



秋田県横手市

# 台所だより

横手こつとお膳実行委員会



秋田県横手市

# 台所だより

台所から受け継がれる  
美味しく大切なお話



## まえがき

四方を山に囲まれ、豊かな自然と厳しい冬、横手の人々はそんな中で米づくりを中心に日々の暮らしを続けてきました。普段当たり前のように食べている毎日の食事の中にも、そんなこの地域が生んだ味、そして物語があります。今改めてそれらを見直し、外からいらした方々にもご紹介できるように、そしてまたこの地に暮らす方々にもしっかりと受け継がれてゆくように……という想いの中、私たち「横手ごっつおお膳実行委員会」の活動は始まりました。

このレシピ集「台所だより」では、横手に馴染み深く、昔から食べられてきた、ごく普通のお料理ばかりを集めて紹介しています。しかし、馴染み深いと

は言っても、「知っている」というのと、「作ったことがある」とのでは全くの別の話。このレシピ集がいつも台所の片隅にあり、ふとした時にお役に立てる、そんな一冊であってほしいという想いで作りました。

『和食』がユネスコの世界文化遺産に登録されたことは、普段何気なく和食を口に行っている私たちにとって、今の食生活を見直す良い機会になりました。

農耕の神様に感謝をする行事食をはじめ、自然の恵みを取り入れた季節の料理、長い冬場の保存の知恵から生まれた多くの食べ物、いつまでも私たちの食卓に並び、愛され続けてゆくことを心から願っています。

# 台所だより もくじ

- 03 まえがき
- 06 ばっきや味噌
- 08 わらびたたき  
みずたたき
- 12 きゅうりもみ
- 14 ござきねり
- 16 『伝えたい!』  
文：菅妙子
- 18 鶏のいりあげ
- 22 せりむし
- 24 ほろほろ
- 28 赤飯
- 30 歳とり膳(一の膳・二の膳)





# ばっきや味噌

雪解けとともに顔を出し、あつちこちから春の訪れを知らせてくれる「ふきのとう」。この地域では「ばっきや」と呼ばれ、秋田県では県花としても親しまれています。天ぷらなどでも食べますが、春の香りを味わうには、ばっきや味噌が定番です。

この苦み、子どもには苦手な味ですが、日本酒を嗜むお父さんにはたまりません。そのやさしい苦みが歳を重ねるにつれて、この地の春の風景とともに愛おしく感じるようになる、そんなふるさとの味なのです。



## 【材 料】(分量はお好みで)

・ばっきや	適宜
・味噌	適宜
・砂糖	適宜
・みりん	適宜
・重曹	少々

## 【作り方】

- ①味噌、砂糖、みりんは全て混ぜて火を通し、よく練っておく。
- ②ばっきやを洗い、沸騰した鍋に重曹少量を入れてゆでる。
- ③②を冷水にとり、よく水気を切る。
- ④③をみじん切りにしてからすり鉢ですり、そこに①を加えてさらに混ぜる。



# わらびたたき みずたたき

新緑の頃。日当たりの良い里山には、ワラビの群生地があちらこちらにたくさん。もう少し伸びてから……と収穫せずに翌日出かけたら、もう誰かが採った後……とはよくある話。秘密の場所は人に教えてはいけないのです。

同じ時期、山や屋敷の日陰に群生しているミズ（ウワバミソウ）。葉は食わずに、茎を食べます。アオミズとアカミズがあり、アカミズの方がよく粘るみたい。

ワラビもミズも、色よく茹でて、たたいて、ねばねばドロドロにしてから、にんにく・しょうが・味噌などで味つけし、酒の肴やご飯にかけて食べると、食欲のない時でもご飯が進む進む。この地域の人たちは、ねばねばドロドロが大好物なのです。

## わらびたたき

【材 料】（分量はお好みで）

- ・ゆでわらび 1束（200g）
- ・味噌 50g
- ・山椒の葉 少々（お好みで）

【作り方】

- ①わらびをビニール袋に入れ、その上をすりこぎでたたいてつぶす。
- ②まな板に①をのせ、包丁で細かくたたき、味噌、山椒も加えてたたき、味付けする。



## みずたたき

【材 料】（分量はお好みで）

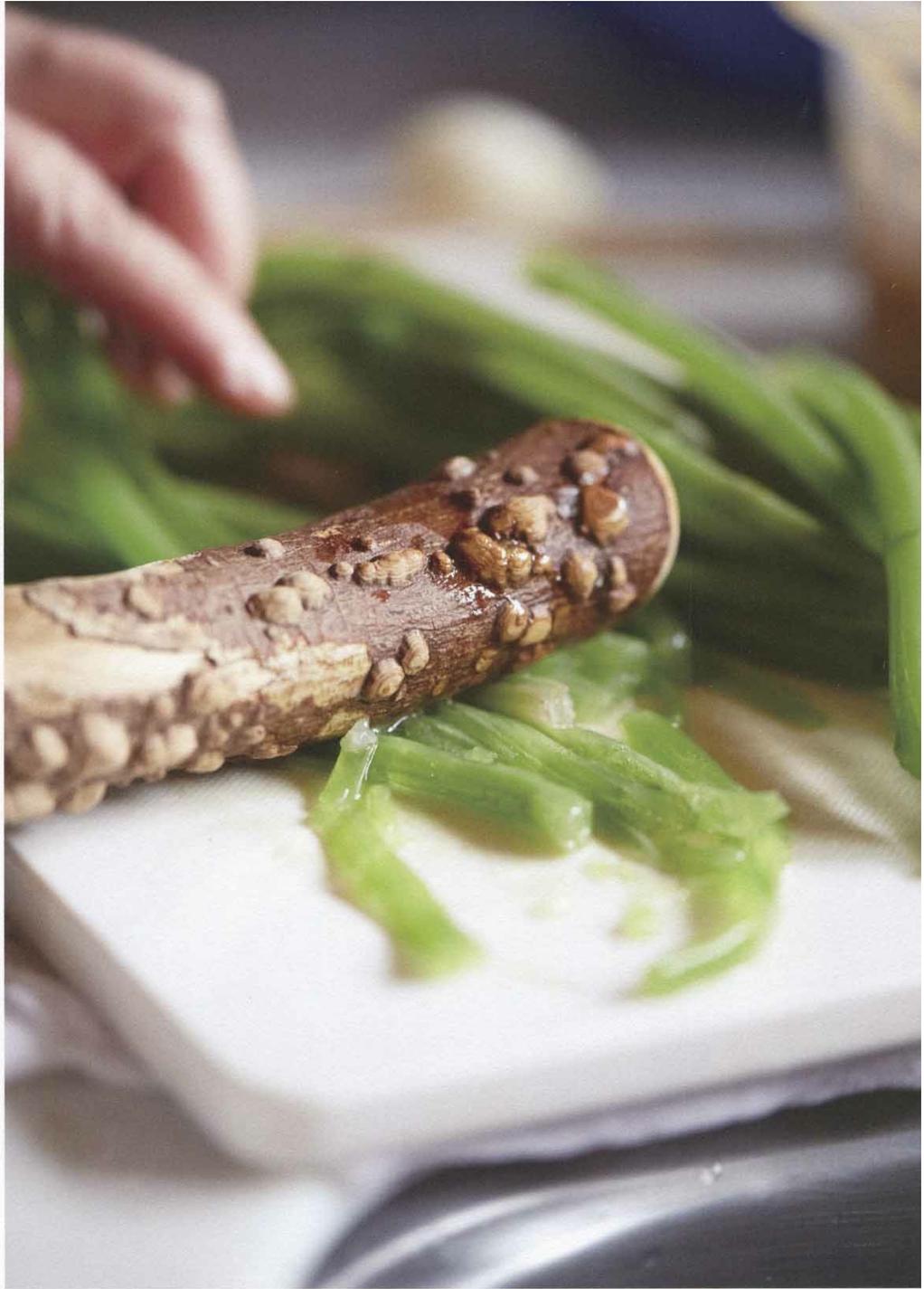
- ・みず 1束
- ・味噌 適宜
- ・にんにく 適宜
- ・山椒の葉 適宜

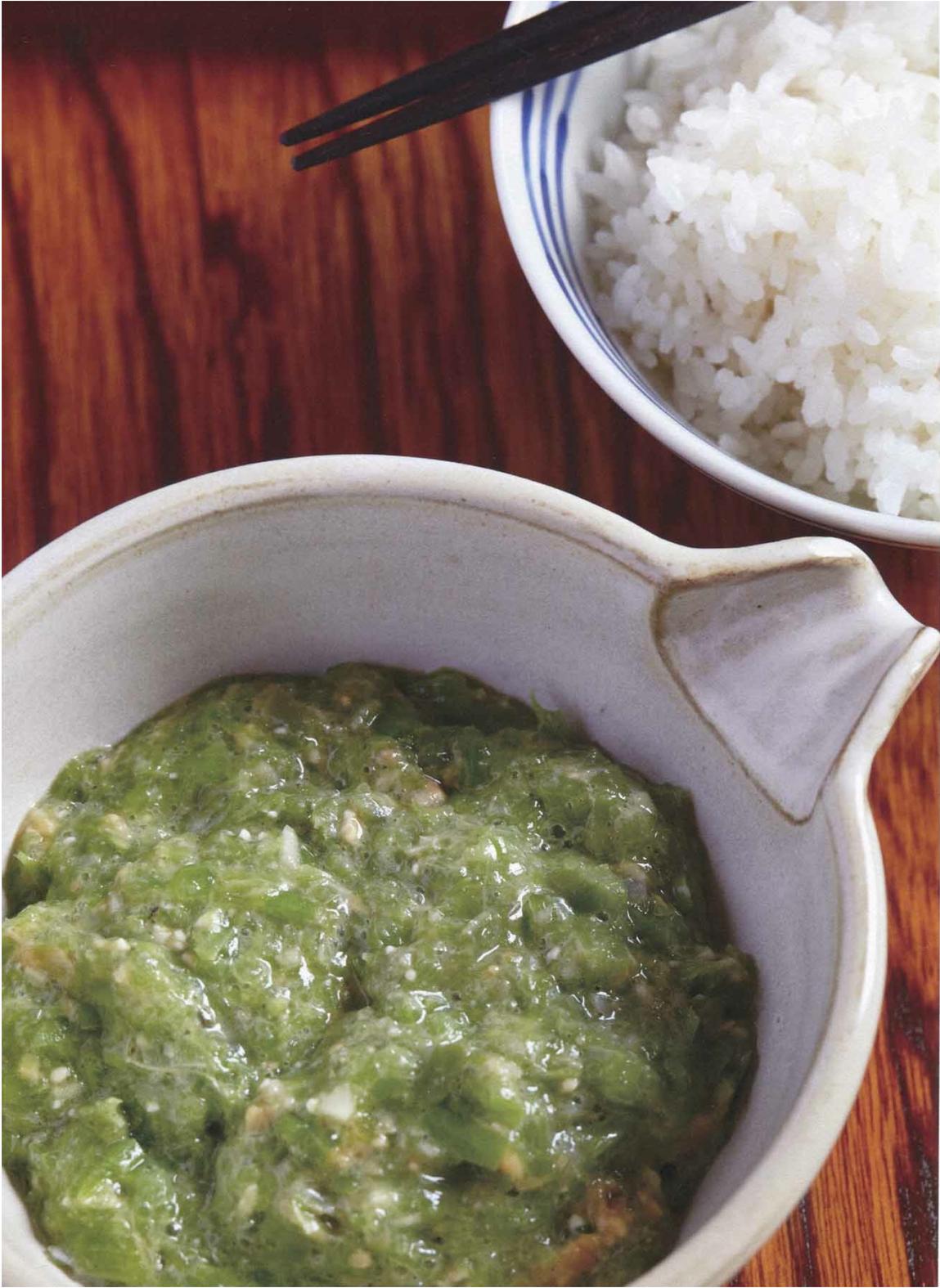
【作り方】

- ①みずは葉を取ってざっと熱湯を通し、ビニール袋に入れその上からすりこぎでたたいてつぶす。
- ②①をまな板の上でたたき、細かくする。味噌とにんにく等も加え、さらにたたいて細かくし、よく混ぜ合わせる。最後に山椒の葉を細かく刻んで加える。
- ③小鉢に盛り、山椒の葉を添える。









# きゅうりもみ

ミ〜ンミ〜ンと蝉の声が鳴り響く、盆地特有の暑い夏。汗だくの農作業の合間に、ささっと作るきゅうりもみ。大きなすり鉢に冷たい水を入れて味噌を溶き、採れたてきゅうりと青ジソをはなしてできあがり。きゅうりのパリパリ感と青ジソのさっぱりとした風味で、暑さも吹き飛びます。食欲がない暑い夏でも、きゅうりもみを食べれば一気に生き返ってしまう、そんな夏の懐かしい味です。

## 【材 料】(4〜5人分)

- ・きゅうり 2本
- ・しその葉(青) 2〜3枚
- ・味噌 適宜
- ・だし 適宜

## 【作り方】

①きゅうりは薄く小口切りにし、軽く塩もみして水で洗う。

②しその葉は洗って、細かい千切りにしておく。

③汁の作り方

### ◇生味噌を使う方法

人数分の冷たい煮出し汁(または水)に、味噌をこして溶き、冷たいすまし汁を作る。

### ◇煮て、すまし汁を作る方法

だし汁(煮干しでだしをとる)を温め、味噌はすり鉢ですって置く。味噌をだし汁で溶き、さまして置く。

④お椀に汁を盛り、水切りしたきゅうりと、しその葉をはなす。

※水を入れても良い。





# いねちねり

この地域において、お米は大変貴重なものでした。砕け米（こざき）の一粒も無駄にしないよう工夫し、大切に食べられてきたのが「こざきねり」です。

冷蔵庫のない時代、たくさんつくり置きできるようと、酢と砂糖を多めに入れ、彩りにきゅうりやみかんの缶詰を添えました。子どもの頃は甘酸っぱさが苦手でしたが、大人になるにつれ、不思議と美味しく感じるようになりました。人が集まる時（人寄せ）に合わせてつくられ、おやつやお茶請けとして楽しまれた一品です。

## 【材 料】（作りやすい分量：約15人分）

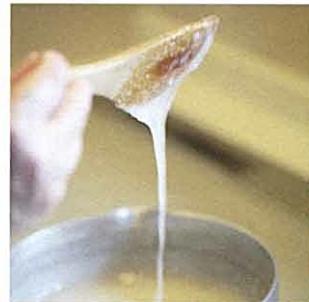
- ・もち米またはうるち米 1カップ
- ・砂 糖 200g
- ・塩 10g
- ・米 酢 カップ 1/2 (100cc)
- ・水 カップ 7 (1.4L)

※砂糖、塩、米酢などの調味料はお好みで加減してください。



## 【作り方】

- ①米は洗い、3～4時間水に浸す。
- ②すり鉢に水切りした米を入れすりつぶす（米粒が少し残るくらいまで）。  
※ミキサーやフードカッターを使用の場合は、分量の水を少し加えて一緒につぶす。
- ③②を鍋に入れ、水を加えて中火でよくかき混ぜて練る。
- ④さらに砂糖と塩を加え、透明になりトロミがつくまでよく練る。
- ⑤④に米酢を加え火を止め粗熱をとる。
- ⑥よく冷やした⑤を器に盛り、季節の果物など彩りよくのせる。





# 伝えたい！

すが  
たえ  
こ  
菅妙子

私が小学生だった昭和30年代、道路は石ころだらけ、時折行きかうバスや自動車が白いけむりのようにホコリを舞い上がらせた。学校から帰ると外で遊ぶのが当たり前。川や原っぱ、道路、あぜ道が子どもの遊び場。冬でも雪の田んぼが遊び場。上級生が下級生を引き連れてめんどうをみてくれた。

春、ばっきゃ（ふきのとう）が顔をのぞかせていた。上級生のお姉さんが土の中からばっきゃを取っていた。秋、田んぼに水を引く小さな川の流れ、その岸べには緑の葉っぱ、引っ張ってみると長い白い根っこも付いていた。これは食べられるよと教えてくれた。採ったセリを家に持ち帰った。子どもの頃は青臭い匂いのセリは嫌いだった。しかし、年を重ねるとセリ特有の歯ざわりと香りがたまたまなく好きになった。遊びの中から色々教えてもらった。

子どもの頃の「ごっつお」って何だったとよく聞かれます。「ごっつお」を食



べるのは、お正月、かまくら、おひな様運動会、お祭りや農作業にかかる時や家々の行事など、様々な行事の時だったのではないのでしょうか。

食材や流通が乏しい時代、昔から伝承されてきた料理を、身近にある食材を使って工夫しながら、普段とはちょっと違うお料理として作り、おもてなしをしてきました。すしまんま、寒天、豆腐かすてらなど、前もって作る婆さん、母さんの姿がありました。子どもも、和え物を作る時はすり鉢のふちを押さえてお手伝い、婆さんがくるみをすり、手のひら

に乗せて味見をさせてくれました。お餅もお祭りはもちろん、それぞれの節句の時には欠かせないものです。隣地域の親戚は、お祭りがあると自転車の荷台にお餅の入った重箱を乗せ届けてくれました。お餅も「ごっつお」の楽しみの一つでした。

今では何でも手に入る時代になり、毎日が「ごっつお」のようですが、季節感や匂いも失われつつあります。横手の昔のお料理を味わうことにより、婆さんや母さんがお料理に込めた心や想いを、次世代へ伝えていけたらと願います。





# 鶏のいりあげ

丸太で作ったまな板の上でトントントンと鶏の軟骨をたたく音が辺りに響く、この地域ならではの音。「あく、あそここの家にお客さんが来るんだなあ」とおすそ分けが楽しみにする、そんな音。

鶏を絞め、軟骨を根気よく食べられるまでたたくのは父さんの仕事。その横で、大きな鍋でいりあげを作るのは母さんの仕事です。近くの薪ストーブの上の鍋からは、いりあげに使わない鶏ガラでだしをとるために、コトコトと音がします。

家の裏にある鶏小屋で大事に大事に育てられた鶏は、二人の手によって丸ごと全部、余すところなく使われるのです。

## 【材 料】(4~5人分)

- ・鶏肉一式 250g (モツ、レバーなど合わせて)
- ・ごぼう 1本
- ・にんじん 1本
- ・さつま揚げ 1枚
- ・角こんにゃく 1枚
- ・みりん 大さじ1杯強
- ・しょうゆ 大さじ1杯強
- ・酒 大さじ1杯
- ・砂糖 大さじ1と1/2杯

※味つけはお好みで加減しましょう。

## 【作り方】

- ①鍋に調味料を入れ、鶏肉一式を煮込む。
- ②①の鍋から肉を取り出し、煮汁の入った鍋に乱切りしたごぼうとにんじんを入れ煮つける。
- ③ごぼうがあまり軟らかくならないうちに火を止め、味を染みこませるため10分程そのままおく。
- ④②同様に鍋からごぼうとにんじんを取り出し、そこに同じように切った角こんにゃくとさつま揚げを入れ、くつくつと煮る。
- ⑤それぞれ盛り合わせる。









# せりむし

秋の楽しみといえば、何といっても芋の子汁。その芋の子汁の脇役として欠かせないのがセリです。

水のきれいな一角に生い茂るセリは、夏の緑の野菜がなくなつたこの時期には貴重な緑です。旬のセリは香りがよく、いつもは脇役のセリが主役に大変身するのが、この「せりむし」。

この地域の「せりむし」の特徴は根っこも入れて調理すること。若いお嫁さんが根っこを切り落として捨ててしまい、お姑さんに叱られたなんてことも、よくある笑い話です。若いお母さんみなさん、ご用心ご用心。

## 【材 料】(4～5人分)

・セリ	2～3束
・油揚げ	1/2枚
・糸こんにゃく	1/2袋
・水	200cc
・みりん	大さじ2
・白だし	大さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	お好みで少々

※調味料はお好みで加減してください。

## 【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、せん切りにする。  
糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。
- ②水、みりん、白だし、しょうゆ、①の油揚げ、糸こんにゃくを鍋に入れ、炒り煮して冷ましておく。
- ③せりはよく洗ってから、3～4cmの長さに切り、さっとゆでて冷ましておく。根っこの白い部分も使います。
- ④②と③がどちらも冷めたら、混ぜ合わせる。





# ほろほろ

雪も本格的になり、鍋が恋しい冬の季節、魚へんに雪と書いて「鱈」の登場です。大きめの生タラコをほぐし、ごぼうや糸こんにゃくと炒め、そこに豆腐を入れて、そばろ状になるまでほろほろと炒りあげる。

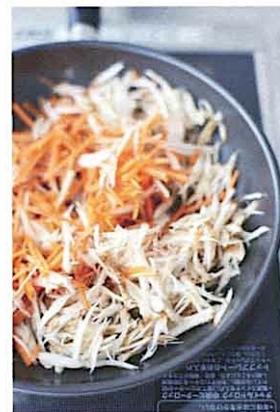
豆腐を入れるのが、この地域ならではの作り方。そうその名も「ほろほろ」。普段、生活の会話の中に擬音語オンパレードのこの土地らしい、やさしく素朴なネーミング。縁起物の食べ物として大みそかに大量につくり、正月三が日、延々とほろほろと、食べ続けるのが習慣となっています。食物繊維が豊富なやさしい味に、ほろほろと涙もこぼれてしまいそう。

## 【材 料】(4～5人分)

・木綿豆腐	1丁
・ごぼう	1本
・にんじん	1/2本
・糸こんにゃく	1袋
・生タラコ (真ダラの子)	150～200g
・砂糖	大さじ2
・みりん	大さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・塩	適宜

## 【作り方】

- ①豆腐は大きめに切って、湯通しをして、さらしなどでしぼっておく。
- ②ごぼうは小さめのさがきにし、水にさらす。
- ③にんじんは細い千切り、糸こんにゃくは3cm位に切り、湯通しをする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを炒め、調味料を加えて味を調える。
- ⑤タラコをほぐしたら、すぐにお酒をかけて臭みを抑える。(分量外)
- ⑥④にタラコを入れ、ヘラでよくなじませる。
- ⑦①の豆腐を加えてよく混ぜ、バラバラになるように炒める。









# 赤飯

米どころである横手、お祝いごとや農作業の節目で必ず食べられてきたのが赤飯です。学校帰り、家の玄関に近づくともち米を蒸す匂いがして、嬉しくてワクワクしたものです。

その昔、どこの家でも畑には、「ならじゃ小豆(てんこ小豆)」が栽培されていました。「ならじゃ小豆」は、色がよく出て早く煮え、小豆より便利なものとして重宝されてきました。

甘いものがごつつおという食文化のこの地域では、赤飯にも砂糖をたっぷり入れ、おもてなしの気持ちをあらわしました。人が集まると漬物自慢が始まるように、お祭りや寄り合いで赤飯自慢もよく見られた光景です。

## 【材 料】(米1升分)

・もち米	1 升
・ならじゃ小豆	カップ 1 杯
・砂糖	カップ 2 杯
・酒	カップ 1/2 杯
・塩	少々
・小豆のゆで汁	カップ 1 杯

## 【作り方】

- ①もち米はといで、ザルにあける。
- ②小豆を煮て、その煮汁に①を入れて一晚浸す。  
※さらに煮汁はカップ1杯分をとっておく。
- ③もち米をざるにあけて汁は捨てる。  
もち米と小豆を混ぜ、蒸し器で30～40分蒸す。
- ④大きめのボールに酒、砂糖、塩、  
とっておいた小豆のゆで汁を入れて混ぜ、  
その中に③の米をあけ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤再び蒸し器に④を入れ、15～20分蒸す。







## 一の膳

# 歳とり膳

## 「一の膳・二の膳」

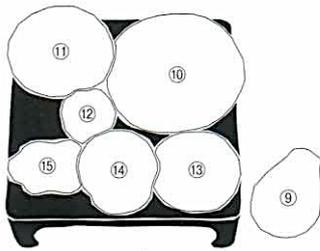
12月に入ると家々では冬用の野菜を畑に保存し、冬囲いも済ませ、お正月の準備をします。28日は家々から「べったんこべったんこ」と餅をつく音が聞こえてきます。31日の夜は「歳とり」と言って「歳とり膳」を食べます。厳しい冬の季節、保存食などの限られた食材で、めでたさや華やかさを母の知恵で盛り付けます。

一の膳には「生ハタハタ」や麴で漬けた保存用の「ハタハタ」の焼き魚を尾頭付きとして添えました。「酢だこ」「紅白なます」は紅白でめでたさをあらわし、「黒豆」「ほろほろ」は縁起を担ぎ、「大根煮物」と合わせた定番の一品一品です。

二の膳には、「鯉の甘煮」や「口取り」がならびます。「口取り」は祝いの席の



## 二の膳



二の膳

- ⑨お酒
- ⑩口取り(豆腐カステラ・寒天など)
- ⑪鯉の甘煮
- ⑫黒豆
- ⑬りんご煮
- ⑭お酒
- ⑮漬け物



一の膳

- ①酢だこ
- ②ほろほろ
- ③お吸い物
- ④焼き魚(ハタハタ)
- ⑤紅白なます
- ⑥大根煮物
- ⑦ハタハタ寿司
- ⑧餅

引き出物のことで、色が鮮やかな甘い料理です。「寒天」「きんとん」「豆腐カステラ」等々。大きな桶に漬け込んだ漬物を「はっこえ(冷たい)がった」と言いながらシガッコのはった桶から取り出す母の姿を見て、おいしさを感じました。親からもらう、やせまっこ(お年玉)を楽しみに、新年への夢を膨らませながら家族みんなでごっつおを囲みました。

台所から受け継がれる  
美味しくくて大切なお話

## STAFF

- 赤飯指導 松井モト子さん
- 鶏のいりあげ指導 寿松木 太一・シゲさんご夫妻
- 献立・調理指導 横手市産業経済部マーケティング推進課  
よこて食のアカデミー  
菅 妙子  
菅浪 唯
- アートディレクション  
デザイン 澁谷和之（澁谷デザイン事務所）
- 撮影 船橋陽馬
- 編集 横手ごっつお膳実行委員会  
齊藤純子  
木村洋一  
高沖みちる  
山田直美  
加藤正哉  
高階ヤス子
- 発行・お問合せ 横手ごっつお膳実行委員会（齊藤）  
☎ 090-8256-9837  
✉ ken-saitou@k3.dion.ne.jp



## 秋田県横手市 台所だより

2014年3月発行

このレシピ本「台所だより」は、横手地域づくり協議会「元気の出る地域づくり事業」補助金を活用して作成されました。

