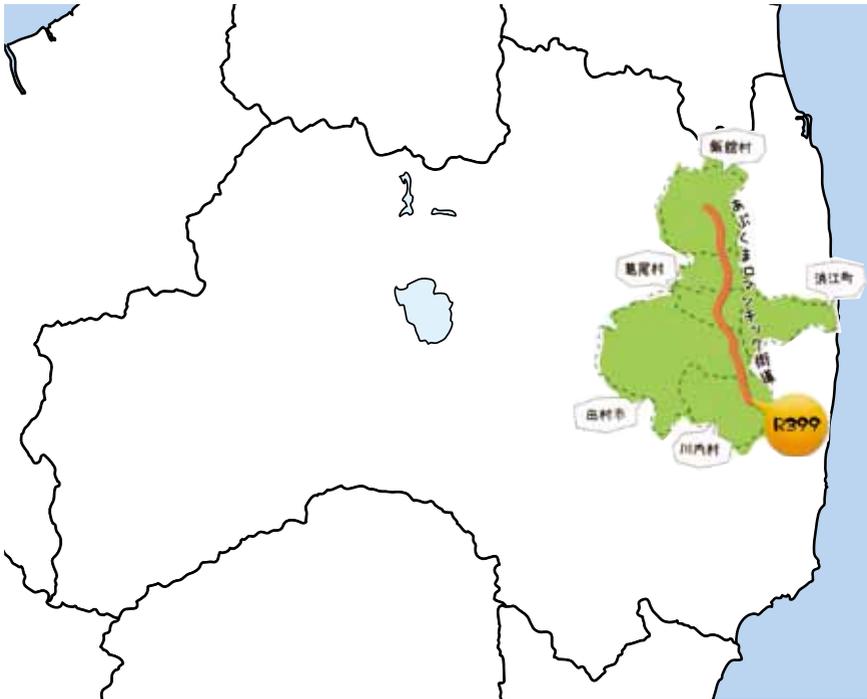


あぶくま あぶくまの 郷土料理

あぶくま
あぶくま

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD
ロマンチック街道

あぶくまロマンチック街道構想推進協議会刊行



あぶくまロマレシピ集 あぶくまの 郷土料理

あぶくまロマンチック街道構想推進協議会刊行



あぶroma、あぶくまroma
チック街道構想推進協議会は、
国道三九九号線でつながる五
市町村、飯館村、浪江町津島、
葛尾村、田村市都路、川内村の
元気を発信する協議会です。
二〇〇三年に発足して、以来、
地域の特産物開発や情報発信
に勉めてきました。

二〇一一年の震災によって、
あぶromaの環境は激変しまし
た。わたしたちの愛したあぶ
くま地域からは人がいなくな
り、五年を経たいまでも、人々
は昔ながらの暮らしを取り戻
せてはいません。自然の恵み
を活かしたわたしたちの特産
品も、この地ではつくって食
べていただくことがむずかし
くなっています。

こんなあぶroma地域にあつ
て、わたしたちにできること

後世にのこしたい、今たべたい
あぶくまの味

はなんだろう。今しかできないこと、いまやるべきことはなんだろうと、わたしたちは考えました。

そして今回まとめたのが、失われつつあるふるさとの味を残すための、この活動です。

失われつつあるふるさととは、震災と原発事故の影響であることはもちろんですが、社会の近代化や、暮らしの変化という理由も小さくありません。

わたしたちが、何世代にもわたって、ずっと食してきた味の数々。ぜいたくでもありません。特別上等でもありません。でも、それが先祖代々の、わたしたちの味文化でした。

あぶくまの味、ふるさとの味。その味をご存知の方もご存知でない方も、どうぞいま一度、召し上がれ。

あぶくまロマンチック街道構想推進協議会

事務局（二〇一六年現在）

〒九七九―二〇一

福島県双葉郡川内村大字上川内字十八窪五〇八の二

E-Mail : info@abukkumar.jp

URL : <http://abukkumar.jp/>

器協力：大堀相馬焼 京月窯

あぶくまの、味…………… 4
 年取りの料理…………… 7
 ニシンの昆布巻き…………… 8
 伊達巻き…………… 9
 きんぴら……………10
 ひたし豆……………11
 なます……………12
 しゃきしゃきの、なます/さい餅……………13
 お煮しめ……………14
 春を呼ぶ膳……………15
 お雑煮……………16
 長芋の豚肉巻き……………17
 白菜のビール漬け……………18
 冬のお料理……………19
 いかにんじん……………20
 おやし……………21
 わらび炒め/大根酢漬け……………22
 シソの葉漬けと味噌の、おにぎり……………23
 冬至かぼちゃ/だんごかゆ…………… 24
 白菜の白和え/白菜のクルミ入り白和え 25
 味噌かんばん/じゃが味噌……………26
 ふき炒り……………27
 かぼちゃの団子汁/柿のり……………28
 春の郷土料理……………29
 かしわ餅……………30
 寒ざらし粉のかしわ餅……………31
 春の天ぷら……………32
 ふきのとう味噌/竹の子味噌飯……………33
 あさつきの酢味噌和え/セリのかき玉汁 34
 わらびベーコン巻き……………35
 竹の子味噌炒め/春ののり巻き……………36
 山菜ふき炒り……………37
 あぶロマ5市町村……………38
 までいいいたて(飯館村)……………41
 津島の田植踊り(浪江町津島)……………45
 古の駒のいななき(葛尾村)……………49
 祭の灯は絶えず(田村市都路)……………53
 川内の大地の水(川内村)……………57
 夏の郷土料理……………61
 どぶ漬け……………62
 じゅうねん冷やたれ……………63
 マメダンゴふかし…………… 64
 ウドのじゅうねん和え……………65

からし味噌……………66
 きゅうり佃煮……………67
 夏野菜の天ぷら……………68
 一升漬け……………69
 シソとヤマオトコノの、ドリンク……………70
 秋の郷土料理……………71
 さともおはぎ……………72
 けんちん汁……………73
 五目おこわ……………74
 いのはなご飯……………75
 きのこ汁/アミ茸のおろし和え……………76
 かぼちゃ蒸しパン/菊の酢の物……………77
 味噌漬け/いちじくの砂糖煮……………78
 お餅料理……………79
 小豆かゆ……………80
 トーフ餅……………81
 あんこ・じゅうねん餅……………82
 凍み物……………83
 凍みとおる味(凍みものについて)……………84
 じゅうねん凍み餅……………86
 凍み餅磯辺焼風/凍み餅砂糖醤油かけ……………87
 凍み豆腐の煮しめ……………88
 凍み大根の煮しめ/凍み大根の煮物……………89
 凍みものを作る交流会……………90
 冠婚葬祭……………91
 葬祭料理とお葬式の思い出……………92
 煮しめ/菊の甘酢……………94
 煮魚/天ぷら……………95
 きんぴら/こんにゃく炒り……………96
 油揚げの吸い物/けんちんうどん……………97
 ポテトサラダ……………98
 白ふかし……………99
 ひら……………100
 たたきの吸い物……………101
 鶏のたたき……………102
 飯館牛のあゆみ(飯館村)……………103
 津島のかぼちゃ(浪江町津島)……………107
 葛尾大尽の夢の跡(葛尾村)……………111
 山、川、水、魚、都路(田村市都路)……………115
 川内とカエル(川内村)……………119
 あぶロマをつなぐ、国道399号線と
 東日本大震災と——……………123
 あとがき……………130

あぶくまの郷土料理

あぶロマレミピ集



年 越

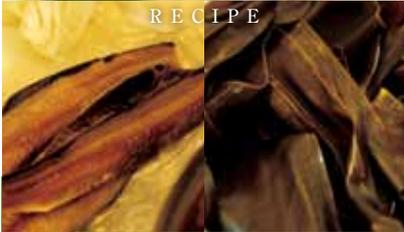
あぶromaレシピ RECIPE

あぶromaレシピ 年取りの料理

あぶromaの山あいでは、大晦日が行事の日となります。お正月料理ではなく、年取りの料理が登場するゆえんです。今でこそ、お正月のおせち料理も根づいてきていますが、もともとは年明けのお祝いよりも、年取りの行事として、地域に根づいていたのです。



ニシンの昆布巻き



RECIPE

【材料】約10人分

乾ニシン 4枚

昆布20cm くらいを16枚

かんぴょう 酒

みりん 砂糖

しょうゆ



お料理：浪江町の郷土料理を愛する会



【作り方】

- ・乾ニシンは、米のとぎ汁に一晩漬けて戻す。
- ・かんぴょうは、塩でもんで、水に付ける。
- ・昆布は、水と火にかけ、柔らかくなるまで煮て、ザルにあげる。
- ・柔らかく煮えた昆布を切り口を手前にして横に4枚並べて、戻したニシンを1枚横にして巻く。
- ・かんぴょうを2回まわして、切る幅に合わせて結ぶ（昆布の幅にニシンを切って、一つずつ結んでも良い）
- ・ひたひたになるくらいの昆布を煮だし汁に、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加え、落とし蓋をして煮る。

昆布巻きは、こぶまきと読みます。昆布がこぶと呼ばれるときは、おいしく料理してもらった時なのです。昆布巻きは、お魚を昆布で巻いたお料理。巻くお魚はいろいろですが、あぶロマ地域で好んで食べられたのは、ニシンでした。

ニシンは冷蔵庫がなかった時代、干すことで保存食とし、運びやすい身欠きニシンとなりました。この地域の人は、昔ながらにニシンを昆布で巻いて、年取りのお膳に出していました。昆布は、縁起のいい食材です。繁殖能力が高い海藻なので、子宝を授かるように、こんぶ子生夫、こんぶ子生婦などの漢字をあてることもあります。子宝でなく、こんぶ幸運夫でもまた、縁起がよさそうです。

縁起ものの昆布と、春の季語でもあるニシンは、大事な年取り食材です。

伊達巻き

お料理：浪江町の郷土料理を愛する会



RECIPE

【材料（約10人分）】

卵	8個
はんぺん	100g
砂糖	大さじ6
みりん	大さじ1
だし汁	大さじ4
塩	少々

【作り方】

- ・オーブンは180℃に温めておく。
- ・材料をすべてミキサー（又はフードプロセッサー）に入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ・サラダ油を薄く塗った天板に一度に流し込み、15～20分焼く。
- ・熱いうちに巻きすで巻き、冷めてから切る。

大晦日は、新しい年神さまをお迎えする日です。新しい神様のために、たくさんのごちそうが用意されたものでした。それが、年取りの日の思い出です。

お魚や煮しめが並ぶ年取りのごちそう。昔のあぶロマ地方はたいへん質素な暮らしをしていましたから、こういったお料理が食べられるのは珍しいことでした。

加えて、この日ばかりは

ご飯も特別。いつもは、ご飯は朝のうちに炊いたものをおひつに入れ、その日1日食べていました。年取りの日には夕方にもまたお米を炊きます。炊き立てのご飯は、それだけでたいへんなごちそうでした。

伊達巻きも、そんなごちそうのひとつです。おしゃれを意味する伊達の伊達巻き。おせちに限らず、伊達巻きはお客さまに出す大事

な年取り料理でした。

伊達巻きは、はんぺんと卵を使って作ります。その工法から自分では作らない家庭も多かったといえます。近所の商店は、年末になるとたくさんの伊達巻きをお店に並べていたものでした。

各商店ではお正月に買物をすると、お年賀になぜか決まってパケツをくれました。不思議な習慣でしたが、今ではなつかしいです。

きんぴら

お料理：浪江町の郷土料理を愛する会



RECIPE

【材料】

人参	ごぼう
油	酒
みりん	しょうゆ
七味	



【作り方】

- ・ごぼうは皮をむいて短冊に切り、水にさらす。
- ・人参も、皮をむいて短冊に切り、ザルにあげておく。
- ・フライパンに油を熱し、ごぼうと人参を入れ、しんなりとして色が変わるまで炒める。
- ・しょうゆ、みりん、お酒、七味を入れ、からめる。

暮らしの季節感がすっかり薄れてしまっている昨今ですが、かつては季節こそが年中行事で、行事がひとびとの生活でした。田植えや祭りももちろんですが、一年の大事事といえは、年末年始。凍てつく中、新しい年がやってきます。

年取りは、年越しと同じような意味ですが、昔は年齢をかぞえて数えました。生まれたときが一歳、お正

月を迎えると二歳です。お正月が来れば、すべての人が等しく年を取ります。年取りとは、そんな意味を持っているのだと思います。

さてきんぴらごぼうは、一年中いただくお料理でもありますが、縁起のいい食材として知られています。

きんぴらの名は、浄瑠璃の登場人物、金太郎の息子こと坂田金平なる豪傑にあまり、強さや丈夫を願う

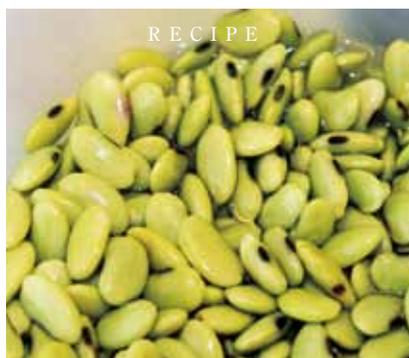
ものとされ、江戸時代から愛されているようです。

おせち料理は特に用意をしなかったというあぶロマ地方ですが、一品一品には縁起のよいものを選んで、年取りのこの時期に食べていたようです。

寒い冬、あぶロマ地方の年取りには、滋養たっぷりきんぴらがごちそうでした。もちろんきんぴらは、今でも大事なお料理です。

ひたし豆

お料理：浪江町の郷土料理を愛する会



RECIPE

【材料】

あおばた大豆
数の子塩漬け
塩

【作り方】

- ・あおばた豆は、鍋に入れ一晩水に浸しておく。
- ・浸した水のまま好みの堅さまで茹で、ザルにあげて冷ます。
- ・塩漬けの数の子は、水に浸して塩抜きをし、皮をむき一口大に切る。塩抜きした水はとっておく。
- ・冷めたあおばた豆と数の子をあわせ、塩抜きした水とあわせ、塩で味を整える。

年取りの大晦日。たくさんのごちそうで一年の労をねぎらいます。夕方に仕事を終えお風呂で体を清め、家族が揃っていただき、お正月さまをお迎えます。

年取りの料理はたくさん作るので、残ったものは年が明けてから食べることに なります。でも元旦の朝、十時を過ぎるまでは大晦日の残りを食べてはいけないとの言い伝えがある地域が

あります。元旦の朝に汁かけご飯を食べると、結婚式に雨が降る、との言い伝えのある地域もありました。

この言い伝えは、元旦の朝も食事の支度に手抜きをすることなく、いつものように働きなさい、ということではないかと思われま

ひたし豆には、かずのこが入ります。かずのこはニシンの卵で、お正月の高級食材です。大半を輸入に頼

る今、かずのこは健康食材として親しまれていますが、昔のあぶロマ地域では、かずのこが年取りの食卓に出るのは珍しいことでした。

福島県南部では、浸すをひやすと発音することがあり、ひたし豆もひやし豆と呼ばれることがあります。

あおばた大豆は、夏には生のまま茹でて枝豆としていただきますが、年取りには浸していただくのです。

なます



お料理：遠藤シツ子さん（川内村）

RECIPE

【材料（5～6人分）】

大根	1/4 本
人参	1/2 本
酢	130cc
氷砂糖	260g



【作り方】

- ・大根と人参は、スライスして千切りにし、多めの塩で殺して、しんなりしたら水をきる。
- ・酢と氷砂糖と大根・人参を混ぜ合わせ、氷砂糖が溶けてなじんだらできあがり。

正月のおせち調理としておなじみ。ごく細く切った大根と人参を、甘酢で漬けた紅白膾（こうはくなます）です。大根の白と人参の赤を、紅白の水引に見立てた縁起の良い料理です。

大根は、冬の間は葉を落として土の中に活けて保存していました。落とした葉っぱは乾かして家畜の餌にしています。作物をむだにしない暮らしの知恵です。

食べるときに掘り出した大根は、そのつど使い切ります。皮や形の悪いところなども家畜の餌にして、余すところなく、きちんと利用していました。

大根はビタミンCに富み鉄分・リン・カルシウムを含みます。カロリーは少なく、消化酵素のジアスターゼを多く含み、消化を助けてくれます。冬は収穫物のない時期になりますが、そ

んな中でも大根は、冬でも食べられる数少ない生鮮食品でした。

台所で保存する場合、葉付き大根はそのまま置くと栄養価が下がるので、葉を切り落として二等分にし、切断面を密封して立てて保存するとよいです。

お餅料理によく合い、あざやかな紅白の色合いは、お正月料理などの一品に活躍します。

しゃきしゃきの、なます

味をあまり染み込ませない、なます材料を切って、一晚調味液に漬けるだけで出来上がり。

お料理：浪江町の郷土料理を愛する会



【材料】

大根	1本
人参	2本
砂糖	
塩	
酢	

【作り方】

- ・大根と人参は、皮をむいて千切りにし、塩でもんで汁を捨てる（塩で殺す）
- ・塩で殺した大根と人参をビニール袋などに入れて、合わせた調味液を注ぎ入れ、空気を抜いて口を閉め冷蔵庫に入れて、一晚おけば食べられます。

さい餅

さいは、じゅうねんと豆腐で作ったたれのこと。なぜさいというかは誰にもわかりません。



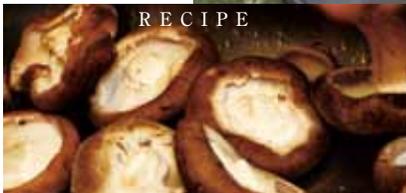
お料理：まんさくの花（田村市都路）

【材料（30人分）】

もち米	3升	じゅうねん	400g
豆腐	3丁		
しょうゆ	1.5合	砂糖	1.5合
みりん	0.5合	水	適量

【作り方】

- ・もち米は、一晚水に浸し、餅つき当日にザルにあげ、水切りをする。蒸し器でもち米をふかし、餅をつき、つきあがった餅は、熱いうちに作っておいたさい味にからめる。
- ・さい味（かけダレ）は、豆腐は水を切っておく。じゅうねんは、フライパンでから煎りし、すり鉢でする。から煎りの目安は、じゅうねんが数粒はねたらできあがり。なめらかに（そそっぽくなく）すれたら、調味料を加え、すってペースト状にし、最後に豆腐を加えてすり上げる。さいを鍋に移して、餅にからむくらいの濃さまで、水を加えて調節する。このとき、すり鉢に水を入れてみぞにはまったさいを落とした水を使うと良い。



RECIPE

【材料】

こんにゃく	れんこん
しいたけ	人参
凍み豆腐	竹の子(水煮)
さつまあげ	大根
昆布	しょうゆ
みりん	酒



【作り方】

- ・昆布は、水からにてだしを取る。だしを取った昆布は、5cm 幅くらいに切って結んでおく。
- ・こんにゃくは、手綱にする。
- ・れんこんは、5mm 厚さの輪切りにする。
- ・人参は、乱切りにする。
- ・凍み豆腐は戻して、さつまあげと、三角に切る。
- ・竹の子は、一口大に切る。
- ・大根は 1cm 幅の半切りにし、下茹でする。
- ・凍み豆腐以外の材料を鍋に重ねて入れ、昆布のだし汁を加えてそっくりと煮る。
- ・材料に火が通ったら、しょうゆ、みりん、酒で味付けをし、凍み豆腐も加え、ゆっくりこと煮しめる。

お煮しめ

お料理：浪江町の郷土料理を愛する会

煮しめはどんな場面にも登場するあぶロマの代表料理です。年取り料理にもやはり煮しめが並びます。それでも、年取りの煮しめは、庭先の畑で収穫した家庭の野菜ではなくちよつと豪華に。いつもは加えないれんこん、こんにゃく、さつまあげ、油揚げ、鶏肉など、ふだん家にはない高級食材を加えて、ハレの日のごちそうになります。

煮しめが並ぶ大晦日の日は一年の計、いつもとちがう煮しめをいただきながら、家族がこの一年を振り返ります。昔は正月休みにどこかへでかける習慣はなく、家族が一堂に会して年取りの儀を執り行ったのです。あぶロマの正月休みはほんの瞬間。年取りの儀の数時間後には、新しい年の、いつもと同じ作業が待っています。



あぶロマレシピ 春を呼ぶ膳

あぶロマレシピ RECIPE

お正月といえはお休みの印象の強い方も多いと思いますが、百の仕事を持つという意味があるというお百姓としては、正月とてゆっくりはできません。日々、家畜の世話をしながら今年一年の作付と仕事の手配を考えていく。そんな中、一味ちがう料理が新年の風を運んできます。



長芋の豚肉巻き

お料理：浪江町の郷土料理を愛する会



【材料（約20人分）】

長芋	1kg
豚バラ（肩でも）肉	1kg
片栗粉	
揚げ油	
しょうゆ	300cc
酒	75cc
みりん	75cc
さとう	38g



【作り方】

- ・長芋は、ひげを火で焼き切り、5cmの拍子木切りにする。
- ・長芋を芯にして豚肉を巻き、片栗粉を付けて、油で揚げる。
- ・カネのボウルか鍋に、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れ火にかけて煮立て、たれをつくる。
- ・たれの中に、油で揚げた肉巻きを入れて、からめ、味をしみ込ませる。



これも、近年のあぶロマのお料理。古来、この地域には、肉を食べる習慣は、あまりなかったようです。お正月のお料理に、三日とろろがあります。正月三日にとろろを食べる習慣です。とろろにあるとされる整腸・滋養強壮作用で、お正月の胃の疲れを和らげようとするのですが、北関東から東北地方の習慣のようで、三日とろろを知らな

い人も少なくないようです。とろろは山芋、あるいは長芋を使いますが、こちらは長芋をすりおろさずにそのまま使い、豚肉で包んでいただきます。三日とろろとは食べ方も、効能も少しちがいますが、お正月には長芋を、ということかもしれません。現代版あぶロマ地域のお正月料理です。さくつとした食感がさわやかです。

白菜のビール漬け

お料理：浪江町の郷土料理を愛する会

RECIPE

【材料】

白菜	6kg (3株くらい)
ざらめ	300g
塩	180g
ビール	350cc



【作り方】

- ・白菜は、一日干して洗う。
- ・ざらめと塩をあわせて、白菜の葉の間にはさみ込むようにする。
- ・ビールをかけて重しをし、2～3日漬込む。

ビールは、漬物と相性のいいお酒です。ビールに協力を仰ぐ漬物も、また独特の味わいがあります。

日本でビールがよく飲まれるようになったのは明治時代くらいからですから、あぶロマの民のビール好きも、そんなに歴史が古いわけではありません。年配の皆さんは日本酒好きの方が多いですが、それもまた土地柄なのだと思います。こ

のビール漬けも、この地方に古来から伝わる食文化ではないようです。

お祭りや寄り合いなどでは、飲み残しのビールが出てしまいます。そんなとき、飲み残しのビールを大事に持って帰って白菜を漬ければ、捨てるビールなし。

酔っぱらう以外に役立つビールも、ある意味本望だと思えます。ビールの力で、よく漬かるのです。



冬

あぶロマレシビ RECIPE

あぶロマレシビ 冬のお料理

十一月になれば、霜が降り水が凍り、雪も降るようになります。雪の多い季節は二月頃ですが、雪の量よりもこの季節が一番寒さも厳しいひとときです。三月、寒さはいくぶん和らぎますが、雪は四月になっても降ることがあります。長い冬の楽しみは、料理でした。



いかにんじん

お料理：佐藤定信さん（田村市都路）

RECIPE

【材料（5～6人分）】

しょうゆ	60cc
みりん（砂糖）	50cc
酒	30cc
昆布（お好みで）	3cm
削り節	10g
人参	500g
するめ	50g



【作り方】

- ・人参、するめ、昆布以外の材料を合わせ、一度沸騰させて、常温に冷まし漬け汁にする。
 - ・人参、するめ、昆布は6cm程度に千切する。太さはお好みで。
 - ・これに、漬け汁を合わせ、2～3日漬け込む。
- ※保存は冷蔵庫で1週間程度。
 ※材料を細めに切って落とし蓋などしておけば、翌日から食べられます。
 ※するめは、そのままでも、酒や米のとき汁で戻してもどちらでもおいしいです。身の部分だけ使い、足は焼いてつまみにしたり、コンニャクを煮るときのダシにしたりします。

いかにんじんは、他の県にはない、福島県独特の郷土料理です。

福島市出身のタレント佐藤B作さんがテレビで紹介したことをきっかけに、地元の福島市がいかにんじんに注目して、地域の名物としてPR活動を始めた経緯があります。

シンプルな調理法ながら、するめと人参の食感が楽しめる料理です。各家庭では、

冬の季節にこのいかにんじんをたくさん作ります。ご飯のおかずにも、お酒のおつまみにも最適です。

冬には、人参やごぼうなどは大袋で買って置いて、土の中に埋けて保存しておき、食べる時には土を掘り出してきて使いました。

今回は人参も、するめと同様に二〜三ミリ程度の太さにそろえて作り、両方の味を楽しんでみました。

おやき

お料理：高橋トク子さん（飯館村）

RECIPE

【材料（5人分）】

小麦粉（中力粉）	250 g
または小麦粉と焼きまん粉	125 g ずつ
切り干し大根	
くりたけ又はぶなしめじ	
人参	
水	180cc
サラダ油	少々
味噌	
笹の葉（飾り付け用）	

【作り方】

- ・おやきの皮 小麦粉を耳たぶくらいの硬さに練り、3時間ほど寝かせておく。
 - ・おやきの具 基本的に季節の野菜を使う。切った野菜にサラダ油と味噌であえる。
 - ・寝かせた生地を60gにちぎり、手のひらで丸め、薄く広げて皮を作る。
 - ・皮を広げて具（40g）を入れ、皮の端を寄せるようにして具を包み込み、丸める。
 - ・おやきのとし目を下にして、熱したホットプレートやフライパンに並べ、途中で裏返ししながら両面に焼き目を付ける。
 - ・蒸し器に移し、強火で10分蒸して出来上がり。
- ※熱いうちにラップで包むと、冷めても乾燥せず、固くなりにくいです。
- ※小麦粉だけで作ると、しっかっかした生地になるので、焼きまん粉を混ぜるか、中力粉を使います。



信州地方の郷土料理として有名なおやき、あぶロマ地域でも愛されています。急峻な地形と寒冷な気候で、稲作の難しかった地域。おやき文化のある信州地方とあぶロマ地域は似ています。

餡の具材をいろいろと変えればバリエーションも広がります。季節の野菜を使うなど、色々なおやきのおいしさを楽しめます。

残りご飯に小麦粉を混ぜ

る粉焼きもおやきの仲間。簡単に作れるので、これをおやつに作ってもらったのは、ちょっと前の子どもたちにはなつかしい思い出となっています。

団子生地におかずの残りのきんぴらなどを入れて、いろいろの熱い灰の中に入れて焼きます。熱々のおやきを火ばさみで取り出して、灰をはたいて食べたのは、大人たちの思い出です。

わらび炒め

庭のわらびは、草刈りした草がそのまま肥やし。お湯を沸かし始めてから庭先でわらびを採って、すぐに調理して食べました。

お料理：まんさくの花（田村市都路）



【材料】（30人分）

塩抜きわらび	1.3kg
さつま揚げ	275g
しょうゆ	70ml
砂糖	1合
酒	大さじ5（75ml）

【作り方】

- ・塩抜きわらびを一晩水に浸し、塩抜きをしておく。これを、3～5cmに切る。
- ・さつま揚げは、薄く切る。
- ・材料を油で炒め、砂糖、酒、しょうゆで味付けする。

※わらびは、アク抜きしてめんつゆに漬けたり、炒め物や、刻んでおふかしの具にしたり、天ぷらにしたり、塩漬けにして保存したりします。

大根酢漬け

素材のもつ色を活かしたお漬物。切り方を変えると色付きも変わります。



【材料】

赤大根	1kg
白大根	5kg
砂糖（又は氷砂糖）	1kg
塩	1カップ
酢	1カップ
酒	1カップ

【作り方】

- ・赤大根と白大根は、皮をむき、小さい物ならそのまま、大きい物は割るなどして、砂糖、塩、酢、酒を混ぜ合わせた中に、一緒に漬け込む。

※大根をスライスして漬込むと、全部赤色の大根漬けになります。

お料理：井出美代子さん（川内村）

シソの葉漬けと 味噌の、おにぎり

RECIPE

【材料】

温かいご飯

味噌

シソの葉（青シソの塩漬け）



【作り方】

- ・小ぶりににぎったご飯に、シソの葉漬けをまくと、シソの葉漬けおにぎりの完成。
- ・温かいご飯を小ぶりににぎり、味噌をぬると、味噌のおにぎりの完成。

※手前味噌ですが、食べなれた我が家の味噌が、きつといちばんおいしいです。

※おにぎりは、ふんわりとにぎるとおいしくできます。



シソの葉の塩漬けは、シソの葉を洗って水を切り、両面に塩をまぶし、重ねてラップで包みます。ジップ式パックなどに入れ、冷蔵庫で保存しておきます。赤シソの葉でも同じです。

お年寄りの中に、味噌玉を吊るしていた記憶のある人が何人かいらつしゃいました。カビが生えた味噌玉を梁から吊るしたそうです。味噌玉味噌は約一三〇〇

年前、日本に味噌が伝来した当初からの伝統的な製法とのことで、糶と塩を最初から混ぜず、煮た大豆だけをつぶして玉を作り、一、二週間熟成させます。塩分を含まないのので、塩の苦手な菌や酵母が生きています。

味噌は、全自家製もありましたが、麴を買ってきたり、大豆を味噌屋さんに持ち込んで仕込んでもらう家庭の方が多かったようです。

冬至かぼちゃ(いとこ煮)

冬至には、かぼちゃを食べます。
かぜをひかないように食べるのです。



【材料 (30人分)】

かぼちゃ	中 1 個
茹で小豆	1 合
砂糖	200g
しょうゆ	少々
酒	50ml

【作り方】

- ・かぼちゃを水から煮て、串が刺さるようになったら、火を止め取り出す。
 - ・取り出したかぼちゃと、茹で小豆、調味料を合わせて、再度火にかけ、十分に混ぜ合わせ、好みの硬さに仕上げる。
- ※調味料と茹で小豆を合わせて煮てから茹でたかぼちゃを合わせ、焦げないように一煮立ちさせて火から下ろすと、かぼちゃの形を崩さずに仕上がります。

お料理：まんさくの花 (田村市都路)

だんごかゆ

大師講のときにお供えしたお料理。
だんごけい、と言う地区もあります。
お鍋にたくさん作って、毎日温めなおして
食べた、思い出の味。



【材料 (30人分)】

小豆	1 合
米	1 升
水	2 升
寒ざらし粉	500g
塩	適量

【作り方】

- ・米、水、小豆を鍋に入れて、煮る。
- ・寒ざらし粉を水で、耳たぶ程度の硬さにこねて、だんごを作る。
- ・鍋の中身がやわらかくなったところで、だんごを入れて、煮上げる。
- ・好みで塩をふっていたかく。

お料理：まんさくの花 (田村市都路)

白菜の白和え

白和えは人が集まったときに作る料理。
白菜の古漬けの代わりに冬の終わり、
春の初め頃の漬かりすぎた「たくわん」を
塩出したもの、いちょうに切ったりんごで
作るのもおいしいご馳走です。

【材料 (30人分)】

白菜古漬け	1株
豆腐	2丁
砂糖	60g
塩	少々



【作り方】

- ・豆腐は布巾でよく水をきって、すり鉢でする。
- ・砂糖、塩（白菜古漬けの状態によって加減）を加え、白菜古漬けを刻んで混ぜ合わせる。

お料理：まんさくの花(田村市都路)

白菜のクルミ入り白和え

クルミは一昼夜水にうるかし、
とんがりを上にしてストーブに上げておくと、
ぱかっと割れます。白和えは、お正月頃に
酸味の出た白菜漬けやたくわんが材料ですが、
手間がかかるので、暇のあるときだけの
特別のお料理でした。

【材料】

白菜漬けもの（漬けて酸味のあるもの）	
人参と 木綿豆腐	1人前 30g
クルミ	1人前 5g
砂糖	
塩	

【作り方】

- ・豆腐は水分をきっておく。
- ・白菜の漬けものは、細かくきって水気をしぼっておく。
- ・彩りの人参は細かいイチョウに切り、茹でておく。
- ・すり鉢に、豆腐、くるみ、砂糖、塩（白菜漬けの塩分によって調節する）を入れて、すりあわせる。
- ・なめらかになったら、白菜の漬物と茹でた人参を和えてできあがり。



お料理：石井絹江さん（浪江町津島）

味噌かんぷら

かんぷらとはじゃがいものこと。
掘り上げたおいもは大きさもいろいろ。
小さいおいもも大事に食べるお料理。
冬のいろりでじっくり炒め煮にします。



【材料】

小玉じゃがいも	15個
味噌	大さじ3
油	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1

【作り方】

- ・小玉じゃがいもをよく洗い、水気をふく
- ・多めの油を入れた鍋で、じゃがいもを
気長に炒り、竹串が通るまで炒める
- ・味噌、酒、砂糖、みりんを味を付ける。

※ 500円玉くらいのお小めのじゃがいも
を集めておき、農作業の出来ない雨や
雪の日に作った料理です。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

じゃが味噌

こちらは"かんぷら"でなく"じゃが"
だそうです。お料理した人の出身なのか、
ところと人が変わると、呼び方にも
微妙な差があるようです。



【材料】

じゃがいも (皮付きの小さいもの)
味噌
みりん
砂糖
酒
油

【作り方】

- ・味噌、みりん、砂糖、酒を、とろとろ
に煮詰めておく。
- ・じゃがいもは、よく洗って水分をふきと
り、油で揚げる。
- ・串がすっと通るくらいになったら、油を
きり、味噌だれと和える。

お料理：川内村第一区婦人会

ふき炒り



RECIPE

【材料 (約 30 人分)】

ふきの塩漬け	30本	しょうゆ	大さじ3杯
酒	大さじ2杯	みりん	大さじ2杯
油	大さじ1杯	だしの素	大さじ1杯
トウガラシ	小2本		



【作り方】

- ・塩漬けしておいたふきを、沸騰したお湯で茹でて水にさらし、少し塩気が残るくらいまで塩分を抜く。または一晩水に付けておきます。塩の抜き過ぎに注意。
- ・塩だしたふきを、4～5cmに切る。
- ・鍋に油と唐辛子を入れ、火にかける。
- ・ふきを入れて、炒める。
- ・だしの素、しょうゆ、酒、みりんを味を付ける。

※さつまあげを入れてもおいしいです。

お料理：川内村第一区婦人会
まんさくの花 (田村市郡路)

田植えの頃、日の当たるそこここにふきを見つけるとうれしくなります。ふきをいただくのは、春を迎え、収穫できる喜びの証しです。ふきは、塩漬けにして保存が効きますので、春に全部を食べなくても、いつでも楽しむことができます。ふきの塩漬けは、皮(すじ)をむき、三日～一週間ほど、水にさらします。水が黒くなったら、水を交換しながら

らアク抜きをします。すると、まるまっていたふきがまっすぐに伸びてきます。水を切り、多めの塩をまぶし重めの重しをのせます。水が上がってきたら水を捨て、もう一度塩で漬けなおし。これを水が上がらなくなるまで繰り返します。気が長いですが、ふきを楽しむ大事な作業です。塩が甘いと(足りない)のかぶれ(カビが生える)の

もともになりますから、しっかりとやる必要があります。むいた皮は、塩漬けの際に蓋の下に敷き詰め内蓋にすると、隙がなくなりしっかりと漬かります。ふきはまた、甘納豆のような「砂糖煮」にしたり、細いふきは「きやらぶき」にして、お茶うけにします。ふきの塩漬けは、梅雨時に畑仕事のできない日の大仕事です。

かぼちゃの団子汁

体が温まる、寒い日のお昼の定番。
茹で上げた団子は氷水に入れることで
しっかりします。

お料理：渡邊とみ子さん（飯館村）



【材料（5人分）】

いいたて雪つ娘かぼちゃのペースト	50g		
中力粉	50g	水	適宜
豚肉	100g	さといも	250g
大根	185g	ごぼう	75g
糸こんにゃく	85g	ねぎ（薬味）	50g
水	750g	味噌	38g
しょうゆ	18g	だし・炒め油	適宜

* 調味料は野菜などの水分などを見て調整

【作り方】

- ・いいたて雪つ娘のペーストと中力粉を混ぜて、ぬるま湯を少しずつ入れて耳たぶくらいに練り、少し寝かせておく。
- ・鍋に水を沸騰させ、練った生地をスプーン半分ほどの団子状にすくって入れる。
- ・粉っぽさがなくなり浮き上がったなら網杓子ですくい、ざるに上げ粗熱を取る。
- ・鍋に炒め油を入れ、まず豚肉を炒め、野菜類を加えて炒め、さらに糸こんにゃくを加えてさっと炒める。
- ・鍋に水を入れ煮立て、アクを取りながら調味料も加えて味を整える。
- ・ざるに取った団子を入れて温める。

柿のり

寒のころに食べました。山仕事のいっぷく、
弁当箱に生の柿のりを入れていきます。
生でもお腹はこわしませんでした。

お料理：まんさくの花（田村市都路）



【材料】

干し柿	小8個
寒ざらし粉	3カップ
人肌くらいのぬるま湯	適量

【作り方】

- ・干し柿は、水に少しうかして、柔らかくしておく。
- ・寒ざらし粉に、人肌くらいのぬるま湯を加えながら、耳たぶの堅さよりすこし柔らかく練る。
- ・干し柿のヘタ、種を取り除き、適当な大きさに裂く。
- ・これを練った寒ざらし粉と混ぜ合わせる。
- ・生の状態でも食べられますが、フライパンなどで焼き上げてもおいしい。



春

あぶロマレシピ RECIPE

あぶロマレシピ 春の郷土料理

春。お天道さまの光とあたたかみが身にしみる季節。そして新しい生産のはじまる季節。寒い冬は、明るくこの季節を迎えるための支度の時間でもあるのですが、春は人びとを笑顔にさせてくれます。春にいただくお料理も、あたたかい笑顔を含んでいます。



かしわ餅

RECIPE

お料理：浪江町の郷土料理を作る会



【材料（白餅 20 個 草餅 20 個分）】

うるち粉	2kg
もち米粉	800g
よもぎ粉末	36g
柏の葉	40 枚
こしあん（白餅用）	お好みで
つぶあん（草餅用）	お好みで
砂糖	お好み量
塩	少々



【作り方】

- ・柏の葉は、洗って水気をきっておく。
- ・あんこは、それぞれに砂糖を加え、硬めに煮上げ、塩少々を加え味を整える。冷めたら、約 30g ほどの大きさにまるめておく。
- ・うるち粉ともち米粉を混ぜ、真ん中にくぼみを作り、ぬるま湯を少しずつ加えながら、みみたぶくらの固さにこね、白餅生地を作る。白餅生地の半分にヨモギ粉を混ぜ草餅生地にする。その間、手がはなれる白餅生地は、乾かないようにラップをかけておく。
- ・草餅と白餅の生地それぞれ 50g くらいにまるめて丸く伸ばし、あんを包み込んで口をとじたら、柏の葉に包み、湯気の上がった蒸し器で 20 分程蒸す。

かしわ餅といえは、五月のお節句。現代ではお菓子屋さんなどで購入するほうが一般的だと思いますが、あぶロマ地域ではもちろん、かしわ餅も手作りです。

昔はほとんどの家に、柏の木があつて、どの家でも自家製かしわ餅を作っていました。柏の木は、木材としてはあまり利用価値がないようですが、縁起物として尊ばれていたようです。

田植えを終えたお祝いのさなぶりには、必ずかしわ餅を作ったものでした。田植えの最中や、日々のおやつにもよく作りました。

柏の葉は、春の青々とした葉を塩漬けにしておけば、一年中使えます。なので五月の節句や春に限らず、お祝いにはかしわ餅が出されることが多いものでした。

のせる皿として使われていたそう、葉で包まれたかしわ餅は、その時代の名残りのようです。

近年、ビニールの葉に包まれたかしわ餅も目にします。お皿が葉からプラスチックや紙に変わったのと同じことなのかもしれません。

だからこそ、あぶロマ地域のかしわ餅は、柏の葉で包み続けていきたいと思えます。

寒ざらし粉のかしわ餅

お料理：川内村第一区婦人会

RECIPE

【材料】

柏の葉

寒ざらし粉

あずき

砂糖

塩



【作り方】

- あずきは、やわらかくなるまで煮てざるなどでこし、砂糖を加えよく煮詰めて、塩少々を加え、さましておく。
- 寒ざらし粉にぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよくこねる。
- 粉がひとまとまりになったら、ゴルフボールくらいの大きさに分け、手のひらで丸く伸ばし、あんを包んで、柏の葉でくるむ。
- 湯気の上があった蒸し器で15～20分蒸して、葉の色がかわったらできあがり。

※柏の葉は、春に取り冷凍しておくこともできます。

かしわ餅には、寒ざらし粉を使うこともあります。寒さが厳しい時期に、餅米を洗って水に浸し、ムシロに広げます。二日間寒さにさらして、挽いて粉にします。粉にした後、しっかりと乾かしたら完成。完璧な寒ざらし粉は一年置いても虫が付かないということです。

出るまで落葉せず、代をつなぐ縁起の良い葉です。旧暦の端午の節句である六月初日には、新しい柏の葉も手のひらくらいに育ち、かしわ餅にぴったりです。かしわ餅を蒸すとき、お湯にシヨウブとヨモギを束ねて入れると、さらによい香りにでき上がります。あんこは、強火で餡がはねないように手早く混ぜながら煮詰めます。



お料理：JAふたば女性部葛尾支部

春の天ぷら

RECIPE

【材料】

ふきのとう	採れただけいくらでも
たらの芽	採れただけいくらでも
天ぷら粉	カップ一杯
水	カップ一杯強
揚げ油	適量



【作り方】

- ・たらの芽、ふきのとうは、洗ってキッチンペーパーではさんでしっかり水気をとっておく。
- ・ボウルに天ぷら粉を溶いて材料にからめ、高温に熱した油でからりと揚げる。



春先、採りたての山菜の天ぷらは格別です。毒草でなければ、ほとんどの新芽は天ぷらで食べられます。春一番のふきのとうは、雪の下で春を待っています。まだ雪の残る頃から、少し暖かくなってきた頃までが旬。つぼみが固く閉じていればちよつと時期が早く、おいしいのは花が開ききるちよつと前。花が開いてしまえば、とうが立つと言う

とおりに、おいしい時期を過ぎてしまうようです。たらの芽は「たらんぼ」「たらつぽ」「たらつべ」と親しまれている春の山菜の王様。ちよつと苦味のある独特の味、香り、食感。「これを食べないと春が来た感じがしない」と言う人もいます。天ぷらが一番人気ですが、たくさん採れた時には、おひたしにもします。ドレッシングをかけたたり、胡麻和

えなどにしてもおいしいです。こしあぶら（山ぐるみ）、ヨモギ、うどの新芽も春の天ぷらの定番です。たらの芽やふきのとうの苦味は、ただ苦いだけでなく、冬を過ごしてきたひとのからだに、春を知らせる役割があるといえます。これを食べないと春が来た感じがしない、という土地の人の感想は、本能的に正しい要求なのかもしれません。

ふきのとう味噌

ふきのとう味噌は、ご飯をいっぱい食べるためには良いおかずです。油味噌の香ばしさと甘さ、ふきのとうの春の苦味で、ご飯がどんどん進みます。



【材料】

ふきのとう
味噌
砂糖（三温糖）
みりん
酒
しょうゆ
サラダ油

【作り方】

- ・ふきのとうは洗ってみじん切りにする。
- ・フライパンに油を熱し、こげないようにふきのとうを炒め、調味料を入れて、煮詰める。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

竹の子味噌ご飯

ハチクは、アク抜きせずに食べられる竹の子です。生でも食べられます。信じられない方は一口かじってみてください。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部



【材料】

米 2カップ もち米 1カップ
竹の子(ハチク) 5本 油揚げ 2枚
しいたけ 3枚 しょうゆ 大さじ4
みりん 大さじ2 酒 大さじ1
砂糖 小さじ2 だしの素 少々
青味(茹でた絹さや・クリンピースなど) 少々

【作り方】

- ・竹の子、油揚げ、しいたけを、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、だしの素で煮付ける。煮付けたら、具と煮汁を分ける。
- ・米、もち米を洗い、さました煮汁と合わせ、水かげんをして、炊く。
- ・炊きあがったご飯に、具を加える。
- ・青味をちらす。

あさつきの酢味噌和え

あさつきは、田うないなどの田んぼの準備の頃、畑のはじっこに生えています。



【材料】

あさつき

塩

味噌

砂糖

酢

【作り方】

- ・あさつきは、洗って塩少々を入れた熱湯で茹で、冷水にさらし、ざるにあげて、クッキングペーパーなどで水気をとる。
 - ・すり鉢に、味噌、砂糖、酢を入れてすりあわせ、酢味噌を作る。
- ※酢味噌は、かけても、和えてもおいしいです。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

セリのかき玉汁

セリは、昔ながらの水路や、水はけの良くない田圃にたくさんありました。高級肉料理に添えるクレソンも、実は田圃ではじゃまもの扱いです。



【材料】

セリ

卵

しょうゆ

だし汁

【作り方】

- ・セリは洗って、5cm長さに切っておく
- ・卵はボウルに溶いておく。
- ・鍋に、だし汁としょうゆを熱して、すまし汁をつくり、セリを入れて、溶き卵を加える。

※汁気を少なくして、卵とじにすると、おかずになります。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

わらびベーコン巻き



RECIPE

【材料（4～5人分）】

わらび	150g
ベーコン	100g
めんつゆ	大さじ3
楊子	10本
コショウ	少々
サラダ油	少々



【作り方】

- ・アクを抜いたわらびはめんつゆで下味を付けておく。味がついたら、ベーコンを巻き楊子で留める。
- ・フライパンに油を敷き少し焦げ目がついたらコショウをまぶし残りのわらびも器に盛る。
- ※油炒めにし、しょうゆ、みりんを煮た後に、溶き卵をかけ、卵とじにしてもおいしいです。

お料理：直売所つくし（葛尾村）

ワラビは山菜の中でもアクが強く、食べるにはアク抜きが必要です。処理の前にある程度長さを揃えておき、折り口を綺麗に切り揃えておきます。

切り揃えたものを一食分くらいずつ束ねる家庭もあります。わらびの上から重曹や木灰をふりかけ、さらに沸騰した熱湯をかけ、新

聞紙や大き目のポリ袋で落とし蓋をして一晩置きます。

翌日、きれいな水で洗いアクを流し、調理します。おひたしや漬物、味噌汁の具などとして食されること

が多い山菜ですが、今回は、ちょっと洋風にベーコンに巻いてみました。ちよつとした工夫も、楽しさを演出します。

竹の子味噌炒め

竹の子は、土から出るとアクが出るのです。少し細目で苦味の少ない「ハチク（淡竹）」を好む人も多くいました。



お料理：直売所つくし（葛尾村）

【材料（4～5人分）】

竹の子	250g
こんにゃく	1/2 枚
人参	80g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
油	適量

【作り方】

- ・竹の子とこんにゃくにゃく、人参（千切り）をサラダ油で炒める。
- ・味噌、砂糖、みりんを加えながら煮て水気がなくなったら完成。

春ののり巻き

春らしいのり巻きを作ってみました。たんぼぼと椿とかたつむりです。

お料理：武藤トクイさん（浪江町津島）



【材料と作り方】

桃色のすし飯は、すし酢に箸の先に少量付けた食紅を混ぜて作る。

- ・たんぼぼののり巻き
葉っぱは、茹でたほうれん草と裂いた野沢菜漬けを合わせて水気を切ったもの、花は、卵に砂糖、塩、酒、味の素を合わせて作ったそぼろを使い、つぼみの部分は海苔でふちどる。
- ・椿の花ののり巻き
葉は、茹でたほうれん草と裂いた野沢菜漬けを合わせて水気を切ったもの。花は、桃色のすし飯を1/4の海苔で巻いた細巻きを5本と、芯に山ごぼうの味噌漬けを使います。ラップなどで巻いて落ち着かせる。
- ・かたつむりののり巻き
目玉には、太さの揃った山ごぼうの味噌漬けを使う。殻は、桃色すし飯とかんぴょうを使い、海苔で渦巻きを作る。触覚は海苔。絵柄の下が海苔の巻止まりになるので、さかさまの出来上がりを思い描いて作る。

山菜ふき炒り

お料理：直売所つくし(葛尾村)

RECIPE



【材料 (4～5人分)】

ふき	300g	竹の子	250g
さつま揚げ	1枚	糸こんにゃく	200g
人参	100g	ちりめんじゃこ	80g
しょうゆ	大さじ3	みりん	大さじ1
酒	少々	塩	少々



【作り方】

- ・ふき、竹の子、人参は3cmほどに切り、さつま揚げは、たんざく切り、糸こんにゃくは食べやすい長さにして、炒める。
- ・しょうゆ、みりん、酒、塩を入れて最後にちりめんじゃこを加え水分が少なくなったら完成。



ふきは、繊維質やミネラルが豊富で、塩漬けにして冬の野菜不足を補う貴重な食材となりました。

ふきは、葉や花を取り除き、茎の部分を軽くアク抜きします。アク抜きは塩を入れたお湯で二～三分茹で、一晚冷水にさらします。

アク抜きしたふきは、皮(すじ)をむいて調理します。

葉も、茹でたものを半日ほど流水にさらしアクを抜き、細かく刻んで佃煮にするとおいしく食べられます。

ふきの葉の下には、妖精が隠れているとされています。アイヌ語のコロボックルはふきの葉の下の人という意味ですが、あぶロマのふきにはどんな妖精が隠れているのでしょうか。