り 方

- 1 塩蔵した野菜は適当な大きさに切り、何回も水を取り替えながら一昼夜で塩出し、吸水性のある袋に入れて固く絞り、塩を完全に抜く。(脱水機の利用も可)
- 2 酢以外の調味料を鍋に入れて沸騰直前まで火にかけ、酢を加えて冷ます。
- 3 2にわらび以外の1の材料をかき混ぜながら入れて火にかけ、煮立つ直前に火を止める。冷めたらわらび、干切りしたにんじん、生姜を入れる。

特 記 事 項 等

- 塩蔵した野菜は、野菜のあまりない時期に利用した。田植えの頃はよく漬けて食べたものである。夏の食欲のない時でも、ご飯に乗せると食が進む。
- 好みにより、砂糖を控える。(しょうゆ、酢も同様)

塩蔵きゅうりのしょうゆ漬け

(しょちゃん漬け)

伝承隊

岡

しよ

鶴田町

材 料

・塩抜きして脱水したもの	(調味料)		
きゅうり	しょうゆ	380cc	} A
人 根	砂糖	150g	
(たくあん漬け)	みりん	大さじ2	
みょうが	酒	大さじ2	
わらび	5倍酢	小さじ1	
しそのとう			
・生 姜	一片		

作 り 方

- 1 塩蔵している材料を一口大よりやや小さめに刻み、水に浸け塩抜きする。(塩分0%にする)
- 2 塩抜きした1の材料を、玉ねぎなどのネットに入れ4～5分脱水機にかける。
- 3 生姜は千切りにする。
- 4 調味料Aを鍋に入れて火にかけ、一煮立ちさせてから冷ます。
- 5 1の材料を4の調味液に入れ、再度火にかけ沸騰したら火を止めて3の生姜を入れて冷ます。

特 記 事 項 等

- 煮ること及び酢が入ることにより日持ちする。また、煮ることにより味が浸みやすくなる。
- 冬期はなすが入る。
- 塩蔵野菜の活用として、昔から作られている漬け物である。

塩蔵の仕方

1 きゅうり (二度漬けする)

- ① きゅうり10kgに塩1.5kgで、塩、きゅうりを交互に重ねて漬け込み、約20kgの重石をして汁が出るまで2～3日漬ける。
- ② 出た汁を捨て、樽に塩が残っているままにまた、1.5kgの塩を足して漬け、10kgの重石をする。

2 な す (二度漬けする)

- ① なす10kgに塩1.5kgで、塩、なすを交互に重ねて漬け込み、約20kgの重石をして汁が出るまで3～4日漬ける。この時、なすの色を保つために塩、みょうがでもむ。(市販の漬け物用を入れる良い)
- ② 出た汁を捨て、更に塩1.5kgを足して漬け、10kgの重石をする。

3 わらび (二度漬けする)

- ① 束ねて樽に並べ、一段ごとに白くなってわらびが見えなくなるくらい塩をふり、重石を軽くする。
- ② 汁が出てきたら、別の樽に漬け替える。この

時もわらびが見えなくなるくらい塩をふり、少し差し水をする。重石は汁が上がる程度に。

※戻し方

洗わないで、塩がついた状態に熱湯をかけ一晩おく。塩がまだ抜けていない場合はもう一度お湯を取り替える。

4 しその実 (しそのとう)

穂先に花がまだ1～2輪のこっているうちに収穫し、良く洗ってから食塩を入れた熱湯をくぐらせ、すぐ冷水にとる。水気を切って材料の15～20%の塩水につけて冷暗所で保管。

5 みょうが

みょうが4kgに塩240gをまぶし漬け込み、重石をする。汁が上がったら汁を捨て、更に240gの塩で漬け直す。重石を軽くする。

6 大 根

殆どたくあんを利用する。(岡さんの場合)塩漬けする場合は、大根10kgに塩800gで漬け込む。重石20kg以上する。汁が上がったら、汁を捨て更に800gの塩で漬ける。重石10kgぐらい。

きゅうりの塩漬け

伝承隊

土橋幸枝

東北町

材 料

【2斗樽】

・きゅうり	10kg
・塩	3kg
・木 灰	500g

作 り 方

- 1 きゅうりは水洗いして水切りし、樽に並べる。
- 2 1の上に、塩と灰をまんべんなくふりかけ、10~15kgの重石をして漬ける。3~4日たって、水が上がってきたら、重石を5kgに減らす。
- 3 約2ヶ月たった頃から食べ頃である。食べる時は、洗ってから一晩水出しをして食べる。

特 記 事 項 等

- 木灰を利用するということが、きゅうりの色をきれいに残すコツである。(きゅうりの色・味ともに、3~5年は保たれる。)
- 水出ししたものは、そのままでも食べられるが、しょうゆ漬けやみそ漬けなど、様々に応用できる。