

身も心もほっかほが



東北六県の郷土料理を味わおう♪

青森県 八戸せんべい汁

八戸せんべい汁とは、肉や魚、野菜や茸等でダシを取った汁の中に、小麦粉と塩でつくる鍋用の南部せんべい(「おつゆせんべい」とも言う)を割りいれて、煮込んで食べる八戸地方の郷土料理です。

レシピ

■材料(4人分)

八戸せんべい汁用せんべい(「おつゆせんべい」など※八戸産が好ましい)	8枚
鶏肉(もも肉。親子丼サイズにカット)	50g
ゴボウ(ささがき)	30g
ニンジン(ささがき)	30g
キャベツ(ひと口大)	40g
長ネギ(斜め細切り)	40g
糸こんにやく(5cm程度にカット)	20g
きのこ(しめじなど。ほくして)	20g

■作り方

- ①鍋に水を定量入れ火にかへ、ゴボウ・ニンジン・糸こんにやく・きのこを入れます。
- ②沸騰したら、鶏肉を入れ、アクを取りながら煮ます。
- ③野菜・肉に火が通ってきたらキャベツ(固い部分・白い部分)を加えます。
- ④醤油・日本酒・みりん・ダシの素を入れて、味付けをします。 ※この時点での味は「やや薄めかな」程度にとどめてください。後でせんべいを入れると、せんべいから塩分が出て味が少し濃くなります。
- ⑤キャベツの柔らかい部分・緑の濃い部分を入れて、強火でスープを沸騰させます。
- ⑥スープが沸騰したら[必ず沸騰したところに]せんべいを3〜4つ位に割って入れます。
- ⑦最後にネギを入れ、4〜5分位煮込んでできあがりです。(味見をして、薄かったら塩で調える) ※食べごろの目安は、せんべいが「コ」のあるうどん程度の柔らかさになった状態です。(バスタで言う「アルデンテ」の食感がベストです) ※せんべいの煮込み時間は、メーカー毎に多少違いがあるので、お好みの煮込み加減でお召し上がりください。



出典：八戸せんべい汁研究所

秋田県 きりたんぼ鍋

きりたんぼは大館・北鹿地方で、その昔、きこりやマタギがご飯やおこげを練って獲物の鳥獣の鍋に入れたり、味噌を塗って食べたのが始まりと伝えられています。きりたんぼと比内地鶏のガラでとったスープは、格別の美味しさです。

レシピ

■材料(2人分)

きりたんぼ	4本
比内地鶏	150g
糸こんにやく	150g
長ネギ	150g
ゴボウ(ささがき)	80g
舞茸	80g
セリ	80g
きりたんぼ専用だし「郷味」	1袋

■作り方

- ①糸こんにやくをしっかりと水切りし、適当な大きさに切ります。
- ②ネギ、セリ、舞茸、比内地鶏はひと口大に切り分けておきます。
- ③きりたんぼを袋から出し、電子レンジで2分ほどふんわり温め、3等分にします。
- ④適当な大きさの鍋に「郷味(さとみ)」を入れ、同量の水(300cc)で割ります。(薄く感じる方は、ひとまみの塩と小さじ1の醤油を入れてください)
- ⑤鍋を火にかへ、沸騰する直前に比内地鶏を入れ、蓋をして2分ほど煮込みます。(比内地鶏から出るだしで、さらにスープのコクが増します)
- ⑥糸こんにやく、ささがきゴボウ、舞茸を入れ、蓋をして3分ほど煮込みます。(ゴボウと舞茸から出るだしで、さらにスープの風味が増します)
- ⑦きりたんぼ、ネギの順番に入れ、蓋をして一煮立ち(約2分ほど)させます。(きりたんぼにスープがしみ込み、ネギの甘みと香りが増します)
- ⑧最後にセリを入れ、蓋をして1分で完成です。(セリは煮込まないでください) ※煮込み過ぎますと、きりたんぼが煮崩れし、野菜の歯ごたえもなくなりますので、煮込む順番と時間を守っていただければ本場の最高のきりたんぼ鍋を味わえます。 ※「郷味(さとみ)」とは、本場大館のきりたんぼ鍋に最適の味を追求した商品です。



出典：本場大館きりたんぼまつり実行委員会

山形県 芋煮汁

山形県発祥の芋煮汁。スタイルは様々ですが、ここでは普通の里芋より粘りが強く、長時間煮込んでも煮崩れしない、山形市西部の悪戸地区で昔から栽培されている里芋を使ったレシピをご紹介します。

レシピ

■材料(2人分)

悪戸いも(皮つき)	300g
平こんにやく	60g
牛肉(薄切り)	140g
ネギ	60g
水	400ml
[A]	
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ3/4
酒	大さじ1・1/2

■作り方

- ①里芋は大きいものは二つに切り、ぬめりを取るため塩でもんで洗う。
- ②こんにやくは手でちぎって下茹でする。
- ③牛肉は5cm位に切り、ネギは斜め切りにする。
- ④鍋に①と分量の水を入れ、火にかける。煮立ったら②と[A]の2/3量を入れる。
- ⑤④の悪戸いもがやわらかくなってきたら、牛肉を入れてあくを取りながら更に煮る。
- ⑥最後に[A]の残りどネギを入れて味を調える。



出典：おいしい山形推進機構

季節は師走！年末に向けて、厳しい寒さと慌ただしい日常が続きます。

そんな時、あったか〜い鍋や汁物が恋しくなりませんか？

今回は東北六県を代表する郷土料理を大特集！ココロにじんわりとしみわたるだし汁と、味がしみたアツアツの具材、モクモクの湯気…。想像しただけでお腹が空いてきませんか？その土地自慢の郷土料理をぜひご家庭で味わってみてください。

岩手県 ひつつみ

特別なご馳走ではありませんが、みんなで食べて体も心も温まる汁物です。昔は、主食として夕食に食べることが多かったですが、いまは多くの人が集まった時、農作業の手伝いを頼んだ時、また、ご飯が少し足りない時によく作ります。

レシピ

■材料(7人分)

小麦粉	500g
卵	1個
食油	大さじ1
水	1.5カップ
焼いて干した川魚または鶏肉	各1つ
ニンジン、ゴボウ(ささがき)	各1本
そのほか季節の野菜、ネギ、醤油	

■作り方

- ①卵を割り、食油と水を加えて泡立て器でほぐす。
- ②小麦粉をボールに入れ、①の卵液を少しずつに加えながら箸でかき混ぜ、全体になじんできたなら、手でしっかりと15分位こね、5つくらいにわけて丸める。
- ③焼いて干した川魚または鶏肉でだしをとリ、ささがきにしたニンジンと、ささがいてあく抜きしたゴボウ、季節の野菜を入れ、たれを作る。
- ④③が煮立ったところに、②のもちを薄くのばしてひつつむ。仕上げにネギを入れ、味を調える。

■料理のポイント

- ①卵液を小麦粉へ少しづつ加え、箸でゆっくりかき混ぜる。
- ②こねてからラップにくるんで2時間ねかせると伸びがよい。
- ③こねて小分けしたものを冷凍保存しておくとう便利である。



出典：岩手県農業普及技術課

宮城県 カキ鍋

宮城県は日本全国のなかでも有数の生産量を誇るカキの名産地。宮城のカキは身の引き締まった小粒が特長で、絶妙な歯ごたえで濃厚な味わいが楽しめます。ぷりぷり食感のカキを惜しみなく入れたカキ鍋で、心と体を温めましょう。

レシピ

■材料(4〜6人分)

むきみカキ	30個程度
だし昆布(5×15センチ)	1枚
豆腐	1〜2丁
野菜(白菜、ニンジン、しいたけ、ネギ、水菜など季節の野菜)	適宜
[A]	
酒	大さじ4
うすくち醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1
お好みでほん酢 など	
薬味(七味、大根おろし、もみじおろしなど)	適宜

■作り方

- ①薄い塩水でカキの汚れやぬめりをとります。(大根おろして軽くもむように洗うと身が白くきれいになります。)
- ②別鍋に水を8カップ入れ、軽く表面を拭いた昆布を入れる。15分から20分ぐらいして昆布がやや柔らかくなったら火にかけます。沸騰する直前に昆布を取り出し火を止めます。
- ③野菜類を切り大皿に盛り付けます。
- ④②のだしを火にかけて調味料[A]を入れ、鍋つゆをつくります。
- ⑤④の鍋つゆ7分目ぐらいを土鍋にあげて火にかけます。火の通りにくい野菜から入れ煮汁が少なくなったら、④の鍋つゆを足します。カキは食べる分ずつ、鍋つゆが沸騰してから入れます。
- ⑥お好みでほん酢、薬味でいただきます。



出典：宮城県漁業協同組合

福島県 こづゆ

こづゆは会津の伝統的な郷土料理で、お正月やお祝い、お祭りの時など冠婚葬祭の席にはほぼ必ず作られます。ホタテの貝柱をだし汁の中で戻し、ほぐした貝柱に材料を加え、味を調える薄味の料理です。

「こづゆ碗」と呼ばれる朱塗りの浅い器に盛り付け、何回でもおかわりができるようにという習慣があります。

レシピ

■材料(4人分)

干し貝柱	4個	三つ葉	適量
干しいたけ	3枚	豆麩	適量
里芋	200g	だし汁	適量
ニンジン	100g	塩	適量
糸こんにやく	100g	醤油	適量
ぎんなん	10〜20個	酒	適量
キクラゲ	10g		

■作り方

- ①干し貝柱はだし汁の中に入れて戻し、身をほぐしておく。
- ②豆麩とキクラゲは水で戻しておく。
- ③干しいたけは水で洗ってから戻し、戻し汁をとっておく。
- ④ぎんなんは煎って皮をむいておき、他は食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤鍋にだし汁としいたけの戻し汁、貝柱、ニンジン、里芋、ぎんなんを加えて火にかけ、煮えてきたら干しいたけ、糸こんにやく、キクラゲを入れ味を調える。
- ⑥豆麩を加えて一煮立ちさせて、三つ葉を飾る。



出典：うつくしま観光プロモーション推進機構