

あぶくま

あぶくまの冬の料理

おやき

信州地方の郷土料理として有名なおやきですが、あぶくま地域でも作られています。急峻な地形や寒冷な気候で、稲作の難しかった地域に根付いているようです。あんの具材をいろいろと変えてつくる事でバリエーションが広がり、また季節の野菜を使うなど、具材を工夫することにより、色々な美味しさを楽しめます。お料理：高橋トク子さん（飯館村）



【材料（5人分）】

- ・小麦粉（中力粉） 250g
- 又は小麦粉と焼きまん粉 125g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】

- ①（おやきの皮）小麦粉を耳たぶ位の硬さに練り、3時間位寝かせておく。
 - ②（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。
 - ③ ①の生地を60gにちぎり、手のひらで丸め、薄く広げて皮を作る。
 - ④ 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。
 - ⑤ のおやきのとじ目を下にして、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。
 - ⑥ ⑤を蒸し器に移し、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。

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD

ロマンチック街道

Vol.4 2013年11月発行



特集 あぶくまの 冬の料理



◎いかな参
◎おやき
◎なます

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号線でつながる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、地域の美味しいものご紹介など、さまざまな催しをおこなってまいりました。

2013年度「ばいづ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



冬は、新しい春に向かう準備の時間でもあります



二月、凍てついた沼の水

あぶくまの冬の料理

あぶくま

いか人参

他県にはない福島県の郷土料理です。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、地元福島市がいかに人々に注目して、地域の名物としてPR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。お正月には、各家庭でたくさん作っておきます。お酒のおつまみにも最適です。※今回はするめと同様に人参も2～3mm程度の太さでつくりました。

お料理：佐藤定信さん（田村市都路）



【材料（5～6人分）】
・漬け汁 1/2 カップ
しょうゆ 60cc
みりん 50cc
酒 30cc
こんぶ 3cm
削り節 10g
・人参 500g
・するめ 50g

【作り方】

- ① 人参、するめは6cm程度に千切する。太さは様々です。
- ② これに、漬け汁を合わせ、2～3日漬け込みます。*保存は冷蔵庫で1週間程度

あぶくま地域の素朴な家庭料理をご紹介します。冬の間、この地域ではこんな料理を味わいます。

あぶくま

なます

正月のおせち調理としておなじみの、ごく細く切ったダイコンとニンジンで漬けた紅白膾（こうはくなます）です。ダイコンとニンジンを、紅白の水引に見立てた縁起の良い料理です。

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。

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。お料理：遠藤シツ子さん（川内村）



【材料（5～6人分）】
・大根 1/4 本
・にんじん 1/2 本
・酢 130cc
・氷砂糖 260g

【作り方】

- ① 大根とにんじんは、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。
- ② 酢と氷砂糖と大根・にんじんを混ぜ合わせ、氷砂糖がとけてなじんだらできあがり。

あぶくま ROMANCHICK 街道



冷え込み厳しいあぶくまの雪は、いつもさらさらです



太陽の光が暖かく感じるようになると春はもうすぐ



人々も大地も、春の訪れをじっと待っています



圧雪路と木漏れ日。通い慣れた、道