

あぶくま

あぶくまの秋の料理

五目おこわ

あぶくまのおふくろの味。素材のうまみがたっぷりの料理。

もち米なので、おなかの持ちも良いです。

写真のように小さめに握って、笹でくるめば、持ち寄りパーティの一品としても重宝します。

「かーちゃんの力」プロジェクト協議会で作っているお弁当のメニューとしても人気となりました。

お料理：高橋トク子さん（飯館村）



【材料(4~5人分)】

- ・もち米 3合
- ・人参 50g
- ・生しいたけ 3ケ
- ・ごぼう 30g
- ・油揚げ 1枚
- ・切り昆布 1/6袋
- ・砂糖 小さじ1
- ・だし 小さじ1
- ・しょうゆ 50cc

【作り方】

- ① あらかじめ材料のもち米を、一晩水につけておく
- ② もち米の水を切り、材料と混ぜて蒸し器に入れて強火で20分間蒸す
(この時、米の中央に穴をあける)

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD

ロマンチック街道

Vol.2 2013年9月発行



特集 あぶくまの 秋の料理



◎けんちん汁
◎さといもおはき
◎五目おこわ

あぶくまロマンチック街道構想推進協議会（通称あぶロマ）は、国道399号線につながる5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しています。震災前はもちろん、震災後も、地域のおいしいもののご紹介など、さまざまな催しをおこなってまいりました。

2013年度は「いつまでも残したい今食べたいあぶロマの郷土料理」プロジェクトを、各市町村や仮設住宅などをまわって行っています。

ふるさとに残してきたなつかしい郷土料理の数々。久しぶりにそんな料理をつくり、そんな料理を味わいながら、この地域の独特の文化を残していきたいと思います。

あぶくまロマンチック街道構想推進協議会

事務局：〒979-1201 福島県双葉郡川内村大字上川内字十八窪 508-2
E-Mail：info@abukuma-r.jp URL：http://abukuma-r.jp/

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD

ロマンチック街道



平成25年初春。第1回の郷土料理試食会にて



湖面に映った秋の空。冬に向けて身の引き締まる季節

あぶくまの秋の料理

あぶくま

けんちん汁

震災前の葛尾村は、豊かな山の幸をたっぷりいれて、手作り味噌で仕上げる「きのこ汁」が名物で、2000食分の大鍋きのこ汁は、葛尾村のイベントの目玉でした。

人が大勢集まると、けんちん汁。具沢山で栄養たっぷり、心もあたたまる、ふるさとの味です。寒くとも暑くとも人気があります。お料理：JAふたば女性部葛尾支部のみなさん（葛尾村）

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② ガスにかけたなべに油をひき、豚肉をいためる。
- ③ 根菜類と豆腐をいれていため、水を入れて煮る。
- ④ 根菜類がやわらかくなったら、しいたけ・長ねぎを入れ、みそ・だし正油で味をつける。



【材料】

大根・じゃがいも・にんじん・とうふ・長ねぎ・豚肉・しいたけ・こんにゃく・みそ・だし正油・油

あぶくま地域の素朴な家庭料理をご紹介します。
実りの秋は、こんな料理が並びました。

あぶくま

さといもおはぎ

さといもは、でんぷんを主成分とし、低カロリーで食物繊維も豊富です。独特の「ぬめり」がありますが、これはムチン、ガラクトンという成分によるもので、ムチンには消化促進、ガラクトンには免疫力向上作用があるとされています。生ではえぐ味ないし渋みが強いですが、加熱するとホックリつるつるでおいしい食材です。阿武隈地方でも栽培している人は多く、ゆでてつぶして手軽につくれることから、さといもがたくさんできた時に作り、ご飯がたりない時の代用食としても活躍していました。お料理：石井絹江さん（浪江町津島）



【材料】

さといも・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・みそ

【作り方】

- ① さといもは、よく洗い皮付きのままゆでる。ゆであがったら、つるんと皮をむき、軽くつぶし食べやすい大きさにまとめる。
- ② 納豆だれは、納豆にねぎ、しょうゆ、だし汁をいれて混ぜ合わせる。
- ③ 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）。

あぶくま ABUKUMA BOWARTIC ROAD

ロマンチック街道



あぶくまの秋の空は、そんなに移り気ではありません。



野も山も収穫の秋。秋は、盛りたくさんです。



あぶくまの秋は、彩りもあざやかです。



空気が澄んできて、夜も退屈している暇がありません。