

あぶくまのおもち料理

あぶくま

じゅうねん凍みもち

凍みもちは中山間高冷地である葛尾村の伝統食です。空は美しく、水は美味しい葛尾の大地で生産されたヒメノモチを使用して、オヤマボクチの沢山入った凍みもちは、厳寒の1～2月に加工し、凍結して乾燥させた保存食であり、健康食品です。農繁期の「こじはん」としても活躍します。

※オヤマボクチとはキク科植物で、地元ではゴボウの葉に似ていることから「ごんぼっぱ」と呼ばれています。凍み餅には欠かせない食材です。

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部のみなさん（葛尾村）



【材料】

凍もち・じゅうねん・砂糖・正油

【作り方】

- ① 凍みもちは冷たい水で半日以上かけて十分にもどす。
- ② 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、中火にかけて、炒る。数粒がパチパチとはねたら良い。
- ③ 炒ったじゅうねんをすり鉢に入れて、なめらかにする。
- ④ すったじゅうねんをなべに入れ、砂糖と正油を加え弱火にかけてねる。
- ⑤ 冷たい水でもどした凍もちの水をしぼってから、ホットプレートかトースター等で焼く
- ⑥ じゅうねんあんをつけて食べる

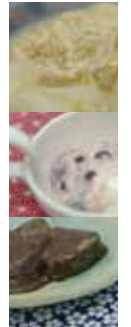
あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD ロマンチック街道

Vol.3 2013年10月発行



特集 あぶくまの おもち料理

- ◎ じゅうねん凍もち
- ◎ 小豆かゆ
- ◎ トーフもち



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、飯舘村、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えます。

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



こちらはあぶくま語でじゅうねん。エゴマです。



あぶくまではごんぼっぱと呼ばれるオヤマボクチ

あぶくまのおもち料理

あぶくま

トーフもち

餅つきをすると必ず作る川内のおふくろの味です。

阿武隈地域の家庭は、お正月だけに限らずどの季節もよく餅つきをします。つきたての熱いお餅をちぎってトーフもちにして食べるのは、餅つきの楽しみの一つです。トーフのたれは、家庭によって、油を使ったり使わなかったり、お醤油だけの味だったり、お砂糖入りの甘みのあるものだったり、さまざまです。焼いたおもちでもおいしいですが、市販で購入した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てレンジで20秒～30秒位あたためると、つきたてのお餅のようになります。お料理：遠藤シツ子さん（川内村）



【材料（5人分）】

- ・もち 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(千切り)
- ・木綿トーフ 1丁
(しっかり水気を切ってください)
- ・めんつゆ
- ・油

【作り方】

- ① なべに油を熱し、水気を切ったトーフとねぎを炒め、水少々を加え、味見しながらめんつゆを加える。
- ② 熱いうちにもちをなべに入れて、できあがり。

あぶくま地域の素朴な家庭料理をご紹介します。
今回は、ことあるごとに登場する、おもちです。

あぶくま

小豆かゆ

全国的には、小正月の1月15日に邪気を払い一年の健康を願って小豆粥を食べる風習があります。この15日は望の日(満月)なので、望粥(もちがゆ)とも呼ぶ事があります。古くから小豆はおめでたい行事の行事の際の食事として作られていました。栄養も、アズキは他の豆類同様に高蛋白低脂質で、無機質やビタミンも多く含みます。アズキの約20%はタンパク質で、栄養価が高いほか、赤い品種の皮にはアントシアニンが含まれ、亜鉛などのミネラル分も豊富です。昔から行事がある時に作られていた料理です。

お料理：高橋トク子さん（飯館村）



【材料（5～6人分）】

- ・うるち米 1合
- ・小豆 1/5カップ
- ・もち 適量(もちは、あらかじめつめておく)
- ・塩 少々

【作り方】

- 1 うるち米を洗い、水切りをしておかゆを作る。
- 2 小豆をやわらかく煮る。
- 3 おかゆにやわらかくなった小豆、塩を少々入れ、さらにもちをお好みで入れれば出来上がり。

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD
ロマンチック街道



昔ながらのもちつき。カトリズムの合わせ技



凍み餅を作っているところです



吊るすために、紐を編んでいます。



「もちカーテンの中で」南相馬市大槻明生さん撮影
あぶくまロマンチック街道フォトコンテストより