

食の文化伝承財の作り方

以下の作り方については、県の各地域農業改良普及センターが、地域の伝統料理の技術をもっている「食の文化伝承隊」から聞いてまとめたものです。

材料の分量の表し方や作り方の表現などがまちまちですが、そのまま記載しています。

飯・すし・もち・だんご 他

伝承財

No. 1-①

いか飯

伝承隊 高畑 誠子

平舘村

材 料

【5人分】

・いか (中)	10パイ
・もち米	1合 (150g)
・にんじん	50g
・干椎茸	3枚

浸け液

しょうゆ	100cc
塩	少々
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ2

特 記 事 項 等

- いかは中型のものを選び、生から煮込むのがポイント。

作 り 方

- 1 もち米は洗って2時間以上水に浸けておく。
- 2 干椎茸は洗って水に浸けてもどしたら、千切りにする。
- 3 にんじんは皮をむいて2～3cmの千切りにする。
- 4 もち米は水切りし、にんじんと干椎茸を加えて混ぜ合わせる。
- 5 しょうゆと塩、みりん、砂糖を混ぜ合わせて浸け液をつくっておく。
- 6 いかは足を抜き、4の具を生いかの中に詰める。
- 7 5の浸け液に6のいかを入れて20分くらい煮込んでできあがりです。

伝承財

No. 1-②

いか飯

伝承隊 泊漁協女性部

六ヶ所村

材 料

【5人分】

・いか	5はい	A いかのつけ液	
・もち米	4カップ	しょうゆ	100cc
・ごぼう	中1本	塩	小さじ1
・人参	1/2本	みりん	50cc
・干しいたけ	中7枚	B 具の味付け調味料	
・油揚げ	中2枚	塩	大さじ1/2
・ひじき(乾燥)	5g	酒	大さじ1
・サラダ油		砂糖	大さじ3

※色どりにグリーンピースを入れてもよい。

特 記 事 項 等

- ごぼうや人参の他に、たけのこ、ふき、わらびなどの山菜を利用する。
- 冷凍保存が一般化してきており、材料は年中、手に入るので、いつでもつくられる。

作 り 方

- 1 もち米は洗って2時間以上水に浸けておく。
- 2 いかは、足を抜き皮をむいてAの浸け液に30分以上浸けておく。
- 3 干しいたけ、ひじきは水に戻し、材料は全部細かく刻み、サラダ油で炒め、Bで味付けする。
- 4 浸しておいたもち米を蒸す。
- 5 蒸しあがったら、ご飯と味付けしてある3の具を混ぜ合わせ、いかに詰める。
- 6 ご飯を詰めたいかを5～6分蒸す。

※いかに味を付けるとき、30分以上(半日くらい)浸けないと味が染みない。
 ※いかにご飯を詰めて蒸すとかが縮みご飯が出てくるので少し控えめに入れる。
 ※いかはしょうゆ味では色が濃くなるので塩味にする。
 ※いか飯は、いかが軟らかい時期の7月がおいしく仕上がる。

うにご飯

材 料

【5～6人分】		(調味料)	
・うるち米	4カップ	・しょうゆ	50～70cc
・もち米	1カップ	・砂糖	25～30
・蒸しうに	1カップ	・みりん	大さじ3
・青じそ	適量	・酒	大さじ3
		・塩	小さじ1～2

作 り 方

- 1 うるち米ともち米を通常の水の量で約30分浸す。
- 2 1を炊く寸前に、蒸しうにと調味料を加える。
- 3 炊けたら器に盛り、青じそをちらして出来上がり。

特 記 事 項 等

- もち米を混ぜて炊くと、冷めてもばらつかず粘りがあっておいしく食べられる。
- ほたての貝柱を少量具として加えると、さらにこくが増しおいしくなる。

ごまごはん

材 料

・もち米	1カップ
・うるち米	4カップ
・砂糖	150g
・しょうゆ	150cc
・炒りごま	1/2カップ
・むき枝豆	1カップ

作 り 方

- 1 もち米とうるち米を混ぜ、といで一晩おく。
- 2 炒りごまは、フライパンで弱火で炒り直して半ずりにしておく。
- 3 1に分量のしょうゆを入れ、9割の水で炊き15分蒸らす。
- 4 3に砂糖と半ずりにしたごまを混ぜたものを上のにせ、砂糖が溶けるまで少しおいてから枝豆を入れ、かき混ぜて出来上がり。

特 記 事 項 等

- ごまを炒り直すと、香りがよくなる。

ごままんま

伝承隊

蒔 苗 夏 江

弘前市

材 料

【6人分】

・もち米	5カップ
・黒ごま	40g
・酒	大さじ2
・しょうゆ	1/2カップ
・砂糖	50g
・塩	少々
・栗	適量
・枝豆	適量

作 り 方

- 1 前の晩から、米をといで水に浸しておき、朝、ざるをあげて水を切る。
- 2 黒ごまはすり鉢で荒く搥る。
- 3 調味料（酒、しょうゆ、砂糖、塩）を混ぜ合わせる。
- 4 米とごま、調味料を釜に入れ、固めに炊く。（水加減は炊飯器のうち米かため炊きの水線より、越えない程度とする。）

※せいろで蒸してもよい。

特 記 事 項 等

- ごままんまは、季節を問わずに作られているが、地域によって赤飯に代わるごちそうとして位置づけられていたり、その色から仏事の時に食べる精進料理の一つであったりと思われ方は様々である。行事に深く関わっていた料理であることから、現在も比較的作られている郷土料理である。
- 栗や枝豆など、季節のものを入れてもよい。

ほたておこわ

伝承隊

黒 田 静 江

蟹田町

材 料

【5人分】

・もち米	1.5kg（1升）
・干しほたて	100g
・人 参	100g
・ご ぼ う	100g
・干 椎 茸	中サイズ10枚
・しろだし汁	200cc

（なければ、塩、椎茸の戻し汁、昆布でだしをとったもの）

作 り 方

- 1 もち米は洗って2時間水に浸す。
- 2 ザルにかけて水を切り、セイロで30分蒸す。
- 3 人参とごぼうはささがき、干椎茸は水で戻していしづきを切り落として千切り、干しほたても水で戻しておく。
- 4 干椎茸と干しほたてをもどした汁にしろだしを加え、味を調べてから3の材料を入れて10～15分、味がしみるまで煮る。
- 5 ボウルに蒸したもち米と4の具と汁を入れて混ぜ合わせる。
- 6 再度セイロに入れ、10分蒸す。

特 記 事 項 等

- 油や肉類を使わないので、ほたてやごぼう等のうまみを活かすことができる。
- 塩ゆでした絹さや、グリーンピース等をまぜると彩りがよくなる。

伝承財

No. 4-②

ほたておこわ

伝承隊

野辺地町漁協女性部

野辺地町

材 料

・もち米	750g
・干しいたけ	7～10枚
・人 参	中1本
・ご ぼ う	1本
(調味料)	
・酒	50cc
・み り ん	大さじ1
・砂 糖	大さじ3～4
・しょうゆ	100cc
・サラダ油	大さじ3

特 記 事 項 等

- 平成14年度、水産庁長官賞受賞。
- 具を炒めるときサラダ油を多めにするとご飯につやが出る。
- ほたては生のほたてより乾燥した方がほたてのくさみが無くて良い。

作 り 方

- 1 干しいたけは水に入れて戻し千切りにする。戻し汁は取っておく。
- 2 ごぼう、人参は皮をむいてさがきにする。
- 3 ほたては水に入れて戻しておく。戻し汁はとっておく。
- 4 鍋にサラダ油を入れて熱し、ごぼう、人参、ほたての順に入れて炒めたら、しいたけとほたての戻し汁を具がひたひたになるくらいに入れ、さらに砂糖、しょうゆ、酒、みりんを加える。沸騰してから3～5分煮詰めてから火を止める。
- 5 もち米は前の晩に洗って水に漬けておき、調理する30分くらい前にざるに上げて水切りしておく。
- 6 沸騰した蒸器に5の米を入れ15分くらい蒸す。(8分くらい火を通す)
- 7 6の米をボールにあげ、4の具を汁ごと加えて良く混ぜ合わせる。混ぜたものをもう一度鍋に戻し、再度10～15分蒸して出来上がりです。

伝承財

No. 5

若生おにぎり

伝承隊

菊 地 キ 又

三厩村

材 料

【4個分】

・うるち米	2 1/2カップ
・水	360cc (米の2割増)
・若 生 (コンブの若芽)	15cm 4枚

※2～3月の昆布を天日で乾燥させたものを冷凍庫で保存しておく

特 記 事 項 等

- 特に漁師が沖に出るときや、山に仕事に入るときに作られてきた料理である。
- 村内では、若生昆布を入手しやすいことから、都会から帰る子供たちに食べさせ、懐かしい味と喜ばれている。

作 り 方

- 1 ご飯を炊き、20分むらす。
- 2 ご飯をボールにとり、4等分する。
- 3 手に水をつけて、軽くまとめる。
- 4 ラップの上に若生の切り口を左右に置いて広げ、ごはんを丸く平にのせる。
- 5 若生の4すみと周りを内側に折り込む。
- 6 真ん中から縦半分に折り、半月型に整える。

昆布の巻きずし

伝承隊

菊地キ又

三厩村

材 料

【太巻き1本分】

《すし飯》

・うるち米	3カップ
・もち米	1/3カップ
・酒	1/3カップ
・白砂糖	130g
・酢	100cc
・塩	小さじ2/3

《昆布下ごしらえ》

・昆布	幅広で27cm 2枚
・水	5カップ (1,000cc)
・酢	1.5カップ (300cc)
・酒	1カップ (200cc)
・砂糖	400g

《具》

・紅しょうが	1個
・かんぴょう	4本
・食紅の黄色、緑	少々

特 記 事 項 等

- 三厩村は古くから昆布の産地であり、幅広く上質昆布を使った昆布の巻きずしが伝えられてきた。
- 堅い昆布がのりと同じように軟らかくなり、さくっと噛み切れる意外性があり、昆布のうま味が口に広がる。

作 り 方

〈昆布の下ごしらえ〉

- 1 昆布の表裏をこんがり焼く。
- 2 鍋に水5カップと分量の酢、酒、砂糖を入れ、ふつふつ煮立ったところに昆布を入れ1分程度で火を止めて、軟らかくなるまでおく。
- 3 甘酢を2の昆布に塗り、折り畳む。
- 4 昆布を包装紙にくるみ、さらに厚めの布でくるみ3日ぐらい放置しねかせておく。昆布に白い粉がのり、美味しくなるのを待つ。

〈寿司を巻く〉

- 5 うるち米ともち米に、分量の酒、砂糖、酢、塩を混ぜて炊く。
- 6 4の昆布にご飯を厚めにしき、紅しょうが、かんぴょう、昆布を入れて巻く。(かんぴょうに食紅の黄色等で色をつけると、盛りつけた時、きれいに見えます。)
- 7 包装紙に包み、30分くらいおく。
- 8 1cm幅に切り盛りつける。

絵巻ずし(さざんか巻き)

伝承隊

十和生活改善グループ

平賀町

材 料

《すし飯》

(※米一升から絵巻ずし5本)

・うるち米	8カップ
・もち米	2カップ
・砂糖	500g
・酢	2カップ
・塩	小さじ2

《絵巻ずし(さざんか巻き)》

1本分	
・刻んだ梅干し	大きじ1
・山ごぼう漬け	2本
・野沢菜漬け	2本
・焼き海苔	2と3/4枚
・すし飯	約3カップ

特 記 事 項 等

- 炊飯した後に合わせ酢を混ぜ合わせても良い。酢を少なめに入れる。

作 り 方

〈すし飯〉

- 1 米は洗って、約30分浸水させた後、水切りしておく。
- 2 鍋に砂糖と6カップの水を入れ、火にかけて溶かす。
- 3 炊飯器に米、2の砂糖水、分量の酢、塩を入れ、釜の目盛りに合わせて水を足して炊く。

〈さざんか巻き〉

- 1 ひと握りのすし飯に梅干しを混ぜ合わせ、花びら用にピンク色にする。
- 2 のりは4等分の大きさに切り、1のすし飯で細巻き5本作る。山ごぼうを芯にして花を作る。
- 3 まきすの上ののり1枚と半分を1cm重ねて縦長に置き、手前と向こう端を2cm残してすし飯をのせ、その向こうにすし飯で2本の山を作る。花の片面と2本の山に1枚ののりをかぶせ、山と谷をきちっと形作る。
- 4 山と山の間にも山ごぼうを入れ、山の両端に野沢菜をのせる。中の具を包み込むようにして、外側ののりを合わせまきすできっちり巻く。これを1cm幅に切る。

茶 が ゆ

伝承隊

荒川カヨ

野辺地町

材 料

【5～6人分】

- | | | |
|----------|-------------|-----------------------------------|
| ・米 | 1カップ (150g) | |
| ・カワラケツメイ | 10g | ※カワラケツメイ茶をつくり
分量を7カップくらいに煮詰める。 |
| ・水 | 1.8ℓ | |
| ・ごま | 適宜 | |
| ・塩 | 適宜 | |

※カワラケツメイは秋に刈り取りした後、乾燥させ保存しておく。(50～60cm長さのまま、または4～5cmに切り取っておく) 食べるときにカワラケツメイを炒って使う。

特 記 事 項 等

- カワラケツメイは秋に収穫するため、秋から冬の期間によく食べられる料理であるが、保存がきくので年中食べられる。
- カワラケツメイの香りに塩とゴマであっさりとした味付けで食べる。料理の組み合わせとしては、貝焼きみそが良く合い一緒に食べるとなお食欲が進む。
- カワラケツメイは利尿作用があり、腎臓に良いとされているため、茶がゆのほかにお茶として飲んでいる人が多い。

作 り 方

- 1 米はボールに入れてとぎ、水がきれいになるまですすぐ。水に2時間くらい浸けておく。
※朝食の場合は、前の晩に米を洗って一晩水に浸けておく。
- 2 1の米をざるに取り、水切りする。
- 3 鍋に水切りした米と7カップに煮詰めたカワラケツメイ茶を入れて炊く。最初は強火で、沸騰したら弱火にし約30分煮たら火を止める。
- 4 熱いうちに茶碗に盛り、ごまと塩を好みに合わせてふりかけて食べる。

※火加減に気を付けて焦げないようにする。
※普通のお粥を炊く要領でつくること。

う ん ぺ い

伝承隊

小笠原 昭子

木造町

材 料

【1本分 (50g×25枚)】

- | | | |
|--------|-----------|-------------------|
| ・うるち米粉 | 750g | [天然色素] |
| ・もち米粉 | 250g | ・黄 みかんの皮 |
| ・小麦粉 | 250g | ・緑 パセリ粉 |
| ・砂糖 | 750g | 抹茶 |
| ・水 | 500～600cc | よもぎ粉 |
| ・片栗粉 | 少々 | ・茶 ココア |
| ・塩 | 少々 | ・むらさき
スチューベンの皮 |

特 記 事 項 等

- 米粉を使い、砂糖の量を減らすことで、うんぺいを食べやすくした。また自然の色を利用することで、子供たちにも安心して食べさせることができるようになった。

作 り 方

- 1 ボールに米粉、小麦粉、砂糖、塩、水を入れて良く混ぜ合わせる。
- 2 ふきんに包んだ1を蒸し器に入れ、30～40分蒸す。
- 3 蒸し上がったら2を、くっつかないように砂糖をさっとしいたのし板にひろげ、良くこねて柔らかくする。
- 4 3を熱いうちに模様分として2/3に色付けする。
模様にあわせ組み合わせ、最後に1/3の皮で巻きあげる。
- 5 4を筒状にのばし、表面に片栗粉をつける。

材 料

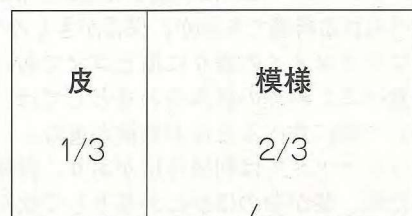
- ・うるち米粉 湯呑み茶碗 3 杯 (450cc)
- ・もち米粉 湯呑み茶碗 1 杯 (150cc)
- ・小麦粉 湯呑み茶碗 1 杯 (150cc)
- ・砂糖 湯呑み茶碗 3 杯 (450cc)
- ・水 420~430cc (粉の乾燥状態で調整)
- ・片栗粉 少々
- ・塩 少々
- ・砂糖 (こねるとき使用) 100g くらい
- ・着色材料 緑色：抹茶、よもぎ粉 茶色：ココア
黄色：食用色素

特 記 事 項 等

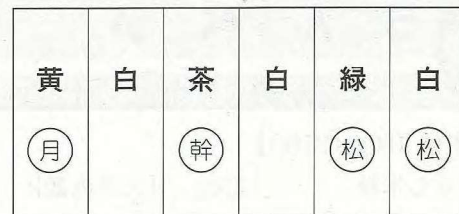
- 生地に色づけするとき、砂糖を加えると生地が柔らかく、混ぜやすい。
- 模様は松の他に梅、菊などがある。

作 り 方

- 1 ボールに米粉、小麦粉、砂糖、塩を入れ、水を少しずつ加えながら加減を見て、生地をへらで持ち上げ、ポタッポタッと落ちるくらいの硬さに混ぜ合わせる。
- 2 1 をふきんに包み、蒸し器に入れて30~40分蒸す。
- 3 蒸し上がったら、のし板に取り、くっつかないように砂糖をまぶしてよくこねる。
- 4 熱いうちに生地を2/3を取り分け、模様分として色づけする。あとの1/3は皮用に白のまま残しておく。



模様



- 黄： 60g
- 緑： 180g
- 茶： 320g

5 模様をつくる。

〈松〉 模様用の白 1 個と緑をそれぞれ 3 等分し、さらに 5 等分して 1 辺が 7 cm くらいの正方形に伸ばす。伸ばした緑と白を交互に 5 枚ずつ重ね 3 組作る。これを中心線に沿って凹ませて、箸ではさんで半分にもぎ取り 2 つ重ねる。これを 3 つ作る。

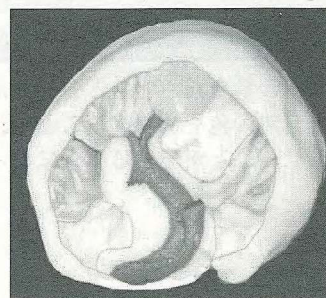
〈木〉 茶 (幹) を棒状に伸ばし両側に同じ大きさの白を重ね、松の木の形にカーブをつけ、外側のカーブの部分に包丁で切り込みを入れ、松を差し込む。松の両側に白①を半分にちぎって棒状にして重ねる。反対側のくぼみに白②を半分にちぎって棒状にして入れる。その上に松をのせ、さらに残り半分の白をのせる。幹の先端にも包丁を入れ松を差し込む。左上の部分に黄色 (月) を置く。

6 皮用の白を伸ばしてのせて包む。

7 のし板に片栗粉をふり、6 をのせて転がしながら筒状になるまで形を整えながら伸ばし、少し置いてから、1.5cm 幅に切る。(作ってすぐは柔らかくて切りにくい)

※冷めると硬くなるので、冷めないように保温しながら形をつくる。

6 のできあがり状態



塩もち

材 料

【28個分】

- ・塩小豆
(小豆 1kg、塩 25g)
- ・塩もち
(もち米 1kg、塩小豆 700g)

特 記 事 項 等

- 日もちがしないので早く食べる。
- 保存する場合は冷凍する。

作 り 方

〈塩小豆の作り方〉

- 1 小豆はたっぷりの水を入れて煮、沸騰したら水をとりかえて、新しい水を入れて煮る(約1時間)。
- 2 小豆の形が残る程度に煮えたら、ざるにあげ水気を切る。
- 3 鍋にもどして弱火にかけ、1時間くらいかけて水気をゆすりながらとばす。
- 4 粉がふいてきたら、塩をくわえて更に木べらでかき混ぜる。
- 5 大きめのボールなどに広げて、荒熱をとる。

〈餅の作り方〉

- 1 もち米は前日から浸漬しておく。
- 2 もち米をざるに取って水気を切り、蒸し器で蒸す。
- 3 蒸し上がったら、もちつき機でつく。
- 4 つきあがったらボールに広げた塩小豆に入れて少しまぜ合わせ、だ円形に1コずつまるめていく。

しとぎもち

材 料

【10個分】

- ・もち米粉 800g
- ・水 3カップ弱
- ・あんこ 300g
- ・油 少々

特 記 事 項 等

- しとねた生地にあんを入れて神棚に供した後、いろりの熱灰をかけて焼いて食べたことがはじまりである。

作 り 方

- 1 もち米粉に少しづつ水を加えてこねる。
- 2 よくこねたもちを70gずつにわける。
- 3 2のもち皮のなかに30gくらいのおあんこを入れ丸めてから1cmくらいの厚さで丸くし、型をととのえる。
- 4 3をフライパンで少しこげ目がつく程度まで表裏を焼く。

しとぎもち

伝承隊

工藤 れいこ

尾上町

材 料

【10個分】

・もち米粉	350g
・砂糖	50g
・小麦粉	50g
・お湯	200~250cc
・塩	少々
・つぶあん	400g
・サラダ油	適量

作 り 方

- 1 もち米粉、砂糖、塩、小麦粉をよく混ぜ合わせ、少しずつお湯を加えて耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
- 2 つぶあんは10等分し、丸めておく。
- 3 1を10等分し、2を入れて丸める。
- 4 フライパンにサラダ油を薄く敷き、もちを入れて弱火で数回返しながらかく。皮に火が通り、きつね色になったら出来上がり。

特 記 事 項 等

- 生地をこねる時は、水加減に注意する。水分の量はもち米粉の乾燥具合で異なる。
- 焼く時はホットプレートでも良いが、食味や焼き色は、厚手のフライパンの方が良く出来る。
- 固くなりやすいので、荒熱を取ったら1個ずつラップに包んでおくとやわらかい。

しとぎもち

伝承隊

渋川 ちや子

黒石市

材 料

【30個分の材料】

・もち米の粉	750g
・あんこ	750g
{ 小豆	1.5kg
{ 砂糖	1.2kg
・塩	少々
・とり粉(もち米の粉)	少々
・サラダ油	少々

作 り 方

- 1 小豆が煮えたら、皮が見えなくなるまでミキサーにかけ、それを鍋にもどして、砂糖を加えて煮詰める。
- 2 もち米の粉をボールに入れ、熱湯を650cc準備し、へらでかき混ぜながら少しずつ粉に混ぜていく。
- 3 手応えが重くなってきたら、手でこねて、耳たぶ程度の柔らかさにする。(よくこねると生地がきれいにできる)
- 4 生地を60gずつに分ける。
- 5 もち皮は真ん中を少し厚めにして、あんこを入れて包む。
- 6 もちを丸めたら、指3本の型をつける。
- 7 ホットプレートを強火にし、サラダ油を薄くしいて、少し焦げ色がつく程度に片側を3分くらい焼く。さらに、裏返して3分間くらい焼く。

※もちを丸めるときに、表面に粉をつけすぎない。(つけすぎるとボソボソにできあがる)
ホットプレートにサラダ油を薄くしき、もちを油っぽくしないこと。もちがある程度冷めたら、ラップで包むと柔らかいまま保存できる。

特 記 事 項 等

- 春・夏のお祭り、冬場の朝市に大変好評である。

伝承財

No.11-④

しとぎもち

伝承隊

羽賀 さき江

岩崎村

材 料

【40個分】

・もち米粉	1000g
・水	5カップ弱
・小豆	400g
・砂糖(ザラメ)	450g
・塩	少々

サラダ油(焼き油)、ラップ、ホットプレート

特 記 事 項 等

- 生地が固めだと扱いやすいが、後でひび割れたりする。固すぎた時は手に水をつけながらこねるとよい。
- 昔はうるち米粉や小麦粉などを入れて、柔らかさを保つようにしていた。今回の作り方はもち米粉だけなので、おいしいが後で固くなることもある。保温ジャーに入れておくと柔らかくなり、おいしく食べられる。
- 焼き上がったらすぐにラップで包むと、柔らかさが保てる。

作 り 方

- 1 粒あんを作る。
小豆を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて煮る。途中、沸騰したら差し水を2回ほどする。水分がなくなり、指でつぶれるくらい柔らかく煮えたらすりこぎでつぶして、ザラメ糖を加えてよく混ぜておく。
- 2 もち生地をしとねる。
もち米粉に水を加えて、よくこねる。つやが出て、なめらかになったらラップなどをかけて一晩おいて、生地をなじませる。
- 3 生地を40gくらい取り、軽く手で丸める。真ん中に親指を入れるようにして、ふちの方を回しながら伸ばしていく。直径8cmくらいの円になったら、真ん中につぶあんを40gくらいのせる。少しずつふちを伸ばしながら、あんをくるんでまるめる。
- 4 ホットプレートに薄くサラダ油を塗って、中火で3の丸めたもちを厚さ2cmくらいにつぶしたものをのせて焼く。初めは蓋をして5分程度焼き、最後にもう一度5分くらい焼く。生地に透明感とつやが出たら、焼き上がりの目安である。

伝承財

No.12-①

なべこだんご

伝承隊

中 嶋 ア イ

七戸町

材 料

【10人分】

・米 粉	250g
・小 豆	200g
・砂 糖	120g
・塩	10g

特 記 事 項 等

- 自家生産物である米粉や小豆を使ってできる晴れの食事である。
- 最近では米粉に長いも、小麦粉等を混ぜたものなどが工夫されている。

作 り 方

- 1 小豆は、一晩水につけ、水をたっぷり入れ、とろ火で煮る。時々さし水をし、木のしゃもじで半分くらいつぶし、砂糖、塩を入れて味を整えておく。
- 2 米粉に熱湯を入れて箸でかき混ぜ、手で耳たぶより少し固めにこねる。
- 3 2を直径1cmくらいの大きさに丸めて、だんごを作り、中央の部分を親指で押して、へこませておく。
- 4 1のあんこにだんごを入れて煮立て、だんごが浮いてきたら、器に盛る。

※だんごを入れたら、弱火にする。

伝承財
No.12-②

なべっこだんご

伝承隊 天間光子

天間林村

材 料

- ・もち粉 3カップ
 - ・湯 1.5カップ
 - ・あん 500g
 - ・塩 少々
- 《あんの材料》
- ・小豆 3kg
 - ・中双糖 3kg
 - ・塩 30g

作 り 方

- 1 もち粉に、お湯をいれかき混ぜ冷ます。冷めたら耳たぶくらいの柔らかさに良くこねる。
- 2 1を棒状に細くのぼし、一口大(約5g)にちぎり、丸めて真ん中を押してへそをつくる。「なべっこ」にする
- 3 なべっこを熱湯でゆで、浮き上がってきたらすぐ冷水にとり、冷まし、ざるで水を切る。
- 4 小豆に水をたっぷり加えてとろ火で煮る。煮えたら砂糖と塩を加える。
- 5 あんの中にもちを入れて、あたためる。

特 記 事 項 等

- もち粉だけでなく、片栗粉を混ぜると口当たりが良く、つやも出る。
- もちはゆでて、冷凍保存しても良い。

伝承財
No.13-①

のりかすもち

伝承隊 岡 しよ

鶴田町

材 料

- ・米 400g
- ・砂糖 100g
- ・水 100cc
- ・塩 少々
- ・油 適宜
- ・ごま 少々
- ・かぼちゃ 少々

作 り 方

- 1 米を半日くらい水に浸しておく。
- 2 米をすり鉢でとろとろになるまで水を加えながらすり、生地をつくる。
- 3 フライパンに生地を流して、ごまを表面にふる。
両面を焼いたら、食べやすい大きさに切ってできあがり。(かぼちゃは蒸してつぶしたものを生地にあわせる)

特 記 事 項 等

- フライパンに「がっばら」と生地をあけることから地域によっては「がっばらもち」という名前と呼ばれる。
- 秋にかぼちゃがある時はかぼちゃを入れてつくる。

のりかすもち

伝承隊

駒井信子

尾上町

材 料

【直径約25cm 3枚分】

- ・ご 飯 350g
- ・小 麦 粉 250g
- ・砂 糖 300g
- ・塩 ひとつまみ
- ・水 300cc
- ・サラダ油 適宜
- ・枝 豆 (ゆでたもの) 1カップ
- ・黒 ご ま 大さじ1

特 記 事 項 等

- ご飯をつぶす(する)ときは、粘りが出たから水を加えるのがコツです。
- 調味料は砂糖を先に入れる。
- 戦前まで衣類につける糊は米を浸漬させてからよくすり、米粉(のり用)をとる。このとき、よくすれずに残ったのり粕を集めて、黒砂糖を入れてフライパンで焼き、必ず三角に切り分けた。

作 り 方

※下準備…小麦粉をふるっておく。枝豆は塩ゆでし、さやから取り出しておく。

- 1 すり鉢にご飯を入れて、すりこぎでつぶす。
- 2 粘りが出た、だいたいまとまってきたら、水を少しずつ加えながら、とろりとするまでする。
- 3 砂糖を加えてヘラでさっくりと混ぜ、更に塩を加える。
- 4 ふるった小麦粉を数回に分けて加え、混ぜる。
- 5 枝豆と黒ごまを加えてさらに混ぜる。
- 6 フライパンにサラダ油をしき、たねを流し入れ、最初は弱火でふたをして焼く。
- 7 縁の色が変わり、表面が乾いてきたら裏返す。
- 8 両面にうっすら焼き色が付いたら、出来上がり。

いももち(のりかすもち)

伝承隊

盛 章 子

森田村

材 料

【20個分】

- ・じゃがいも (皮をむいた物) 1kg
- ・ご は ん 300g
- ・砂 糖 150g
- ・塩 少々
- ・サラダ油 少々

特 記 事 項 等

- すり下ろしたじゃがいもを水のなかでよくもみ、くず粉をきれいに取り除かないとできあがりの餅にぬめりが残り、おいしくない。
- 水気をよく絞らないと餅が水っぽくなる。
- 道の駅もりたで販売している。

作 り 方

- 1 ジャがいもはおろし金ですりおろす。
- 2 すり下ろしたじゃがいもを綿の袋に入れて、水の入ったボウルの中でよくもみ、よく絞る。(ボウルにしみ出たのが片栗粉になる)
- 3 ご飯は軽くつぶしておく。
- 4 袋に残ったじゃがいもに砂糖、ご飯、塩を入れてよく混ぜる。
- 5 まるく丸めてつぶし、サラダ油をしいてホットプレート(170℃くらい)で焼く。餅の表面が透明になったら裏返す。

材 料

【60cm×1本 (約60枚分)】

- ・もち米粉 1,650g
- ・うるち米粉 1,350g
- ・白砂糖 1kg
- ・塩 大さじ1
- ・熱湯 3カップ
- ・ぬるま湯 2~3カップ

《着色材料》

- 食用天然色素各種使用
 赤……ビート (混ぜる量で色を調節し、濃い赤とピンクを作る)
 緑……抹茶 (適量)
 黄色……クチナシ
 茶……ココア

特 記 事 項 等

- 作りたては、蒸し上がっているののでやわらかく甘みがあり、そのまま食べられる。
- 冷めて硬くなったもちは、オーブントースターなどで焼いて食べると香ばしく美味しい。または電子レンジで温めたり、もう一度蒸しても良い。

作 り 方

- 1 もち米粉、うるち米粉、白砂糖、塩を混ぜ合わせ、熱湯を回しかけながら全体に湿り気を与える。
- 2 1にぬるま湯を少しずつ加え、粉をまとめながら、耳たぶくらいの固さになるまでこねていく。
- 3 こね終わったらもちを適量にとりわけ、それぞれ色づけする。
 花……ピンク、紫等の好きな色をつける。
 ※花びらの縁取り用に茶等で着色する。
 花芯……黄色等 葉……緑

4 花の作り方

- (1) ピンクの円柱のもちを茶色のもちでくるんで伸ばし、10等分する。
- (2) 花芯となる黄色の円柱のもちのまわりに(1)の花びらをつける。花びらと花びらの隙間の1ヶ所に、緑の三角のもちをはさみ、残りの隙間に白い三角のもちをはさみ伸ばす。(図1)

5 葉・茎の作り方

- (1) 緑の円柱に切り込みを入れ、白の三角のもちをはさみ、白のもちの部分をつまむ。
- (2) (1)のもちに、葉っぱの形になるように、白のもちを4枚挟む。(図2-1)
- (3) (2)のもちを白のもちでつつむ。(図2-2)
- (4) 茎となる緑の三角のもちを2枚作る。

6 組み立て

茎や葉、花を積み上げ、隙間に白いもちをはさみながら、組み立てていき、最後に周りを白いもちでくるむ。(図3)
 ※4-(2)の花の縁の部分と茎とがつながるように注意する。

- 7 6のもちを適度な大きさに伸ばし、1cm幅に切ったら、蒸し器で約15分蒸す。

図1

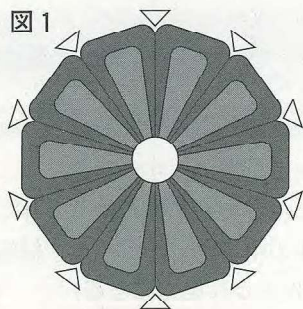


図2-1 つまむ

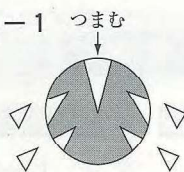


図2-2

緑を残して白でくるむ

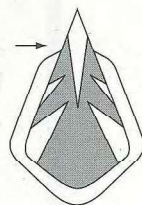
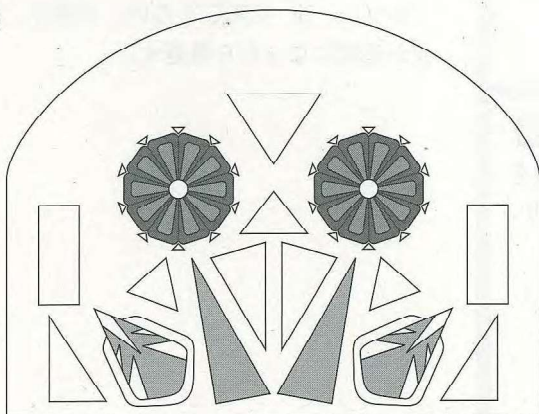


図3



材 料

【60cm×1本 (約60枚分)】

- ・もち米粉 1,800g
- ・うるち米粉 1,200g
- ・白砂糖 1kg
- ・塩 大さじ1
- ・熱湯 3カップ
- ・ぬるま湯 2~3カップ

《着色材料》

- 赤……食用ビート汁 (混ぜる量で色を調節し、濃い赤とピンクを作る)
- 緑……抹茶 (適量)
- 黄色……ウコン

特 記 事 項 等

- 作りたては、蒸しあがっているののでやわらかく甘みがあり、そのまま食べられる。
- 冷めて硬くなったもちは、オーブントースターなどで焼いて食べると香ばしく美味しい。または電子レンジで温めたり、もう一度蒸しても良い。

作 り 方

- 1 もち米粉、うるち米粉、白砂糖、塩を混ぜ合わせ、熱湯を回しかけながら全体に湿り気を与える。
- 2 1をぬるま湯に少しずつ加え、粉をまとめながら、耳たぶくらいの固さになるまでこねていく。
- 3 こね終わったらもちを適量にとりわけ、それぞれ色づけする。

(1) 菊の花の着色

太さ3~4cm、長さ12cmくらいの円柱のもちを2本とりわけ、それぞれ赤、紫の色素を加えて着色し、3等分する。(赤紫の団子が各3つできる)

(2) 花芯と葉の着色

- ア 太さ2cm、長さ10cmくらいの円柱2本分をとりわけ、黄色で着色する。(花芯)
- イ 高さ2~3cm、縦横10cmくらいの箱形にとりわけ、抹茶で着色する。(葉)

4 花の作り方

- (1) 白生地で3-(1)の着色団子と同じ大きさの団子と同じ数だけ作り、平らにのばして3-(1)の着色団子を包み込む。(図1)
- (2) 包み込んだ団子を手のひらで押しつぶし、同じ色の団子を包んだものを3個重ね、包丁で4等分する。(図2)
- (3) 同一方向の切り口面だけを押しつぶし、押しつぶした面を花芯に接着させ、花芯の回りを4つの花びらで囲み込みこれを伸ばす。20cm程度までのびたら両端を切り捨て2等分する。(図3)

※花の数を増やしたいときは3等分する。

5 組み立て

- (1) 白生地で縦横10cm程度、高さ2~3cmの大きさの箱形の置き台をつくり、茎や葉を入れるため包丁で5ブロックに切る。(図4)
- (2) これを葉となるもちを挟み込み、その上に花を並べて3個置き、花の接面の上側空間がふさがるようにして、葉となる緑のもちを置いていく。
- (3) さらにその上に花を並べて3個置き、その上に空間をふさぐように葉となる緑のもちを置く。白生地側面を囲むように覆って組み立てる。(図5)

- 6 5の餅を適度な大きさに伸ばし、1cm幅に切ったら、蒸し器で約15分蒸す。

図1

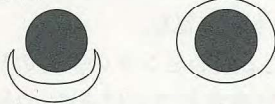


図2

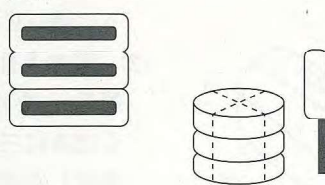


図3

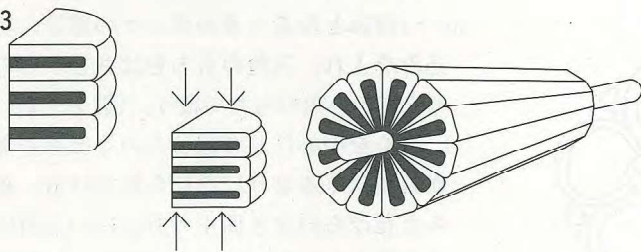


図4

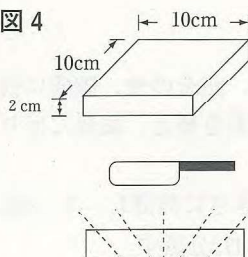
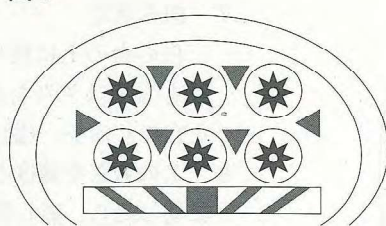


図5



材 料

【60cm×1本 (約60枚分)】

- | | | |
|--------|--------|---------------|
| ・もち米粉 | 1,800g | 《着色材料》 |
| ・うるち米粉 | 1,200g | 赤……食用ビート汁(混ぜる |
| ・砂糖 | 1kg | 量で色を調節し、濃 |
| ・塩 | 大きじ1 | い赤とピンクを作る) |
| ・熱湯 | 3カップ | 緑……抹茶 |
| ・ぬるま湯 | 2~3カップ | 黄色……ウコン |
| | | 茶……インスタントコーヒー |

特 記 事 項 等

- 作りたては、蒸しあがっているののでやわらかく甘みがあり、そのまま食べられる。

作 り 方

- 1 もち米粉、うるち米、砂糖、塩を混ぜ合わせ、熱湯を回しかけながら全体に湿り気を与える。
- 2 1にぬるま湯を少しずつ加え、粉をまとめながら、耳たぶくらいの固さになるまでこねていく。
- 3 こね終わったらもちを適量にとりわけ、それぞれ色づけする。
- 4 花芯をつくる。

長方形に切った赤5枚と同じ大きさに切った黄4枚を赤が外側になるように交互に重ねて伸ばし、片側をつまんで扇形にする。

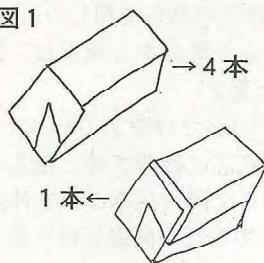
- 5 葉をつくる (図1)
 - (1) 緑の円柱に切り込みを入れ、白の三角のもちをはさみ、大小をつけながら伸ばしていき5つに分ける。
 - (2) 白いもちをはさんだところとその反対側をつまみ、菱形にする。そのうちの1本の片側に白いもちをはる。
- 6 花を作る

- (1) ピンクの円柱のもちを下部が3cmあくように濃いピンクのもちで包む。
- (2) (1)の上部に当たる濃いピンクの部分の片端3cmを残し、定規などでくぼみをつけ、くぼみに三角の白いもちをいれる。これを伸ばしながら6等分する。くぼみがないところがつぼみになる。(図2-①)
- (3) つぼみとなる一本のピンクの部分に切り込みを入れ、三角のもちをはさむ。その回りを緑の三角のもちで覆う。(図2-②)
- (4) 花心を中心にして花びらのくぼみの部分が外側にくるように花びらをつける。花びらと花びらのすき間4カ所に白い三角のもちを残る1カ所に緑の三角のもちをはさみ、円柱状にし伸ばす。緑のもちの部分が下にあたる。(図2-③)

- 7 組み立て

白の台の上に枝や葉、花をのせ、隙間に白いもちをはさみながら形を整え、最後に回りを白でくるむ。(図3)
- 8 7のもちを適度な大きさに伸ばし、1cm幅に切ったら、蒸し器で約15分蒸す。

図1



1本←

図2-②

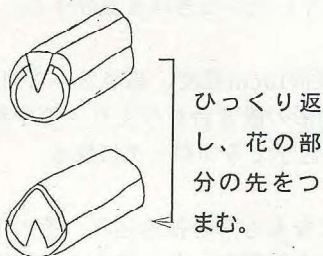


図2-①

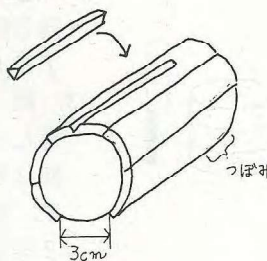


図2-③

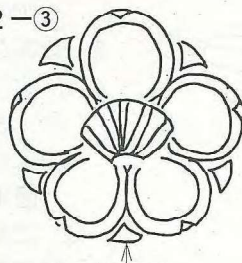
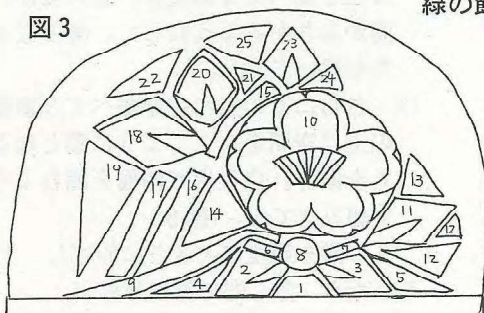


図3



材 料

- ・もち米粉 1,440g (1升2合)
- ・うるち米粉 960g (8合)
- ・白砂糖 800g
- ・塩 大さじ1.5
- ・熱湯 3カップ
- ・ぬるま湯 2~3カップ

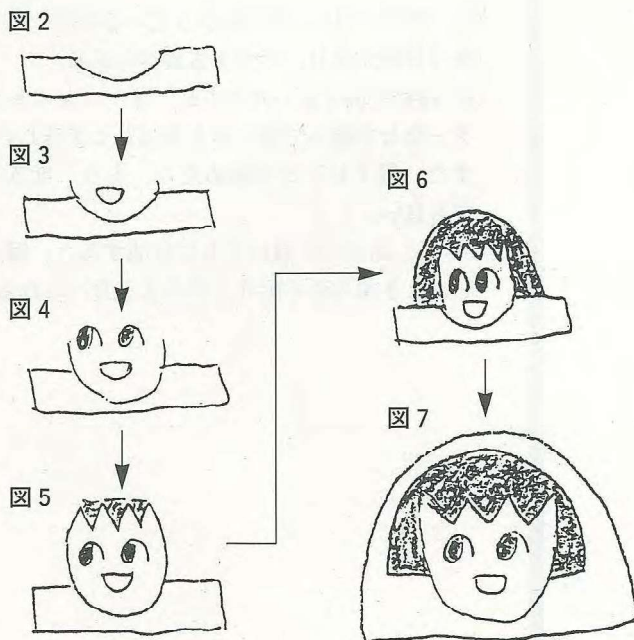
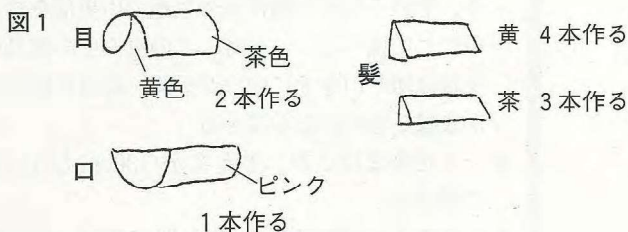
※もち米粉：うるち米粉=6：4
米の乾燥具合等により、ぬるま湯の量を加減する。

(着色料として)

コーヒー、かぼちゃ、食紅

特 記 事 項 等

- もちの着色には、合成着色料は使用せず、ゆで野菜をつぶしたものや野菜の汁を煮詰めたもの、抹茶等の自然の素材を使うよう工夫している。
- もちを十分こねることにより、歯ごたえ・舌触りが良くなる。



作 り 方

- 1 もち米粉、うるち米、白砂糖、塩を混ぜ合わせ、熱湯を回しかけながら、よく混ぜる。
- 2 1にぬるま湯を少しずつ加え、粉をまとめながら、耳たぶくらいの固さになるまでこねていく。
- 3 2の1/3はコーヒーを加えて、色が均一になるまでよくこね茶色に、1/3はかぼちゃで薄めの黄色に着色する。(図1)
 - (1) 茶色のもちから①一辺1.5cm、長さ15cmの三角柱を3本(前髪)、②幅3cm、長さ15cmの板状に伸ばし、長辺の端から「の」の字に丸めた物を2本(目)作る。③残りはまとめておく。
 - (2) 黄色のもちから①一辺1.5cm、長さ15cmの三角柱を4本(おでこ)、②一辺5mm、長さ15cmの三角柱を1本作る。③残りはまとめておく。
 - (3) 3(1)①と3(2)②を交互にあわせておく(前髪とおでこ)。
 - (4) 3(1)②の下側のすき間に3(2)②を合わせる(目)。
 - (5) 白色のもちから少量取って微量の食紅を加えてピンクにし、小指程度の太さ、長さ15cmに形作る(口)。
- 4 白色のもちの残りは、その半分を厚さ2cm、長さ15cmの板状の伸ばし、中央を緩やかに凹ませる。これが、台になる。(図2)
- 5 3(2)③を円柱状にして横半分にし、4の凹みに合わせて置き(顎)、その中央を凹ませる。(図3)
- 6 5の凹みに3(5)を置き、3(2)③を1cm厚さに切ったものを乗せ、3(4)を置く。この時、目の向きを同じにするよう(「の」の字)、注意する。(図4)
- 7 両目の間を黄色のもちで埋め、1cm厚さの黄色のもちをかぶせる。
- 8 その上に3(3)を置き、更に3(1)③を、おっぱ頭になるようにかぶせる。(図5、図6)
- 9 8の周囲を残りの白色のもちで囲み、かまぼこ型に整えながら、長さ30~40cmくらいまで伸ばす。この時、転がしながら伸ばすと模様が崩れるので、少しずつ引っ張るように伸ばす。(図7)
- 10 9を1cm幅に切り、蒸し器で15~20分程度蒸す。

材 料

【30cm×1本 (約30枚分)】

・もち米粉	750g	《着色材料》
・うるち米粉	750g	・茶
・砂 糖	500g	インスタントコーヒー
・塩	大きじ1/2	(適宜)
・熱 湯	1.5カップ	
・ぬるま湯	1~1.5カップ	

特 記 事 項 等

- 昔は草を束ねたような「たばね」模様だけで、もちの色も白と、黒砂糖の人った黒の2色であったが、大間町みどり生活改善グループが様々な花模様を考案し、下北管内でべこもちづくりの講師を務めるなどして伝承活動に力を入れてきたことから、現在は椿やあやめ、藤、松等様々な模様が考案され、下北全体に普及している。

作 り 方

- 1 もち米粉、うるち米粉、白砂糖、塩を混ぜ合わせ、熱湯を回しかけしながら全体に湿り気を与える。
- 2 1にぬるま湯を少しずつ加え、粉をまとめながら、耳たぶくらいの固さになるまでこねていく。
- 3 こねたもちの1/3強はインスタントコーヒーで着色し、5等分してまるめる。
- 4 3の残りの白の生地は6等分する。うち5つで3の茶の玉を包み込んでまるめ、上下から押して少し平にする。同じものを5個作り、五段に重ねて真ん中を上から押す。
- 5 4の1つで3の玉1つを包み込んでまるめ、上下から押して少し平らにする。同じものを5個作り、5段に重ねて真ん中を上から押す。
- 6 5の中心部を2ヶ所切り、全ての切り口を押してすぼめる。
- 7 4の残りの生地でかまぼこ形の台を2個作り、そのうちの1個に6の生地中央部を真ん中にして並べる。この時、6の真ん中の細長い生地は切り口を上に向けて置く。最後に残りのかまぼこ形の台をかぶせる。
- 8 7をかまぼこ型に整えながら30cmくらいまで伸ばす。
- 9 8を1cm幅に切り、蒸し器で約10~15分蒸す。
 - (1) 作りたては、蒸しあがっているののでやわらかく甘味があり、そのまま食べられる。
 - (2) 冷めて固くなったものは、オーブントースターなどで焼いて食べると香ばしく美味しい。また、電子レンジで温めたり、もう一度蒸しても良い。
 - (3) 蒸しあがって熱いうちに冷凍すると、解凍したとき柔らかく戻り、そのまま食べられる。

干しもち

伝承隊

岩本 静

岩崎村

材 料

・もち米	3kg(2升)	《色つけ用野菜》 カボチャ、さつまいも、 紫いも、モロヘイヤ、ゴ マ、アズキ、ビートなど ※ゆでて裏ごし、またはす りつぶしてペースト状に する。
・砂糖	300g	
・塩	40g	
・水	1,200cc	

特 記 事 項 等

- 8の工程で、もちを少し斜めに切ると、後で編みやすい。
- 外に干す場合は米袋などで覆い、風が直接あたらないようにする。

作 り 方

- 1 もち米は洗い、一昼夜ほど水に漬けておく。
- 2 1の米をザルにあげて水を切り、蒸し器で30分ほど蒸す。
- 3 蒸し上がったたら、餅つき機でつく。
- 4 餅がつきあがったら、ボウルに移して、砂糖、塩、水を加えてヘラでよくこねる。色を付ける場合は下ごしらえしておいた野菜類のペーストをここで一緒に混ぜ込む。
- 5 4をビニールの敷いたおり板に置いて固める。
- 6 表面が乾いたら、5をひっくり返しビニールを取り、裏面を乾かす。
- 7 全体的にある程度固まったら、6cm幅くらいに粗く切っておく。
- 8 1日くらい乾かしたら、8ミリくらいの厚さに切っていく。
- 9 8つつつナイロンの紐で編んでいき、2本で1づらにする。
- 10 ぬるま湯に5～6時間つけておく。
- 11 ある程度柔らかくなったたら、水気を切って冷凍庫で二晩凍らせる。
- 12 冷凍庫から取り出して、1晩くらい溶かす。
- 13 冷凍庫に入れて、1晩凍らせる。
- 14 また、冷凍庫から取り出して1晩おき、外に干す。
- 15 ある程度乾いたら、ストーブなどで暖まった部屋で乾燥させる。
- 16 一ヶ月くらいでできあがり。

干しもち

伝承隊

工藤 セツ

青森市

材 料

・もち米	4.5kg(3升)
・サッカリン	3g
・ごま	20～30g
・塩	30g
・水	600cc

特 記 事 項 等

- 8～9の工程を多く(3回)するほど歯触りの良い干し餅ができる。
- サッカリンを入れることで、変色や味の変化が起こらない。
- 包装紙(紙の厚さ、丈夫さがちょうど良いもの)に包むことで餅が割れることを防げる他、ゴミ等も付かないためきれいに作ることができる。
- 表裏を軽く焼いてから再度包装紙に包んでおくと、長持ちし、また、甘みが出てくる。

作 り 方

- 1 もち米は洗って一晩水に浸す。
- 2 ザルにあげて水を切り、蒸し器で20分蒸す。
- 3 餅つき器に2と水を入れて15～20分ついて餅をつくる。途中でサッカリン、ごま、塩、を入れる。
- 4 ビニールを敷いた型枠に3の餅を流し入れる。ビニールで覆い、日陰に2日間おく。
- 5 型枠から取り出し、3等分で大断ち(切り分け)する。
- 6 積み重ねてビニールで覆い、硬くなるまで日陰に1週間おく。
- 7 好みの幅に切り、包装紙で1つつづき包み、ビニールひもで8個1セットにして編み込む。編み込んだものを二つ結びつけて1連にする。
- 8 7を60℃程度のお湯に3～5分浸し、ビニールともちを交互に積み重ね、ビニールでくるんで冷凍庫に入れて2昼夜凍らせる。
- 9 8を冷凍庫から取り出し、ビニールで覆った状態で日陰におき、一週間かけて自然解凍する。
- 10 8～9の工程を2～3回繰り返す。
- 11 風当たりの良い場所に2ヶ月くらい干して乾燥すればできあがり。

干しもち

伝承隊

気田京子

七戸町

材 料

・もち米	4.5kg (3升)
・砂糖	300g
・塩	50g
・ゴマ	60g
・水	1,500cc

作 り 方

- 1 もち米は洗って、一晩水に浸けておく。
- 2 水気を切って蒸し、もちをつく。
- 3 もちがつけたら、砂糖、塩、ゴマを入れて、さらに良く混ぜるまでつく。
- 4 大きなボウルに、分量の水を入れ、その中にもちを入れて手でこねて、水を吸わせる。
- 5 水がなくなってきたら、箱にビニールを敷き、もちを流し入れる。
- 6 しばれる夜に、外に出し凍らせる。(冷凍庫でも良い)
- 7 自然にとかし、7~8ミリ位の厚さに切り分け、紐で編み軒下などにつるして乾燥させる。

特 記 事 項 等

- 凍らせる時は、気温が低く寒い日にしっかり凍らせると、歯触りの良い干しもちが出来上がる。

干しもち

伝承隊

佐藤とせ

常盤村

材 料

・もち米	6kg (4升)
・塩	180g
・水(ねりあげる時使用)	1,800cc
・さし水	適量
・ごま	100g

※具の材料に菓草のイカリソウ(茶碗1杯)やりんごチップス(どんぶり1杯)も使う。

作 り 方

- 1 もち米は、1昼夜水に浸しておく。
- 2 水切りしたもち米を蒸し器で15~30分蒸す。
- 3 もちつき機に蒸した米をあけて、さし水をしながら耳たぶくらいのやわらかさになるまでつく。
- 4 おおきなボウルにあけて、水1,800ccを加えて手で十分こねる。(5分以上)
- 5 最初つぶすようにこねて、次に塩とごまを加えてこねて、最後に仕上げとして更にこねる。
- 6 水がまんべんなく混ざったら、おり板にナイロンを敷いて流しておく。
- 7 ナイロンで包んで、風があたらない所に2日間おく。
- 8 ナイロンをとって、1.5cmの厚さに切る。
- 9 片方7個を紐であんで、2本を真ん中で結びつるし、のま(わらで編んだみののような覆い)をかけて、風通しが良いしばれの強い所に1月半干す。

特 記 事 項 等

- もちをこねるとき、5分以上十分にこねるときめの細かいできあがりとなる。
- しばれの強い時に干すように作ると出来がいい。
- りんごチップスを入れるとりんごの甘みがでて、おいしい。
- 乾燥が十分で無いときは、乾燥機に入れて乾燥する。

干しもち

伝承隊

竹内さだ

深浦町

材 料

【干しもち42個分（一づら14個×3）】

- ・もち米 4.5kg（3升）
- ・砂糖 300g
- ・塩 20g
- ・水 1,440cc
- ・ごま 小皿一杯

特記事項等

- 干しもちづくりは、年中行事の中に組み入れられて、天候をにらみ、かんを働かせ、十分な手間と時間をかけて一年分を作っていた。
- 好みでいろいろな具を入れて味を楽しむ。

作 り 方

- 1 もち米は洗い、一昼夜水につける。
- 2 1の米をざるにあげ、水を十分に切ったら、せいろに入れて蒸す。
- 3 蒸し上がったら、もちつき器に入れてつく。途中で塩と水を入れる。ただし水は数回に分けて入れる。
- 4 十分もちがつてからごまと砂糖を徐々に入れさらによくつく。
- 5 育苗用の箱にビニールを敷き、もちを流す。表面もビニールで覆う。
- 6 ついてから2日目になったらビニールをはがし、上下を逆にする。
- 7 3日目にはもちを切る。(10cm×6cm)
- 8 夜、しばれそうな日(冷え込みそうな日)を見計らって切ったもちを編む。ビニールのひもで7個を編み1本にする。それをもう1本と結びあわせ一づらにする。
- 9 もちを編んだら箱に入れ、35度くらいのぬるま湯を入れる。さわってみて柔らかくなる程度まで置く。(お湯を換えなくて約2時間)
- 10 もちを箱から取り出し、竿にかけ外に出し、しばれさせる(冷気にあてる。)まだ柔らかいうちに取り出してしばれをかけると、堅いもちに仕上がる。(朝になるともちが真っ白になっている)
- 11 再度凍らせるために、しばれそうな夕方、10のもちを40度くらいのお湯につけ、また竿に掛けて干す。一度にもちを多く入れるともちがくっつく他、急激に温度低下するので、もちをづらずにお湯に入れると良い。お湯に長く入れるともちが柔らかくなり過ぎるのでは注意する。
- 12 最低、一ヶ月くらいは干し1分乾燥させる。
※風が少しあるようなところが最適であるが、風が強過ぎるともちが割れてしまう。
※干しもちは大寒の頃から作り始める。

干しもち

伝承隊

対馬百合子

森田村

材 料

- ・もち米 4.5kg（3升）
- ・色素(赤、黄、緑) 少々
- ・砂糖 適量
- ・塩 大さじ1
- ・ごま 大さじ1

特記事項等

- 2月のしばれる時が1番大切な加工時期で、天気によっては冷凍庫に入れる時もあるが、自然の「しばれ」が1番出来上がりが良い。

作 り 方

- 1 もち米は一晩水に浸してから水を切っておく。
- 2 もち米をセイロで蒸し、もちつき機械でつく。それをボールに上げて、水を適量入れながら2人でこね、その中に水溶き色素を加え、箱に流しておく。
- 3 5日くらい経ったら6～7cm×8cm×1.2cm角に切り離し、ビニールひもで8個ずつ編んで止める。
- 4 大寒のしばれそうな晩に外にかけておき、凍らせる。
- 5 風通しの良い場所につり下げて3月頃までかけて乾かす。

干しもち

伝承隊

間山ちよ

今別町

材 料

- ・もち米 4.3kg
- ・塩 50g
- ・新砂糖 40g
- ・水 2,100cc

(彩り用)

紫いも、かぼちゃ、うめぼしを使用

作 り 方

- 1 もち米を1昼夜、浸漬させる。
- 2 ざるにあげて、水を切り、蒸し器で3分程度蒸す。
- 3 もち米に、塩、新砂糖を加えて、もちつき器でつく。(彩りに紫芋などを加える時はここで一緒に入れてつく。)
- 4 ボールに分量の水を入れておき、その中につきあがったもちを入れ、まんべんなく水を吸わせるように混ぜながらこね、ごまを入れて混ぜる。まんべんなく混ぜることでサクサク感を出す。
- 5 おり板にビニールを敷いてもちを流し、1週間くらい置く。4日目に1度ひっくり返す。
- 6 もちを切り、7個ずつナイロンのひもで編み、2本合わせて1組にする。
- 7 零下5℃以下に下がる日を見計らい、水につけてから夜に干し、次の日の朝に取り組む。これを2回繰り返す。
- 8 風通しの良いところに1ヶ月程度干しておく。

特 記 事 項 等

- 気温が低くもちがよく凍ると歯触りのよい干しもちができる。

よしもち

伝承隊

大川イヨ

中里町

材 料

【40個位】

- ・うるち米 700g
- ・もち米 300g
- ・こしあん 1kg
- ・塩 少々
- ・つぶあん 500g

作 り 方

- 1 うるち米ともち米を混ぜ合わせ、ていねいにとぐ。
- 2 米をざるにあげ水気をきり、1分に乾燥させる。
- 3 2の米を鍋に入れ焦げ目がつかないように煎る。
- 4 煎った米をすり鉢で粉にする。
- 5 4の粉1kg、こしあん1kgをボールに入れ混ぜ合わせる。(片手で粉を握った時、一時固まり、すぐほぐれる状態までよく合わせる。)
- 6 菓子型に5を半分位きっちり詰めて、小さく丸めたつぶあんをまん中に入れ、さらに型一杯にきっちり詰める。
- 7 型から取り出し、蒸し器で20分くらい蒸す。
- 8 蒸し器から取り出してさます。

特 記 事 項 等

- 米粉を利用したおやつであり、一般的には生の米粉で作るが、この作り方は、米を煎っているため香ばしく食感が良い。

伝承財

よしもち

No.16-②

伝承隊

五所川原市生活改善グループ 五所川原市

材 料

・うるち米の粉	500g
・黒砂糖	300g
・塩	小さじ1/2
・水	80~100cc

作 り 方

- 1 粉類をボールに入れて、手でよく混ぜ合わせる（固まりの黒砂糖を使う場合は包丁で削って細かくして入れる）。
- 2 水をまわし入れて、全体に水分がいきわたるように混ぜる。
- 3 混ぜているうちにしんなりとしてきて、にぎると固まりができるようになる。
- 4 盃に詰めて、固める。
- 5 蒸し器にさらしをしき、その上に盃に詰めた粉を盃からくずれないように出して並べる。並べた粉をさらしで包むようにして蒸す。
- 6 15分くらい蒸してできあがり。

※粉類は、さらさらの粉状にしてよく混ぜることがコツ。

特 記 事 項 等

- 別名「さかづきもち」という。
- 黒砂糖の固まりは残ってもよい。
- 粉類をきちんと混ぜないと粉の固まりが残り、蒸し上がったできあがったあとにくずれる。さらさらの粉状にするのがコツ。

伝承財

きびだんご

No. 17

伝承隊

花 田 キ サ

相馬村

材 料

【12個分】

・もち米粉	240g
・きび粉	80g
・砂糖	160g
・水	140cc
・塩	少々
・小豆あん（加糖）	360g
・片栗粉	適量

作 り 方

- 1 もち米粉ときび粉、砂糖、塩をボウルに入れ良く混ぜ合わせてから、水を加えてヘラで混ぜ合わせる。
- 2 湯気の立った蒸し器に硬く絞った濡れふきんを敷き、1を濡れふきんで包むようにして蒸し器で15分ほど蒸す。
- 3 小豆あんを30gの大きさに丸める。
- 4 2が蒸し上がったらボウルにとり、熱いうちにヘラでよくこねて混ぜる。
- 5 大皿に片栗粉を広げて、4をとり、表面に片栗粉をまぶしながら1センチ厚さの円形にのばす。
- 6 もちの衣の端の方に小豆あんを包み込みながら、まるくまとめてつねるのようにして取り分け1個80gくらいの大きさのだんごにまとめる。

特 記 事 項 等

- 小豆あんの代わりに、白ささげあんを使ってもおいしい。
- 小豆あんを作るときは、小豆を1晩水に浸けてから煮る。

材 料

【約20個分】

・もち米粉	800g
・うるち米粉	200g
・熱湯	500cc
・水	200cc
・小豆	600g
・笹の葉	10~20枚位 (葉の大小による)
・食紅	少量 (赤・緑・黄色の3色)

特記事項等

- 熱いうちにうちわであおぐと照りが出る。
- 彩りや保存性、香りづけ効果等のために笹の葉を用いる。
- 小豆あんは、こしあん、粒あんのどちらでも良いが、従来から、こしあんを使う人が多い。
- ストープに網を敷いて、笹の葉にあげたまま焼くと、香ばしくいただける。笹の葉のかわりにみょうがの葉や椿の葉、経木等を使ってもよい。
- 使用する木製の型枠は、各家庭で所有していて、それぞれ型が異なっている。

作 り 方

- 1 もち米粉とうるち米粉を混ぜ合わせ、最初は熱湯を全体に回しかけ、熱いので箸を使って混ぜる。
- 2 次に水を加えて、粉全体がしっとりするまでよくこね、耳たぶくらいの固さになったら一個分(約70g)ずつにちぎって団子状に丸める。
- 3 小豆あんは、一個分(約30g)ずつに小分けして丸めておく。
- 4 2の皮を手で円形状の平らにのばし、3のあんを包みながら徐々に丸める。
- 5 飾り用に2の生地を少し取り、各3色の食紅色をつけてそれぞれ小さくちぎり少し平らにしておく。
- 6 4の丸めたもちの上に、色つきのもちを適当にのせて、表面に粉をまぶして型枠に入れ、手のへらで押して形を整えてから型枠からはずす。
- 7 蒸し器の中に、蒸し布を水で濡らして敷き、その上にまんじゅうをあげて約20分蒸す。
- 8 蒸し器から取り出したまんじゅうは、熱いうちにうちわであおいで照りを出し、冷めたら笹の葉に上げて出来上がり。

《いがまんじゅう》

- 1 といだもち米を一晩水に浸す。
- 2 1のもち米を水切りし、食紅を一、色又は二色(約15分置く)で、もち米に色をつける。
- 3 団子状のまんじゅうの上に、2のもち米粒(一色又は二色)を散らす。
- 4 3を蒸し器に入れて約20分蒸す。
※用途としては、まんじゅうと同様です。

材 料

【約200~250枚分】

・もち米	3kg (2升)
・大豆(黒豆、青豆でも良い)	75g (0.5合)
・ベーキングパウダー	大さじ3
・砂糖	大さじ3
・塩	小さじ1
・卵	1個

特記事項等

- 食べる時は、油で揚げたり火であぶったり、電子レンジで加熱して食べる。油で揚げるときは、150~160℃でじっくり揚げ、大きくふくらんだら油からあげる。電子レンジで過熱する時は、様子を見ながら3~4分かける。かけすぎると、中心が黒くなる。
- 大豆を入れるのはもちを乾燥させた時に、割れにくくするためである。好みでモロハイややにんじんなどを加えても良い。
- 昔から伝わる農家の保存食であり、寒の水を使ってついた餅を食べると、風邪をひかないと言われている。

作 り 方

- 1 もち米は洗って、2晩位水に浸しておく。
- 2 大豆は洗って1晩水に浸したものを、ミキサーにかけて砕き、さらにすり鉢ですってなめらかにする。
- 3 1を蒸し器で蒸す。
- 4 3が蒸しあがったら、もちをつく要領でつく。7分位ついたところで、ベーキングパウダー・砂糖・塩・卵を混ぜて溶いたものと、2を加えてつきあげる。
- 5 4を5つに分け、それぞれを板の上で、30cm×7cm位のかまぼこ状の形に整えて半日位おくか、冷蔵庫に入れて冷ましてから、5mm位の厚さに切る。
冷めると切りやすく、厚めに切ると、乾いた時に割れやすい。
- 6 切ったもちは、ビニールシート等において少し乾かしてから、わらで編んで自然乾燥させる。少しきつめに編まないと、乾燥した時わらからはずれてしまう。
- 7 火であぶったり、油で揚げて食べる。

伝承財

No.20-①

笹

餅

伝承隊

木造夕市の会餅部会

木造町

材 料

【90個分】

・もち米粉	1.5kg
・小豆	750g
・砂糖	1kg
・塩	少々
・水	適量
・笹の葉	90枚
・塩	適量

特 記 事 項 等

- 固くなった場合は、笹のまま火にあぶって食べる。
- 笹は、6～7月頃の幅広のものを選んでとり、冷凍保存しておく。ゆでるときは凍ったままよくバラし、さっとゆでる。
- 笹の殺菌効果を利用した郷土料理の1つであり、紐で縛らない包み方が本県の特徴である。
- 週2回の木造夕市で販売している。

作 り 方

- 1 小豆が顔を出さないくらいのひたひたの水加減で煮る。小豆が完全に煮えてから、砂糖を加え、さらに2時間ほど煮る。水が減ってきたら足しながら、おしるこくらいのゆるさに仕上げる。
- 2 小豆にもち米粉を入れて、ヘラでかき混ぜ、耳たぶくらいの固さにしとねる。
- 3 塩を加えたら熱湯で笹の葉をさっとゆで、すぐ冷水に取る。
- 4 蒸し布を濡らしてせいろにしき、1個分ずつ餅を丸めて並べ、20分ほど蒸す。餅の色が濃くなり、ツヤが出ると蒸し上がり。
- 5 笹の水分をふきんで拭き取り、笹の表に餅をのせて包む。

伝承財

No.20-②

笹

餅

伝承隊

麩木生活改善グループ

深浦町

材 料

・もち米	1.5kg (1升)
・小豆	1.5kg (1升)
・ざらめ糖	2kg
・塩	25g
・笹の葉	

特 記 事 項 等

- こしあんを作る時に水気をしっかり絞らないと、砂糖と混ぜると柔らかくなりすぎて、粉に全部混ぜられなくなる。(耳たぶ位が少し固めくらいが目安)
- 小豆が多く入っているので、しばらくの間柔らかくておいしい。
- 砂糖の量が多かったら加減する。

作 り 方

- 1 もち米はといだら、水を切って乾かしたものを粉にする。
- 2 小豆は一晩水に漬けてから煮て、こしあんにする。
- 3 こしあんにざらめ糖と塩を入れて煮る。(あまりかたくなるまで煮詰めなくても良い。)
- 4 3が冷めたら、1の粉と合わせて、一晩ねかせておく。
- 5 餅を丸めて笹の葉にのせて、15分くらい蒸すと出来上がり。

伝承財
No. 21

笹 巻 き (たけのこ巻き)

伝承隊 成澤幸子

六ヶ所村

材 料

【約50個分】

・もち米	1.5kg (1升)
・笹の葉	100枚
・わら (縛るためのもの)	適量
・きな粉	適量
・黒砂糖または白砂糖	適量
・塩	少々

特 記 事 項 等

- 笹で巻いたもち米は、長時間煮た方が、トロツと柔らかい歯触りとなりおいしく、また、冷蔵しても2~3日は固くならない。
- きな粉を付けて食べる他、砂糖醤油でも合う。
- 笹の葉を保存する場合には、洗って水気をふき取って冷凍保存し、使う時に熱湯をかける。昔は、干して保存していた。
- 「たけのこ巻き」の他、三角おにぎりのような形の「三角巻き」、こぶしを握ったような形状の「こぶし巻き」もあり、どれも笹の葉を2枚使って巻くものである。
- 笹巻きは、保存性に優れており、4~5日はそのままでも十分保存できることから、長旅用の食糧として重宝されていた。

作 り 方

- 1 笹の葉はよく洗って、水気をふき取っておく。
- 2 もち米は洗って、一昼夜水に浸しておく。
- 3 笹の葉1枚は、裏を内側にして三角になるように巻いて、2の中に入れ、もう1枚でその外側を包む。
- 4 3のわらを少しきつめにかけて結ぶ。(煮ている間にほぐれないようにするため)
- 5 4を3~5個まとめて、わらの端を結ぶ。(鍋の大きさにより、個数は異なる。)
- 6 5を鍋に入れ、水を加えて1~2時間位煮る。
- 7 6の火を止めたら、鍋に入れたまま冷ます。(その後、さっと水洗いして、ぬめりを取っても良い。)
- 8 食べる時は、きな粉に黒砂糖 (または白砂糖) と塩を混ぜたものを、好みの量を付けて食べる。

伝承財
No. 22

う ば た ま (ながいもの生菓子)

伝承隊 竹内勝子

上北町

材 料

【25~30個分】

・ながいも	400g
・上南粉 (和菓子に用いられる粒子の細かいもち米粉)	300g
・砂糖	270~300g
・あん	500g

特 記 事 項 等

- 砂糖は好みで加える量を調節する。
- 粉の方へすったながいもを入れ、固さを調節する。
- 好みにより、生地に少量の抹茶やコーヒー、ジャムなどを加えるとカラフルな生菓子となる。
- ながいもは、一度冷凍したものを使用すると、甘みが増し、すりおろし時も手がかゆくなりにくくなる。
- うばたまは、ながいもを使用して栄養が豊富なことから、「乳母」が食べるとよいということからこのように呼ばれる。

作 り 方

- 1 上南粉と砂糖を軽く混ぜ合わせる。
- 2 ながいも (冷凍したながいもがよい) をすり下ろし、更にすり鉢でよくすり下ろす。
- 3 1に2を加えて少し柔らかめにこね、中にあんを入れ、小さめの団子にする。
- 4 3の形を整え、親指、人差し指、中指で三角に押しつけて形を決める。

伝承財

No.23-①

いわなのひつまみ

伝承隊

関所の茶屋かあちゃんの会 田子町

材 料

【20人分】

・生地		・いわな	6匹
{ 小麦粉 塩 水	1kg	・にんじん	1本
	50g	・ねぎ	1本
	500cc	・初雪たけ	2パック
		・ごぼう	1/2本

特 記 事 項 等

- 生地はよくこね、ねかせるとのびやすくなり扱いやすくなるとともに舌触りがよくなる。
いわなはわたをとってから焼いて使う。

作 り 方

あらかじめ、生地はこねて一つにまとめラップをかぶせ、半日休ませておく。お湯をわかしておく。

- 1 ごぼうはさがきにして、あく抜きしておく。にんじんもさがきしておく。
- 2 初雪たけは石づきをとり、小さい房にしておく。
- 3 ねぎは斜めに切っておく。
- 4 沸騰したお湯にいわなを入れ、さらに、ごぼう、にんじんを入れて5～6分煮る。
- 5 しょうゆをまわし入れてから初雪たけを入れ、ふたをして沸騰するまで煮る。
- 6 休ませていた生地に水をしめして、のびながら煮たただしの中に入れ、そのまま10分くらい強火で煮る。
- 7 最後にねぎを入れて沸騰したら火を止める。

伝承財

No.23-②

魚(じゃっこ)入りひつまみ

伝承隊

長 峯 文 子

新郷村

材 料

【5～6人分】

・小麦粉	500g	・にんじん	100g
牛乳	} 合わせて250cc	・ごぼう	100g
水		・ねぎ	2本
・塩	ひとつまみ	・キャベツ	適量
※調味料等		み ず	
{ しょうゆ 酒 みりん 塩 生しょうが	大さじ2	たけのこ	
	大さじ1	きのこ	
	大さじ1	だし汁	
	適量	(川魚・昆布・煮干し等)	
少々			

特 記 事 項 等

- シーチキン缶詰を利用して作ってもおいしい。

作 り 方

1 乾燥したうす塩の焼魚は小さめに手でほぐし、その他のだし等と水から入れ、生しょうがも入れて煮る。煮たったらざるでこしておく。

- 2 小麦粉に塩をひとつまみ入れ、牛乳と水をあわせたもので耳たぶくらいの固さにこね、2～3時間ぬれ布巾をかけてねかせておく。
- 3 にんじん・ごぼうはさがきにする(その他の野菜や山菜は、適宜に切る)。
- 4 鍋にだし汁を入れて、煮えにくい野菜から入れて調味し、煮たったところにねかせて老いたを手水をつけた手でひっぱり、薄く伸ばしながら鍋の中にちぎって入れる。
- 5 ねぎを入れて、煮たったら出米上がり。

※ひつまみを作る2～3時間前に小麦粉を湿してよくこね、ぬれ布巾をかけてねかせておくとのびがよくなり薄く仕上がりに、汁もとろまない。
※魚は下味をつけるために薄塩にし、炭火で遠火にしてじっくり乾燥させる(または焼く)。

魚入りひつつみ

伝承隊

坂井田 悦子

下田町

材 料

【7～8人分】

- ・小麦粉（強力粉） 500g
- ・水 300cc
- ・人 参 中1本
- ・ご ぼ う 中1本
- ・ね ぎ 2本
- ・だ し 汁
（昆布、干しいたけ、川魚を焼いて干したもの）
- ・酒 少々
- ・しょうゆ 適量

※ひつつみの生地を使う水の量は天候や季節により異なる。

特 記 事 項 等

- 生地をこねるときは水を入れすぎて柔らかくしすぎない。よくこね、一晩ねかせることにより、よいひつつみができる。
- 川魚には、あゆやまめを使うが、海岸沿いではきんきを使うこともある。
- ひつつみの生地を下ゆですることにより、汁が濁らなくなる。

作 り 方

- 1 小麦粉に分量の水を入れ、よくかき混ぜ、全体を湿らせてからこねる。こねた生地をビニール袋に入れて冷蔵庫で一晩ねかせる。
- 2 鍋に湯を沸騰させ、生地を薄くのばしてひきちぎりながら入れ、一度下ゆでする。浮いてきたら冷水を2度くぐらせてざるに取る。
- 3 ごぼう、人参はさがきにし、戻したいたけを千切りにする。
- 4 昆布、干しいたけ、焼いて干した川魚でだし汁を作り、3の野菜類を入れ、酒、しょうゆで味付けする。
- 5 最後に2のひつつみを入れて、斜め切りのねぎをちらし火を止める。

かにひつつみ

伝承隊

東 寿 一

名川町

材 料

【5人分】

- ・ご ぼ う 小1本 《ひつつみ生地》
- ・じゃがいも 2個
- ・ね ぎ 1本
- ・川 か に 2匹
- ・小麦粉 300g
- ・水 200cc
- ・卵 1個

（調味料）

- ・しょうゆ、りんごジュース
各100cc

特 記 事 項 等

- 9～11月に馬淵川でかにかとれるため、昔から地元の秋の味覚として、食べられている。
- 名川町の体験施設チェリウスでメニュー化されている。

作 り 方

- 1 ひつつみの生地を作っておく。（小麦粉の全量を水でこね卵を入れ、だんご状にしたものにラップをかけ、3時間以上ねかせておく。）
- 2 川かにかをミキサーですりつぶし、布袋に入れてしばり、鍋に入れる。（鍋には、水を400ccくらい入れておく）
- 3 じゃがいもは食べやすい大きさ、ごぼうはさがきにし、鍋にいれ、材料に火が通るまで煮る。
- 4 調味料を入れる。
- 5 調味料を入れたら、川かにかが入っている布袋を取り出す。
- 6 ねかせておいた、生地をなるべく薄くのばし、鍋に入れる。

ひ っ つ み (すいとん)

伝承隊

小笠原 八 重

階上町

材 料

【大丼7～8杯分】

・小麦粉(強力粉)	500g
・水	2カップ弱
・鶏肉	200～250g
・人参	中1本
・ごぼう	中1本
・ねぎ	3本
・酒	少々
・しょうゆ	大さじ1杯
・水	10カップ

※その他、しいたけや季節の山菜、野菜、きのこなどを入れる。

特 記 事 項 等

- 県南地方で親しまれている主食ともなりうる汁物であり、ごはんが少し不足した時によく作る具だくさんの汁物である。
- かぼちゃや小豆汁で甘口に仕立てお汁粉のようにおやつとして作って食べることもある。
- カニが捕れると、殻を割って大きい鍋に入れ、殻をとりすましで味を付け、ひつつみを入れる。

作 り 方

- 1 小麦粉に1カップ強くらいの水をまんべんなく入れ、耳たぶより少し柔らかい程度にこねる。
- 2 1にぬれふきんをかけ、1時間～半日くらいねかせておく。
- 3 鶏肉は、一口くらいの大きさに切る。人参、ごぼうは、ささがきにする。
- 4 鍋に水、鶏肉、人参、ごぼうを入れ、煮立ててだしをとる。
- 5 2のひつつみを左手に持ち、両手の指で薄くのぼしてひきちぎり、煮立ただしの中に一枚ずつ広げて入れる。
- 6 最後に、しょうゆ、酒で味付けをして、斜め切りのねぎをパツとはなして火を止める。

※よくこねれば、良く伸び、汁がとろまない。

※こねて(こねて)一晩おくと、さらに良く伸びる。
ひつつみを食べるときは、昼休みにこね、寝かせておいて、夕飯時に作るようにするとよい。

ひ っ つ み (じゃがいもすいとん)

伝承隊

かわうち・食と農を考える女性の会 川内町

材 料

・じゃがいも	500g	(だし汁)	
・じゃがいものでんぷん	150g	{ 焼き干し 5尾 干ししいたけ 2枚 だし昆布 10cm	
・ごぼう	5cm		
・人参	5cm		
・高野豆腐	1枚		
・千切りねぎ	少々	(調味料)	
		しょうゆ、塩、酒	適量

特 記 事 項 等

- ジャがいもにでんぷんの粉を加える時に、じゃがいもがしっかり冷めてから加えないと、熱でこねることが出来ない。
- だしは必ずふきん等でこして、魚のかすや臭みを取る。
- ひつつみはだし汁と一緒に煮込むと溶けるため、別に茹でた方がよい。

作 り 方

- 1 ジャがいもは、煮てつぶす。
- 2 1が十分に冷めてから、じゃがいもでんぷんを混ぜて、生地を作る。こねる際に水を使っていないため丸めるのが難しいので、一個一個手で握る。
- 3 鍋に水と焼き干し、だし昆布、干ししいたけを入れて、沸騰する前にだし昆布を取り出し、沸騰後少ししてから焼き干しと干ししいたけを取り出してだし汁を作る。
- 4 だし汁はふきん等でこしておき、だしを取った干ししいたけは薄切りする。
- 5 4のだし汁にごぼうとしいたけを入れて少し煮た後、人参と豆腐を入れ、調味料を加えて煮込む。
- 6 最後に千切りしたねぎを入れ、別にゆでたひつつみを加える。

※じゃがいもでんぷんの作り方

- 1 ジャがいもをかんな(ミキサーでも可)をかけ、それを流水にさらして、でんぷんが下に沈んだら、上に浮かんだ皮やごみを取る。
- 2 1のでんぷんが沈んだ水のあくを2回ほど取り、赤水を捨て、一晩おいてから残りの水を捨て、天日に3日くらい干して粉にする。

ひ っ つ み (長芋入り すいとん)

伝承隊

横浜ちえ

東北町

材 料

【6人分】

・ながいも	250g	茹でた出 来上がり 750g	(調味液)	だし汁	900cc	
・小麦粉	50g			(昆布とかつお節)		
・片栗粉	110g			しょうゆ	100cc	
・塩	少々			酒	50cc	
・ごぼう	250g		調味料	少々		
・人 参	200g					
・鶏 肉	375g					
・しめじ	250g					
・ね ぎ	2.5本					

特 記 事 項 等

- 平成12年度国土庁主催「食アメニティ・コンテスト」で農林水産大臣賞を受賞。

作 り 方

- 1 ながいもは皮をむき、蒸して裏ごしをする。
- 2 小麦粉と片栗粉に1のながいもを加えてよくこねる。棒状に形を整え、6ミリ程度の厚さの小口切りにして茹でる。
- 3 昆布とかつお節でとっただし汁にしょうゆと酒、調味料を加えて煮たてて調味液を作る。しょうゆと酒の分量は、好みで加減する。
- 4 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒（分量外）をふりかけて炒め煮しておく。
- 5 調味液が沸騰したら、鶏肉、ごぼう、人参、しめじの順に入れ、最後にすいとんとねぎを入れて出来上がり。

※すいとんは一度茹でてから汁に入れると、だし汁が濁らない。
※だし汁に入れてからは煮すぎないこと。

麦 は っ と

伝承隊

福地饅飩研究会

福地村

材 料

【30人分】

・小麦粉 (ネバリゴシ)	500g	
・塩 水	塩	27g
	水	250cc

※温度によって若干塩の重量を変える

・打ち粉	適宜
------	----

特 記 事 項 等

- 生地を混ぜるときは、塩水と小麦粉が充分混ざるよう、そばろ状にする。
- 生地を踏むときは、力が均一にかかるようにする。

作 り 方

- 1 鉢に小麦粉・塩水を入れ、そばろ状になるまで混ぜる。
- 2 1でできた生地を団子状に丸め、ビニール袋に入れて踏む。
- 3 生地が伸びたら、3ツ折りにして踏む。この作業を3回ほど繰り返す。
- 4 踏み終えたらたたんで、空気が入らないようにビニール袋に入れる。
- 5 常温で一晩（最低3時間）寝かせる。
- 6 生地を取り出し、鉢に入れ団子状にこねる。最終的に円盤状にする。
- 7 のし板に打ち粉をしき、生地にも打ち粉をかける。
- 8 麺棒で生地を伸ばし、正方形（最終的に約45cm四方、厚さ3mm）にする
- 9 正方形になった生地に打ち粉をたっぷりかけ、三ツ折りにたたむ。
- 10 たたんだ生地を切り、粉を落としながら麺を一本ずつ離し、揃えて一人前分を一束にする。（切った後、一晩寝かせるとよい）
- 11 お湯を沸騰させ、麺を入れて10分間ゆでる。
- 12 湯がふきこぼれそうになっても、水は使わず火を弱める。
- 13 10分間ゆでたら冷たい大量の水で洗い、ざるにのせる。

かますもち

伝承隊

富田 トミノ

三沢市

材 料

【約10個分（出来上がりの量）】

・小麦粉（強力粉）	250g
（薄力粉）	250g
・熱湯	400cc
・砂糖	50g
・塩	少々
・みそ	好みで適量
・黒砂糖	好みで適量

特 記 事 項 等

- 地域によっては、もち米をまぜる所もあるが、三沢地域では、昔から小麦100%の皮を作っている。
- お盆の他、小昼（農作業の休憩）にもよく食べられていた。また、黒砂糖は高級品であり、“ごちそう”として喜ばれていた。
- 穀物を入れる袋「凧（かます）」のような形から呼ばれるようになった。

作 り 方

- 1 強力粉、薄力粉、砂糖、塩をよく混ぜる。
- 2 1に熱湯を少しずつ入れてながら箸でかき混ぜる。
- 3 全体的に混ざったらていねいによくこねる。（よくこねないと皮がのびない。）
- 4 こねた3から皮1つ分として130gとり、7cmくらいの丸型に延ばし、スプーンの背でみそをひとぬりする。さらに、黒砂糖を山盛り小さじ1杯入れ、両端をくっつけ、半月形にする。
- 5 熱湯でゆで、浮き上がったら水に取り、出来上がり。

きんかもち

伝承隊

目時生活改善グループ

三戸町

材 料

【約10個分】

《生地》	・小麦粉	300g
	・塩	小さじ1/3
	・熱湯	約400cc
《あん》	・くるみ（粗みじん切り）	50g
	・みそ（自家製）	17g
	・黒砂糖	100g

※盆や年取りのときは、黒ごまをいれる。

※材料確保について

塩、黒砂糖以外は、自家栽培、自家加工したものや山で採ってきたものを使った。

特 記 事 項 等

- ヤマセの影響により米が穫れにくかったため、麦やそば等の雑穀文化が根付いた地域である。麦を使用して簡単に作れるおやつの一つである。
- 黒砂糖が溶けて、液状になっているので、気をつけて食べないと、中身が飛び出したり垂れたりする。
- 黒砂糖が高価であることから金貨もちとも呼ばれたともいわれている。

作 り 方

- 1 小麦粉に塩を入れふるいにかける。
- 2 1に熱湯を入れ耳たぶくらいになるまでこねる。
- 3 生地を90g程度に分ける。
- 4 3の生地に小麦粉をまぶすとともに丸くし、真ん中をくぼませ、みそを薄く塗り、くるみ、黒砂糖を小さじ1杯弱それぞれ入れて生地で包む。包むときは、半月形にする。
- 5 熱湯の中に入れて煮る。浮き上がってから3～5分経過したら湯から取り出し、水の中に入れて軽く洗う。（水の中で洗うことで、生地に照りが出る。）

きんかもち

伝承隊

中居房子

南部町

材 料

【20個分】

・米 粉	800g	
(うるち：もち=1：1)		
・よ も ぎ (すりつぶしたもの)	100g	
・砂 糖	少々	
A {	く る み (刻んだもの)	100g
	み そ	60g
	ご ま	150g
	黒 砂 糖	100g
・片 栗 粉 (打ち粉)	適宜	

特 記 事 項 等

作 り 方

- 1 Aを混ぜ合わせておく(この時黒砂糖はなるべく小さくしておく)。
- 2 米粉を熱湯でこねて直径12~13cmくらいにまるめ、熱湯でゆでる。
- 3 浮きあがってきたら、冷水に放し、荒熱をとる。
- 4 荒熱をとった生地をまとめ、よもぎと砂糖を混ぜてこねる。
- 5 1個50gくらいにまとめ、手でこぼん型にのばし、生地の中央にAを大きじ1ずつ入れ、2つ折りにしてとじる。
- 6 打ち粉をする。

※黒砂糖はなるべく小さくしておく、皮からあんがもれにくくなる。
 ※米粉を使うことにより、やわらかな触感になる。

酒まんじゅう

伝承隊

伊藤ムツ子

百石町

材 料

【25個分】

・小 麦 粉 (薄力粉)	500g
・ベーキングパウダー	15g
(小麦粉とベーキングパウダーを合わせたものからうち粉として50g分ける)	
・酒 粕	50g
・牛 乳	350cc
・砂 糖	50g
・塩	5g
・練 り あ ん	500g
・笹 の 葉	25枚

特 記 事 項 等

- 生地にぬれ布巾をかけ、ねかせることでふっくら仕上げる。できれば一晩ねかせると、滑らかな生地になる。
- 蒸しあがったら外気にいっきに5分位あてると、ツヤがでる。
- 霧吹きは最初にかけるとふわっと仕上がり、途中でかけるともちっと仕上がる。
- 昔は牛乳の代わりに水を、ベーキングパウダーの代わりに重曹を使用していた。

作 り 方

- 1 小麦粉にベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせ3~4回ふるいにかける。
- 2 牛乳に酒粕をいれ、ミキサーにかけ、滑らかにする。
- 3 1に2を合わせてこねる。ぬれ布巾をかけ30分くらいおく。
- 4 生地を25等分し、あんをくるみ、笹の葉にのせる。さらに30分位おく。
- 5 蒸し器に入れ、霧吹きで水をまんべんなくかけ、8~10分蒸す。

酒まんじゅう

伝承隊

古館二ガ

十和田市

材 料

【25個分】

- ・小麦粉（中力粉） 1 kg
- ・牛乳 550cc
- ・酒 50cc
- ・砂糖 300g
- ・塩 小さじ1/2
- ・ベーキングパウダー 50g
- ・あん 1 kg

クッキングペーパー、さらし

特 記 事 項 等

作 り 方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいにかける。
- 2 牛乳に酒を加えて砂糖を溶かし、塩を入れる。
- 3 大きめのボールに粉を入れて、少しずつ2の牛乳を入れて箸で十字に切りながら練らないように混ぜる。
- 4 皮は80gにし、40gのあんを入れて丸め、底にケーキ用の紙を敷く。蒸し器に晒しを敷き、中火で15分蒸す。
- 5 鍋から、出して冷ます。

※粉と牛乳等を混ぜるとき、切るようにサクッと混ぜ、こねないようにする。
※こねるボールは、浅めの底の平たいものが使いやすい。

酒まんじゅう

伝承隊

佐野房

田子町

材 料

【10個分】

- ・小麦粉 380g
- ・ベーキングパウダー 13g
(昭和40年前半までは重層を少量使用していた)
- ・手作り甘酒 50cc
- ・牛乳 125cc
- ・練りあん玉 10個

※小麦粉（昭和40年後半まで）、小豆等は自家製の物を使用していた。

特 記 事 項 等

- 米に代わって、麦やそば、粟等雑穀の食文化が形成されてきた地域で、加工の幅が広い麦を使用した代表的な行事食の1つである。
- 牛乳は昭和50年以降、消費拡大運動等を受けて入れ始めた。
- 蒸したてもいいが、冷めても甘酒の良い香りがする。

作 り 方

- 1 小麦粉にベーキングパウダーを入れて3～4回ふるう。
- 2 牛乳に甘酒をいれてミキサーにかける。(舌触りが滑らかになる)
- 3 1に2を入れて、よくこねる。(耳たぶくらいのやわらかさ)
- 4 あんこをくるんで、15分くらい中～弱火で蒸す。

※1と2を混ぜて作った生地は約30分寝かせると、しっとりとした生地になる。
※あんをいれ、まるめてからも15分程度濡れ布巾をかぶせて寝かすと、ふっくらした物に仕上がる。

材 料

【10人分】

・そば粉	500g	・だし汁	
(打ち粉)	50g)	{ 煮干し	5匹
・水	180cc	{ 昆布 (3cm×5cm)	3枚
・みそ	10g		
・しょうゆ	20g		
・塩	3g		
・大根菜 (冷凍)	30g		
・菊 (冷凍)	30g		

作 り 方

- 1 そば粉450gに、水200ccを入れてよくこねる。生地がしっとりしてきたら、残りのそば粉50gを入れて更にこねる。(10分間位)
- 2 1をひとつにまとめ、厚さ1cm巾7cm位の板状にのばす。
- 3 2を3mm位の巾に切っていく。
- 4 だし汁は昆布と煮干しでとっておく。
- 5 4の中に切った3を入れて煮込み、大根菜と菊を入れてから、みそ・しょうゆ・塩で味付けする。

特 記 事 項 等

- 大根菜と菊を入れ、みそ・しょうゆ・塩で味付けした後は、煮込まない。
- 大根菜の代わりに高菜など、季節の青菜を使うとよい。
- そば粉をこねて切った形が、「やなぎの葉」のように細く見えることから、「やなぎば」と言われている。

材 料

【36~40玉分】

・そば粉	2kg
※取り粉分含む	
・塩	小さじ1
・熱湯	600cc
・水	350g

作 り 方

(そばを打つ)

- 1 取り粉に使う分のそば粉を取って(2カップ)、残りのそば粉に熱湯を入れ全体に混ぜ合わせる。
- 2 分量の水を少しずつ加えながらこね、まとめていく。
- 3 全体を混ぜてまとまったら、よくこねる。
- 4 3を、へそを中心にして丸くまとめる(へそから空気が抜けるように)。
- 5 のし板に取り粉をまぶし、4を、へそを下にして置き、手のひらで止円形になるように押しつぶす。
- 6 5の真ん中にめん棒をあて、5を回しながら均一に伸ばす。伸ばす時は、めん棒やのし板にそばがくっつかないように、適宜取り粉をまぶす。
- 7 薄く伸ばしたら、折りたたんで包丁で切る。

(そばをゆでる)

- 8 鍋に水を入れ火にかけて沸騰したら、鍋の真ん中あたりに麺をパラパラとほぐしながら入れる。麺が浮いてくるまでかき混ぜない。
- 9 麺が浮いてきてから少し煮たら、鍋に水を回し入れ、すぐに麺をあげて、冷水に放す。
- 10 麺のぬめりを取りながら、数回水を替えて洗い、ざるにあげる。
- 11 麺を一食分ずつまとめて、折板に入れる。

特 記 事 項 等

- そば粉1kgで約20玉作ることができる。そばを打つときの環境(室温、湿度など)によって左右される。
- そばをゆでるときはできるだけかき混ぜず、麺が自然にほぐれるのを待つ。
- 下北地域では、つなぎなしの十割手打ちそばを秋から冬にかけての行事で振る舞われ、底の浅い容器で食べるのが特徴である。

材 料

【約60五分】

- ・ そ ば 粉 4.5kg (3升)
- ・ 取 り 粉 500~600g
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 水 (お湯) ※そば粉全体の45%前後の量

特 記 事 項 等

- 元来は水だけでねる水ねりで作られていた。水ねりはこね方で補えば、歯ざわりの良いそばになる。近年食の変化により、切れにくいそばが求められてきたため、熱湯でねばりをだしてからこねるようになった。
- だしは鶏ガラ、こんぶ、焼き干し、野菜等でとる。

作 り 方

(そばを打つ)

- 1 そば粉に塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 最初少しの熱湯で全体を湿めらせ、粉を軽く握ってくずれるかくずれないかくらいの固さになったら、分量の水を少しずつ加えながらこね、まとめていく。
- 3 全体を混ぜてまとまったら、よくこねる。
- 4 3をへそを中心にして丸くまとめる。(へそから空気が抜けるように)
- 5 のし板に取り粉をまぶし、4をへそを下にして置き、手のひらで生円形になるように押しつぶす。
- 6 5の真ん中にめん棒をあて、5を回しながら均一に伸ばす。伸ばす時は、めん棒やのし板にそばがくっつかないように、適宜取り粉をまぶす。
- 7 薄く伸ばしたら、折りたたんで包丁で切る。

(そばをゆでる)

- 8 鍋に水を入れ火にかけて沸騰したら、鍋の真ん中あたりに麺をパラパラとほぐしながら入れる。麺が浮いてくるまでかき混ぜない。
- 9 麺が浮いてきてから少し煮たら、鍋に水を回し入れ、すぐに麺をあげて、冷水に放す。
- 10 麺のぬめりを取りながら、数回水を替えて洗い、ざるにあげる。
- 11 麺を一食ずつまとめて、折板に入れる。

材 料

【5人分】

- ・ そ ば 粉 1kg
- ・ 塩 大きじ1
- ・ 水 3カップ
- ・ 大 根 1/2本
- ・ 豆 腐 1丁
- ・ にんにく 1片
- ・ み そ 大きじ3
- ・ だ し 汁 (昆布、干しいたけ)

特 記 事 項 等

- そばかけの材料は、各農家で年間に必要な量を栽培し、そば粉にして湿気のない箱で保管していた。

作 り 方

- 1 そば粉と塩を混ぜて、水でこねる。
- 2 1をめん棒で3mmほどの厚さに伸ばす。
- 3 生地をめん棒に巻きつけたまま、中央部に包丁を入れて生地を開く。
- 4 開いた生地の中をさらに切り、重ねて端から三角形に切っていく。
- 5 鍋に昆布と干しいたけを入れてだしを作る。
- 6 大根は輪切りにし、一度下ゆでしたものを5に入れる。
- 7 すり鉢にみそとにんにくを入れてよくすり、にんにくみそを作る。
- 8 5に4、6を入れて煮る。
- 9 7のみそをつけて食べる。

※かけの厚さは、そばはっと(そば)と同じくらいに伸ばす。(厚いとうま味がしみにくい)
 ※鍋に入れるときは、少量ずつ入れないとお互いにくつきやすい。
 ※大根は必ず下ゆでする。

そば串もち

伝承隊

甲地よしゑ

東北町

材 料

・そば粉	500g	《みそたれ》	
・小麦粉	200g	・赤みそ	1 kg
・もち粉	250g	・砂糖(ざらめ)	1 kg
・ながいも(茹でたもの)	100g	・みりん	100cc
		・水	200cc
・塩	大さじ1		
・熱湯	550cc		
・水(こね水)	100cc		

特 記 事 項 等

- 湖水まつりや秋祭り等で、販売して技術を伝承している。

作 り 方

- 1 もちはそば粉と小麦粉、もち米粉、塩を混ぜ合わせたら、熱湯550ccを加えて、まんべんなく混ぜ合わせて、ぼろぼろの状態になったら冷ましておく。
- 2 1にながいもを加え、手に水をつけて柔らかくなるまで何回もこねる(耳たぶよりも柔らかめ)。
- 3 1個100gくらいの大きさにし18個に分ける。串もちの形に丸めたらもちの表面に水をつけ、さらに米粉をまぶして、濡れ布巾の上に置く。
- 4 熱湯の中に3を入れ、自然に浮きそうになったら、ヘラで鍋底からはがすようにする。浮いてきてから3分たったら鍋から取り出し、濡れ布巾の上に置く。
- 5 うちわであおいで表面が乾いてきたら串を通し、みそたれをつけて焼く。

《みそたれの作り方》

- 1 鍋にみそと砂糖、水、みりんを入れ、手で混ぜ合わせる。
- 2 1を火にかけ、ヘラでよくかき混ぜながら、弱火で20~30分煮詰め、泡がプツプツでてきたら火を止める(焦げないようにとろ火で煮詰める)。

そば串もち

伝承隊

沢田いしみ

十和田湖町

材 料

【10枚分】

《そばもち》		《じゅねみそ》	
・そば粉	400g	・えごま	50g
・小麦粉	140g	・みそ	45g
・もち米粉	60g	・砂糖	35g
・熱湯	500cc	・水	100cc
・塩	少々		

※じゅねとは、えごまのことを言う。

特 記 事 項 等

- じゅねみそは、じゅね自体が褐色なうえ、味噌を加えることで、くすんだ色に仕上がる。また、じゅね特有の個性的な味わいがあり、炭火で焼くことにより、じゅねの香ばしいかおりがする。
- 昔から串もちは「生で7串、焼いて8串、焦げて9串」と言われ、生で7本、焼いたら8本、焦げたら9本も食べられるほど美味しいと言われた食べ物である。

作 り 方

- 1 そば粉、小麦粉、もち米粉をそれぞれふるい、塩を加えて、混ぜ合わせておく。
- 2 1に熱湯を注ぎこねた後、15分くらいねかせておく。
- 3 2を50個くらいに分け、1個ずつ丸めて小判形にし、最後にくしを刺す部分を指で押さえる。
- 4 沸騰したお湯で、3のもちを茹で、もちが浮き上がってきたら、ざるですくい上げ、熱いうちに串をさす。
- 5 じゅねを煎って、皮を除き、すり鉢でよくする。このじゅねに、味噌と砂糖、水を入れ、すりのばす。
- 6 もちをさっと焼いた後、じゅねみそをつけ、再び焦げ目がつく程度に焼く。

※必ず熱湯でこねる。

伝承財

No.33-③

そば串もち (じゅねもち)

伝承隊

八甲田農協女性部
七戸支部加工部会

七戸町

材 料

【25枚分】

・そば粉	500g	《じゅねみそ》	
・小麦粉	150g	・じゅね (エゴマ)	150g
・もち米粉	350g	・みそ	100g
・熱湯	1カップ	・砂糖	150g
		・しょうゆ	100cc
		・湯	150cc

作 り 方

- 1 そば粉、小麦粉、もち米粉をよく混ぜる。
- 2 1に熱湯を加え、ざっくり混ぜ、さらに良くこね、丸い形に整える。串をさす部分の両端を指で押さえ、厚くする。
- 3 2のもちを熱湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとり、ざるに上げ水を切る。
- 4 もちを串に刺し、じゅねみそをつけて焼く。

《じゅねみそ》

- 1 じゅねはフライパンで空炒りする。
- 2 すり鉢に入れ良くする。
- 3 砂糖を湯で溶かし2に加え、さらにみそ、しょうゆも入れ、味を整える。

特 記 事 項 等

- 昔は、村まつりや、小昼、農作業の弁当代わりにもしていた。
- そば粉だけのもちは、冷めると硬くなるので、もち米を入れて工夫している。
- じゅねみそは冷凍しておいても良い。

伝承財

No.33-④

串もち

伝承隊

白石けい子

天間林村

材 料

【75gの餅45枚分】

・小麦粉	1,000g
・うるち米粉	700g
・もち米粉	300g
・熱湯	1,200cc
《みそだれ》	
・みそ	100g
・砂糖	100g
・日本酒	36cc

作 り 方

- 1 小麦粉、うるち米粉、もち米粉を良く混ぜる。
- 2 1に熱湯を加え、ざっくり混ぜ冷ましてからこねる。
- 3 ビニール袋に入れて、40～50分位ねかせておく。
- 4 ビニール袋から取り出して、5分位さらに良くこねる。丸い形に整え、串をさす部分を指で押さえ厚くする。
- 5 4の餅を熱湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとり、ざるにあげ水気を切る。
- 6 餅を串に刺し、味噌だれをつけて焼く。

《みそだれ》

- 1 味噌と砂糖を混ぜ、その中に酒を入れて、良く混ぜる。

特 記 事 項 等

- ビニール袋に入れて寝かせることによって、餅にしなみ(しこしこした歯ごたえ)が出る。
- みそだれは、作った後一晩寝かせておくと味がなじむ。

こごり豆

伝承隊

江良きみ彦

車力村

材 料

・煎った大豆 (皮をむいたもの)	340g
・もち米	340g
・ザラメ	340g
・もち米粉	100g
・しょうゆ	1/3カップ
・酒	少々
・熱湯	3カップ

作 り 方

- 1 大豆は煎って皮を取り除く。
- 2 ボウルに3カップの熱湯を入れ大豆を30分くらい漬けてふやかす。
- 3 もち米をといで3合分の水でたく。
- 4 大豆をふやかしているボウルにザラメ、しょうゆ、酒を入れ混ぜる。
- 5 炊きあがったもち米を加え、よく混ぜる。
- 6 さらにもち米粉を加えてよく混ぜ、皿に取り、ラップをして電子レンジ(800W)で20分くらい温める。
- 7 ヘラでよくこねてから、ラップを敷いた型に流す。
- 8 一晚おいてから、好みの大きさに切って食べる。

特 記 事 項 等

- 米の形を残すように混ぜ合わせるとき注意する。
- 大豆を煎る時は、煎るのが足りないと豆の生臭みが残り、煎り過ぎると苦みが出るので火加減に注意する。
- きな粉をまぶして食べると手がべとつかずよりおいしく食べられる。
- 直売所「むらおこし拠点館フラット」で販売。

こごり豆

伝承隊

岡 しよ

鶴田町

材 料

・もち米	750g (5合)
・大豆	700g
・くるみ	150g
・砂糖	300g
・塩	少々
・水	750g

作 り 方

- 1 もち米を一晚水に浸す。
- 2 次の日、ミキサーにかけてつぶが残る程度にする。
- 3 大豆は炒って皮をとばし、水に30分くらい漬けておく。
- 4 鍋に米を入れて弱火でかきませながら、透明になるまで煮る。塩、砂糖、大豆、くるみを入れる。
- 5 鍋のふたをして、5分くらい蒸す。
- 6 容器(バット)にラップを敷いて流し、一晚おいてから、切り分ける。(夏は固まりにくいので、冷蔵庫に入れて、固める)

特 記 事 項 等

- 新米と新大豆がある時期、秋から春にかけて作る。
- 米粉を使ったものより、米から作るとおいしいおやつになる。

こごり豆

伝承隊

片山 きみえ

木造町

材 料

- ・ 煎って砕いた大豆 300g
- ・ もち米粉 300g
- ・ 砂 糖 150g
- ・ 水 300cc
- ・ 塩 小さじ1と1/2
- ・ しょうがのしぼり汁 大さじ1
- ・ ご ま 少々

特 記 事 項 等

- 保存性に富む大豆と米を利用して作られてきた農閑期のおやつである。

作 り 方

- 1 大豆は厚手の鍋で生臭みがとれるまで弱火でよく煎る。
- 2 袋に煎った大豆を入れ、すりこぎでたたき皮を捨てる。または1升ますの底で皮をとる。
- 3 もち米粉と砂糖と水、塩を合わせてよくかき混ぜる。
- 4 火にかけ、ヘラでまんべんなくかき混ぜて、のりが透明になってから、火を弱めて豆をいれて更にかき混ぜる。
- 5 バットにラップを敷き、4を流し込む。しょうが汁といりごまを上をかけ、ゴムベラでならして平らにし、ラップをかけておく。
- 6 固まってから切る。

※青豆を使うと仕上がりがきれいである。
好みでごまやくるみを入れると良い。

豆こごり

伝承隊

対馬 ノリ子

浪岡町

材 料

- ・ うるち米 300g (2合)
- ・ もち米 150g (1合)
- ・ 水 400cc
- ・ 黒大豆 750g (5合)
- ・ 砂 糖 300g
- ・ 塩 小さじ1
- ・ き な 粉 適量

特 記 事 項 等

- 冬はもち米の割合を少し増やすと堅くなりにくい。
- 焦げやすいので火加減に注意すること。
- 火を止めてからは固まりやすいので、豆を入れてから手早くかき混ぜる。

作 り 方

- 1 うるち米ともち米を洗って、1晩水に浸す。
- 2 水を切った米と水を2回に分けて入れ、ミキサーに約30秒間かける。少しつぶつぶが残っている程度に砕く。
- 3 黒大豆は、食べてみて生臭くない程度にフライパンで炒る。
- 4 炒った豆を洗っておく。
- 5 流し箱にラップをしいておく。
- 6 鍋に2を入れ砂糖150gと塩を加えて、かき混ぜながら中火で煮る。だんだん固まってきたら弱火にし、透明になるまで煮る。
- 7 固まりかかってきたら残りの砂糖を加え混ぜる。
- 8 火を止めて4の豆を加えて更にかき混ぜる。
- 9 5の箱に流して形を整える。
- 10 冷蔵庫に入れて、2日間ぐらいおいてから表面にきな粉をふりかけて切る。

伝承財
No.35-①

ご

ど

伝承隊

工藤きよる

十和田市

材 料

- ・大豆 1.4kg (1升)
- ・麴 400g (5合)
- ・もち米 750g (5合)
- ・しょうゆ 1.8ℓ

特記事項等

- 昆布は、大豆の糸を早く引かせるために使う。
- 塩の代わりにしょうゆを使うことにより、味にまろやかさがでる。
- 冷蔵すると20日位は保存できる。
- 大豆を丸ごと食べられる健康食品である。
- 昔は、冬場に作ると春先まで食べることが多かった。
- 食べ方は、熱いご飯や野菜のおひたしにかけるなど、しょうゆ代わりとして広く利用できる。

作 り 方

- 1 大豆はフライパン等でから煎りした後、水に一晩浸ける。
- 2 大豆の水を切り、時間をかけて(4時間位)柔らかく煮る。
- 3 大豆が煮えたら、ボウルに豆を入れて昆布を上のにせる。これを交互に繰り返す。
- 4 3をコタツに入れ一晩保温する。大豆に糸が引くようになったら、昆布は取り出す。
- 5 もち米は、同量の水で炊く。
- 6 炊いたもち米に、麴としょうゆを混ぜ、一晩コタツに入れて保温する。
- 7 4と6を混ぜ合わせて、出来上がり。

伝承財
No.35-②

ご

と

伝承隊

丸トミ

十和田湖町

材 料

- ・大豆 3kg
- ・こうじ 1.5kg
- ・もち米 500g
- ・塩 60g (豆に対して2%)

※用具：さらし、板、わら

特記事項等

- ごとは、十和田地方に伝わる大豆の発酵食品である。昔は、冬場の大切な保存食として、各家庭で作られていた。
- 見た目は、納豆に似ているが、納豆ほどねばねばした感じはなく、独自の甘酸っぱいにおいがする。

作 り 方

- 1 大豆をフライパンで、ひびが入るくらいから煎りする。
- 2 1の大豆を固い板などの上で、升の底で押し回しながら、つぶして皮をむく。
- 3 箕(み)に入れ、皮をとばす。
- 4 大豆の量に対し、3倍以上の水を加え、24時間浸す。
- 5 水に浸した大豆は、水気を切り、指でつぶせる程度に柔らかくなるまで、1時間程度蒸す。
- 6 浸した水は、捨てずに、塩を加え、煮冷ましておく。
- 7 さらしに入れた大豆を、わらではさみながら、ボール等に入れ木の板等でふたをし、わらではさみながら、ボール等に入れ木の板等でふたをし、最後に軽めの重石をする。
- 8 7を毛布で包み、一定の温度で、こたつに24時間以上入れる。その後、こたつの中から出し、半日自然に冷ます。
- 9 もち米は、水に浸して、炊飯器で炊く。炊いたもち米は、熱いうちにこうじと混ぜ、1時間放置する。
- 10 9に、6の塩水と8の大豆を加えて、かき混ぜる。
- 11 冷暗所で、20日から1ヶ月保存する。

※長期保存する場合は、多めに塩を加える。

※蒸した大豆をこたつの中から出し、半日自然に冷ますことにより、ごど特有のにおいを出すことができる。

豆しとぎ

伝承隊

蛸名アサエ

上北町

材 料

《青豆しとぎ》

- ・ふやかした青豆 6カップ
- ・合わせ粉 1kg
(うるち米粉5：もち粉5)
- ・砂糖 2カップ
- ・水 3カップ
- ・塩 40g

《黒豆しとぎ》

- ・ふやかした黒豆 1.5カップ
- ・ごま 250g
- ・合わせ粉 3カップ
(うるち米粉5：もち粉5)
- ・砂糖 1/2カップ
- ・水 1カップ
- ・塩 15g

特 記 事 項 等

- そのまま食べてもよいが、焼いて食べると香ばしくて美味しい。
- ごまを入れると風味が増し、豆の青臭さが苦手な人、若い人にも好まれる。

作 り 方

《青豆しとぎ》

- 1 青豆は一晩たっぷりの水につけふやかした豆を一煮立ちさせ、冷ましておく。
- 2 1の青豆、砂糖、水、塩をミキサーにかける(粒子が残る程度に)。
- 3 合わせ粉に2の青豆を入れ、よくこねる。
- 4 かまぼこ型、または円柱状に形を整え、1cm程の厚さに切る。

《黒豆しとぎ》

- 1 黒豆は一晩たっぷりの水につけ、ふやかした豆を一煮立ちさせ、冷ましておく。
- 2 ごまは煎って、すり鉢でする。
- 3 黒豆、ごま、砂糖、水、塩をミキサーにかける。
- 4 合わせ粉に3を入れ、よくこねる。
- 5 かまぼこ型、または円柱状に形を整え、1cm程の厚さに切る。

豆しとぎ

伝承隊

高村アキエ

六ヶ所村

材 料

【250gのもの20個】

- ・うるち米 1.5kg (1升)
- ・枝豆 1kg (1升)
- ・砂糖 500g
- ・塩 (好みで量を加減する) 30g

特 記 事 項 等

- 「しとぎ」というのは米の粉を水でこねてまるめた食べ物で、もちの原型である。それに豆を混ぜたものが「豆しとぎ」で、大黒様、稲荷様等の神々に供えたことが始まりといわれる。
- 豆がたくさん入り、甘さが控えめなので、豆の味が引き立つ。

作 り 方

- 1 枝豆・米を一晩水に浸し、ざるに上げる。
- 2 米は網袋に入れてよく水気を切る(洗濯機の脱水で2～3分)。
- 3 水気を切った米を製粉機に入れ、粉にする。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、枝豆の臭みがなくなる程度に少し硬めに煮る。煮上がったら、冷水で冷やし、すぐざるに上げる。
- 5 ボールに3の粉、4の枝豆、砂糖、塩を入れる、耳たぶくらいの軟らかさになるまで水を少しずつ加えてよく混ぜ、粉碎機を通す。
- 6 5を250gずつ分け、かまぼこ型に整える。
- 7 好みの厚さに切り、蒸す、焼く、そのままと、お好みの方法で食べる。

伝承財

No.36-③

豆しとぎ

伝承隊

新渡百枝

横浜町

材 料

- ・ だんごの粉 1 kg
(うるち米粉 6 : 4もち粉)
- ・ 枝 豆 300g
- ・ 米 180g
- ・ 塩 大さじ 1
- ・ こねる時の湯 1 カップ

作 り 方

- 1 米は30分くらい水に浸しておく。ミキサーに米と水大さじ2を入れ、荒く砕く。
- 2 だんごの粉と1を混ぜておく。
- 3 豆をミキサーに粗めにかける。
- 4 ボールに2、3を入れ混ぜ、塩を加え、1カップの湯でこねる。固いうちによくこねながら、耳たぶくらいのやわらかさまでにする。
- 5 4をかまぼこ形に整えてラップフィルムに包んで乾燥させないようにする。
- 6 食べるときに7ミリから1cmに切り、蒸し、焼き、ゆでる等の方法で食べる。

特 記 事 項 等

- 新嘗祭、神嘗祭などの行事につくる。
- 塩味で作っているが、好みにより砂糖味にもしている。
- 豆しとぎの「しとぎ」とは、おしとぎで神に供えることに由来している。
- 県南地方の雑穀食文化の特徴的な伝統食であり、栄養的にも優れておりおやつとして食されている。

伝承財

No.36-④

豆しとぎ

伝承隊

山田ト子

十和田市

材 料

- ・ 青 豆 (黒豆・緑豆) 1.5kg
- ・ うるち米 900g (6合)
- ・ もち米 600g (4合)
- ・ 砂 糖 1 kg
- ・ 塩 少々

作 り 方

- 1 青豆は一晩水につける。
- 2 うるち米ともち米を混ぜ、1時間水に浸けて、水切りをする。
- 3 うるち米ともち米は粉にする(製粉所で粉にしてもらう)。
- 4 青豆は、沸騰した湯に入れ、固めにゆでる。
- 5 ゆでた青豆と米粉、砂糖、塩を混ぜ合わせて、豆摺り機にかける。
- 6 5を空気を抜くようにして、かまぼこ型に整える。
- 7 食べるときは、1cmくらいの厚さに切って、そのまま食べても良いが、焼いたり、油で揚げたりしてもおいしい。

特 記 事 項 等

- 豆の煮方で出来上がりの歯ごたえも違うので、固さは好みに合わせる。また、豆の余熱でしとぎが柔らかくなるので、ゆでたら冷水をかけて、冷まして使う。
- 米を半乾きの状態のものを製粉すると、しっとり出来ておいしい。
- 豆しとぎはラップ等に包み、冷凍保存しておく、いつでも利用できる。

伝承財

No.36-⑤

黒豆しとぎ

伝承隊

さくら加工グループ

五戸町

材 料

・黒豆	1kg
・塩	大さじ2
・三温糖	700gくらい (好みで加減する)
・黒豆の煮汁	少々
・もち米粉	500g
・うるち粉	500g

作 り 方

- 1 黒豆を一晩水に浸す。
- 2 沸騰したお湯に塩少々入れて、黒豆を固めにゆでる。
- 3 ゆであがった黒豆をざるにあげ、水切りする。
- 4 昔はゆでた豆を臼に入れ、杵で静かについて潰した。現在はチョッパーに豆を入れて、1回砕く。
- 5 もち米粉、うるち米粉、黒豆、三温糖、塩を混ぜてからチョッパーに入れ、もう一度砕きながら混ぜ合わせる。
- 6 5を1本250gになるように形を整えて出来上がり。

特 記 事 項 等

- 三八地方の伝統的なお菓子として、町内の産地直売所で11月～3月頃まで販売している。
- 黒豆は、中身が緑色の品種を使用する。

伝承財

No. 37

いもすりだんご汁

伝承隊

大森 美智子

三沢市

材 料

【5人分】

・じゃがいも	5個	・鶏肉	150g
・片栗粉	100～150g (古い芋はでんぷんがなくなっているため、片栗粉を多く添加する)	・だし汁	5カップ (鶏がらとしいたけのもどし汁を使用)
・干しいたけ	5枚	・しょう油	大さじ4
・人参	1本	・塩	少々
・ごぼう	1本	・酒	大さじ2
・長ねぎ	1本		

作 り 方

- 1 じゃがいもは、皮をむいてすりおろす。人参、ごぼうはさがきにし、ごぼうはあく抜きのために酢水につける。残りの材料は一口大に切る。
- 2 すったじゃがいもは、洗いながら水にさらし、赤水がでなくなるまで何度も水を取り替える。(水さらしが足りないと、出来上がりが黒ずむ) この時、すったものと沈殿したでんぷんを別々に水にさらす。
- 3 すったじゃがいもを水分が少し残る程度にさらしでしぼり、分離したでんぷんと片栗粉を混ぜ合わせ、一口大(長丸)に丸める。
- 4 だし汁にごぼう、しいたけ、人参、鶏肉の順番で加え、調味する。
- 5 材料に火が通ったら、いもすりだんごを入れる。
- 6 だんごが浮いてきたらねぎを入れ、火を止める。

特 記 事 項 等

- 三沢地域にはじゃがいもを使っただんご汁があり、だんごの食感も特徴がある。
- いもすりだんごはみそ汁の具としても使われた。
- 昔は、じゃがいもを水にさらさなかったため、黒ずんでいた。

※しょうゆだけでなくみそを使うこともある。
※材料はその時々家にある野菜を何でも使用。

伝承財
No. 38

いももちのおしるこ

伝承隊

菊地キ又

三厩村

材 料

【いももち 10杯分】

・じゃがいも	1 kg
・片栗粉	150g
・白玉粉	40g

《小豆あん》

・小豆	150g
・砂糖	100g
・砂糖 (ザラメ)	50g
・塩	小さじ1/3杯

特 記 事 項 等

- 昔は、じゃがいもを生ですりおろして片栗粉を混ぜてすいとんにして食べたが、最近はやめてからつぶしもちを作る方法に変わってきた。
- 菊地さんたち釜野沢生活改善グループは「いももちのおしるこ」の20年間村産業祭りで試食を行っていて、高齢者から子供達までの楽しみにしている味として地域に定着している。

作 り 方

- 1 ジャガイモの皮をむき、大きなものは半分に切り、小さいじゃがいもはそのまま、塩少々を加えた熱湯でゆでる。熱いうちにつぶし、さらにすり鉢で搾りなめらかにする。じゃがいもは、細かく切ると水っぽくなるので、比較的大きなままゆでる。また、冷めてしまってからつぶすともち状になるので、熱いうちにつぶすようにする。
- 2 片栗粉を加えてこね、また板の上で直径2cmの棒状に伸ばす。
- 3 包丁で1cmの輪切りにし、たっぷりの熱湯でゆでる。
- 4 浮いてきたら水にとり冷やし、ざるに上げて水を切る。
- 5 小豆はたっぷりの水で煮て、ときどきさし水をしながら軟らかく煮る。
- 6 煮えたら水を捨ててざるで漉しながらしゃもじでつぶし、さらに、布袋に入れて漉し、水と砂糖を加え塩少々で味を整える。
- 7 6のおしるこの汁を熱くし、いももちを入れて椀に盛る。

伝承財
No. 39

いももちのじゅねあえ

伝承隊

北上さつ

大畑町

材 料

【10人分】

・かんなかけいもの粉 (自家製でん粉)	450g
・熱湯	1~1.5カップ
・ぬるま湯	少々
・塩	少々
・えごま (じゅね)	200g
・砂糖	60g
・みそ	大きじ1強

特 記 事 項 等

- ゆであがったいもちは、じゅねみそ他、ごま和えやおしるこなどにして食べる。
- また、あんを入れたいもちまんじゅうや、砂糖みそを入れて半月型に折り合わせたばおりもちにして食べる。

作 り 方

- 1 いもの粉に塩少々を混ぜ、熱湯を1カップかけて手早くまとめる。
- 2 まとまり具合をみながらぬるま湯を加え、耳たぶくらいの固さにこねあげる。
- 3 まな板の上で2の生地を直径3~4cmの棒状に伸ばし、2~3mmの薄切りにする。
- 4 えごまをから炒りし、すり鉢で軽くすり、皮をよくとばす。これに砂糖、みそを加えながらよくする。固いときには湯少々を加える。
- 5 沸騰した湯に3を入れてゆでる。ゆであがったものは4で和えて、熱いうちに食べる。

伝承財

No.40-①

かぼちゃのおやき

伝承隊

秋元 トシ

金木町

材 料

・かぼちゃ	250g
・もち米粉	250g
・あんこ	250g
・水	100cc
・塩	少々
・サラダ油	少々
・黒ごま	少々

特 記 事 項 等

- かぼちゃを煮て用いる場合は水の量を調整する。
- かぼちゃにごはんをつぶしたものを混ぜて砂糖を入れ、焼いてもよい。

作 り 方

- 1 かぼちゃは一口大に切って、柔らかく蒸す。
- 2 かぼちゃは熱いうちに皮を取り、細かくつぶす (250g)。
- 3 もち米粉と2のかぼちゃをよく混ぜ合わせ、水と塩をくわえてよくこね、耳たぶぐらいの柔らかさにする。
- 4 あんこは約25gぐらいに分け、丸めておく。
- 5 3の皮を50gずつにちぎって丸く広げ、中にあんこを入れて包み、丸めて、平たく円盤状にする。まん中にごまを付ける。
- 6 フライパンに少し油をしき、5を入れてふたをし、弱火で両面を焼く。

伝承財

No.40-②

かぼちゃのおやき

伝承隊

熊谷 陽子

深浦町

材 料

【16個分】

・もち米粉	1 kg
・小麦粉	200g
・あんこ	450g
・砂糖	100g
・塩	少々
・酒	少々
・かぼちゃ	300g
・サラダ油	少々

特 記 事 項 等

- かぼちゃは旬の美味しいものをつかう。おいしい時に冷凍して保存しておく、いつでも作れる。
- 生地を一晚寝かせておくと、粉臭さがなくなる。また、その時に生地から出てきた水分は、キッチンペーパーなどで丁寧にふき取っておく。
- おやきにおいしそうなきれいな色が出るよう、かぼちゃは色の濃い物を使用するとよい。

作 り 方

- 1 かぼちゃは適当な大きさに切って、蒸し器で蒸す。蒸し上がったら、皮の部分を取り、つぶしてペースト状にする。
- 2 あんは16等分し、丸めておく。
- 3 もち米粉と小麦粉を混ぜておいたものに1を加える。耳たぶぐらいの固さになるように水を加えていき、さらにこねる。この生地を一晚、寝かせておく。
- 4 3の生地を16等分したら、2のあんを包み、形作る。
- 5 サラダ油を敷いたホットプレートで両面を焼いてできあがり。

伝承財
No.40-③

かぼちゃのおやき

伝承隊 小中キミ

碓ヶ関村

材 料

【20個分】

・かぼちゃ	300g
・あんこ	800g
・だんご粉	500g
・砂糖	大さじ1
・塩	小さじ1
・サラダ油	適量
・手打ち粉	適量

特 記 事 項 等

- 焼くときは、ふくらむのでフライパンには余裕をもって並べる。

作 り 方

- 1 かぼちゃは皮をむき、ひたひたになる程度に水を加えて、柔らかめにゆでる。
- 2 ゆでたかぼちゃをつぶし、煮汁は分けてとっておく。
- 3 ボールにだんご粉、塩、砂糖の順に入れて混ぜ合わせる。
- 4 3に2のかぼちゃを入れ、とっておいたかぼちゃの煮汁(約300ml)を少しずつ加えながら手でこねる(煮汁がない場合は水でもよい)。
- 5 耳たぶくらいの固さになるまで、ひとまとまりになるように、手打ち粉をしながらよくこなし、20等分する。
- 6 あんこ(40g)を丸める。5で分けた生地を丸く延ばし、中心にあんこを入れて包む。手に打ち粉をしながら形を整える。
- 7 フライパンを熱し、サラダ油を薄くしき、弱火で蓋をして焼き、両面にうっすらと焼き色が付いたら完成。

※かぼちゃを茹でる時点で砂糖を入れてもよい。

伝承財
No.40-④

かぼちゃのおやき

伝承隊 齋藤弘子

平賀町

材 料

【12個分】

・かぼちゃ	300g
・冷やご飯	300g
・もち米粉	200g
・砂糖	80~100g
・塩	小さじ1
・サラダ油	適量

特 記 事 項 等

- 冷やご飯は、必ず洗って入れる。
- まめに返さないと焦げるので注意し、焼き上がりがふっくらできるようにする。
- 好みで中にあんこを入れても良い。

作 り 方

- 1 かぼちゃは種をとり、4~5センチ角に切り、皮をむく。
- 2 1を鍋に入れ、ひたひたにつかるくらいの水で煮る。
- 3 かぼちゃが冷めたらザルに入れ水をきり、ボウルに入れてつぶす。
- 4 冷やご飯をボウルに入れ水を入れてかき混ぜ、ご飯のぬめりが取れたらザルに入れ、水きりする。
- 5 かぼちゃにご飯を混ぜ合わせた後、砂糖と塩を入れてさらに混ぜ、硬さを見ながらもち米粉を入れ、耳たぶくらいの硬さにする。
- 6 好みの大きさ(約80g)にまるめ、油を薄く敷き、弱火にかけたフライパンでふたをしながらこまめに数回ひっくり返して焼き、中まで火が通ったら出来上がり。

かぼちゃのおやき

伝承隊

相馬 ツ サ

碓ヶ関村

材 料

【10個分】

・かぼちゃ	300g
・もち米粉	300g
・つぶあん	300g
・お湯	400cc
・塩	小さじ1
・油	適宜

作 り 方

- 1 かぼちゃをゆでやすい大きさに切り、皮を取ってゆでる。(蒸し器を使用して蒸しても良い。)
- 2 柔らかくなったかぼちゃを熱い内につぶす。
- 3 2のかぼちゃに、もち米粉とお湯を入れて良くこね、耳たぶくらいの固さにする。
- 4 2のかぼちゃ70g、手のひらで丸く広げ、これを皮とし、その中にあん30gを入れて口を閉じて丸める。
- 5 フライパンに少し油を敷き、蓋をして両面を焼き、少し焦げ目がつくくらいに仕上げる。

特 記 事 項 等

- つなぎとしてもち米粉のかわりに、冷やご飯や麦粉を使い主食にすることもあった。(ご飯をつぶして黒砂糖を入れ、こね、丸め、焼いたもちは香ばしくおいしい。)
- 糖분을控えたかぼちゃもちを子ども用に、日稼ぎの人夫用にはあんこをいっぱい入れておやつとしていた。

汁 物

いちご煮

伝承隊

階上漁協女性部

階上町

材 料

【約5人分】

・生うに	200g
・あわび	大1
・青しそ	5枚
・ねぎ	1/2本
・塩	少々
・酒	少々
・しょうゆ	少々

作 り 方

- 1 あわびは殻からはずし、うろを除いて、うすく切る。
- 2 しらがねぎを水にはなしておく。
- 3 青しそは細かくきざしておく。
- 4 鍋に水を入れ、沸騰したら調味料で味付けし、うに、あわびを入れ沸騰したら火を止め、味をととのえる。
- 5 お椀に適量を入れ、水を切ったしらがねぎと青しそをのせる。

※煮すぎると身が固くなるので、あまり煮ないようにする。
しょうゆは香り程度にする。

特 記 事 項 等

- 「いちご煮」は見た目と香りで食欲をそそり、高価な食材のウニとあわびが一椀に盛り込まれた「浜の贅沢品」。
- 昔から、漁家では「いちご煮」を日常的に食べていた。

伝承財
No.42-①

かに汁

伝承隊 小笠原 廣子

上北町

材 料

【4～5人分】

・もくずがに	1 kg
(大きめなもので7杯)	
・ニラ	1束
・豆腐	1丁
・水	1.8ℓ
・みそ	250g
・焼酎	大さじ2
・塩	少々

特 記 事 項 等

- もくずがには、4～5月のみに水揚げされる。この時期に冷凍保存しておく。
- ミキサーにかけ、ザルでこすことにより、口当たりがなめらかになる。かに玉汁のようなふわふわ感があり、子供から高齢者まで食べられる。
- 焼酎は臭みをとるために入れる。
- 昔は高価なものとして建て前や結婚式のごちそうとして食べられていた。

作 り 方

- 1 もくずがには洗って、殻ごとすり鉢でつぶす。
- 2 1と水をミキサーにかけ、なめらかにする。
- 3 2を目の細かいザル等でこし、大きい殻を取り除く。
- 4 3と水を鍋に入れ、弱火にかけ、かき混ぜる。
- 5 かが固まってきたら、つぶした豆腐を入れる。
- 6 かにと豆腐が浮いてきたら、焼酎、みそと塩で味付けする。
- 7 最後にニラを散らして、火を止める。

伝承財
No.42-②

かに汁

伝承隊 附 田 トシエ

東北町

材 料

【30人分】

・もくずがに	2 kg
(めがにとおがにの割合は3対2)	
・水	4.5カップ
・にら	3束
・しょう油	450cc
・酒	360cc

特 記 事 項 等

- もくずがには4月～5月が産卵の時期で丁度脂がのり味がよい。
- かにの味を壊さないためには、にらが一番合う。また、唯一ながいもすいとんとは相性が良く、お互いの味が引き立つ。

作 り 方

- 1 もくずがにはきれいに水洗いする。
- 2 白に生きたかにを入れて杵で細かくつぶす。
- 3 つぶしたかにを裏ごし器に入れ、分量の水をかににかけてかに汁を取る。
- 4 鍋に3の汁を入れ、弱火で煮る。焦げないように静かに鍋底をかき混ぜる。豆腐のように少しずつ固まってくるので、その時酒としょう油で味付けをする。
- 5 卵のかき玉汁のようにふわっとしてきたら、3～4cmに切ったにらを入れて火を止めて出来上がり。

※焦げないように弱火で煮て、ふわっと作ること。
 ※めがにが多いとふわっとしたものができる。(めがにを多く使うと、かにを繁殖する上で問題があるので、3：2の割合にとどめる)
 ※4月～5月の時期にとっておいて、冷凍保存しておく
 と年中食べられる。

伝承財
No. 43

くじら汁

伝承隊 中村 しずゑ

南郷村

材 料

【約5人分】

・くじらの塩漬け（脂身）	100g
・人 参	150g
・ご ぼ う	100g
・寒 大 根	約10個
・凍 み 豆 腐	約3枚
・じゃがいも	大5個
・高菜の塩漬け、又は、ねぎ	適宜
・みそ、しょうゆ	適宜

特 記 事 項 等

- くじら汁は、塩漬けしたくじらの脂身でだし汁をとり、野菜等をふんだんに入れた具だくさんのみそ汁で、三八地方特有のものである。
- 薬味は、ねぎよりも高菜漬けの方が、くじらの脂身の独特な臭みを和らげる。
- 寒大根や凍豆腐の代わりに、生の大根をゆでたものや、生豆腐を使うところもある。
- 正月、くじら汁にもちを入れて、雑煮風にして食べた地域もある。
- くじらがなまって「くじな汁」ともっていたそうである。

作 り 方

- 1 人参、ごぼうはさがぎにし、ごぼうは水にさらす。じゃがいもは、乱切りにする。
- 2 寒大根、凍み豆腐は熱湯でもどし、よくすすぐ。凍み豆腐は3mmぐらいの厚さに切る。
- 3 くじらの塩漬けは1.5mmぐらいの拍子切り、または短冊切りにし、さっと水洗いをして塩を流す。
- 4 大きめの鍋を温め、3のくじらをいれ、から煎りして油を出す。
- 5 人参、ごぼう、じゃがいも、寒大根の順に炒め、寒大根がしんなりしたら水を入れる。
- 6 じゃがいもが煮えたらみそを入れ、凍み豆腐を加えて味を浸み込ませる。
- 7 きざんだ高菜漬けやねぎを加え、好みによってはしょうゆを少し加えて味を整える。

伝承財
No. 44-①

けいらん

伝承隊 上 路 ミヲ子

東通村

材 料

【3～4人分】

・もち米粉	195g
・ぬるま湯	150cc
・こしあん (小豆：砂糖 = 1：1、塩少々)	160g
・三 つ 葉	適量
・だ し 汁 (干しいたけ、だし昆布、しょうゆ 適量)	

特 記 事 項 等

- けいらんを茹でるときは、こしあんが中から出ないように気を付ける。
- 作る量が少ないときはけいらんを茹でた方がよいが、多い時は蒸し器で蒸した方がきれいに出来上がる。
- もちに艶を出すために茹でた（蒸した）後に水をかけると良い。

作 り 方

- 1 もち米粉のぬるま湯を少しずつ入れて、耳たぶより少し固めにこね、40gずつに分ける。
- 2 こしあんを20gずつに分け1の生地で包み、鶏卵の形に整える。
- 3 しいたけ、昆布でだし汁をとり、しいたけは取り出して千切りにする。
- 4 だし汁にしょうゆと千切りのしいたけを入れる。
- 5 三つ葉は茹でて、軽く茎を結んで置く。
- 6 あんこを包んだもちは茹でて、表面が透き通ってきたら取り出し、熱いうちに冷たい水を手でまわしかけ、形を整えながらもちの表面に艶を出す。
- 7 お碗にもち2個とだし汁、三つ葉、しいたけを入れる。

伝承財
No.44-②

けいらん

伝承隊 下山 さくら

むつ市

材 料

【15人分】

- ・うるち米粉 500g
- ・あんこ 600g (小豆1.5kg 砂糖 2kg)
(こしあん)
- ・三ツ葉 1束
- ・干しいたけ 6枚
- ・だし汁 (煮干し、昆布、酒、しょうゆ、水)

作 り 方

- 1 うるち米粉に水を少しずつ入れ、耳たぶより少し固めにこね、30gずつ分けて30個にする。(水を入れすぎるとこねにくいので注意する。)
- 2 あんこは大福もちの餡より固めにつくり、1個を20gにし、30個作る。
- 3 1の生地で餡を包み鶏卵の形に整える(以下けいらんという)。
- 4 だし汁は、煮干しを2つに割ってはらわたを取ったものと昆布を、水から入れて弱火でゆっくり煮てこし器でこす。(昆布は沸騰したら取り上げる。)
- 5 しいたけは千切りにし、だし汁と調味料で下味をつけておく。三ツ葉は茹でて茎を軽く結んでおく。
- 6 3のけいらんを蒸気の上がった蒸し器で10分表面が透き通ってくるまで蒸す。蒸し上がったら、熱いうちに冷たい水を手でまわしかけ、もちに艶を出す。
- 7 お椀にけいらん2個と三ツ葉、しいたけを添え5の汁を注ぐ。

特 記 事 項 等

- 懐石膳の汁ものとして食べられる。
- 味はけいらんの甘さとだし汁の味が調和して甘さが苦手の人にも食べやすい。
- 食べ方はもちを箸でちぎり、汁を濁さないようにする。また、中のあんが熱いので食べる時に気をつける。

伝承財
No.45-①

け の 汁

伝承隊 津軽あかつきの会

弘前市

材 料

- | | |
|--------------|----------------|
| ・人 参 1.3kg | ・赤 み そ 1.5kg |
| ・ご ぼ う 700g | ・ずんだ (大豆) 1kg |
| ・大 根 4kg | ・こんにゃく 1.2kg |
| ・ぜんまい 1kg | ・昆 布 3~4本 |
| ・わ ら び 1kg | ・焼 き 干 し 8~10本 |
| ・ふ き 1.3kg | |
| ・凍 豆 腐 1.7kg | |
| ・油 揚 270g | |

作 り 方

- 1 野菜・山菜は5mmほどのさいの目に切っておく。煮汁はひたひたにする。
- 2 昆布は焼いてから細かく砕いて加え、1に加え、やわらかくなるまで煮る。
- 3 凍豆腐・油揚・こんにゃくを細かく刻んで、2が煮たったら加えて煮る。
- 4 みそで味付けしてからずんだを加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。

※大鍋に大量に煮ておき、毎日あたためなおして食べる。

特 記 事 項 等

- 道の駅「サンフェスタいしかわ」で、県内外の観光客や消費者に、郷土食としてPRしている。

伝承財
No.45-②

け の 汁

伝承隊

大川平加工グループ

今別町

材 料

・大 根	1/4本	・焼き豆腐	1/2丁
・人 参	1/3本	・サラダ油	少々
・ご ぼ う	1本	・だ し 汁	4カップ
・干 椎 茸	3枚	{ 昆 布 焼 干 し	10cm
・ふ き(塩漬け)	2本		5本
・わ ら び	5~6本	(調味料)	
(塩漬けまたは乾燥)		{ しょうゆ 塩 酒	適量
・竹 の 子	4~5本		適量
・ち く わ	1本		適量
・油 揚 げ	1/2枚		適量
・こんにゃく	1/2丁		

作 り 方

- 1 大根、人参は3cm位の短冊に切る。大根は茹でておく。
- 2 ごぼうはさがきにしてアクを抜き、サラダ油でさっと炒める。
- 3 椎茸は水でもどして千切りにする。もどし汁はだし汁に使う。
- 4 竹の子は斜め切りにする。
- 5 ちくわは縦半分になり、小口切りにする。
- 6 わらびとふきは浸けておいたものを水だしし茹でてから3cm位に切る。
- 7 鍋に分量の水と昆布、焼き干しを入れてだしをとる。(4カップ強)
- 8 ボウルに焼き豆腐を除いた材料を全部入れて混ぜ合わせる。
- 9 だし汁の中に8の材料を入れて煮る。材料が煮えたら調味料で味付けをして中火で時間をかけて煮込む。この時、落としぶたをして煮込むこと。最後に焼き豆腐を加えて出来上がり。

特 記 事 項 等

- 大根は一度茹でてから煮るとよい。
- 焼き豆腐はくずれるので最後に加えること。
- こんにゃくは湯通しまたはから煎りしてから煮る。

伝承財
No.45-③

け の 汁

伝承隊

高 阪 昭 子

碓ヶ関村

材 料

・大 根	500g	・だ し 汁	500cc
・人 参	200g	(昆布、煮干し)	
・ご ぼ う	150g	・み そ	150g
・ワ ラ ビ(乾燥)	100g	・サラダ油	適量
・ゼンマイ(乾燥)	100g		
・大 豆	200g		
・凍 豆 腐	2枚		
・油 揚 げ	1枚		
・フ キ(塩漬け)	150g		
・水	1ℓ		

作 り 方

- 1 こんぶと煮干しでダシをとる。
- 2 水で戻した大豆を荒くすりつぶしておく。
- 3 フキの塩抜きをする。
- 4 乾燥のワラビ、ゼンマイを熱湯に入れ、そのまま冷やす。
- 5 凍豆腐を湯で戻しておく。
- 6 ごぼうを1cm角に切り水にさらす。
- 7 大根、人参、ワラビ、ゼンマイ、フキを1cmぐらいに切る。
- 8 油揚げ、凍豆腐も同様に切る。
- 9 鍋にサラダ油をひき、人根、ごぼう、人参を軽く炒める。
- 10 炒め終わったら、大豆を入れて水で煮る。
- 11 野菜が煮えたところに、ワラビ、ゼンマイ、フキを入れダシ汁を加えてしばらく煮る。
- 12 みそを溶かし入れ、凍豆腐、油揚げを入れて、しばらく煮る。

特 記 事 項 等

- 大豆をつぶす大きさは、好みで加減する。
- フキの塩抜きやワラビ、ゼンマイをもどすなどの作業は前日から行う。
- 大豆は洗って、冬場で24時間水に浸けてもどす。