



ABUKUMA ROMANTIC ROAD

あぶくまレシピ

# あんこ餅とじゅうねん餅

なによりのごちそうのおもち  
 神様からお裾分けいただいて  
 大好きな味をつけていただきます

## RECIPE

【材料】約10人分

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



## 【作り方】

- <あんこ餅>
- ・あずきは、一晩水に浸して、鉄くぎを入れ鍋ナベで、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。
  - ・つきたてのおもち、焼いたお餅にからめていただく。
- <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、しばらくまで、味見をする。
  - ・つきたてのおもち、焼いたお餅にからめていただく

じゅうねんはこの地方の呼び名ですが、最近ではエゴマの健康成分がぜん注目を集めています。シソ科の植物ですが、葉っぱを食べることが多いシソに対して、こちらは実のほうが目玉です。

実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、布で油を絞ったじゅうねん油は、特に健康にいいとされて人気ですが、手作業でしか作れないものなので、常

に品薄となっているようです。その人気の秘密は、じゅうねんの名前からも明らかです。じゅうねんとはこれを食べると十年長生きするという意味からの命名で、古くからのあぶくま住民は、この実の持つ健康威力を実感として認めていたのであります。

あぶくま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。

お料理  
 浪江町の郷土料理を愛する会

Vol.13  
 2015年3月発行



国道399号線につながる5市町村、飯館村、浪江町、津島、高尾村、田村市都路、川内村の元気を発信するあぶくまロマンチック街道構想推進協議会(通称あぶくま)です。震災によって失われつつあるふるさとの味を、こつこつと残す活動を続けています。

あぶくまレシピ

# 一年を偲ぶ夕



あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD  
 ロマンチック街道

事務局 〒109-01201 福島県双葉郡川内村大字上川内字八窪50002  
 E-Mail: info@abukuma-r.jp URL: http://abukuma-r.jp/  
 あぶくまロマンチック街道構想推進協議会

# お煮しめ

いつもと同じお料理も  
年取りのお料理になると  
ちょっとちがう味わいです



## RECIPE

### 【材料】

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



煮しめはどんな場面にも登場するあぶくまの代表料理です。年取り料理にもやはり煮しめが並びます。それでも、年取り料理はいつもと少しちがいます。いつもなら、庭先の畑で収穫した家庭の野菜が主な食材となりますが、年取りの煮しめはちょっと豪華に。いつもは加えない食材をお店で調達して、煮しめにも彩りを添えて1年の感謝を食卓に並べるのです。

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1年を振り返ります。今とはともかく、昔は正月休みに旅行やスキーなどにかける子どもはいなかったので、家族が一堂に会して年取りの儀を執り行っていたのです。あぶくま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。

お料理  
浪江町の郷土料理を愛する会

### 【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
- ・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なべに重ねて入れ、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、酒で味つけをし、凍み豆腐も加え、ゆっくりことこと煮しめる。

# ひやし豆

あおばた豆とかずのこ  
シンプルにして  
かけがえのない味



## 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、鍋に入れ一晩水につけておく。
- ・つけた水のまま好みの硬さまで茹で、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。
- ・さ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。家族はたくさんのごちそうで一年の労をねぎらいます。夕方に仕事を終えてお風呂に入って体を清め、家族全員が揃ってごちそうをいただきます。そしてお正月さまをお迎えするのが、あぶくま地域の年取りの儀式です。年取りのごちそうはたくさん作るの、残ったものは年が明けてから食べることになりました。ただし、元旦の朝、10時を過ぎるまでは大晦日の残りを食べてはいけないという言

い伝えがある地域があります。あるいは、元旦の朝に汁かけご飯を食べると、結婚式に雨が降る、という言い伝えのある地域もあります。謂れについてはよくわかりませんが、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、ということかもしれません。ひやし豆には、かずのこが入っています。かずのこはニシンの卵ですが、お正月の高級食材として知られています。

あぶくま地域でも、昔々はかずのこなどが年取りの食卓に出るのは珍しかったといいますが、その大半を輸入に頼るようになった現在、かずのこは健康食材としても尊ばれています。ひやし豆は冷やし豆ですが、福島県南部では、浸すことをひやすと発音するので、浸し豆の意かもしれません。あおばたは大豆の一種で、お味噌にしたり枝豆にしたりすることの多いものですが、年取りには浸していただくのです。