

高等学校家庭科

地域の食文化を学ぶ

～奥羽山系 西和賀の食文化～



岩手県立西和賀高等学校

年

組

番 氏名

目 次

0	地域の食文化とは -----	2
	～地域の食べ物を知っていますか？～	
	せんじん 先人の知恵を学ぶ -----	3～4
	～おやつに込めた技と思いやり～	
	日常の食を学ぶ -----	5～8
	～地域の恵みを汁物に～	
	ちさんちしょう 地産地消を学ぶ -----	9～16
	～地域の食材を食卓に～	
	大切に食べる工夫を学ぶ -----	17～18
	～加工の技と食～	
	行事と食を学ぶ -----	19～24
	～生活とのつながり～	
	地域の食文化資料集 -----	25～34
	～西和賀編～	
	～岩手編～	

※朱書き部分は、生徒に記入させるところ、または、説明のポイントを記入させる
ところ。授業の進度に応じて記入箇所を調整します。

0 地域の食文化とは

～地域の食べ物を知っていますか？～

わたしたちは、毎日、多くの食物を口にしています。

日本は、世界の中でも非常に恵まれた食生活を享受しています。

しかし、一方で、地域に伝わる貴重な食文化が失われつつあります。

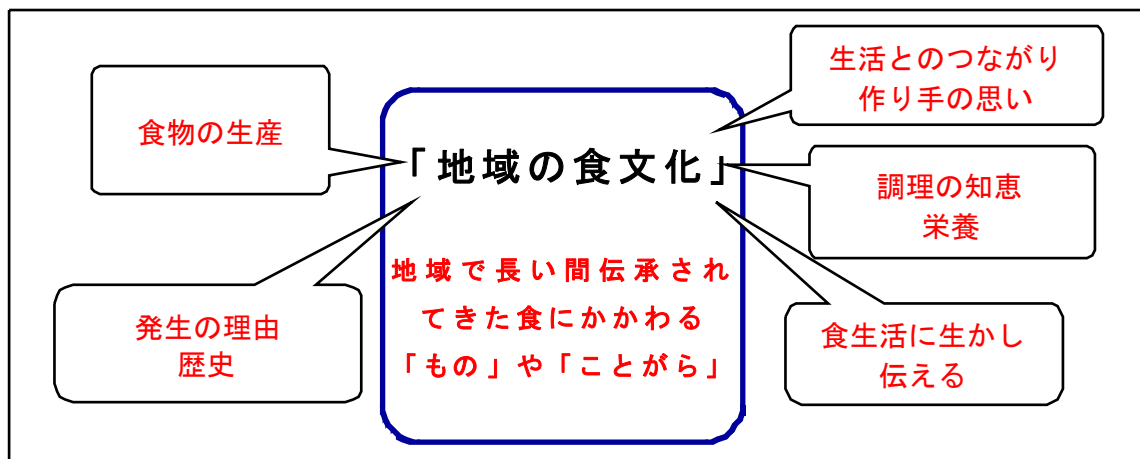
地域の食文化が伝えられなくなることで、失うものは他にもたくさんあるのではないのでしょうか・・・。

現在、食に関するさまざまな問題をよりよい方向に解決していくため、食育（食に関する教育）がとても必要になってきています。

この学習では、地域の食文化を伝える食育をとおして次のことを学びます。

- ① 地域の食文化と生産のつながり
- ② 食べられるようになった理由や歴史
- ③ 生活とのつながりや作り手の思い
- ④ 食物をおいしくする調理の知恵や栄養
- ⑤ これからの食生活に生かし伝えること

私たちが住む地域の食を学び、作り、味わい、考えることで、そのすばらしさを見直し、食生活に生かし、伝えていきましょう。



先人の知恵を学ぶ

～おやつに込めた技^{わざ}と思いやり～

■学習のねらい■

- ☐ 地域に伝えられてきた食べ物に関心をもつことができる。
- ☐ 生活の中から生まれた技や作り手の思いを知り、伝えることの大切さを理解することができる。

◆あなたは、どんなおやつをよく食べますか？

これは、西和賀に伝わるお菓子です

名前は？

たんきりあめ

材料は？

米

(もち米)

麦

(麦芽)



いつ頃からあるの？

(食の匠のお話)

明治の頃には作られていたといわれる。甘い物が貴重だった時代に、作り方に工夫を重ね受け継がれてきた食べ物である。農家にとっては収入源でもあり、農閑期の冬に作り、山伏峠を越えて雫石に売りに行った。手間がかかり大変だったが、作ることは楽しみだった。

◆生産とのかかわり

西和賀は豪雪地帯だが米の収穫量が多く、米を活用した食品が工夫されてきた。逆に麦は、豪雪地帯では育ちにくく、麦芽用の麦を購入した。



食べてみよう！

作り方をしてみよう！

・・・VTRのふり返し・・・

◆伝えられた技

◆作り手の思い

◆この他にもある・・・郷土に伝わる食べ物（知っているものをあげてみよう）

たんきりあめ

の作り方

麦（大麦）

で 麦芽 を作る

- ① 暖かいところで発芽させ、麦もやしを作る
- ② 乾燥させ、たたいて粉にする。

米（もち米）

で おかゆ を作る

- ① もち米を一晩水に浸ける
- ② 3倍くらいの水を加えておかゆを作る。
- ③ 指を入れられるぐらい（約 60 度）に冷ます。

おかゆに麦芽を入れて混ぜ
約60度に保温しながら一晩ねかせる

麦芽糖

- ① 布でこしてしぼり汁を取る
- ② 鍋に入れ、かき混ぜながらとろ火で 8 時間ほど煮詰めると
水あめ ができる。
- ③ 水あめを鍵に引っかけて、何度も引っ張る。
- ④ 白っぽくなったたら、棒状にのばして切る。

水あめ

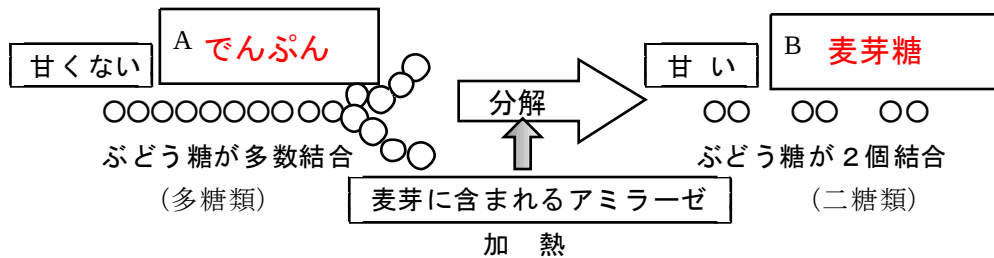
たんきりあめ



～甘さの秘密～

なぜ、米（おかゆ）と麦芽を混ぜると甘くなるの？

米のでんぷんが、麦芽に含まれるアミラーゼ（でんぷん分解酵素）で分解され、甘みのある麦芽糖に変わるからです。



この酵素は、私たちの唾液の中にもある消化酵素です。

ご飯をしばらくかんでいると、甘みを感じるようになるのはこのためです。

麦芽糖の甘さは砂糖の 1/3。ほんのり優しい甘さです。

昔の人は、おかゆに麦芽を入れると甘くなることを体験から知り、次の世代に伝えてきました。

生活の中から生まれた知恵です。

◆ 授業のまとめ（分かったこと、もっと知りたいこと、感じたことなどを書きましょう）

◆ 自己評価

- | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|------|---|---|-----|
| | | はい ← | | → | いいえ |
| ① 地域に伝えられてきた食べ物に関心をもつことができた | ----- | A | B | C | D |
| ② 郷土食の技や作り手の思いを知り、伝えることの大切さが理解できた | ----- | A | B | C | D |

日常の食を学ぶ

～地域の恵みを汁物に～

■学習のねらい■

□地域に伝えられてきた郷土食と食材に関心をもち、調理することができる。

◆あなたの住んでいる地域の郷土食には、どんな汁物がありますか？

伝えられてきた汁物たち



① 納豆汁

＜西和賀の郷土食＞

納豆（雪納豆），大根の干し葉，ねぎ，野菜，山菜，きのこ，油揚げ，豆腐などが主な材料。とろみがあり，寒い冬，からだが暖まるみそ汁。納豆・豆腐からたんぱく質，野菜からビタミンA,Cなどがとれる。



② くじら汁

＜西和賀の郷土食＞

くじら（脂身），じゃがいも，みず，豆腐，野菜などが主な材料。新じゃが，みずが採れる時期（夏）によく作られた。くじらの脂肪分が，農作業のエネルギー源となる。栄養バランスも良く，おかずにもなるみそ汁。



③ ひつつみ

＜岩手の代表的な郷土食＞

昭和初期頃までは，貴重な収入源である米の代わりに地域産の小麦粉を日常食に利用した。つまんで（つみ取って）入れるところから，この名がついたと言われる。つめり，とってなげ，すいとんとも呼ばれ，岩手県各地で親しまれ伝えられている郷土食。

◆この他にも，地域で生産される食材を使った汁物がたくさんあります。何かな？

④ いものこ汁

北上、山内、県内各地

秋の代表的な汁物。地域によって，具の違い，味付けの違い（しょうゆ味，みそ味）がある。



⑤ 豆ぶ汁

県北（葛巻・久慈など）

小麦粉をこねて親指大にちぎり，中にくるみと黒砂糖を入れて丸めた「豆ぶ」を，野菜と煮込んだしょうゆ味の汁。行事のとき作られる。「豆ぶ」は，まめに（元気で）暮らす意味が込められている。

⑥ いちご煮

県北沿岸（種市・久慈など）

特産のアワビ，うにを使った塩味の汁。行事の時は欠かせない。「いちご」は越後がなまったものや，うにが野いちごに似ているからなど，いろいろな説がある。

地域の食材を使って郷土の汁物を作ろう

<目標> ★西和賀と他の地域の汁物を調理し味わおう

★地域の食材を知ろう

★調理の基礎（切り方・下処理・調味）を身につけよう

※各班2班分作ります。＜1班・4班＞＜2班・5班＞＜3班・6班＞のグループで、それぞれの班で作った2種類の汁物を試食します。

納豆汁 (1, 2, 3班)

調理の基礎

- ・すりこぎ、すりばちの使い方
- ・油抜き
- ・さいの目切り(角切り)
- ・さがき
- ・小口切り
- ・煮干しだしの取り方

◆計量カップ・スプーン
容量を覚えよう！

ml
計量カップ (200)
大さじ (15)
小さじ (5)

材料・分量	2班分(約10人分)		
納豆	2パック	きのこ()	100g
豆腐	1パック	ねぎ	1本
油揚げ	小2枚	みそ	100g
にんじん	1/2本	水	カップ9
わらび	6本	煮干し	6尾

地域の食材を
材料欄に記入

- 1 納豆はすり鉢に入れ、すりこぎでつぶす。
(大根を使うと納豆がよくつぶれる)
- 2 油揚げは、油抜きし1cm角に切っておく。
- 3 豆腐…さいの目切り(角切り) にんじん…さがき
ねぎ…小口切り わらび…2cmぐらいの長さ
きのこ…さっと洗う
- 4 鍋に分量の水と煮干し(頭と腹わたをとって2つに裂いたもの)、にんじんを入れる。煮立ったら、油揚げ、豆腐、わらび、きのこを入れ、みそを溶き入れ味をみる。
- 5 再び煮立ったら納豆を汁で溶きながら入れ、最後にねぎを入れ火を止める。(煮すぎないこと)

ひつつみ (4, 5, 6班)

調理の基礎

- ・ひつつみ生地のかね方(しとね方)
- ・生地の伸ばし方
- ・ごぼうのあく抜き
- ・さがき
- ・小口切り
- ・さいの目切り(角切り)
- ・煮干しだしの取り方

材料・分量	2班分(約10人分)		
小麦粉	300g	ねぎ	1本
水(こね用)	180ml	しょうゆ	60ml
にんじん	1/2本	塩	小1と1/2
鶏もも肉	200g	水	カップ10
ごぼう	1/4本	煮干し	6尾

- 1 小麦粉に水を入れ、耳たぶぐらいの固さによくこね、ねかせる。(朝の作業、ラップをかけておく)
- 2 にんじん、ごぼう…さがき → 水につけておく
- 3 ねぎ…小口切り、鶏もも肉…さいの目切り(角切り)
- 4 鍋に分量の水と煮干し(頭と腹わたをとって2つに裂いたもの)、にんじん、ごぼう、鶏もも肉を入れる。煮立ったら、ひつつみ生地を薄くのばし、ちぎりながら入れる。
- 5 ひつつみが煮えたら(浮き上がってくる。食べてみる)塩、しょうゆで調味し、味をみてねぎを入れ火を止める。

調理の基礎 No.1

実習準備（授業が始まる前に準備をしておこう）

《身じたく》 安全で清潔に調理するため身じたくを整えよう。

- ① エプロン・三角巾（バンダナOK）を着用する。
- ② 爪は短く切っておく。（家で）
- ③ アクセサリー類は付けない。
- ④ 袖口は、食品を汚さないよう、火が引火しないよう注意する。
- ⑤ 石けんで手洗いし、各自のハンカチで拭く。



持ち物

- エプロン
- 三角巾
- 主食（おにぎりなど）
- このテキスト
- 筆記用具

忘れずに！

調理器具の使い方

《包丁・まな板》

- ① 包丁はふきんに包むなどして、体から離さないようにして運ぶ。
- ② 包丁の刃先を人に向けない。不安定な位置に置かない。
- ③ まな板は水でぬらし、ふきんで拭いてから使う。（色・臭いが付きにくく雑菌が繁殖しにくい）両面を使い分ける（野菜・肉や魚）。生肉、生魚を切った後はしっかり洗う。
- ④ 切ったものは器などに入れ、まな板の上に置いたままにしない。
- ⑤ 利き手側の足を引くと手が動かしやすい。（右利きは右足、左利きは左足）

《ふきん》

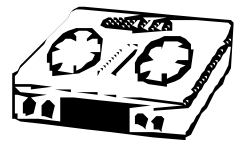
- ① 台ふき（色つき）食器ふき（白）を分けて使う。
- ② 使用後は洗剤で洗い、2つにたたんで熱湯消毒用の鍋に入れる。

《食器・調理器具類》

- ① 必要なものを確認してそろえる。使い終わったら洗って拭き、元の場所に返す。
- ② 器具の名前を覚える。

ガスコンロの取り扱い方

- ① コンロのそばに燃えやすいものを置かない。（ふきん・プリント類）
- ② 点火・消火を確認する。エネルギーを有効に使う。
- ③ 使用中は、煮こぼれや立ち消えに注意する。
- ④ 使用後は、コンロのつまみを閉め、消火を確認する。
- ⑤ ガス漏れに気がいたら、コンロのつまみ、元栓を閉め、戸・窓を開ける。



（換気扇のスイッチを入ると引火する危険があるので、ガス漏れに気づいた時あわてて回さない！）

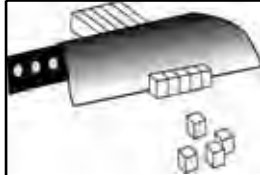
後しまつ（班全員で協力しよう。終わったら確認して終了！）

- ① 食器は種類ごとに分け、油分の少ないものから洗う。（汚れのひどいものは古新聞紙や端切れ布などでぬぐう）
- ② 洗剤、水をむだに使わないよう心がける。
- ③ ガスコンロ・・・汚れをよく拭き取る。
- ④ ゴミ・・・・・・分別して出す。生ゴミは水気をよく切る。
- ⑤ 流し・・・・・・ゴミが残らないように片付け、水気を拭き取る。



調理の基礎 No.2

基本の切り方(①～④に名前を書こう)

① 小口切り	② ささがき	③ さいの目切り	④ くし形切り
			

図：「Hi！家庭科より」

〔こねる（しとねる）〕

小麦粉や米粉など穀類の粉に水を加えこねることを、岩手や秋田では「しとねる」といい、ひつつみ、だんごなどのこねた食べ物を「しとねもの」といいます。ひつつみ、だんごなどは、よくこねると歯ごたえが良くなりおいしくなります。

〔あく抜き〕

あくとは、苦み、渋みなどの味や、褐色に変化させる成分のことです。ごぼうやわらびなど、あくの強い野菜や山菜はあく抜きをします。

水にさらす・・・ごぼう、じゃがいも、ゆでたほうれんそう など
ゆでるとき重曹を入れる・・・わらび、ぜんまい など

〔油抜き〕

油揚げやさつま揚げなどに熱湯をかけたり、湯に入れたりして表面の油を落とすことです。余分な油がとれ味がしみ込みやすくなります。

〔すりこぎ・すりばち〕の使い方

においや色が着くのを防ぐため、水でぬらし水気を拭き取ってから使います。すりばちの下に、ぬれぶきを敷くとすり鉢が動きにくく安定します。2人で作業しましょう。

◆授業のまとめ（分かったこと、もっと知りたいこと、感じたことなどを書きましょう）

< 郷土の汁物学習 >

< 調理実習 >

◆自己評価（調理実習後に記入）

	はい ←		いいえ →
① 地域に伝えられてきた郷土食に関心もつこ とができた	----- A	B	C D
② 西和賀や他地域の郷土の汁物が分かった	----- A	B	C D
③ 地域の食材を調理に生かせることが分かった	--- A	B	C D
④ 基礎的な調理法が分かった	----- A	B	C D
⑤ 実習にしっかり取り組めた（準備も含めて）	---- A	B	C D

ち さん ち しょう

地産地消を学ぶ

～地域の食材を食卓に～

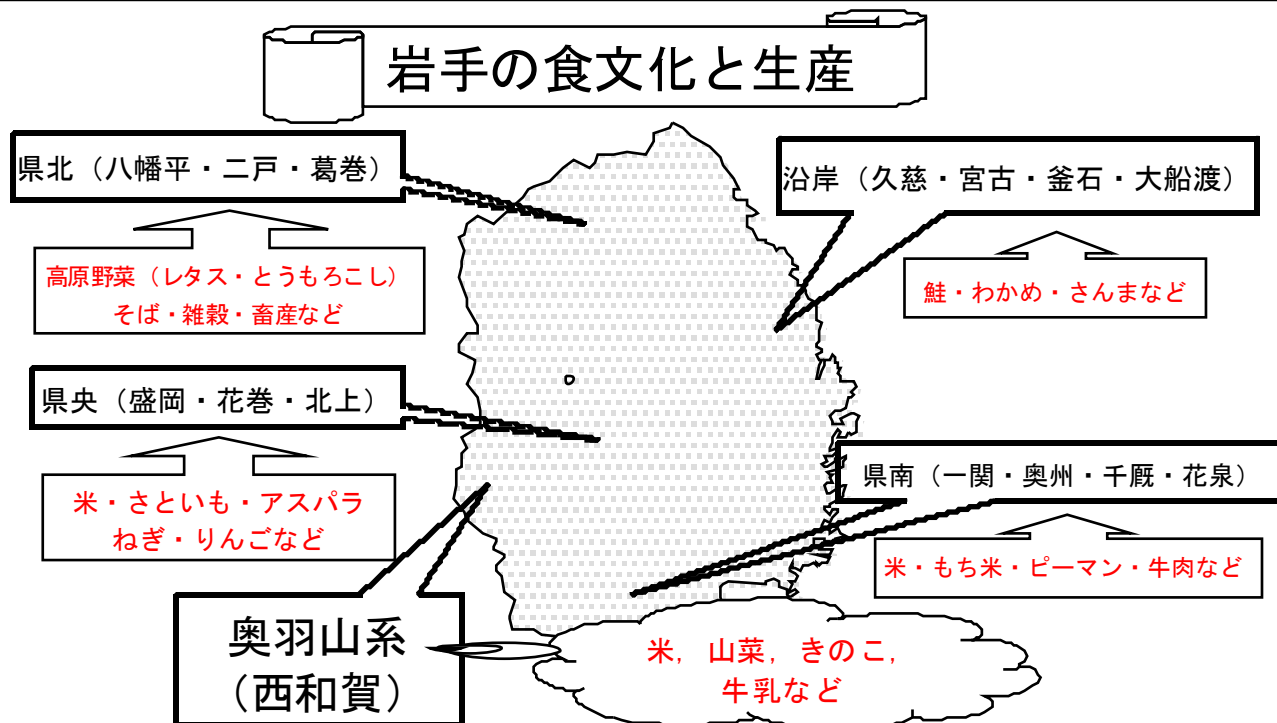
■学習のねらい■

- ☐ 地域の食文化と生産の関係に関心を持ち、地産地消の意義を理解することができる。
- ☐ 地域の食材を活用した調理ができる。

◆あなたの住んでいる地域の生産物には、どんなものがあるか知っていますか？

◆地産地消とは？

地域で生産された食材を、その地域で消費すること。



岩手県 各地域の生産と食文化の特徴

県北	雑穀（そば・あわ・ひえ）・大豆・高原野菜・牛乳など畑作や畜産が盛んな地域。	雑穀文化
県央	米を中心に野菜・果物などの生産が盛んな地域。 米・麦を粉にして食べる粉食に特徴がある。	米粉文化
県南	水田が多く多彩なもち料理がある。米，野菜の栽培や畜産が盛んな地域。	もち文化
沿岸	鮭，さんまなど多くの海の幸に恵まれた地域。 わかめ，アワビは漁獲量日本一。	沿岸文化
奥羽山系 （西和賀）	山菜・きのこの豊富な山間地域。豪雪地帯ならではの食文化があり，秋田の食文化の影響も大きい。	山文化 すし文化

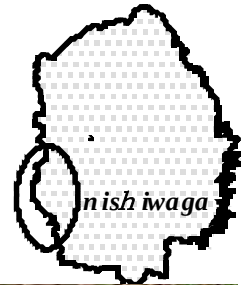
西和賀の食文化

雪深い奥羽山系に囲まれた豪雪地帯「西和賀」。
 厳しい冬を乗り切るため、食物の加工は大切な仕事です。
 雪納豆や凍み大根、大根の一本漬けなど、雪や寒さを利用した加工が数多く工夫され、伝えられてきました。

また、秋田と接するこの地域には、特色ある食文化が生まれました。

食文化は、その地域で採れる食物や、気候風土、他地域との交流などと大きな関係があります。

「西和賀食文化」の特徴を見てみましょう。



《西和賀の食文化と生産のかかわり》

食物	特 徴	郷土食・加工食品の例
米	沢内甚句（沢内三千石お米の出どころ…）にも歌われるように、西和賀は米どころとして知られている。盆地で夏が暑く、米の生育条件に気候が合っていた。米は大切に食べられ、加工の工夫もされた。	かゆっこもち、たんきりあめ、すし漬け
大豆	大豆はたんぱく源として食事に欠かせない食物。いろいろな加工食品がある。	雪納豆、豆腐、みそ
じゅうね	エゴマのこと。古くから油を絞って利用していた。独特の風味がある。	じゅうね油、じゅうねみそ
山菜	春にはわらび、ぜんまい、みずなど多くの山菜が採れる。特に西わらび、ぜんまいが有名。	わらびのおひたし、山菜の煮つけ、ぜんまいの一本煮
きのこ	秋には舞茸、しいたけ、なめこ、さわもだしなど多くのきのこが採れる。	きのこの塩漬け
野菜	大根、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ねぎなど各家庭で作られている。	大根の一本漬け、凍み大根、干し葉、漬け物
魚	清流が多く川魚（イワ・ヤマ）が豊富。海産物は、はたはた、ぼた（塩ます）、かすべ（えい）、いるか、くじら、ニシンなど、秋田の食文化の影響が大きい。	魚のすし漬け、かすべの煮つけ、くじら汁
牛乳	畜産業が盛ん。牛乳の加工品も多い。	ヨーグルト、プリン
いちご	いちごは、冷涼な気候を利用し時期をずらして栽培。ジャムに加工。	いちごジャム

◆授業のまとめ（分かったこと、もっと知りたいこと、感じたことなどを書きましょう）

地産地消クッキング ～地域の食材で作ろう！食べよう！～

- <目標>
- ★西和賀や岩手県の食材を知り調理ができるようになろう
 - ★家で栽培している旬の野菜を活用して料理を作ろう
 - ★調理の基礎（炊飯・切り方・下処理・調味）を身につけよう
 - ★バランスの良い献立構成を知ろう
 - ★地産地消の良さは何か考えよう

岩手県の食料
自給率は
105%
豊富な岩手の
食材で、
作ろう！
食べよう！

No. 1 いちじゅうにさい 一汁二菜+デザートMenu <>は地域の食材

きのこ・山菜の炊き込みご飯 <米、きのこ、山菜>
みず汁 <みず、じゃがいも、みそ>
鮭と舞茸のホイル蒸し <鮭、舞茸>
旬野菜の（ ） <自家製野菜>
りんごヨーグルト <りんご、ヨーグルト>



家で栽培している野菜を持ち
寄って、一品作ろう！

きのこ・ 山菜の炊き 込みご飯

調理の基礎

- ・炊飯の仕方
- ・炊き込み飯の作り方
- ・せん切り

地域の食材を
材料欄に記入

材料・分量	5人分	6人分
米	4合	5合
水	4合目盛一大4杯	5合目盛一大5杯
薄口しょうゆ	大4杯	大5杯
きのこ（ ）	40g	50g
わらび	40g	50g
鶏もも肉	100g	120g
にんじん	20	20
(下味) しょうゆ・酒	各小1杯	各小1杯

米



岩手県の主要農産物
生産量全国10位
自給率94%。
食べる量は年々減少
1日に茶碗で
1960年 約4杯
2000年 約2杯
お米をもっと食べよう！

- 1 米をとき、ざるにあげて水気を切ってから、炊飯器の内釜に入れ、水加減をする。(朝の作業)
- 2 きのはさっと洗い、石づきを取り小分けにする。わらびは2cmの長さに切る。鶏もも肉は角切りにし、しょうゆ・酒をふりかけ下味をつけておく。にんじんはせん切りにする。
- 3 きのこと、山菜、鶏肉、にんじん、薄口しょうゆを米に混ぜ炊飯する。

みず汁

調理の基礎

- ・いちよう切り
- ・角切り
- ・みずの皮むき
- ・みその入れ方

材料・分量	5人分	6人分
みず	4本	5本
じゃがいも	2個	2と1/2個
厚揚げ	1/2枚	2/3枚
みそ	75g	90g
煮干し	4尾	5尾
水	900ml	1000ml



みず

- 1 みずは皮をむきながら約3cmに折る。
- 2 じゃがいもの皮をむき、厚さ約1cmのいちよう切りにする。
- 3 厚揚げは1cm角ぐらいの角切り。
- 4 鍋に煮干しと水、じゃがいもを入れて火にかけ、じゃがいもが柔らかくなったら、みず、厚揚げを入れる。
- 5 みずが煮えたらみそを溶き入れ、味を調え、沸騰直前に火を止める。

<山菜> (5～8月)
ミズナ、ウワバミソウとも
言われ、茎を食べる。
名前の通りみずみずしいの
が特徴。
アクは少なく食べやすい。
みそ汁、おひたし、根はみ
ずとろろ等で食べる。
一手間かかて、皮をむく
とおいしい。

鮭と舞茸の ホイル蒸し

調理の基礎

・ホイル蒸しの作り方

材料・分量	5人分	6人分
鮭	5切れ	6切れ
舞茸	100g	120g
たまねぎ	100g	120g
バター	25g	30g
塩	小1	小1強
こしょう・酒	各少々	各少々
レモン	40g	50g
パセリ	5g	6g



鮭は県の魚。
漁獲量は北海道に
次いで多い。産卵
前の秋が旬で脂が
のっていておいし
い！

舞茸は西和賀の特
産品。

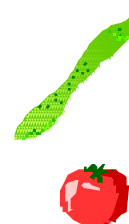
- 1 鮭に、塩、こしょうし、酒をふりかけておく。
- 2 たまねぎは、薄切りにする。舞茸はさっと洗って石づきを取り小分けにする。
- 3 アルミホイルを人数分カットする。(25cmくらい)
- 4 アルミホイルの中央にたまねぎを置き、その上に鮭、舞茸、バターを乗せて、中に水分が入らないよう端を折りながらくるむ。
- 5 フライパンに並べ、水を底から2cmぐらいまで入れてふたをし、約12分加熱する。(加熱中、水がなくなることがあるので注意。なくなりそうな時は水を少し足すこと。)
- 6 皿に盛り、アルミホイルを開けて、レモンの輪切り、パセリを添える。

旬野菜の

()

家で栽培している野菜で料理を作ってみましょう。まずは、我が家のおすすめ料理の情報交換から。

材料・分量	5人分	6人分



＜作り方＞

りんごヨーグルト

調理の基礎

- ・りんごの皮むき
- ・いちょう切り
- ・塩水でりんごの褐変防止

材料・分量	5～6人分
ヨーグルト	500ml
りんご	中1個
砂糖	大2



- 1 りんごは8つ割りにして皮をむき、芯を取り、約1cmの厚さのいちょう切りにし塩水につける。
- 2 ざるにあげてりんごの水気を切り、ボールに入れ、砂糖を加えたヨーグルトで和える。

実習計画

1 役割分担する

調理の大まかな分担を決めます。班のみんなが、切る、加熱する、調味する、後片付けなどを経験できるよう分担しよう。

<きのこ山菜の炊き込みご飯>

<みず汁>

<鮭と舞茸のホイル蒸し>

<旬野菜の~~~~~>

<りんごヨーグルト>

持ち物

■米1合
(日まで)

■エプロン

■三角巾

■野菜

■テキスト

■筆記用具

2 旬野菜料理と野菜を持ってくる人を決める

旬野菜の料理を決め、材料（きゅうり、しその葉、プチトマトなど）を班で準備します。どんな野菜料理を家で作っているか、情報交換しましょう。

山菜やきのこなど、家で保存している食材の活用もOKです。

料理名

材料と持ってくる人

3 米係を決める

お米を集めてとぐ係です。（3名ぐらい）前日までに各自お米を一合持ってきてます。係が集めて、実習当日の朝、計ってとぎます。（8：15分調理室集合）

※米係

◆授業のまとめ（分かったこと、もっと知りたいこと、感じたことなどを書きましょう）

◆自己評価

		はい ←		→	いいえ
①西和賀や岩手の食料生産と食文化の関係に関心をもつことができた	-----	A	B	C	D
②地域や家庭で栽培している食材を調理に生かすこと（地産地消）の大切さが分かった	-----	A	B	C	D
③基礎的な調理法が分かった	-----	A	B	C	D
④バランスの良い献立構成が分かった	-----	A	B	C	D
⑤実習にしっかり取り組めた（準備も含めて）	----	A	B	C	D

調理の基礎 No.3

基本の切り方 (①～⑤に名前を書こう)



図：「Hi！家庭科」より

炊飯の基本 (小・中学校で習ったことを思いだそう)

- 1 米の計量 1合＝(180ml) 1カップ＝(200ml)
- 2 米に水を入れ、さっとかき回し、米をこぼさないよう水を捨てる。(ぬか臭さが残るので最初の水には長くつけないこと)
- 3 3～4回水を換えて米をとぐ。(力を入れすぎると米がつぶれるので注意！)
- 4 水の量は米の重量(g)の(1.5倍)が目安。体積(ml)の場合は(1.2)倍。
- 5 (30)分以上給水させる。給水することにより、ふっくら炊きあがる。
- 6 炊きあがってから(10)分くらい蒸らす。(余分な水分が米に吸収されおいしくなる)

～ 考えてみよう…日本の食料事情 ～

食料自給率

消費される食料のうち、国内生産でまかなうことができる割合です。

日本は先進国の中でも最低で、自給率の向上が課題です。食料生産や食生活の見直しが必要な時期にきています。

主要国の食料自給率(2002)

オーストラリア	230%
フランス	130%
アメリカ	119%
イギリス	74%
日本	40%

食品別の食料自給率(2006)

米	94%
小麦	13%
大豆	5%

日本の食は大丈夫？



フードマイレージ

食料の(=food)輸送距離(=mileage)という意味です。食料の重量×距離で計算されます。

食品の生産地と消費地が近ければフードマイレージは小さくなり、遠くから食料を運んでくると大きくなるため、燃料消費や温暖化ガス排出などで環境に影響を与えているといわれています。食料輸入大国の日本は、フードマイレージがとても大きいのです。

地産地消の取り組みをすすめ、地域の食材を食生活に生かす工夫や郷土食の知恵を受け継ぎ、地域の食材を大切にしていく必要があります。



No. 2 地産地消お弁当

ご飯 <米>
 鮭のマヨネーズ焼き <鮭>
 鶏のミニハンバーグみそ風味 <鶏肉, ねぎ, みそ>
 しそ入り卵焼き <たまご, しそ>
 じゃがいものベーコン巻き <じゃがいも>
 ピーマンとなすの炒め物 <ピーマン, なす>
 パセリ, プチトマト <パセリ, プチトマト>

H19家庭クラブ
研究メニュー



No. 3 米粉のお菓子

ビスケットの天ぷら <米粉(もち粉)>
 米粉カップケーキ西和賀いちごジャム入り <米粉(うるち粉), イチゴジャム>

ビスケットの天ぷら



材料・分量	10枚分
ビスケット	10枚
もち粉	100g
砂糖	小1/2
水	150ml
揚げ油	適宜

昭和初期の頃から作られていたという、西和賀独特の食べ方。農作業の小屋に、安いビスケットやみそパンに米粉の衣を付けて揚げ、おなかの足しにしたのがはじまり。ビスケットの代わりに、まんじゅうで作ることもある。今も、人が集まるときには良く作られるおやつ。

- 1 もち粉に砂糖を入れ水で溶く。あげ油を約170度に温めておく。
- 2 ビスケットにもち粉の衣をつけ、約170度の油で揚げる。

米粉カップケーキ 西和賀いちごジャム入り

自給率の高い米粉を使ったケーキ

材料・分量	4個分(9号アルミカップ)		
米粉(うるち米)	50g	ベーキングパウダー	小1/2杯
砂糖	50g	卵	1個
バター	50g	イチゴジャム	大1杯
バニラエッセンス	2滴		

- 1 米粉とベーキングパウダーを合わせておく。オーブンは温めておく。
- 2 バターはボールに入れ、室温で柔らかくしておく。泡立て器で混ぜてクリーム状になったら、砂糖を加え混ぜる。
- 3 2に溶き卵を入れて混ぜる。混ぜたら米粉を入れて混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 4 4をアルミカップに入れ、イチゴジャムを少しずつ上に乗せる。
- 5 約180度に温めたオーブンで約15分焼く。竹串を刺してたねがついてこなければ出来上がり。



発 展

わが家の地産地消料理&レシピを紹介しよう (家庭での聞き取り調査)

家で作っている野菜orよく購入する地域の食材は何？



その食材でどんな料理を作る？

我が家のおすすめ地産地消料理

<材料・分量>

<作り方>

☆おすすめポイント☆

地産地消メニューを考えてみよう

<地域の食材>

<料理>

<地域の食材>

<料理>

<地域の食材>

<料理>

<地域の食材>

<料理>

大切に食べる工夫を学ぶ

～加工の技と食～

■学習のねらい■

- 地域に伝えられてきた加工食品に関心をもち、食べ物を大切にする工夫を理解することができる。

西和賀には、厳しい冬を乗り切るため食物を保存・加工する技がたくさんあります。地域で採れる食物を大切に食べる工夫や、寒さを生かした加工の技を学びましょう。

米の加工

かゆっこもち

厳冬期（1～2月）にお粥で作る干し餅で、乾燥しているので保存がききます。うるち米ともち米で作ったお粥に塩と砂糖で味をつけ、冷えやすいトタン板の上にへらで落として形を整えます。3日ほど雪の上で凍らせた後、わらで編んで軒下などにつるし、一ヶ月ぐらい乾燥させます。おかゆの適度な濃度（米：水＝1：3.5～4）と寒い日が続くことが上手に作るポイント。冬の寒さと乾燥した気候を利用した加工食品で、そのまま食べるほか、焼いたり揚げたりしてもおいしいです。他の地域（県央・県南）では、餅を凍結乾燥させたもの（凍み餅、干し餅）があります。



大豆の加工

雪納豆

雪国ならではの納豆の作り方です。わらつと（煮た大豆を包むもの。わらには納豆菌がついている）に朴葉ほおばを敷き、軟らかく煮た大豆を入れ、むしろでくるみます。

雪を堀って固めた穴にむしろでくるんだわらつとを入れ、上から雪をかぶせて固め、目印の棒を刺しておきます。大豆が冷えて凍りそうですが、固めた雪の中は意外にも保温性が高く、煮た大豆の暖かさがほどよく保たれ納豆菌が繁殖します。出来あがった納豆はそのまま食べたり、きのこ、山菜、干し葉、大根などを入れ西和賀の郷土料理である納豆汁にして食べます。雪納豆は冬の貴重なたんぱく源です。



凍み豆腐

収穫した大豆で豆腐を作り保存食にするため、水切りして薄く切り寒中につるし乾燥させたものです。スポンジのような食感で、煮染めの汁をよく吸います。



野菜・山菜・きのこの加工

大根の一本漬け

西和賀独特の冬の漬け物です。大根を一本のまま、塩と水で漬けます。とりたての生大根のような新鮮な歯触りが特徴です。

凍み大根

大根の皮をむき、適当な大きさに切って寒中外につるして凍らせ乾燥させたものです。西和賀では、湯通しせず生のまま干すことが多く甘みが強いのが特徴です。味が良くしみ込み、煮染めには欠かせない食材です。

山菜

雪深く春が遅い寒冷地の西和賀は、おいしい山菜の宝庫です。昔は、飢えをしのぐ救荒食でした。あく抜きは大切な下処理で、重曹や木炭を入れてゆでます。

●ぜんまい……重曹を入れた湯でゆでてあく抜きし、天日で乾燥させてもみます。



切らないで煮る一本煮が有名です。銭のように丸く渦巻く様子から、銭巻→ぜにまき→ぜんまいと呼ばれるようになったといわれます。

●わらび……重曹を加えた熱湯に入れ冷めるまでおいた後、水にさらしてあくを抜きます。生のまま塩漬けにする場合もあります。西和賀のわらび(西わらび)は、太さと粘りが特徴です。



「調理のポイント」
あく抜きには重曹がよく使われます

きのこ

秋を代表する味覚です。舞茸やさわもだし(ならたけ)が有名です。ごみや石づきを取り、そのまま干したり、ゆでてから塩漬けやしょうゆ漬けにして保存します。

魚の加工

すし漬け

ほっけ、鮭、にしんなどを、野菜や麴と一緒につけ込み、乳酸発酵させた食物です。生活必需品を購入するため行き来があった秋田県六郷から伝わったといわれています。西和賀は、交通の不便な地域だったので、すし漬けは冬を超すための保存食として無くてはならない食物でした。材料の魚と野菜は、たんぱく質、ビタミン、食物繊維の補給源であり、栄養的に優れた漬け物です。

◆授業のまとめ(分かったこと、もっと知りたいこと、感じたことなどを書きましょう)

◆自己評価

		はい ←		→	いいえ
①地域に伝えられてきた加工食品に関心を	-----	A	B	C	D
もつことができた					
②食べ物を大切にする工夫が分かった	-----	A	B	C	D

行事と食を学ぶ

～生活とのつながり～

■学習のねらい■

- 行事食に関心を持ち、生活とのつながりや伝える大切さを理解することができる。
- 行事食には意味があり、豊かに食べる工夫や食に込められた人の思いを理解することができる。

◆あなたの家ではどんな行事食を食べますか？

行事食とは

私たちの生活には、日常（**ケ**）と非日常（**ハレ**）があり、行事や冠婚葬祭の日をハレの日と言い普段とは違う食事をとります。これが行事食で、日本の伝統文化やその地域の生活が食べ物に反映されています。

おせち料理の黒豆を食べると一年間まめに（健康に）暮らせるなど、行事食には意味やいわれがあり、人の思いや願いと食べ物が結びついています。行事日には、その行事にちなんだ食物や旬の食物で手間かけてごちそうを作り、家族や集まった人たち、あるいは亡くなった人や遠く離れた人を思いながら会食し、健康や平穏な生活、収穫などを願います。

私たちの生活と行事食とのつながりについて学びましょう。

お正月

行事食のいわれ・意味

おせち料理

正月を祝う縁起物の料理。おせちの「節」は、節供（神様に供える食べ物）のこと。一年の健康と幸せを願って食べる料理。

< **かまぼこ** > 紅白、日の出に似た形から門出を祝う。

< **数の子** > にしんの卵、子孫繁栄を願う。

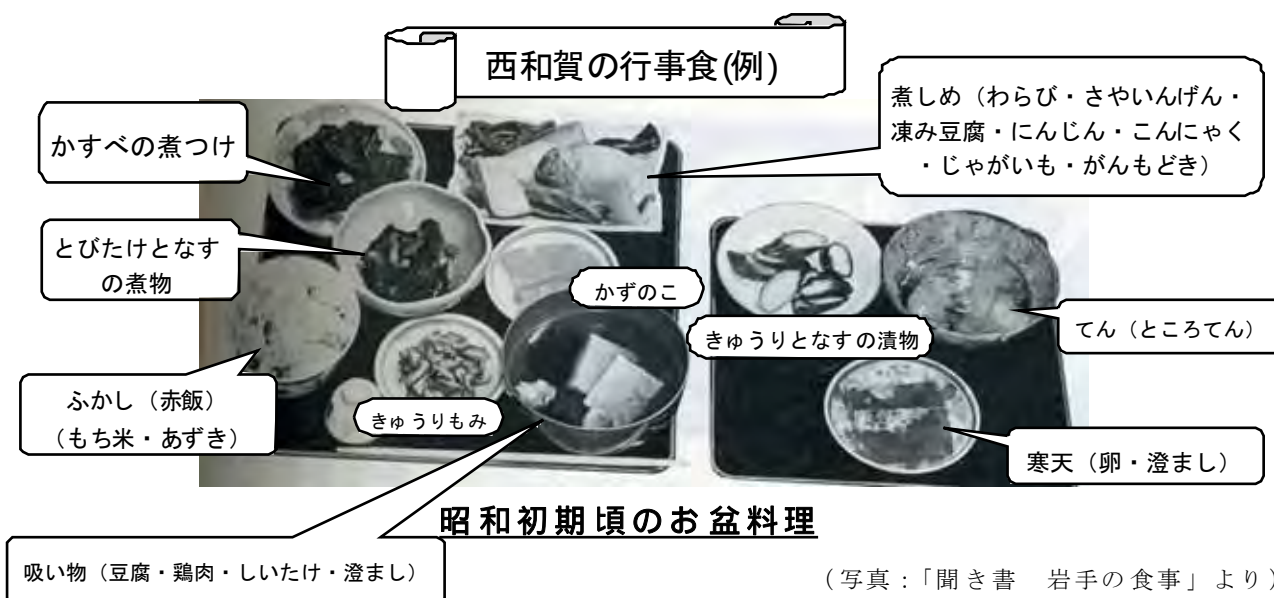
< **昆布巻き** > こんぶ＝よろこぶに通じる縁起物。

そうに 雑煮

年神（稲の豊作をもたらす神）に供えた食べ物を、雑多に煮て食べたことに由来する。一年間身体が丈夫で長持ち（もち）するようお願い新年に食べる。各地域、家庭にいろいろな雑煮がある。



◆知っている行事食のいわれや意味を書いてみよう



◆ わが家の行事食紹介（絵と解説）

※お正月の料理，お雑煮，お盆でお墓参りをしたときのお供え物など・・・
子どもの頃の行事なども思い出して描いてみよう

< 行事

>

◆ 行事食には、人のどんな思いが込められているか考えてみよう。

◆ 授業のまとめ（分かったこと、もっと知りたいこと、感じたことなどを書きましょう）

◆ 自己評価

	はい	←	→	いいえ
① 行事食に関心をもつことができた	----- A	B	C	D
② 行事食と生活とのつながりが分かった	----- A	B	C	D
③ 行事食に込められた思いや，伝える大切さを 考えることができた	--- A	B	C	D

主な行事と行事食の例

月	行 事	行 事 食 の 例
1 月	正月 七草	おせち料理（黒豆，田作り，数の子，煮しめなど）雑煮，鏡餅 七草がゆ
2 月	節分	鬼打ち豆
3 月	ひな祭り 彼岸	菱餅，はまぐり，ちらしずし，桜餅，白酒 彼岸だんご，ぼた餅
5 月	端午の節句	ちまき，柏餅，よもぎ餅
7 月	七夕 土用の丑	そうめん うなぎ
8 月	お盆	精進料理（精進揚げ，煮しめなど）
9 月	お月見 彼岸	里芋，えだまめ，月見だんご 彼岸だんご，おはぎ
11月	七五三	赤飯，千歳飴
12月	冬至 大みそか	かぼちゃ 年越しそば

自分の家の行事食と、どんな違いがあるだろう？

西和賀の行事と行事食の例

月	行 事	行 事 食 の 例
1 月	正月 七草	鏡餅，餅料理（あんこ餅，雑煮，くるみだれを雑煮にかける家もある），白米飯，とろろ汁，のっぺとろろ（大根と長いもをおろして混ぜたもの），はたはた，すし漬けなど 七草がゆ（ありあわせの野菜で作る）
2 月	節分	鬼打ち豆，小正月のお供え餅を焼いたもの
3 月	ひな祭り 彼岸	甘酒，寒天料理 彼岸だんご，ぼた餅
6 月	おつきり休み （さなぶり）	餅，魚，煮しめ（豆腐，山菜，きのこなど） （田植えが無事終わったことを喜ぶ休み）
8 月	お盆	精進料理（煮しめなど），ふかし（赤飯），かすべ（エイ）の煮つけ，えご（エゴノリ，卵寒天などにする），てん（ところてん）
9 月	山の神さま 名月 彼岸	餅，魚，煮しめ えだまめ，とうもろこし 彼岸だんご
10月	もちぶるまい	餅（稲の刈り入れが忙しい時期，9のつく日は休んで餅をつく）
11月	えびすさま	餅，ふかし，川魚
12月	冬至 お大師さま 大黒さまの年越 大みそか	かぼちゃきゃっこ（かぼちゃ，小豆，もち米のかゆ） だいすこだんご（塩を使わない小豆がゆにだんごを入れたもの） 豆ご飯，豆しとぎ，さくらなます（黒豆の打ち豆と大根おろしを煮たもの） 白米飯，とろろ，川魚，豆腐・野菜・きのこ・山菜の煮しめ（家でとれたものを中心に作る）

～ お大師さま ～

弘法大師を祭った行事。
昔，大師さまが塩を買いに行った帰り，吹雪におそわれ，塩が間に合わず塩抜きのだんごを作ったことにちなんだ「だんご」といわれている。

行事食のいわれ・意味

餅

もち米を蒸してついたもの。日本では、神様に供える「神饌^{しんせん}」として行事と結び付いた食べ物。正月の鏡餅^{じょうし}、上巳の節句（桃の節句・ひなまつり）の菱餅などがある。餅の由来は、腹にもたれるという意味の持飯（もちいい）、携帯に便利な携飯（もちいい）などいろいろな説がある。

七草がゆ

1月7日に春の七草を入れたかゆを食べると万病を払うといわれる。岩手県では小豆がゆや野菜がゆを食べる地域も多い。

七草：せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ

赤飯

もち米に小豆やささげ豆を混ぜて蒸したお祝い用のご飯。お盆などの仏事にも食べられる。西和賀では「ふかし」と呼ばれ、行事には欠かせない食べ物である。

鬼打ち豆

節分に厄をはらうため、鬼打ち豆（煎った大豆^い）を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまく。西和賀では、節分の豆は大切に保存し、山仕事に行くとき食べて出かけると災難を免れるといわれた。最近では、落花生をまくことが多い。

だんご

米の粉や小麦粉、雑穀の粉を水か湯でこね、小さく丸め蒸すか煮たもの。あんや、ごま、しょうゆだれをつけて食べることが多い。中国の菓子「団喜」（だんき：あん入りだんご）が名前の由来。月見だんご、彼岸だんごなどが知られている。

菱餅(ひしもち)

上巳の節句（桃の節句・ひなまつり）に供えられる餅。宮中に伝えられていた菱形の餅が、江戸時代に民間でもひなまつりが行われるようになり伝わった。

ちまき

端午^{たんご}の節句（5月5日）に食べられる。もち米，うるち米，米粉で作った餅を笹の葉などで巻いて煮るか蒸したもの。古くはちがや（茅，茅萱）の葉で巻いたのでこの名がある。ちがやや笹の葉は、厄除けの意味があり子供の健やかな成長を願った食べ物。

柏餅(かしわもち)

端午^{たんご}の節句（5月5日）に食べられる。米粉で作った餅を 柏^{かしわ}の葉でくるんだもの。柏は、次の新しい芽が出るまでは古い葉が落ちないことから、家系が絶えないという意味で縁起がいいとされる。

うなぎ

土用の丑の日に「う」のつくもの（うなぎ、うどん、うりなど）を食べると夏負けしないと伝えられていた。うなぎを食べる風習は、江戸時代の平賀源内の考案（夏にうなぎが売れないため、「本日土曜丑の日」と宣伝した）によるものと言われる。良質のたんぱく質やイコサペンタエン酸，ドコサヘキサエン酸などの多価不飽和脂肪酸とビタミンA，B₁を豊富に含んでいるため，夏バテ解消に食べられる。

精進料理(しょうじんりょうり)

仏教の教えで，殺生や肉食が禁じられていたため，動物性の材料を使わず植物性の材料を使って作られた料理のこと。葬式，お盆などの仏事に精進料理を食べる習慣がある。だしは昆布やしいたけなどからとり，野菜を中心に豆腐や湯葉などの大豆食品，小麦粉から作った生麩^{なまふ}などを使う。野菜の天ぷらである精進揚げ，豆腐と野菜で雁^{がん}の肉に似せて作ったがんもどき，ごま豆腐などがある。

おはぎ

春と秋の彼岸^{ひがん}の供え物。萩の餅，牡丹餅（ぼたもち）ともいう。蒸すか炊いたもち米を丸め，あんやきなこをまぶしたもの。

千歳飴(ちとせあめ)

七五三のお祝い飴。何度も引き延ばし気泡を含ませたあめに，縁起が良いとされる紅白の色をつけ棒状にのばしたもの。飴が長いのは，子どもの長寿を願ったもの。

かぼちゃ

冬至（12月22日頃）に食べ無病息災^{むびょうそくさい}を願う。冬至には，「ん」の付く食べ物を食べると運を呼び込めるとされる。かぼちゃは別名「南瓜（なんきん）」。^{かぼちゃ}と小豆と一緒に煮たり，かぼちゃがゆにするなどして食べる地域もある。保存がきき，カロテン（プロビタミンA）を多く含むので，冬の野菜不足を補う意味もある。

豆しとぎ

しとぎは，米粉を水でこねてまとめたもので，火を使わないところに特徴がある。餅の原型ともいわれ，神様に供える「神饌^{しんせん}」として行事と結びついた食べ物で，平安時代の文献「延喜式^{えんぎしき}」に記載されている。豆しとぎは，米粉（上新粉・うるち米の粉）と大豆（青豆）で作ったもので，県北，沿岸などで現在も伝え食べられている。

年越しそば

そばのように細く長く生きられることを願い，1年の健康に感謝して食べる。細いそばはそば切りと言われ，作るのに手間がかかるので行事日のごちそうであり，普段は，そば粉に熱湯を入れて練ったそば練りやそばがきを食べていた。

発 展

行事食の「いわれ」を調べてみよう

《 行事食 》

《 いわれ 》

わが家の「食こよみ」(1 年間の食のカレンダー)を作ってみよう (p21 を参考にしよう)

月	行 事	行 事 食
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

地域の食文化資料集

～西和賀編～

食文化の特徴

西和賀は，山菜，きのこをはじめとし，溪流の魚，米，漬け物など，豊富な食材に恵まれています。豪雪地帯という厳しい自然環境を逆に利用して，雪納豆や大根の一本漬けなど地域独特の加工法が発達しました。また，地理上，秋田とのつながりが多く，横手方面から流通して来るはたはた，さけ，にしんなどの魚は，すし漬という独特な保存法で蓄えるなど，豊富な食材を生かした食の工夫が伝えられてきた地域です。

食材・加工食品

米

豪雪地帯で春が遅い西和賀だが，盆地のため夏は気温が高く米どころとして知られている。米は炭水化物（糖質）が多く，エネルギー源となる。昭和初期頃までは，換金作物として貴重な米を大事に食べるため，少量の米に雑穀や大根，山菜などをいれて量を増やした「かで飯」を食べていた。白飯，きのこご飯，餅，赤飯，だんご，かゆっこもち，たんきりあめ，すし漬けなど，米は主食として，また，多くの調理や加工食品に利用されている。



かゆっこもち

豆

大豆は貴重なたんぱく源で食事には欠かせない食材である。日常食として納豆（雪納豆），豆腐，凍み豆腐などに加工されるほか，行事には青豆の天ぷら，寒天寄せ，さくらなます（ゆでた黒豆と大根おろしを混ぜたもの）などが作られる。小豆（あずき）は行事には欠かせない豆で，餅，だんご，赤飯，あずきがゆなどに調理される。



雪納豆



納豆汁



凍み大根

山 菜

山に囲まれ雪深いこの地域では，春めいてくると山菜が急に伸び出す。山菜は，やわらかく，香りがよく，種類も豊富で，乏しい青もので冬をしのいできた人たちが待ちこがれていたものだ。雪どけのころ，南に面した陽だまりではじめて見つけたばっけ（ふきのとう）を摘んで，酢味噌で味わうと，春の始まり……。

「聞き書 岩手の食事」より

<わらび> 太く粘りがある西わらびは西和賀の代表的な山菜。日当たりの良い草原に生える。お浸し，あえ物，煮物，みそ汁などにする。



わらびのお浸し

<ぜんまい> ほろ苦くぬめりがある。油との相性が良い。煮物，あえ物，汁の実などにする。一本煮は切らずに煮る。



ぜんまいの煮付け

<みず> 名前のとおりみずみずしい味わいが特徴。くせが無く食べやすい。おひたし，煮物，炒め物，みそ汁，根はたたいてみずとろろにする。折りながら皮をむくと歯触りがよい。(別名：ウワバミソウ，ミズナ)



みずのお浸し

<うるい> 淡泊な味で，ほどよい苦みとぬめりがある。おひたし，煮物，あえ物，みそ汁，天ぷらなどにする。（別名：オオバギボウシ）



うるいの酢みそがけ

<うど> 独特の香りとサクサクした歯ごたえがある。生で酢の物，酢みそあえ，刺身のつまにするほか，煮物，葉は天ぷら，皮はきんぴらなどにする。あくが強く変色しやすいので，切ったらすぐ酢水につける。



うどの酢みそ和え

<こごみ> 巻いている芽の部分が，かがんだ姿に似ていることから名がついた。お浸し，天ぷら，ごまあえ，からしあえなどにする。（別名：クサソテツ）



こごみのごまあえ

<あいこ> 産毛のようなとげがあるので，手袋をして採る。クセがなく，おひたし，白あえ，天ぷらなどにする。（別名：ミヤマイラクサ）



あいこの天ぷら

< たら の 芽 > たら の 木 の 若 芽 。 独 特 の 香 り と 歯 ご た え が あ る 。
天 ぷ ら ， ご ま 和 え ， お ひ た し な ど に す る 。



< ば っ け > ふ きの 蕾 で ， ふ きの と う と も 呼 れ る 。 早 春 ， 蕾 が
柔 ら か く し ま っ て い る も の を 食 べ る 。 あ く ， 香 り
が 強 く ， ほ ろ 苦 い 春 の 代 表 的 な 山 菜 。 天 ぷ ら ， ば
っ け み そ な ど に す る 。 大 き く な る と ふ き に な る 。



< し ど け > 春 の 山 菜 の 王 様 と も 言 わ れ る 。 あ く が 強 く 独 特 の 風 味 が あ り ， お ひ た し
な ど に し て 食 べ る 。 (別 名 ： モ ミ ジ ガ サ)

き の こ

～上手に保存して一年中楽しむ～

奥羽山系の山々に囲まれているこの地域は，いうまでもなくきのこが豊かである。冬
の長い，春のおそい，しかも交通の不便なこの地域では，できるだけ保存して冬の
間から山菜が出る五月ころまで，ふだんの食事に，来客時のごちそうに，また祝いご
とや人寄せのときの一品に，きのこを食卓に出す。

「聞き書 岩手の食事」より

< ま い た け > 西和賀を代表するきのこ。方言で「メゴ」と呼ばれ
る。しめじと並ぶきのこの王様で，ミズナラやコナ
ラの老木の根本に生える。見つけたときは，喜びの
あまり踊り出してしまうことからその名（舞茸）が
ついたといわれる。まいたけご飯，吸い物，天ぷら
など香りと歯ざわりを楽しむ。



< し め じ > 「匂いまつたけ味しめじ」といわれているように，味ではきのこの横綱
といわれる。多くの種類があるしめじの中でも，ほんしめじは味，風味
も別格。吸い物や煮しめなどで味わう。西和賀では「ウエッコ」とも呼
れ親しまれていたきのこだが，山の変化と共に採れなくなっている。

< さわもだし > 「ならたけ」とも呼ばれ、「鍋をかけてから採りに行っても間に合う」と言われるほど、かつてはどこにでも生えていたが今では貴重なきのこである。適度なぬめりがあり、歯ざわりが良くどんな料理にも合う。「納豆汁」には欠かせない食材。



< ばくろだけ > 「香茸」「馬喰茸」とも呼ばれ、名前のとおり香りの強いきのこ。炊き込みご飯、天ぷら、茶碗蒸し、正月の雑煮のだしなど、行事食には欠かせないきのこである。あまりに匂いが強いので、干したり、料理すると、採ってきたことを隠せないといわれる。

< なめこ > 広葉樹の倒木や木の根元に生える。独特の風味とぬめりが多く、みそ汁、おろし和えなどにして食べる。かつては西和賀で原木栽培が盛んに行われ、高価に取引されており、「なめこのおかげで子どもたちを高校に入れることができた」という話も残っている。



じゅうね

雑穀の一種でエゴマともいわれる。東北では「じゅね」、「じゅうね」、「じゅうねん」などと呼ばれる。原産地はインドから中国の中南部で、日本には古くから伝わりごまの生育に適さない寒冷地や山間地で栽培され食用・薬用・防水用などに使われた。

種実（たね）はすりつぶしたり、絞ったりして食用油をとり、葉は天ぷらなどにして食べる。 α -リノレン酸（必須脂肪酸）が豊富で、動脈硬化など生活習慣病の予防に効果があるといわれる。

かすべ

エイの干物の呼び名。北海道や北陸地方でもかすべと言われ食べられている。西和賀には横手から入ってきた。米のとぎ汁で戻し、弱火で時間をかけて煮てしょうゆと砂糖で味をつける。長く煮るので骨まで食べられ、西和賀のお盆のごちそうに欠かせないものである。

えご

エゴノリを良く洗って煮て流し固めたもの。寒天のような風味。刺身のように切って、からし酢みそやわさび醤油、しょうが醤油、くるみだれなどで食べる。味噌漬けにすることもある。

< 郷土食の例 >

食材を大切に食べる工夫がたくさん！
地産地消につながる郷土食

納豆汁

西和賀の冬の汁物。かつては盛んに作られていた「雪納豆」、山で採れる山菜、きのこや豆腐などを入れ、とろみのあるからだが温まるみそ汁。

くじら汁

塩くじら、山で採ったみず、畑で採れたじゃがいもで作ったみそ汁。塩くじらはかつて安かったが、今は高価になり時々しか食べなくなった。脂肪分が多く農作業のエネルギー源となる。

うさぎ汁

うさぎの内臓で取っただしに、細かくしたうさぎ肉とつぶした骨で作った肉だんご、大根、にんじん、ごぼう、凍み豆腐、大豆等を入れみそで味をつけた汁物。山の獣の命を余すところなく大切にいただく料理。

いるか汁

秋から冬にかけて食べられる。いるかは横手方面から入ってくる。いるか、ごぼう、にんじん、凍み大根、こんにゃく、凍み豆腐などを入れ煮付け風に煮込む汁。

みずとろろ

みずの根本を包丁できざみ、すり鉢ですり、みそで味をつけたもの。ご飯にのせて食べる。みずの風味と粘りを味わう料理。

卵入り寒天

澄まし汁で味をつけた寒天に溶き卵を流したもの。行事の時作られることが多い。

ビスケットの天ぷら

ビスケットに米粉の衣をつけて揚げたもの。農作業の合間のおやつ（小昼：こびる）や集まりの時に作られる西和賀特有のお菓子。昭和の初期頃から作られていたといわれる。みそパンやまんじゅうで作られることもある。

すし漬

はたはた、さけ、ほっけなどの魚を、塩、こうじ、ご飯、野菜でつけ込み発酵させた保存食。秋田六郷との交流から西和賀に広まったといわれる。交通の不便な西和賀にとって、冬から春にかけての貴重な保存食であり、動物性食品を補給する食べ物として伝えられている。

～岩手編～

岩手県では広大な県土に恵まれた自然の中で多彩な農林水産物の生産が行われ、これら食材を生かした食文化が数多く伝承，創造されてきました。この食文化を伝えるため，平成8年度から「食の匠」の認定制度を創設し，郷土食・伝統食を作る技を持つ人を認定し，これまで培われた知識や技能を保存，伝承するとともに，本県ならではの食文化を発信し地域の活性化を図っています。

地域による食文化の違いと食の匠の伝統料理

県 北

厳しい気候と山間部という自然の中で，たび重なる飢饉と闘ってきた「県北」では，食の基本は雑穀です。

なだらかな山々の間に耕地がひらけ，多くの家でひえをつくり馬を飼い，早春の雪どけ水で水車を回して雑穀の精製に利用，畑には主食を補う大根，じゃがいも，かぼちゃなどがつくられていました。

長い冬のための多様な保存，貯蔵，加工の工夫，風土を活かした豊富な食材の一つ一つに，積み重ねられた主婦の知恵がこめられています。

【例】手打ちそば（二戸市）

かつて米のとれ高の少ないこの地方では，米に代わってそばが日常の食べものとして，いろいろ工夫されています。なかでも手うちそばは，冠婚葬祭に欠くことができないものです。



県 央

盛岡から北上あたりまでの北上川流域を中心とする県央部は，北は岩手山の裾野から，南は北上付近にかけての一带です。

古くから水田地帯がひらけ，その規模も県内では比較的大きく，生産も安定しています。雪が少なく大麦・小麦も栽培され，米・麦を基本にした多種多様な食べ方の工夫が，食生活全体を豊かにしています。

そこから生まれた米麦，そばなどの粉食「しとねもの」がこの地域の特色です。

【例】きりせんしょ（花巻市）

県中央部の米地帯の伝統的なおやつ。砂糖味をおさえ，素材の風味をよく出した，つやとしなみのある「きりせんしょ」です。



県 南

藩政時代、県南地域は仙台藩領であり、その歴史の相違が生産基盤や食のしくみにも反映しています。北上川下流域に広がる豊かな稲作地帯が表徴するように、米を中心とした食べ物が多いのが特徴。「もち文化圏」とされる県南は、もち料理では日本一といわれ、ずんだもち、ふすべもちなど20種にあまる料理を生み出しました。日常の食事でも多様で、麦飯、ひえ飯、あわ飯、かて飯、三穀飯など、季節ごとに素材を変え、こうじを使った味噌の味覚を基調とした料理が食膳にのびります。

【例】祝いもち（一関市）

一関で生産されるもち米及び特産物（枝豆・磐井牛・菜の花・しい茸）等を主な材料として、伝統餅料理に新しい発想を加えたものです。



奥 羽 山 系

秋田県境の雪深い奥羽山系に囲まれた豪雪地帯。山あいには耕地が点在し、多雪のため麦のできないこの地域の人々は、あわ飯、かて飯が主食で、味噌汁はきのこ汁に納豆を入れたものをよくつくります。春は山菜、秋はきのこ、溪流の魚、山野の獣など、文字どおり山の幸の宝庫であり、巧みな料理と保存が特色。秋田地方から求めるハタハタやサケやニシンは、すし漬という独特な保存法で蓄え、豊富な食材を生かした漬物で長い冬を楽しみます。

【例】納豆汁（西和賀町）

納豆汁は体のあたたまる雪国自慢の郷土料理です。納豆のほか、さわもだし、わらび、高菜漬、豆腐は必ず入れるものとして伝承されています。



三 陸 沿 岸

親潮と黒潮とがぶつかる三陸沖の海では、魚貝類が一年中水揚げされ、コンブやワカメなど海草も豊富に採れ、ゆたかな魚貝・海草を織り交ぜた料理が独特の沿岸食文化を生み出しました。耕地が少なく、主食はひえ、あわ、麦などのまじった三穀飯が基本で、海草入りのめのか飯、生きのいい魚貝や内臓を使った五十集屋（漁家）料理が、四季おりおりに食膳をにぎわします。

【例】どんこ・たら汁（陸前高田市）

三陸沿岸でよく獲れるエゾイソアイナメ（呼称:どんこ）は、脂肪分が多くなる冬が旬で味噌汁や鍋物として好まれている魚です。陰暦10月20日の恵比寿講には、尾頭つきのどんこ汁を神前に供え豊漁を祈願しました。気仙地方では現在もこの習慣が続いています。また、白身で淡泊な味は産後の肥立ちに良いとされ、体力回復の料理として食べられてきました。



岩手の文化情報大辞典より <http://www.bunka.pref.iwate.jp/index.html>

県北

しだみもち

どんぐり（ならやかしわの実）の粉で作っただんご。しだみは「下味」に由来するといわれる。

ごと

大豆と小麦の麴に塩を加え発酵させたもの。調味料として使われる。

おつこ

おからを分離しない呉汁のまま作られた豆腐。九戸郡山形村に伝わる。

県央

こっけい

粃米（シイマイ 未熟米）の粉，そば粉で作った粉粥。

しなだんご

粃米の粉で作った団子

きりせんしょ

米粉を湯，砂糖，しょうゆでこね，くるみ，ごまをあしらい蒸したもの。ひな祭りの供物。

県南

ふすべもち

「ふすべる」は辛いの意味。辛味もち，なんばんもちとも言う。なんばん，大根おろし，沼えびが入った雑煮。

げんべた

穀物の粉の流し焼き。どんど焼き，べったら焼きとも言う。

葉やき

小麦粉に水，重曹，砂糖，みそ，くるみなどを入れて練り，みょうがの葉に包んで焼いたもの。

沿岸

めのか飯

めのかは昆布の一種。和名ほそめ。煮物やだしにすることはない。めのか飯は，乾燥させて粉にしたものを入れて炊いたもの。

ひゅうじ

小麦粉を練った皮に，黒砂糖，くるみ，みそを入れ半月形に折って茹でたもの。火打ち石が名の由来と言われる。県央や遠野の鎌やき，鎌もちとは類似品。

遠野

かねなり

蒸したうるち米をついてのばし，焼いてくるみ醤油を塗ったもの。「米は金のなる木」が，かねなりの名の由来とされ，縁起の良い食べ物。

けいらん

うるち粉で作ったあん入り団子。ゆで汁またはすまし汁に入れて供する。鶏卵に似ていることが名前の由来とされる。江戸時代の料理書にも記述が見られる食べ物。

ま と め

【引用文献】

古沢典夫ほか(1984)『聞き書 岩手の食事』, 農山漁村文化協会, p. 288 p. 299 p. 304

【引用Webページ】

いわての文化情報大辞典「いわての生活文化 郷土料理」

<http://www.bunka.pref.iwate.jp/index.html>

Hi! 家庭科 (徳島県高等学校教育研究会 家庭学会)「家庭科イラスト集」

<http://e-school.ias.tokushima-u.ac.jp/hi-katei/>

【参考文献】

古沢典夫ほか(1984)『聞き書 岩手の食事』, 農山漁村文化協会

湯田町村おこし事業実行委員会 (1985), 『西和賀ふるさとの味 総集編』

西和賀町 (2008), 『西和賀の自然と文化シリーズ④ 西和賀のキノコ』

岩手県農業改良普及会 (2000), 『岩手の食文化発信 食の匠』

岩手県食文化研究会 (2006), 『岩手に残したい食材30選』

岩手県高等学校教育研究会家庭部会 (1976), 『岩手の郷土食』

全国調理師養成施設協会 (1989), 『調理用語辞典』

主婦の友社 (1996), 『料理食材大辞典』

【参考Webページ】

いわて食材図鑑WEB

<http://www.pref.iwate.jp/~hp0505/syoku/>

いわての文化情報大辞典

<http://www.bunka.pref.iwate.jp/index.html>

食の安全安心 (岩手県)

<http://www.pref.iwate.jp/~hp030104/syoku/shoku-iku/suisin-keikaku.htm>

食育・食生活指針の情報センター

<http://www.e-shokuiku.com/index.html>

内閣府食育推進担当ホームページ

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>