



秋

あぶロマレシピ RECIPE

あぶロマレシピ 秋の郷土料理

収穫の秋。あぶロマの秋は大忙しです。昔ほどではないにしても、稲刈りに始まるお米の収穫は一大作業です。そのかたわら、山では秋の恵みがそこそこに顔を出しています。収穫ポイントには自分だけの秘密ですが、その味覚を楽しむものは、みんなで一緒です。



さといもおはぎ

お料理：石井絹江さん（浪江町津島）

RECIPE

【材料】

さといも	出来上がり量の 2/3
米	出来上がり量の 1/3
・納豆だれ	
ねぎ	しょうゆ
だし汁	
・じゅうねんだれ	
じゅうねん	砂糖
しょうゆ	みりん
お湯	塩
味噌	
・あんこ	(小豆・砂糖・塩)



【作り方】

- ・さといもは、よく洗い皮付きのまま茹でる。茹であがったら、つるんと皮をむき、水加減をした米と一緒に炊き、半殺し（粗くつぶす）にして食べやすい大きさにまとめる。
- ・納豆だれは、納豆にねぎ、しょうゆ、だし汁を入れて混ぜ合わせる。
- ・じゅうねんだれは、じゅうねんをフライパンでから煎りし、ミキサーで細かくしてから、調味料を加えなめらかに混ぜる（すり鉢でもできます）。
- ・あんこを付けてもおいしい。



さといもおはぎは茹でてつぶして手軽につくれるので、お米がたりない時代の代用食でもありました。さといもだけでなく、かぼちゃや大根なども代用食だった時代も、遠い思い出です。

さといもおはぎはいつでも食べられますが、さといもの収穫時に新しいさといもで作ったおはぎは、毎年の楽しみになっていました。昔から、さといもは畑の隅にたくさん植わっていた覚えがありました。どの家庭でも作っていた野菜だったと思います。

さといもは低カロリーで食物繊維も豊富です。生ではえぐ味や渋みが強いですが、加熱するとホッコリつるつるでおいしい食材です。

けんちん汁

RECIPE

【材料】

大根	じゃがいも
人参	豆腐
長ねぎ	豚肉
しいたけ	こんにゃく
味噌	だし正油
油	

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

からだが温まる根菜のおかずがけんちん汁。

けんちん汁と豚汁のちがいは、本来なら肉のあるなしのほうですが、そのちがいは豆腐にありと、葛尾のおかさんは言います。けんちん汁の豆腐は肉や根菜と一緒に手で崩して入れ、豚汁の豆腐は、さいころ型に切って根菜が煮えてから入れるとのこと。

震災前の葛尾村では、豊かな山の幸をたっぷり入れて、手作り味噌で仕上げるけんちん汁が名物でした。

二千食分の大鍋は、葛尾村のイベントの目玉でした。すいとんにもなり、煮込みうどんにも雑炊にもなるけんちん汁。具沢山で栄養たっぷり。大勢でいただいても心もあたたまる、ふるさとの味です。

【作り方】

- ・材料は食べやすい大きさに切る
- ・鍋に油をひき、豚肉をいためる。
- ・根菜類と豆腐、こんにゃくを炒め、水を入れて煮る。
- ・根菜類がやわらかくなったら、しいたけ・長ねぎを入れ、味噌・だし正油で味を付ける。



五目おこわ

お料理：高橋トク子さん（飯館村）



RECIPE

【材料（15人分）】

もち米	1升	人参	150g
生しいたげ1パック		ごぼう	100g
油揚げ	3枚	切り昆布	1/3袋
砂糖	大さじ1	だし	大さじ1
しょうゆ	150cc		



【作り方】

- ・あらかじめ材料のもち米を、一晩水に浸しておく。
- ・もち米だけをふかし布に包んで30分から40分蒸す。蒸したらボウルにあげて材料と混ぜ合わせる。
- ・材料の水分と水を合わせて200ccをしと打ち（打ち水）し、布に包んで20分間蒸す。この時、米の中央に穴をあける。

あぶロマのおふくろの味。素材のうまみがたつぷりの料理です。もち米なので、おなかの持ちも良いです。昔はおこわといえは小豆（お赤飯）やハナマメでした。いたってシンプルです。味おこわの登場は最近になってからです。笹の葉で蒸したモチ米について包んだちまきも良く作りました。

写真の五目おこわは小さめに握って笹でくるんでいきます。持ちよりパーティの一品としても重宝します。赤飯といえはめでたい席の定番ですが、そもそもおこわはハレの日に膳に上がる縁起のいいお料理。おこわというだけでうれしかった覚えがありますが、それが五目なら五倍おいしい。

いのはなご飯

お料理：まんさくの花（田村市都路）



RECIPE

【材料（30人分）】

白米	2升	人参	3本
乾燥いのはな	110g	ごぼう	2本
切り昆布	100g		
油	大さじ2	みりん	大さじ5
酒	大さじ7		



【作り方】

- ・白米はふつうに水加減をして炊いておく。
 - ・乾燥いのはなは軽く洗って水で戻す（生の場合はそのまま）。
 - ・切り昆布は洗って水で戻し、食べやすく切り、ごぼうはさがきに水にさらし、人参は千切りにする。
 - ・鍋に油を熱し、材料を炒めて、調味料を入れて、煮る。
 - ・炊きあがったご飯に、煮上がった材料を混ぜて出来上がり。
- ※具材に油揚げを入れてもおいしいです。
 ※具材を作って小分けにして冷凍しておく、炊きたてご飯に混ぜるだけででき上がるので手軽で簡単です。

「いのはな」は、猪ノ鼻。毛が生えた猪の鼻のようにも見えることからこんなふうには呼ばれますが、いつぼう、ししたけとも呼ばれます。漢字で書けば猪茸^{ししたけ}。よくよくイノシシに縁のあるキノコのようなです。

実は和名は香茸で、呼んで字のごとく、たいへんに香り高い茸から。その香りの高さはマツタケ以上ともいわれ、乾燥させるとさらに香りが強くなります。

このよい香りにはマムシも魅かれるようで、もし見付けた際は、まず周囲をつついてマムシがいらないか確認することが大切です。

いのはなご飯とする他、天ぷらや茹でておろし和えもおいしいです。

きのこ汁

オリミキ、ハタケシメジなど
雑きのこで作る味噌汁はみんなおいしい



【材料 (30人分)】

なら茸 (冷凍なら茸)	1袋 (500g)
白菜	半分
味噌	適量
だしの素	24g
水	適量

【作り方】

- ・白菜は、白ところは繊維に沿って細切りにし、葉のところはざく切りにする。
- ・冷凍なら茸と白菜を、鍋に入れて、水を加え、煮る。
- ・煮えたら、だしの素、味噌を加え、一煮立ちさせてできあがり。

お料理：まんさくの花 (田村市都路)

アミ茸のおろし和え

季節になるとキノコ採り名人から届きます。
浜のみなさんの人気伝わり、
あぶロマ地域の人々も食べるようになりました。



【材料 (30人分)】

アミ茸 (冷凍アミ茸)	400g
大根	1/2本

【作り方】

- ・冷凍アミ茸は、解凍し、お湯で茹でて、皿などにとりだす。
 - ・大根おろしを作り、アミ茸と和える。
 - ・お好みで、しょうゆなどをかけていただく。
- ※大根おろしの代わりにおろし玉ねぎでもおいしいです。

お料理：まんさくの花 (田村市都路)

かぼちゃの蒸しパン

いいたて雪っ娘のおいしさをよく引き出す、
手軽でおいしいおやつです。

お料理：渡邊とみ子さん（飯館村）



【材料（5個分）】

いいたて雪っ娘かぼちゃペースト	50g
蒸しパン用ミックス粉	115g
三温糖	88g
牛乳	86g
全卵(L)	1/2個
サラダ油	14g
穀物酢	18g
トッピング用かぼちゃの種	
またはカットかぼちゃ	適宜

【作り方】

- ・粉はふるいでふるっておく。
- ・三温糖、牛乳、かぼちゃペースト、卵、サラダ油、穀物酢（蒸しパンミックス粉の膨張剤にはおいがあるので穀物酢で中和する）をミキサーにかけ、ダマにならないよう、ふるった粉と混ぜる。
- ・マフィン型（湯飲みでも代用可）にグラシンカップを入れ、生地を流し入れる。
- ・流し込んだ上にかぼちゃの種や細かくカットしたかぼちゃのをのせると良い。
- ・蒸気の上がった蒸し器で約20分蒸す
- ・竹串で刺して何もつかなかったら完成。

菊の酢の物

天皇家のご紋の花である菊の花を
食べるのはもってのほか？
聞くとところによると、食用菊もってのほかは、
思ってたのほかおいしい菊です



【材料】

食用菊（もってのほか）
砂糖
酢

【作り方】

- ・食用菊は花びらのみを、よく洗い水切りして、沸かした酢で茹でる。
- ・温かい酢に砂糖を溶かし、茹でた菊を漬ける。
- ※茹でるのに使った酢をそのまま使っても良いが、気になるようなら、漬込み用に新たに酢を温めると良いです。

お料理：井出美代子さん（川内村）

味噌漬け

昔はでっかい味噌桶に直接入れて
たくさん漬けていました。
今では味噌漬け用に味噌床を
別に用意して、適量ずつ作ります。



【材料】

味噌	野菜がかくれる量
人参	適量
ごぼう	適量

【作り方】

・味噌を小分けする際に、桶の底に水分の少ない根菜、塩蔵した野菜などを敷き、この上に味噌をのせて、漬け上げる。

※この材料の他にミョウガや古漬けを塩出ししたきゅうりやたくわんを塩出しした大根などでもできます。

お料理：まんさくの花（田村市都路）

いちじくの砂糖煮

いちじくは完熟しないものを使います。
あぶロマ地域は寒いのでいちじくが完熟せず、
砂糖煮を作るのにはちょうどよかったのです。



【材料】

いちじく	4kg
砂糖	1kg

【作り方】

・まだ青い状態のいちじく4kg に対して、砂糖1kgを加えて、弱中火～中火で煮る。
・焦げないように気を付けながら、煮詰める。

※瓶詰めにして保存します。

お料理：まんさくの花（田村市都路）



餅

あぶロマレシビ RECIPE

あぶロマレシビ お餅料理

八し、特別な日には、餅がふるまわれます。お正月料理の主役でもある餅ですが、お正月に限らず、節句、七夕、彼岸、冬至、年越しなど、四季折々に登場するのが、食材の雄の餅。白い米も貴重な時代、食卓に上がった餅は喜びの食材だったにちがいありません。



小豆かゆ



お料理：高橋トク子さん（飯館村）

RECIPE

【材料（5～6人分）】

うるち米	1合
小豆	1/5カップ
餅（あらかじめついでおく）	適量
塩	少々



【作り方】

- ・うるち米を洗い、水切りをしておかゆを作る。
 - ・小豆をやわらかく煮る。
 - ・おかゆにやわらかくなった小豆、塩を少々入れ、さらに餅をお好みで入れれば出来上がり。
- ※昔から行事がある時に作られていた料理です。

小正月の一月十四日には邪気を払い一年の健康を願って小豆かゆを食べる風習があります。

古くから小豆はおめでたい行事の際の食材でした。栄養面でも高蛋白質、ミネラルも豊富です。

小正月で団子さしに使った団子は、お役を終える頃には堅くなっているので、それを囲炉裏の灰の中に入れて、ぷーっとふくれるまで焼いて、灰を払っていただきます。

灰の中では、団子のほかにお餅、お焼きなども焼いて食べました。灰は、ぱつぱとはたく程度。ちよつとくらい一緒に食べてしまっても大丈夫でした。

トーフ餅



RECIPE

【材料 (5人分)】

餅	5個
できればつきたてをちぎったもの。 なければ切り餅を焼いたもの	
ねぎ	1/2本
木綿豆腐	1丁
めんつゆ	
油	

お料理：遠藤シツ子さん（川内村）



【作り方】

- ・豆腐はしっかりと水気を切ってくずしておく。ねぎは千切り。
- ・鍋に油を熱し、水気を切った豆腐とねぎを炒め、水少々を加え、味見しながらめんつゆを加える。
- ・トーフだれが熱いうちに、餅を鍋に入れて、でき上がり。

餅つきすると必ず作るおふくろの味です。

あぶロマ地域の家庭では、お正月だけに限らずどの季節にもよく餅つきをします。数えてみれば、月に一回ほどは、餅つきをしているようです。つきたての熱いお餅をちぎってトーフ餅にしていただくのは、餅つきするからこそその楽しみです。

つきたてのお餅を使うとおいしいは格別ですが、切

り餅を使用する場合は、皿に餅をのせて、少し水をかけてラップをかけ、レンジで二〇秒〜三〇秒ほどあたためると、つきたてのお餅のようになります。

トーフだれは、家庭によって、油を使ったり使わなかったり、おしょうゆだけの味だったり、お砂糖入りの甘みのあるものだったり、汁気があったりなかったり、さまざまです。

あんこ・じゅうねん餅

RECIPE

【材料】

<あんこ餅>	<じゅうねん餅>
あずき	じゅうねん
砂糖	出し汁（かつおだし）
塩	味噌
餅	しょうゆ
	砂糖
	餅



お料理：浪江町の郷土料理を愛する会

【作り方】

<あんこ餅>

- ・あずきは、一晩水に浸して、鉄くぎを入れ銅で、皮が割れて手でつぶれるくらいまで柔らかく煮る。
- ・煮上がったら、ザルにあげて水を切る。
- ・鍋に入れて、砂糖とあわせて、煮詰める。
- ・仕上げに塩少々を入れる。
- ・つきたてのお餅、焼いたお餅からめていただく。

<じゅうねん餅>

- ・じゅうねんは、フライパンに入れ、中火にかける。2～3粒ぶちぶちと跳ねたら止めて、すり鉢でする。
- ・だし汁、味噌、しょうゆ、砂糖を加え、しばらくまぜて、味見をする。
- ・つきたてのお餅、焼いたお餅からめていただく。

じゅうねんはこの地方での呼び名で、最近では健康成分が注目を集めているエゴマの仲間。シソ科ですが、葉を食べるシソに対し、こちらは種子が主役です。種子をすり鉢を使っていいねいにすりつぶし、練り状にして餅に和えます。

このほか、白でつぶして、布で油をしぼったじゅうねん油は、特に健康にいいとされています。さされて人気。しかし手作業でしか作れないものなので、常に品薄です。人気の秘密は、その名前からも明らか。これを食べると十年長生きするから、じゅうねん。あぶくま住民は、これの持つ健康威力を実感していたのでしよう。この地域の人々は古くからぜいたくな食生活を送っていたことがわかります。

凍

あぶromaレシビ RECIPE

あたたかい冬が多くなった昨今ですが、それでも凍つく夜のあぶroma地方では、凍らせて乾燥させることで、食材を長期保存する生活の知恵があります。作物の育たない冬の間、ひとびとは冷たい軒先で、凍みものを育て、春を待ちます。



あぶromaレシビ。 凍みもの

凍みとおる味

凍み豆腐、凍み餅、凍み大根。あぶroma地域の特産品です。この凍み食品の三兄弟、読んで字の如く、豆腐、餅、大根を凍らせたもの。冬の厳しい寒さが特徴でもある地域らしい食品です。

とはいえ、ただ凍らせるだけではありません。凍らせて、風に当て、乾かして、水気がすっきり抜けて、保存が効くものになるのです。

冬の寒い寒い時期、あぶroma地域の風通しのよい軒先には、大根や餅がぶら下がっている光景をよく目にします。それが、凍み餅、凍み大根の生産現場です。

凍み豆腐は、近年は家庭

で作ることがごく少なくなりました。豆腐自体を家庭で作ることがなくなっただけで、凍み豆腐にする豆腐は腰の強さが必要です。通常の豆腐とはまったく違うので、凍み豆腐用の豆腐を手に入れるのがむずかしいのが一因かと思われま

す。豆腐は、ふつうのお豆腐より強いニガリを使って固いお豆腐に仕上げます。キヤッチボールしてもこわれないほど、しつかりした豆腐です。一晩落ち着かせた後にスライスし、その状態で一度凍ませたのち、溶

けないように手早く編み込んで外に吊るして、凍みた



状態のまま乾燥させます。

豆腐が凍ってからでない
と編みませんので、凍る確
信のある寒い日の夕方に外
に出して、凍ったところで
編みあげます。溶けてしま

わないように、暖かい場所
では作業できません。足下
だけが暖かいこたつなら大
丈夫とのことでした。

縁側に無防備に置いてお
くと、猫が豆腐をめがけて

やっています。猫がどれだ
け豆腐が好きなのかはわか
りませんが、要注意です。

豆腐に比べると、餅と大
根はいくぶん作業が楽です。
とはいえ、餅もふつうの餅
ではありません。もち米に
うるち粉を加え、さらにつ
なぎを加えます。つなぎに
はハハコグサやゴンポツパ
を使います。ゴンポツパは
山に育つキク科の植物です

が、和名はオヤマボクチ。あぶロマ地域ではゴンボツパと呼んでいます。

ゴンボツパにヨモギも加えるとさらによい色になります。モチ米とうるち粉の配合具合で、お料理をする際の戻し時間が変わってくるようです。

もち米の上にゴンボツパとうるち粉を合わせてのせてふかし、艶が出てびかびかになるまでつきます。

ついでから数日後、いい具合に餅が固くなったら、カットします。餅をカットするのは、けっこうな力仕事



事。それから藁で編んで、お水に浸して、吊るして、凍らせませす。

藁も、あらかじめ凍み餅用に準備しておきます。水で柔らかくした藁を指ですいて外皮をはがし「ちぢん棒」でたたいてさらに柔らかくします。

最近の凍み餅は、かたちを均一にするために、型に入れてつくるようになっていきます。昔々の凍み餅はカットの具合で、いろいろなかたちになったものでした。

乾かす際、直射日光に当たると表面が荒れるので、

日陰の風通しのよい場所に吊るします。

大根は、寒い季節まで、いったん土中にうめて保存しておきます。いよいよ凍みる季節になったら掘り起こして、皮をむき、切つて、紐を通して吊るします。このとき、大根を茹でて凍ませる場合と、生のまま凍ませる場合があるようです。茹でるのはひと手間かかりますが、凍みて乾くまでが早く、できあがり美しいようです。

大根は、お隣の大根とくつつくと、そこがかぶれて色

がついてしまうので、くつつかないように気を付けて干します。風がまんべんなく当たるように、場所を変えたり向きを変えたりして乾し上げます。昔は葛のツルに吊るして作りましたが、ナイロンの紐で吊るします。

どの仕事も冬の農閑期の大仕事でした。昔々の凍み文化の話を伺うと、あちこちのおばあちゃんが口を揃えて「昔はよつばら（さんざん）やったぞお」と話してくれました。

凍みものは保存が利き農繁期の手早い食事作りに活躍し、翌年の食料不足にも備える食材です。種を蒔き育て収穫し、そして凍ませる。一年がかりの手のかかる食材作りです。

じゅうねん凍み餅



RECIPE

【材料】

凍み餅

じゅうねん

砂糖

しょうゆ

お料理：JA ふたば女性部 葛尾支部



【作り方】

- ・凍み餅は冷たい水で半日以上かけて十分にもどす。
- ・じゅうねんを、ほうろく（油をひかないフライパンでも可）で、中火にかけ、炒る。数粒がパチパチとはねたら良い。
- ・炒ったじゅうねんをすり鉢に入れて、なめらかにする。
- ・すったじゅうねんを鍋に入れ、砂糖としょうゆを加え弱火にかけてねる。
- ・冷たい水でもどした凍み餅の水をしぼってから、ホットプレートかトースターなどで焼く。
- ・じゅうねんたれを付けて食べる。

凍み餅は中山間高冷地の伝統食ですが、特に葛尾村では地域の特産品として精力的に生産していました。

餅米は水のおいしい葛尾の大地で生産されたヒメノモチ、これにゴンポツパを沢山入れて作った凍み餅は、調理が簡単な便利食材であり、乾燥させることでしっかり日もちのする保存食であり、そして繊維質のゴンポツパを豊富に含む健康食品です。

凍み餅といえば、農繁期のこじはんを思い出します。こじはんとは、福島の方言でおやつのこと。田植えや稲刈りで忙しいときは、朝から日が暮れるまで田んぼ仕事です。お昼のあと、三時頃にはおながが空いてしましますから、そこで凍み餅。お昼に焼いた凍み餅は固くならず、さつと食べられて、おいしいのです。

凍み餅磯部焼風

しょうゆや油などはぜいたく品でした。子どもたちは吊るしてある凍み餅を出来上がり前に待ちきれず引き抜いて食べていたものです。



【材料】

凍み餅

しょうゆ

海苔

サラダ油

【作り方】

- ・凍み餅は、たっぷりの冷たい水に浸して一晩かけて戻し、水気を拭き取る。
- ・フライパンにサラダ油を熱し、凍み餅を焼く。
- ・やわらかくなって中まで火が通ったら、しょうゆを付けて海苔で巻く。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

凍み餅砂糖醤油かけ

小さめに切ってホットケーキのもとをからめて揚げると凍み餅ドーナッツになります。子どもたちのおやつに大好評です。



【材料 (30人分)】

凍み餅 30枚

油 適量

しょうゆ 1合

砂糖 2合

【作り方】

- ・凍み餅は、事前に水に浸し、じゅうぶんに戻しておく。
- ・しょうゆと砂糖を混ぜてたれを作る。
- ・フライパンに油をひき、戻した凍み餅の水分をふきとり、焼く。
- ・やわらかく焼き上がったら、たれをかけていただく。

お料理：まんさくの花 (田村市都路)

凍み豆腐の煮しめ

お料理：まんさくの花（田村市都路）



RECIPE

【材料（30人分）】

凍み豆腐	16枚	大根	1本半
人参	中6本	ごぼう	3本
結び昆布	50個	じゃがいも	21個
さつま揚げ	15枚		
しょうゆ	2.5合	砂糖	2.5合
みりん	1合	酒	1合
だし	24g		



【作り方】

- ・凍み豆腐はぬるま湯で戻しておく。
- ・大根、人参、ごぼうは乱切り、凍み豆腐、じゃがいも、さつま揚げは3～4切れにする。
- ・じゃがいもを除く材料と調味料を、鍋に入れ、中火で煮る。
- ・味付けは、甘い味を含ませ、しょうゆをたしていく（ベースは甘く、辛さをたす）。
- ・材料が煮上がったら、じゃがいもを入れ、じゃがいもに串が通るようになったらできがり。

凍み豆腐の煮しめのおいしさは、出し汁がしみているところだと言います。煮物にするときには、出し汁だけの中に入れて煮崩れするので、煮汁に味を付けてから入れるのがポイント。凍み豆腐はおいしい煮汁をよく吸いこんでくれますが、さらに煮汁を吸い込みやすいよう、戻し汁を

きちんとしぼって入れます。凍み豆腐の豆腐は、畑で収穫した大豆を使って、お豆腐屋さんで作ってもらう家庭が多くありました。他、田植えの頃には凍み大根、身欠きにしん、じゃがいも、竹の子と合わせたお煮しめもおいしいです。すりおろしてハンバーグのつなぎにもなります。

凍み大根の煮しめ

春の農繁期に活躍する凍み大根。

このように肉じゃがに加えて

煮しめにしてもおいしく食べられます。



【材料】

凍み大根	豚肉
じゃがいも	人参
タマネギ	ごぼう
しいたけ	糸こんにゃく
油揚げ	だしの素
砂糖	しょうゆ
酒	みりん
サラダ油	

【作り方】

- ・凍み大根は、お湯で戻し、柔らかくなったらザルにあげ、食べやすい大きさに切る。ごぼうは、さがぎにして、水にさらしアクをぬく。他の材料も食べやすい大きさに切っておく。
- ・鍋にサラダ油を熱し、豚肉と根菜類を炒めて、全体に油がまわったら、ひたひたくらいまで水を入れ、しいたけを加えて煮、材料がやわらかくなったら、調味料、油揚げ、糸こんにゃく、凍み大根を加え、味がしみるまで煮る。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

凍み大根の煮物

凍み大根は、水で戻してから戻し汁と一緒に煮る方法と、水から入れて戻しながら煮る方法があります。

お料理：佐藤定信さん（田村市都路）



【材料（30人分くらい）】

凍み大根	30本	人参	1kg
じゃがいも			4kg（20個）
しいたけ	30個	結び昆布	30個
猪肉・猪脊骨（または豚肉）			1kg
しょうゆ	1カップ		
みりん	1カップ	だし汁	1200cc
凍み大根のもどし汁			1500cc

【作り方】

- ・凍み大根はお湯で10分ほどでもどります。このもどし汁は調味料として使います。
- ・だし汁は猪肉と猪脊骨を煮て取ります（おおむね6時間）。
- ・骨に着いた肉、および肉は煮物の材料として使います。
- ・人参、じゃがいもは乱切りにします。
- ・切った材料を、だし汁、凍み大根のもどし汁とともに鍋に入れ、中火で沸騰させます。
- ・沸騰したら弱火にして、人参、じゃがいもが柔らかくなったら、しょうゆ、みりんを加え煮て、最後にしょうゆで味を調整します。

凍みものを作る交流会



あぶくま協議会では、二〇一六年の寒い日、凍みものづくりをテーマとした交流ツアーを開催しました。冬の寒い日に、大根を切つて紐を通し、藁をもじつて餅をゆわき、豆腐も同じように藁で結んで、風通しのよい寒空に干します。

大根は、夏の交流ツアーで種をまき、育てたものを使用しました。作業の間には凍み大根や凍み豆腐の煮物と凍み餅で賄いとしました。

交流ツアーには、あぶくま地域出身で、いまは遠くに住んでいる人、この地域に触れるのは初めての人など、いろいろな人がいます。そんなみなさんが、あぶく

まの先輩に藁のもじり方の指南をいただき、凍み文化の歴史をお話しいただき、お酒もちよつといただき、ひとときの楽しい夕べを過ごしました。

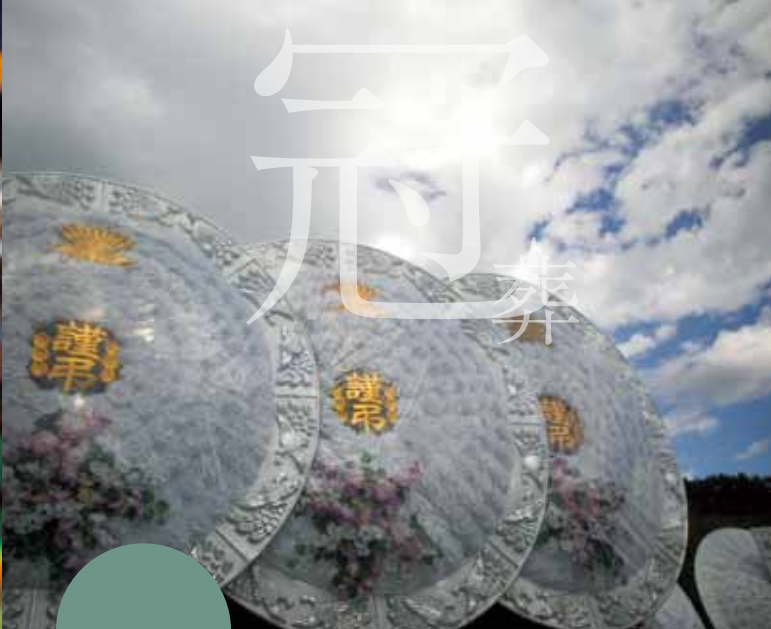
地域による微妙な作業方法のちがいが、凍みものづくり初体験のみなさんの作業っぷりなど、新鮮なシーンが盛りだくさんでした。

料理はひとが作るもの。土地があり、ひとがいるから地域となり、地域がその土地の料理を創造する。

そんなあたりまえのことに気がつかされるのは、やはりひとと出会い、ひとに教えてもらったときなのだと思えます。



冠 葬



あぶロマレシピ RECIPE

あぶロマレシピ 冠婚葬祭

婚礼や葬儀は、地域の大切な行事でした。近所、親戚が集まって、盛大に祝い、弔います。料理も、そんなときに登場する特別のものがありました。冠婚葬祭は、ある意味、震災で喪失が加速された、最も大きな文化遺産かもしれません。



葬祭料理とお葬式の思い出



お隣の納屋でお料理の真っ最中です



お葬式のお客様用パック詰め例

不幸は待ったなしで訪れます。不幸ができると、まず駆けつけるのが隣組、ご近所の面々です。各家庭から男一人女一人が、二〜三日間手伝いに出ます。

とある隣組の場合、最初に決めるのが、役割分担です。すべて、身内以外の者が担います。不幸を知らせる係もいれば、土葬の際に穴を掘る役割も重要です。土葬の穴掘りは陸尺（六尺）掘ることとなっていて、なかなかの重労働です。

女性陣は、家族の食事からお客様用料理、手伝いの人の分まで一手に料理を担当しました。献立は、いつでもだいたい決まっています。

一日目のお昼は賄いで、ご飯、味噌汁、漬物（白菜と



壁に貼られた葬式の役割分担表。仕事はまだまだあります

不幸があったお隣。庭に井戸があり、奥の納屋で賄い中。



火葬したお骨を埋葬中ですが、土葬の習慣を残しています



1日目の昼の親族向け献立の例



本葬は自宅でおこないました



お料理しているみなさんです

かキヤベツの一夜漬け)、味噌漬け(各家庭からの持ち寄り)、ふき炒りなど。
 一日目の夕食(通夜料理)は、きんぴら、こんにゃく炒りなどで仏様に天ぶらを。
 二日目の朝食(家族用)は、白ぶかし(夜中の一時頃から作り始めることもありました)、味噌汁、漬物。
 二日目の葬儀用は、煮しめ、天ぶら、ポテトサラダ、こんにゃく炒り、煮魚、けんちんうどん、吸い物、漬

物などとなります。
 葬祭料理は、告別式後の三日七日の精進あげの席のもの、組手伝いの人の分、休憩所の大皿の分と全部合わせて、百人分以上は作っていました。
 かつて、土葬、自宅での葬儀、料理など、たいへんな地域作業でした。現代生活にはそぐわない習慣かもしれませんが、それが地域の結びつきを強めていたのかもしれない。

本葬後、お墓で埋葬をおこないます



煮しめ

人が集まる席には必ず煮しめ。
宴の主役です。

【作り方】

- ・大根は皮をむき、大きさを揃えて切る（長めの乱切り）。
- ・じゃがいもは、皮をむいて大きめに切る。
- ・人参は皮をむき、大根より小さめに切る（不幸のときの煮しめなので少なめ）。
- ・ごぼうは皮をきれいにし、長めの乱切りにし、下茹でしておく。
- ・大根、人参、ごぼう、じゃがいもを大鍋に入れ、ひたひたの水加減で火にかける。じゃがいもが煮くずれないように注意する。
- ・野菜が煮えたら、だしの素、しょうゆ、酒、みりんを味を付ける。
- ・さつま揚げを加えて、味をしみこませる。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部



【材料】

大根	2本	じゃがいも（メークイーン）	15個
人参	3本	ごぼう	5本
さつま揚げ	10枚	だしの素	大さじ1
しょうゆ	50cc	酒	25cc
みりん	20cc		

菊の甘酢

食用菊は畑の端っこに植えました。
旬の秋に大量に作り、ビンなどで保存もしました。



【材料】

食用菊	100g
酢	大さじ4
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1

【作り方】

- ・食用菊はガクからはがし、塩と酢（分量外）を少し入れたお湯でさっと茹でる。
- ・酢、砂糖、塩で甘酢を作る。
- ・茹でた食用菊と甘酢を合わせる。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

煮魚

カレイ、タラなど臭いの少ない白身魚を使います。底の広い鍋で、煮崩れないように煮るのがおいしさの秘訣です。



【材料】

白身魚	10 切れ
しょうゆ	50cc
酒	30cc
みりん	20cc
砂糖	大さじ 2

【作り方】

- ・鍋にしょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れ、火にかける。
- ・煮立ったところに白身魚を入れ、落とし蓋をして煮含める。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

天ぷら

なぜビスケットの天ぷらかとえば、なるべく調理に時間のかからないようにと、お客様用のパック詰めでは、数を揃える必要があったからです。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部



【材料】

さつまいも	3 本
または、かぼちゃ	1 玉
しゅんぎく	30 枚
または、青シン	30 枚
ビスケット	30 枚
天ぷら粉	50g
揚げ油	500cc
塩	

【作り方】

- ・さつまいも（かぼちゃ）、しゅんぎく（青シン）、ビスケットに衣を付けて揚げる。

きんぴら

おふかしときんぴらは切っても切れない関係。
お葬式でもお祝いでも、やっぱりセットです。



【材料】	
ごぼう	10本
油	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ
トウガラシ	お好み

- 【作り方】
- ・ごぼうに皮をきれいにし、5～6cmの長さに切る。
 - ・油とトウガラシを入れた鍋を火にかけ、ごぼうを加える。
 - ・よく炒めてから、しょうゆ、酒、みりんで味を付ける。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

こんにゃく炒り

今も昔も、近所の商店に必ずあるおなじみの食材こんにゃく。しっかり炒り付けます。



【材料】	
こんにゃく	大 10本
しょうゆ	20cc
酒	15cc
みりん	15cc
だしの素	大さじ1

- 【作り方】
- ・こんにゃくは大きいまま茹でて、アク抜きする。
 - ・6cm × 3cm × 5mm 厚くらいに切る。
 - ・こんにゃくに、しょうゆ、酒、みりん、だしの素を加えて煮る。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

油揚げの吸い物

不幸の料理は、角を立てた材料を使います。
面取せず、乱切りなどで角を立てておきます。



【材料】

切り昆布	1個
三角油揚げ	15枚
しょうゆ	50cc
だしの素	大さじ2
酒	20cc
みりん	20cc

【作り方】

- ・切り昆布をよく洗い、水で戻す。
- ・水で戻した切り昆布を、しょうゆ、酒、みりん、だしの素で薄味に煮る。
- ・三角油揚げを油抜きし、半分に切る。
- ・半分に切った油揚げを、しょうゆ、酒、みりん、だしの素で煮含める。
- ・鍋に湯を沸かし、だしの素、しょうゆで汁を作る。
- ・お椀に切り昆布、油揚げを入れ、汁をかける。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

けんちんうどん

鶏肉と油揚げと豆腐と薬味のネギだけの
シンプルなお汁。おかわりの声も上がります。



【材料】

乾麺（細めのうどん 250g）	5袋
鶏肉	200g
豆腐	3丁
油揚げ	5枚
長ねぎ	5本
しょうゆ	50cc
酒	15cc
みりん	15cc

【作り方】

- ・大きめの鍋で乾麺（うどん）を茹でて、1人前ずつまとめる。
- ・だしの素、しょうゆ、酒、みりんを入れた汁で、コマ切りの鶏肉、油揚げ、豆腐を煮て、けんちん汁を作る。
- ・うどん椀に、うどん玉を入れ、けんちん汁を注ぎ、小口切りにしたねぎをのせる。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

ポテトサラダ



RECIPE

【材料】

じゃがいも(だんしゃく)10個	マカロニ	1袋
玉ねぎ	3個	きゅうり
		5本
魚肉ソーセージ	3本	マヨネーズ
		1Kg
塩	少々	こしょう
		少々
盛り付け用レタスまたはサラダ菜	30枚	



【作り方】

- ・じゃがいもは皮をむき、大きめに切って茹でる。
- ・玉ねぎ、きゅうりは、うす切りにし、塩もみしておく。
- ・マカロニをゆでる。
- ・魚肉ソーセージを4つ割にし小口切りにする。
- ・ゆでたじゃがいもを水切りし、つぶす。
- ・塩もみした玉ねぎを、水にさらしてから水気をきる。
- ・塩もみしたきゅうりの水気をきる。
- ・つぶしたじゃがいもと、マカロニ、玉ねぎ、きゅうり、魚肉ソーセージを混ぜ合わせ、マヨネーズと塩、こしょうで味付ける。
- ・レタス(サラダ菜)の上に盛り付ける。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

ポテトサラダは、いつも
たらいほどの大きな入れ物
で二つ作っていました。
大量のポテトサラダは、
材料の下ごしらえもさること
ながら、マヨネーズで合
わせる作業もなかなかの大
仕事でした。塩水にさらし
た玉ねぎの薄切りやきゅう
りは、網袋に入れて洗濯機
で脱水しました。先輩方は
これにリングを加えたこと
もあったとか。葬祭料理で

は一番人気の料理だったと
思います。
家庭でつくるものは、玉
ねぎやマカロニが入ってい
なかつたり、ハムや人参が
入っていたりと、それぞれ
のおうちのおふくろの味が
あるようです。
いずれにしても、特に男
性はこれがきらいな人はい
ないのではないかと思うほ
ど、どこの食卓でも売れ行
きがよい料理です。

白ふかし

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部



RECIPE

【材料】

もち米	3升
小豆	1合
塩	小さじ2
酒	100cc
水	100cc
ごま塩	少々



【作り方】

- ・もち米は前日に洗い、水にうるかしておく(ひたす)。
- ・小豆は少し硬めに茹でて、おふかしに色がつかないように汁をきる。
- ・水を切ったもち米に小豆をまぜる(赤飯とはちがうので、小豆は少なめ)。
- ・蒸気のあがった蒸し器で蒸す。
- ・途中、塩、酒、水を合わせて、打ち水をする
- ・食べる時にごま塩をふる。

隣組の不幸の時「ふかし 番(三人組)」は、前日の準備、そして朝早くから白ふかし作りです。六〇キロの餅米をふかすこともあります。白ふかし作りが終ると、もち米四升で餅をつき、四十九個の丸め餅を仏前にお供えします。

残りは、「ひっぱり餅」といって一個の餅を二人で引っ張り合い、分けて食べます。砂糖を付けて食べるともありません。「甘い塩」こともあります。「甘い塩」と呼んで、砂糖を餅に付けて食べるのです。

もち米をふかした後は、大釜でうどんを茹で、ふかし缶の中に入れておきます。ふかしをしたり、料理をする場を「釜前」といい、仏様の身内は近づけません。近づくと、ふかしが失敗するとか、大釜に穴があくと伝えられている地区もありました。

ひら



RECIPE

【材料】

人参	ごぼう
じゃがいも	大根
うどん	しょうゆ
塩	砂糖
みりん	だしの素



【作り方】

- ・うどんは、茹でてよく洗い、ざるにあげて小分けにしておく。
- ・人参、ごぼう、じゃがいも、大根は1cmくらいに細かく切り、鍋に油を熱し、炒める。
- ・全体に油がまわったら、水を入れてやわらかくなるまで煮て、だしの素、しょうゆ、砂糖少々、みりん、酒、塩で味付けする。
- ・豆腐を手でつぶして加え、煮込む。
- ・器に盛り、添えたうどんをのせていただく。

お料理：川内村第一区婦人会

川内村高田島地区のお葬式でふるまわれている料理です。

ひらたいお椀に盛り付けることが、ひらの名前の由来との説があります。

その昔、ひらのお椀には、落雁が入っていました。お腕がひらたいので、具材は細かく刻んで作りました。

お葬式といえは、ご近所が甲問客の大半でしたが、次第に遠方からのお客さま

が増えていきました。都会へ出る人が増え、地域から人が減ったことの裏返しかもしれません。こうなると、

腹持ちがよいようにうどんがついたり、お膳は持ち帰りに簡単なパック詰めに変わっていききました。

しかしいまでは、お葬式は斎場でおこなわれるようになり、あぶロマ地域では震災以降、家でのお葬式は皆無となりました。

たたきの吸い物



RECIPE

【材料】

鶏肉（骨付き）	豆腐（鶏だんご用）
豆腐（吸い物用）	鶏肉（吸い物用）
ごぼう（ささがきにして水にさらしておく）	
しょうゆ	みりん
酒	三つ葉

お料理：川内村第一区婦人会



【作り方】

- ・骨付きの鶏肉は、ナタで叩いてミンチ器にかけ、豆腐を加え、一口大のお団子に丸めておく。
- ・鍋に、水、ごぼう、鶏肉を入れ、煮立てる。
- ・鶏だんご、豆腐を加え、しょうゆ、みりん、酒で味付けをする。
- ・三つ葉は、湯に塩少々を入れ茹でて冷水にとり、しぼって5cm程に切り、吸い物を入れた器に散らす。

自宅で婚礼をしていたころの、ある地区のお話です。祝言の日、花嫁の家は祝膳の支度をし、花婿を待ちます。花婿は、仲人らとともに訪れお膳につき、頃合いを見て花嫁を連れて帰ります。花婿が三人の客人を連れてきたら、花嫁は嫁添えを含め、倍の六人を連れていくのが習わしでした。花婿の家でも祝膳が用意されています。祝言の献立

は、お煮しめ、白和え、きんぴら、おひたしなどでした。結婚式のお吸い物は、キジが食材。山でのキジ猟から、料理は始まりました。親族と招待客は、引き物がちがうので、祝膳の席も別に用意されました。縁側にはのぞき見用のすき見戸がありました。のぞき見客も多いほうがよいとされ、のぞき見客にも、酒や料理が準備されました。

鶏のたたき



RECIPE

【材料】

鶏肉（骨付き）

豆腐

味噌



【作り方】

- ・鶏肉は、骨ごとナタで叩き、ミンチ器にかけてなめらかにする。
- ・豆腐、味噌、好みで七味を加え、よくこねてハンバーグ状にして、ホットプレートで焼く。

お料理：井出ふみえさん（川内村）

結婚式のお料理といえば、キジのたたきでしたが、特別な日には、卵を得るために飼っていた鶏をつぶしてたたきを作りました。たたきには鶏のほか、うさぎの肉を使って作ることもあったようです。

肉をそぎ、なるべく骨だけにしてたたきます。ナタとトンカチでたたいて、骨のとげがなくなるまでなめらかにしたら、肉と一緒に

ミンチの機械にかけて、たたきとしました。

たたくのは力仕事なので、お父さんにおまかせすることが多かったといえます。

おかあさんは、たたいた鶏肉を豆腐や調味料と和え、丸めて焼きました。

貴重な鶏を、残すところなくいただくよう、念入りにたたいて調理します。

カルシウムたっぷり。骨まで愛せるお料理です。