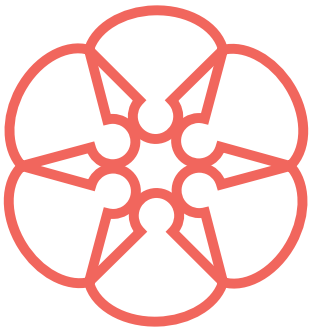
五城目町の伝承料理

いつまでも伝えたい　郷土の味・おかあさんの味

五城目町食生活改善推進協議会



食生活改善推進員のシンボルマーク
（通称：ヘルスメイト）

白い色に焦点を合わせて見ていると頭を真中に寄せて手をつないで、スクラムを組んでいる婦人の姿が浮かんできます。みんな仲よく栄養教室で学び、足もとは、無限の広がりをもって地域に向かっております。赤い色に焦点を合わせてみると６つの花弁をもつ花が見えます。これは、主婦の愛情を表現すると同時に「６つの基礎食品」「栄養バランスのとれた食事」をも意味しております。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、私たち食生活改善推進員は地域で食生活改善ボランティア活動を行っており、シンボルマークはその共通の目的を表現したものです。

冊子「伝承料理」発刊によせて

五城目町食生活改善推進協議会
会長　坂　谷　　晃

私たち五城目町食生活改善推進協議会も５年目を迎えようとしています。その間、当初から計画を立てて、この「五城目町の伝承料理」を作ろうということは考えてもいませんでしたが、会員の皆さんが「お茶タイム」の折々に持ち寄って来てくれた数々の品（料理）が、何故か手作りの郷土の味、忘れてはならないおふくろの味として貴重なものであり、このあとあと長く伝承され、忘れてはならないものであることを強く感じていました。

内閣府により「食育推進基本計画」が定められ、食育の浸透を図る「毎月19日は食育の日」（毎月19日は家族そろって食事をしましょう）にあわせ、伝承料理実習を進めるなかで、この伝承料理を形にして残したいと思うヘルスメイトの気持ちが強くなり、編集委員を立ち上げました。

また、「地産地消」も手伝って良いチャンス、今でないとみんなの味の交流・心の交流が消えると思い多くの会員の賛同を得て、里の味、山の幸の工夫を冊子に残すことにしました。

時代の移り変わりの激しい世の中、私たちの食生活にも大きな変化が表れ、お金さえあれば、すぐにデパート、スーパー、コンビニで買い求められ、短時間のうちに食卓を賑わすことが出来ることは事実です。

又、味付けや盛り付けも画一化され、あまりに簡単に食べられる食生活になって来ていて、先人たちからひっそりと受け継がれてきた食に対する知恵、食の技が忘れられ、薄れて行くことは、まことに寂しさを感じるのも事実です。

平和であればあるほど手作りの〝ビタミン愛〟のたくさん入った味がほしくなり、息子や娘たちがお盆やお正月に帰省して、おふくろの味にどっぷり浸っている風情は、どのお家でも感じられ、微笑ましいひとときだと思います。

私たちが作ったこの「五城目町の伝承料理」は、料理名も材料の分量も料理法も万人の嗜好に通ずるものでないと思いますが、みんなが作る料理のヒントになり、料理技術の多様化、簡便化にも役立つものと思うのです。

このたび紹介した料理法をベースに母から子、子から孫へと味の変化を考えることも楽しいことだと思います。そのためにもこの冊子が生かされるものと思います。

最後に、事務局員、編集委員としてお骨折りをいただいた栄養士のほか関係者の皆様に心から感謝申し上げますとともに、冊子作成にご協力くださいました会員の皆様にも心からお礼を申し上げます。

昔から地域に伝えられてきた古き良き伝承料理を次世代に伝え残していくためにこの冊子がご活用されますよう願っています。

もくじ

郷土食

【春もの】
①あさづけ ②まめのこマンマ …… 3
③身欠きにしんの煮付け ④笹まき …… 4
⑤ミズたたき …… 5
⑥山菜おこわ ⑦ひろっこの酢みそ和え …… 6
⑧ばっきゃみそ ⑨よもぎ餅 …… 7
⑩ウドのごま和え ⑪きゃらぶき …… 8
⑫みずのこぶ漬 ⑬ふなかやき …… 9

【夏もの】
①あじゃらっこ ②にんにくしょうゆ漬け …… 10
③まま漬け …… 11
④冷や汁 ⑤サラダ寒天 …… 12

【秋もの】
①栗の渋皮煮 …… 13

【冬もの】
①じゃが芋入りかまぶく ②きゃのこ汁 …… 14
③ねぎみそ ④呉汁（豆汁） …… 15
⑤りんごの甘煮 ⑥かぼちゃとあずきのいとこ煮 … 16
⑦コメノゴのごま和え …… 17

常時食

①茶まま ②きゅうりの辛子漬け …… 18
③いなりずし ④白和え …… 19
⑤大根と鮭(ボダッコ)の酢の物 ⑥馬肉の煮付け …… 20
⑦ちらしずし ⑧トンブリ・くるみ・大根のみそ漬けのふりかけ … 21
⑨あんこ餅 ⑩だまこもち …… 22
⑪麦巻き ⑫ばったらやき …… 23
⑬ハタハタ佃煮 …… 24

行事食

①身欠きニシンのこぶ巻き ②赤飯（こわえ） …… 25
③干しタラの甘露煮 ④やましな …… 26
⑤とろろまま ⑥でんぶ …… 27
⑦甘　酒 ⑧おやき …… 28
⑨羊かん ⑩巻きずし …… 29
⑪ハタハタずし …… 30

湖東地区（五城目町）の主な年中行事と伝承料理 …… 31

編集委員の紹介、編集後記

あ さ づ け

昔、女の人の仕事だった田植えのオヤツとして、又「さなぶり」といって田植えの慰労会のごちそうで
女性達にとっては「あさづけ」は最高に嬉しいごちそうでした。
昔は、果物は使わず、きゅうりやカブ等を具にしていました。

材料

うるち米 …… 1カップ　　水 …… 6カップ
砂　糖 …… 250ｇ　　塩 …… 小さじ1
酢 …… 50cc　　きゅうり …… 適量
カ　ブ …… 適量
果　物 …… 各種（いちご・みかん・パイン缶・キーウィ・バナナ等）

作り方

1. 米を一晩水につけてからザル上げする。
2. すり鉢に1を入れ、水1/2カップを入れすりつぶす。（この時、すりつぶした米つぶは少し荒目にしておくと、後で美味しい感じがする）
3. 鍋に分量の水５と1/2カップを入れ、火にかけ、とろみが出たら２回にわけて砂糖を入れる。（ブツブツとあさづけが動くので、焦げつかせないようにする）
4. 酢、塩も加え味をつける。
5. 透明になってきたら火を止める。さめてからきゅうりの薄切りを加え、好みによって果物を入れたり、飾ったりして食べる。

まめのこマンマ

昔は、田植えのころおやつの時間やお昼にほうばの葉や笹の葉（食中毒防止）に包み食べました。
大豆は植物なのに、たんぱく質と脂質がたくさんふくまれている作物で、「畑の肉」と呼ばれております。

材料

米 …… 1升
砂　糖 …… 300ｇ
塩 …… 大さじ1
きなこ …… 200ｇ

作り方

1. 米を炊き上げる
2. きなこ、砂糖、塩をまぜ合わせる。
3. 熱々のご飯をおにぎりにする。
4. 大息がとれたおにぎりに、2の「きな粉」をまぶす。

※この他に、ほう葉の葉に包むなり、笹の葉に包んでも殺菌作用もあり香りも楽しめる。

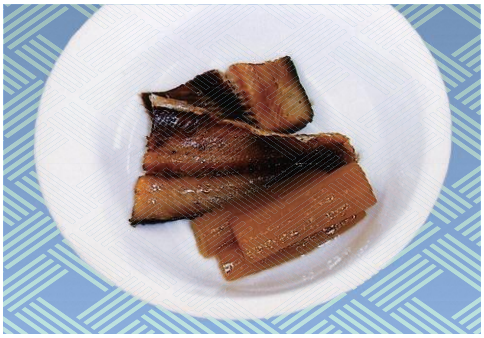
身欠きニシンの煮付け

交通が不便な昔のたんぱく質は川魚で、海の幸は保存の効く干物や塩漬けが多く、
さまざま工夫を加えて料理されました。

材料

（8人分）

生干にしん …… ４本
ふ　　き …… ６本
醤　　油 …… 40cc
砂　　糖 …… 大さじ１
み　り　ん …… 大さじ１
　水　　 …… 120cc



作り方

1. にしん１本を４切れに切って、水から煮て一度煮汁を捨てる。
2. ふきも３㎝～４㎝に切り、熱湯に入れザルあげしておく。
3. ひたひたの水に、にしんを入れ、醤油、砂糖、みりんで甘辛く味付けをする。
4. ゆっくり煮込む。
5. ニシンを上げる。
6. その煮汁の中に、ふきを入れ煮る。

※身欠きにしんには、乾燥・生干しのものがあります。

笹　巻　き

秋田では、笹巻きは熊笹の若い葉（幅の広い葉）を使用します。
６月５日頃を「端午の節句」として各家庭で作られます。

材料

（約70~80個分）

もち米 …… 1.5kg（1升）
笹の葉 …… 140枚～160枚
ひ　も …… （古い畳のへり等）は水に浸して、ほどいて熱湯に入れ殺菌をし使う。
きな粉 …… 適量
砂　糖 …… 適量
　塩　 …… 少々

作り方

1. もち米をよく洗い、ザルにあげて水切りをする。
2. 笹の葉を洗い２枚１組にする。
3. 笹の葉を三角の蠹状にし、米をカレースプーンで八分目を入れひもで結ぶ。（米は入れすぎないようにする）
4. ５ケ一組にして束ねて結ぶ。長いひもは切る。（からまないように）
5. 水をたっぷり入れたタル等にそっと入れ、一晩浸しておく。（浮かないように上にふたをしておく）
6. 次の日、鍋にたっぷりの水を入れ、5を入れて沸騰させないように１時間以上煮る。（強火で煮ると中身が出てしまうので注意のこと）

ミズたたき

ミズには赤ミズと茎の青い青ミズがあります。圧倒的に赤ミズの人気が高く、根元の赤い部分が粘るから、ミズたたきを作る場合はねばりのでる赤ミズを使用します。
油いため、味噌汁の具、漬け物などさまざまな料理方法があります。

材料

赤　ミ　ズ …… 500ｇ(約1束)
み　　そ …… 100ｇ
さんしょう …… 適量

作り方

1 赤ミズは、きれいに洗い沸騰したお湯にさっとくぐらせ、水にとり、まな板の上にのせ、すりこ木でたたいてつぶし、これを包丁で細かくきざむ。
2 すり鉢で、さんしょうの実をよくすりつぶす。
3 2にみそを入れよくすり混ぜて、1のたたいたミズを入れよく混ぜる。
4 熱々のご飯にかけて食べると美味しい。
※まな板でたたくと飛び散るおそれもあり、大きめの厚めのビニール袋に入れてたたいてみてはいかがでしょうか。

山菜（さんさい）おこわ

五城目町の野山で採れた、山菜で作る素朴なおこわです。
春はワラビ、タケノコ、ぜんまい、ふき、秋は栗やさつま芋とその時々に採れるものでおこわを作ります。

材料（15人分）

もち米	1.5kg(1升)	かんぴょう	20ｇ
干ししいたけ	100ｇ	たけのこ	10本
ふき	３本	わらび	30ｇ
ぜんまい	20ｇ	にんじん	１本
醤油	100cc	ザラメ	100ｇ
酒	50cc		

作り方

1. もち米は洗って、６時間くらい水に浸しておく。
2. かんぴょう・干ししいたけは水に戻しておく。
3. 干ししいたけの戻し汁に、かんぴょう・しいたけ・たけのこ・ふき・わらび・ぜんまいを入れ、醤油・ザラメを入れて煮込んでおく。
4. 1のもち米の水気を切り、3の煮汁も含めて混ぜ合わせる。
5. 4をザルに上げて煮汁の水気を切り（水切りした汁はボール等にとっておく）蒸し器で30分位蒸す。
6. 5が蒸し上がったらボールに移し、酒と、5の煮汁２カップを加えて混ぜる。
7. 6をもう一度30分くらい蒸したら出来上がり。

ひろっこの酢（す）みそ和（あ）え

まだ雪が積もっている畑を掘り起こし、ひろっこを収穫する。
ひろっこはノビルの根でにんにくと長ねぎの中間的風味の香辛野菜である。
独特の香りが春を告げます。

材料（4人分）

ひろっこ		100ｇ
A	酢	大さじ３
	砂糖	大さじ２
	みそ	大さじ２

作り方

1. ひろっこを熱湯でさっと茹で、ザルにあげ、冷水で冷まし水気を切る。
2. すり鉢に、Ａの材料を入れてすり合わせ味を整える。
3. 1と2をあえる。

※ひろっこは茹ですぎないように気をつける。ひろっこの酢みそ和えを、別名、ぬたという。

ばっきゃみそ

春を迎える喜びは、ほろ苦く新鮮なふきのとうの味わいが待ち遠しい。
春一番を、練りみそに閉じこめます。

材料

ふきのとう …… 30ｇ
み　　そ …… 大さじ５
砂　　糖 …… 大さじ２
　酒　　 …… 大さじ２

作り方

1. ふきのとうは、葉をとりよく洗い、たっぷりの米のとぎ汁で３～４分ゆでる。
2. すぐ冷水にとり、充分にあく抜きしたら、手で握るようにして完全に水けを絞る。
3. ふきのとうを、小口からみじん切りに刻む。
4. 小鍋にみそ、砂糖、酒を合わせ入れ、ひと煮立ちしたらふきのとうを加え、木べらでたえず混ぜながら弱火でじっくりと練り混ぜる。

よもぎ餅

よもぎの若芽をつんで、春一番の香りを感じて、楽しんでください。
冷凍したよもぎを使うと、色鮮やかにでき上がります。

材料（15人分）

もち米 …… ９カップ
　水　 …… 同量の水か、やや少なめ
よもぎ …… 700ｇ
あんの材料　小　豆 …… 1升
　　ザラメ …… ２kｇ
　　塩　 …… 少々

作り方

1. もち米は、同量の水で炊く。
2. よもぎは良く洗い、お湯でさっとゆがき、冷水で取りアクを抜く。
3. 冷めたら水けを絞り、細かく刻み、すり鉢でよくすりつぶす。
4. もち米は、炊き上がったら10分くらい蒸らし、すり鉢でつぶす。（この時、ご飯のつぶが少し残る程度にする）
5. よもぎを入れ、よく混ぜる。
6. 適当な大きさに丸めて、あんをつける。

ウドのごま和え

香りが人気の山菜です。歯ざわりがよいので生食とても美味しいがあく抜きが必要です。

材料（4人分）

ウ　ド …… 300ｇ
酢　…… 少々
A　すりごま（黒） …… 50ｇ
砂　糖 …… 大さじ２
み　そ …… 大さじ１
醤　油 …… 大さじ１

作り方

1. ウドは、たわしでしっかりこすり洗いをして、うぶ毛を落とす。３㎝の長さに切り、かつらむきのように厚めに皮をむく。
2. 酢少々を入れ湯がく。
3. Aをすり鉢ですり合わせ、湯がいたウドをしっかり水切りをし和える。

※柏子木切りにして、酢水にさらすと変色しない。（水カップ１に対し酢小さじ１が適当）

きゃらぶき

梅やラッキョウを漬けるころ、山蕗がでまわります。
ふつうのふきの場合は、柔らかく太いので、水分を加えなくても大丈夫なのですが、
山蕗の場合は筋が固いので、水分を加えてその分時間をかけて煮るとおいしく食べられます。

材料（8人分）

山　蕗 …… 約400ｇ（2束）
みりん …… 100cc
砂　糖 …… 大さじ１
醤　油 …… 80cc
酒　…… 50cc
だし汁 …… 200cc

作り方

1. 山蕗は、根元の固いところ２㎝位を切り落とし、４㎝位の長さに切りそろえる。
2. 塩を入れ、たっぷりの湯で５分ほど茹で、水に30分くらいさらす。
3. 分量の調味料を煮立たせ、ざるにあけて水気を切った山蕗にだし汁を加える。
4. 最初は中火で、沸騰したらとろ火にして落し蓋をし気長に煮る。
5. アクをすくいながらときどきこげないか確認し、上下を返して味を良く浸み込ませる。
6. ２時間～３時間ほど気長に煮ていると、煮汁が少なくなって照りが出てくる。この状態で火を止めさます。

みずのこぶ漬(づ)け

歯触りがよく粘りがあり、珍味として珍重されております。
「みずのこぶ」に山菜やきのこを合わせても美味しい漬け物となります。
中でも、わらび、なめこ、みずのこぶ、人参を醤油漬けにした物も珍味です。

材料（4人分）

みずの実 …… 550ｇ
キュウリ …… ２本
人　　参 …… 30ｇ
　塩　　…… 小さじ１
市販の調味料 …… 100cc

作り方

1. みずの実は、塩を入れた熱湯に通しザルに上げる。
2. 人参とキュウリは繊切りにし、かるく塩でもむ。
3. みずの実と、人参・キュウリを合わせて調味料を加える。

ふなかやき

ふなは、春先が子持ちでおいしい時期です。
ふな料理は他に、塩焼きや煮付け、てんぷら、甘露煮などがあります。

材料（4人分）

ふ　　な …… ２匹
ぜんまい（乾燥） …… 200ｇ
豆　　腐 …… １丁
み　　そ …… 大さじ２
春　　菊 …… １束（400ｇ）
ね　　ぎ …… ２本

作り方

1. ふなは、うろこと内臓をとって焼き上げる。
2. 鍋に水を入れ、煮立ったらふなを入れ煮込んでだしをとり、もどしておいたぜんまいとみそを入れて、春菊、豆腐、ねぎと入れます。

あじゃらっこ

やさしい味、素朴な味、我が家の味、このあじゃらっこが基本となり、
現代風の三杯酢・酢の物が登場しました。
冷やしていただくと、もっと美味しくなります。

材料

（5人分）

春　　雨 …… 50ｇ　　卵　　…… 1個
みかん缶(シロップ) …… 1缶
きゅうり …… 中1本
A　生　姜 …… 30ｇ　　なんばん …… 小1本
　　水　　…… 600cc　　酢　　…… 50cc
　　砂　糖 …… 100ｇ　　塩　　…… 小さじ1/4
　　みりん …… 50cc

作り方

1. 水に、酢・砂糖・みりん・なんば・生姜・塩を入れ、ゆっくり煮とかす。
2. みかん缶の汁を、1に加えシロップを作る。
3. 薄焼き玉子を作る。
4. きゅうりは小口切りにする。
5. 盛り付け直前春雨を湯がく。（時間をかけ透明感がでるまで湯がく）
6. 春雨を４～５cmに切る。
7. 容器に盛り付けた後、シロップをかける。

にんにくしょうゆ漬(づ)け

お酒のつまみに、カリカリニンニクの醤油漬けです。
ニンニクを漬けた酢や醤油を調理に使うだけでも、良い香りと味がします。

材料

にんにく(新しい品) …… 2kg
　酢　　…… 1.8ℓ
A　醤　油 …… 1.8ℓ
　砂　糖(ザラメ) …… 1kg

作り方

1. にんにくの外側の皮を２枚ほど外して保存ビンに入れ、それにひたひたになるように酢を入れ１ヶ月おく。
2. １ヶ月過ぎたら酢から取り出し、Aの液を煮溶かして、冷めてから入れて保存する。取り出した酢は捨てないでうすめて料理に使用してもよい。

※にんにくは６月20日頃をメドとして収穫するとよい。

ま ま 漬(づ) け

秋田の郷土料理で「赤（まま）漬け」といいます。
お盆には、いろいろな食べ物を先祖の霊に供えて冥福を祈りますが、
いつの頃からか「まま漬け」はその一品になっています。

材料

きゅうり …… 500ｇ　　赤じそ …… 200ｇ
もち米 …… ３カップ　　水 …… ３カップ弱
塩 …… 大さじ１（好みにより）
砂糖 …… 40ｇ（好みで量を加減）

作り方

1. きゅうり500ｇは輪切りにして塩10ｇで漬ける。（500ｇは前日に漬けておく）
2. 赤じその葉を洗っておき、水分を除き10ｇの塩でもんでおく。
3. もち米を炊き、塩、砂糖で下味をつけておく。
4. ごはんが冷めてからきゅうりの塩漬けしたものを水切りし、赤じそは、かたまりがないようにほぐしておく。
5. 味を整えてきっちり手でおして、ぬらしたサラシ（布）おとしぶたをして重石をする。
6. 翌日から食べられます。

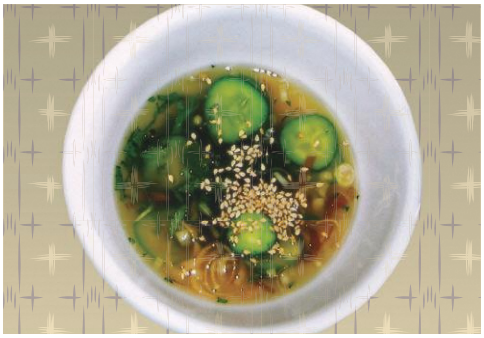
冷や汁（ひやじる）

「おふくろの味」冷汁。
昔は山椒やカラシは日射病にならないと言われており夏の料理です。

材料

（4人分）

きゅうり	…… 1本	シソの葉	…… 2枚
山椒の実	…… 5粒	いりゴマ	…… 20粒
味　　噌	…… 大さじ1	水	…… 4カップ
花カツオ	…… 2ｇ		



作り方

1. きゅうりは、薄い輪切りに切り、シソの葉はみじん切りにする。
2. 山椒・ゴマ・味噌はすり鉢でする。
3. 2の中へ、1を入れ食べる寸前に、分量の水を入れて出来上がり。

サラダ寒天（かんてん）

砂糖が入っているので、おかずではなくお菓子感覚で食べれます。お茶と一緒にどうぞ♪
甘めですが、マヨネーズの酸味とキュウリなどの野菜のシャキシャキ感がとても涼しさを呼びます。

材料

（5人分）

寒　　天	…… 1本
きゅうり 人　　参	…… 合わせて100ｇ
砂　　糖	…… 80ｇ～100ｇ
マヨネーズ	…… 100ｇ
茹 で 卵	…… 2ヶ
水	…… 400cc

作り方

1. 寒天を洗い水分をとって手でほぐし、水400ccを加え煮る。寒天がしっかり溶けてから、砂糖を加え弱火で5～6分煮る。
2. きゅうり、人参、は細く繊切りにする。
3. 卵は茹でて小さめの角切りにする。
4. 2と3をマヨネーズで合わせる。
5. 1を人肌位にして、4の入っている型に流してしっかりまぜ冷やす。

栗の渋皮煮（くり　しぶかわ　に）

ひと手間かけて、生栗の出る季節には是非、手づくりの美味しさをお楽しみください。

材料

栗　…… 500ｇ
三温糖 …… 150～200ｇ
重　曹 …… 適宜

作り方

1. 栗は渋皮に傷をつけないように、丁寧にむく。
2. 鍋に水を栗がかくれる位に加える。（ホウロウ鍋か土鍋がよい）
3. 2に重曹大さじ1／2を加え、とろ火で煮る。火かげんに注意して、フタは少しずらして茹でる。沸騰してから、更に15～20分間（グラグラ煮たてない）茹でる。（新しい栗は10～15分）
4. アクで染まった（濃い色のアクが出る）茹で水は、蛇口から鍋のフチにガーゼをたらし、細く水を流し、徐々に入れ替える。（水が入れ変わったら、栗に残っていた皮や渋のくずを、優しく指の腹でこすり落とす）
5. 茹で水が紅茶色にすきとおり、苦みやえぐみが無くなる迄、3 4を繰り返す。
6. 砂糖は３～４回に分けて加えるが、その都度、とろ火にかけて煮立ったら火を止めて冷ます。これを繰り返しながら、少しづつ味を含ませる。
7. 最後に、かくし味の塩を一つまみ加える。

※栗は、新鮮なうちに処理した方が作りやすい。

じゃが芋入りかまぶく

米粉とじゃが芋を使った、ほのかにじゃが芋の香りがして口ざわりのよい巻き物です。
農繁期、祝い事や人寄せのあるときによく作られました。

材料

（2本分）

じゃが芋 ……	1 kg	米　　粉 ……	750 g
もち粉 ……	250 g	塩　　……	小さじ2
食　　紅 ……	少々	砂　　糖 ……	800 g
古代米粉 ……	50 g	うちこ用の砂糖 ……	100 g
片栗粉 ……	少々（仕上げ用）		

作り方

1. じゃが芋1kgを皮のまま煮て、つぶし裏ごしをする。
2. じゃが芋が熱いうちに、砂糖800 g、塩小さじ1を入れてよく混ぜ、米粉・餅粉を入れてしとねる。
3. 4等分に分ける（白2本分・古代米1本分・食紅）
4. これを適当な大きさに丸めて、蒸し器で約30分～40分位蒸す。
5. 4の蒸した物を、こねて巻いて出来上がり。

きゃのこ汁

女の小正月と言われる1月中旬は、大鍋に「きゃのこ」を煮て家事を軽減し、
冬場の保存食として、これだけで栄養が充分とれる「きゃのこ」は最適です。

材料

塩漬けふき	たけのこ	ぎんなん
塩漬けにおさく	干ししいたけ	ゆり根
塩漬けわらび	厚揚げ	さつま芋
塩漬けあいこ	角こんにゃく	煮干し
きのこ（さわもたし）	ちくわ	だし昆布
にんじん	さつま揚げ	み　そ
ごぼう	大　豆	ずんだ豆
だいこん	金時豆	

作り方

1. 山菜の塩漬けは、作る2～3日前から水に浸し、何回か水をとりかえ塩抜きする。
2. 干ししいたけは水でもどし繊切りする。
3. 昆布は、はさみで7㎜角に切る。
4. 大豆は、前日からもどしておく。
5. 煮干しは頭と腹わたをとる。
6. 塩抜きした山菜・野菜類・ちくわ・角こんにゃく・厚揚げ豆腐・さつま揚げ・ずんだは湯どおしをし、1㎝角くらいに切る。
7. 鍋にだし汁を入れ、すべての材料を入れ、煮て味噌を加え味を整える。

ねぎみそ

寒の入りに、豆腐とゆでた大根にねぎみそをつけて食べると、体が温まり、
風邪をひかないという言い伝えがあり、昔はどこの家でも食べました。

材料

ね　ぎ …… 300ｇ
み　そ …… 200ｇ

作り方

1. すり鉢に、ねぎを粗い小口切りにして入れ、すりこぎでネギ筋をつぶしながらすりおろす。
2. トロトロ状態になるので、みそを入れすりこぎでよく混ぜる。
3. 塩気とから味がよくなじんだら完成。

※煮大根、ごはん、豆腐等に付けて食べたり、酒のさかなに最適。

呉汁（豆汁）（ごじる　まめじる）

豊富な食物繊維など、現代人に重要な栄養がぎっしり詰まっています。
昔は肉、魚類の摂取が困難で、大豆蛋白質で栄養価を補っていました。

材料（4人分）

青大豆 …… 100ｇ
だし汁 …… 1,000cc（煮干５本、昆布５㎝）
味　噌 …… 40ｇ～50ｇ
ね　ぎ …… 適量

作り方

1. 大豆を水洗いして、２～３日水につける。
2. 大豆をもみ洗いしながら薄皮を取る。
3. すり鉢で豆をすりつぶす。
4. だし汁に味噌を入れ、みそ汁を作る。
5. 4にすりつぶした豆を入れ、沸騰直前にねぎを入れる。

りんごの甘煮（あまに）

甘酸っぱいりんごの味わい、風味が後を惹くおいしさで、手軽にできる簡単デザートです。
冷やして食べてもおいしいです。

材料（4人分）

りんご …… 大２ヶ
水 …… 400cc
砂　糖 …… 80ｇ

作り方

1. 皮をむいて８等分にし、塩水に入れる。
2. 最初は強火でプツプツしてきたら中火にし、火の通りを見ながら徐々に火を弱くして15分～20分火を通す。
3. りんごの色が変わってきたら、砂糖を入れてさらに火を弱くして15分～20分火を通してでき上がり、甘味は好みで加減する。

※落としぶたは、アルミハクで作る。

かぼちゃとあずきのいとこ煮

冬至は一年中で昼間が最も短い日となります。
かぼちゃを冬至に食べると、病気・風邪をひかないなどと言われてきました。

材料（4人分）

かぼちゃ …… 400ｇ
砂　　糖 …… 250ｇ
小　　豆 …… 250ｇ
塩　　…… 少々

作り方

1. 小豆をきれいに洗ってから、６～７カップの水を加え、さし水をしながら煮る。指先でつぶれる程度になったら、砂糖（200ｇ）と塩少々を入れ、弱火にして５分程煮る。
2. かぼちゃは４㎝角に切り、煮くずれをふせぐため面取りをして砂糖（50ｇ）を入れて煮る。
3. 2のかぼちゃを、1のあずきに入れ、あまりかき混ぜないようにゆっくりと煮込む。

※好みで、醤油を入れる場合もあります。

コメノゴのごま和(あ)え

コメノゴは春一番の木の芽。ゆでた若葉は、むっちりとした歯応えで、つぼみのぷちぷちとした食感も楽しい。
若芽のすがすがしい香りと、ごまの香ばしい風味がたまりません。
そして、昔は彼岸の料理としてかかせない１品でした。

材料

（10人分）

コメノゴの若芽（乾燥）…… 300ｇ
サンショウ …… 150ｇ
味　　噌 …… 100ｇ
砂　　糖 …… 50ｇ
すりごま（黒）…… １袋

作り方

1. 塩一つまみを入れたお湯に、乾燥したコメノゴを入れて茹でる。
2. 茹でたコメノゴを冷水に取り水気を切る。
3. さんしょうを擂る。
4. 味噌、砂糖、ごまを混ぜる
5. 味を整えたら、コメノゴを和えてでき上がり。

茶（ちゃ）　ま　ま

炊き込みご飯ですが、いろいろなものがあります。
炊き込みご飯には、旨みのよくでる材料を使うとご飯も美味しくなります。

材料

（10人分）

うるち米 …… 3カップ
もち米 …… 1カップ
油揚げ …… 1枚
さやいんげん …… 適量
ひめひじき …… ひとつまみ
水 …… 米と同量（戻し汁も含む）
酒 …… 50cc
醤油 …… 50cc
みりん …… 50cc
牛蒡 …… 60g
人参 …… 50g
干し椎茸 …… 2枚

作り方

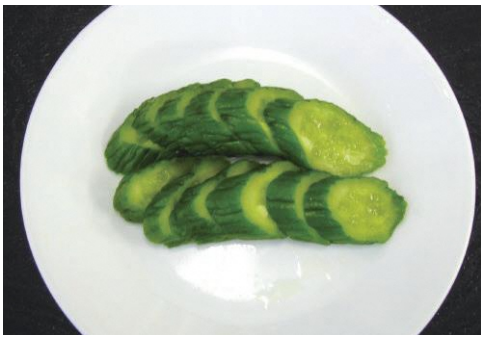
1. うるち米、もち米は、しっかり洗い流しザル切りをする。
2. 牛蒡・人参はささがきにし、油揚げは油ぬきをし、繊切りにする。
3. 干し椎茸は、水で戻し繊切りにし、戻し汁は使用する。
4. さやいんげんは、色よく湯がき繊切りとする。
5. 酒、みりん、醤油の分量の水を加え、2の材料と3の干し椎茸を混ぜて炊く。
6. 炊き上がってから、さやいんげんを散らす。

きゅうりの辛し漬（からしづ）け

ピリッと辛くてシャキシャキ感のある、美味しい漬け物です。

材料

きゅうり …… 1kg（10本）
辛し粉 …… 大さじ2杯
ザラメ …… 80g
塩 …… 30～35g



作り方

1. きゅうりは洗って漬け物袋にいれる。
2. 辛し粉、砂糖又はザラメ、塩を分量通り入れ、まんべんなく良くもむ。
3. 2～3日で食べられる

いなりずし

油揚げを煮て味つけし、中にすし飯を詰めたもの。キツネが油揚げを好むという説があり、
またキツネが稲荷神社の使い姫であるという伝説もあるので、稲荷ずしの名称がつけられた。

材料

（8人分）

- 米 …… 3カップ
- 水 …… 3カップ
- いなり皮 …… 市販の皮使用
- 合わせ酢
  - 米　酢 …… 大さじ4
  - 砂　糖 …… 大さじ1
  - 塩 …… 少々
  - 白いりごま …… 大さじ1～2（香ばしくいる）

作り方

1. 米は分量の水で炊き上げ、合わせ酢をふり入れて、あおぎながら混ぜる。
2. すし飯にゴマを混ぜ、俵形にまとめる。
3. いなりの皮にすし飯を詰め、形よくまとめる。

※市販の皮を使用した場合は、袋のまま湯せんにすると、柔らかくてつめやすい。

白和え（しらあえ）

栄養満点、優しい味で心が和むお料理です
ほうれん草を春菊に変えたりシメジを入れても大変食感がよい。

材料

（15人分）

- 豆　腐 …… 1丁（500g）
- 白ごま …… 大さじ2～3
- 砂　糖 …… 50g
- みりん …… 大さじ1
- きくらげ …… 5枚
- くるみ …… 50g
- 塩 …… 少々
- きゅうり …… 100g
- 人　参 …… 100g

作り方

1. 豆腐はお湯に入れてから、布袋に入れ水分を取る。
2. きゅうりは太めの繊切にして塩少々をふっておく、後洗いし水分を切っておく。
3. 人参は繊切りし、湯がいておく。（水分をとる）
4. きくらげは水でもどし、お湯に入れザル上げし繊切りにする。
5. くるみをすり鉢ですり、次に白ごまを入れさらにする。
6. 5に水気を取った豆腐を入れ丁寧にする。
7. 6に砂糖・塩・みりんを入れ味を整える。
8. きくらげは水でもどし、お湯に入れザル上げする。
9. 水分を切った具材を入れ混ぜる。

大根と鮭（ボダッコ）の酢の物

正月や年中利用できるので喜ばれます。
市販の「漬物酢」をそのまま応用しても良い。

材料（8人分）

大　根 …… 500g
市販ボダッコ（中辛でもよい） …… ３切
臭み消し用の酢 …… ひたひた分
キュウリ …… １～２本
鮭　 …… 材料の質や量によって好みに応じて各自家庭の味に調合すること。
酢　 …… 適量
砂　糖 …… 適量
塩　 …… 適量

作り方

1. 鮭は切り身のまま丼に入れ、ひたひたに酢を入れ３時間（又は一晩でもよい）浸して塩分と魚くささを除く。酢に漬けることによってピンク色はさえて魚の生ぐささは何もなくなる。あとでほぐしておく。
2. 大根は繊切りかおろし大根にする。塩少々入れ（特に繊切り）アク抜きして水洗いしてすてる。おろし大根の場合は水分を少し捨てるとよい。
3. 容器に大根とほぐした鮭を入れ調味料を合わせる。
4. キュウリの小口または、ねぎ・大葉・ゆず・レモンの小口切りなど入れると色彩、風味などよくなる。

馬肉の煮付け

馬肉は薬膳料理として提供され、「風邪」に効くと言われております。
非常に栄養価の高い食肉です。

材料（8人分）

馬　肉 …… 500g
牛　蒡 …… 250g
酒　 …… 300～500cc
砂　糖 …… 50g
み　そ …… 150g
こんにゃく …… 300g
人　参 …… 300g
醤　油 …… 150cc
生　姜 …… （少々）

作り方

1. 馬肉をたっぷりの水で煮込み、アクが出たら何回もアクを取り除く。
2. 鍋に、馬肉とひたひたの水と酒を入れ、やや中火でじっくり煮込む。
3. 生姜、牛蒡、人参、コンニャク、砂糖、醤油を加えて、さらに味が浸み込むまで煮込む。

ちらしずし

昔ながらのお母さんの味。
寿司飯の上に黄色の卵の千切りや緑の絹さやをたっぷりかけるとおいしいちらしずしとなります。

材料

（4人分）

米　…… 3カップ
昆　布 …… 10cm
酒　…… 50cc
水　…… 2.5カップ

A
- 米　酢 …… 1/3カップ
- 砂　糖 …… 大さじ2〜3
- 塩　…… 小さじ3/4

≪具材≫
かんぴょう …… 10ｇ
干し椎茸 …… 4枚
だ　し …… 1カップ
み り ん …… 大さじ3
醤　油 …… 大さじ2
さやえんどう …… 50ｇ
卵　…… 2ヶ
塩　…… 少々
砂　糖 …… 少々
さくらでんぶ …… 6ｇ
紅しょうが …… 5ｇ

作り方

1. 米をといで30分〜1時間おいてザル上げする。酒と昆布を加えて普通に炊く。
2. すしおけにご飯を入れ粗くくずし、Aを良く混ぜた、合わせ酢をご飯にかける。
3. 合わせ酢がなじんだら平に広げ、うちわであおぎながら手早く切るように混ぜる。ぬれ布巾をかけて、人肌に冷めるまでおく。
4. すし飯に具を均等に盛り付けする。

トンブリ・くるみ・大根（だいこん）のみそ漬（づ）けのふりかけ

三種の異なった味が、互いにかみ合って、とてもおいしい小品です。

材料

（基本型）

トンブリ …… 100ｇ（ゆでて水気を絞ったもの）
く る み …… 100ｇ
大根薄味みそ漬け …… 100ｇ（市販の薄切り）

作り方

1. くるみとみそ漬けは細かくきざみ、器に、三種あわせて、混ぜ合わせる。
2. ご飯の上に、ふりかけのようにして食べる。

※分量は人数を考えて、200ｇにする場合は他の材料も同じ分量にする。

あんこ餅（もち）

年中行事や祝事、季節の区切りには餅をつき、もち料理を食べる習わしが伝承されております。
昔は白米は貴重品で粉にしたくず米と雑穀を混ぜたしな餅にして食べるのが一般的でした。

材料（8人分）

もち米粉 …… 500g
つぶあん …… 700g
砂　　糖 …… 350～400g
水　　…… 400cc

作り方

1. もち米粉・砂糖・水を合わせよくかき混ぜて、さらし布に入れ蒸し器で25分～30分蒸す。
2. 蒸しあがったら、ボールに取り、こねる。
3. 好みの大きさに丸め、つぶあんを付けて出来上がり。

※こしあんでも良いです。

だまこもち

形は、ピンポン玉を語源とするだまこは、庭洗い（秋の取り入れが一段落したころ） の時、
新米のご飯をつぶし、丸めてつくります。

材料（8人分）

うるち米 …… ４合
鶏　　肉 …… 400g
鶏 ガ ラ …… １羽
ね　　ぎ …… ２本
せ　　り …… １束
牛　　蒡 …… １本
舞　　茸 …… 100g
し め じ …… 100g
椎　　茸 …… 100g
こんにゃく …… １玉
しょうゆ …… 適量
み り ん …… 適量
酒　　…… 適量
み　　そ …… 適量

作り方

1. ご飯を炊き、熱いうちにすり鉢に移し、すりこぎで少しつぶしてから塩を、ひとつまみ加えつぶす。
2. 1をピンポン玉くらいに丸め、塩水にさっといれてから水を切る。
3. 鶏ガラでだしをとり、しょうゆ、みりん、酒、みそで味つけをする。
4. 牛蒡はささがきにし、あく抜きする。ねぎはななめ切りに、せりも少し長めに切る。
5. 鍋に、3を入れて火にかけ、牛蒡、きのこ、こんにゃく、とり肉を入れ、煮えたところに、だまこ、ねぎを加えてさらに煮こむ。最後にせりを加えてひと煮たちしたらできあがり。

麦巻き（むぎまき）

材料（20人分）

うる米粉 …… 400ｇ　　卵 …… 10個
小麦粉 …… 400ｇ　　牛乳 …… 1000cc
砂糖 …… 1kg　　バター …… 100ｇ
ベーキングパウダー …… 大さじ1

作り方

1. うる米粉、小麦粉、砂糖をよく混ぜる。
2. 卵をほぐす。
3. 1に牛乳を加えてよく混ぜる。
4. 3に卵を加える。
5. 4に残りの材料（バター、ベーキングパウダー）を入れて混ぜる。
6. ホットプレートで生地を薄くのばし、焦げ目がつくまで焼いたらくるくると適当な太さになるまで巻き、後は好みの大きさに切る。

ばったらやき

昔からの手軽にできる、家庭でのおやつにぴったりです。
作り方はいたってシンプルで現在のクレープにも近いようです。

材料（8人分）

米粉 …… 2カップ
（もち130ｇ＋うるち70ｇ）＝200ｇ
小麦粉 …… 1カップ　　砂糖 …… 130ｇ
卵 …… 1個　　塩 …… 少々
水 …… 400cc　　サラダ油 …… 適量

作り方

1. ボールに米粉、小麦粉、砂糖、卵、塩、水を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
2. フライパンを熱し、油少々をしき、1の生地を入れフタをして、弱火で3分焼き上げる。
3. フライパンの中の、生地が乾いてきたらひっくり返し1分程焼き上げる。
4. 少し冷めてから、食べやすい大きさに切る。

※少々焼き型がつくくらいが、奇麗に美味しくでき上がったことになる。

ハタハタ佃煮（つくだに）

伝統的な秋田の食べ物として親しまれています。
佃煮は長い歴史を通して、すっかり生活にとけこみました。
カルシウムを摂取する近道かもしれません。

材料

ハタハタ（塩抜きした物） …… 2kg
砂　　糖 …… 500ｇ　　醤　　油 …… 400cc
水 あ め …… 50g　　酢　　…… 50cc
み り ん …… 50cc

作り方

1 ハタハタは洗い、水分を取っておく。
2 しょうゆ、みりん、酢、砂糖を加え弱火で煮とかす。
3 ハタハタを、1に入れ水気がなくなるまで、弱火でゆっくり煮る。

身欠きニシンのこぶ巻き

やわらかく素朴な味の昆布とニシンで作るシンプルな昆布巻きです。
田植えやお正月の行事には、欠かせない一品です。

材料（8人分）

身欠きニシン …… 400ｇ
早煮昆布 …… 70ｇ
A 醤　油 …… 200cc
　酒　 …… 50cc
　みりん …… 50cc
　砂　糖 …… 大さじ２

作り方

1. 身欠きニシンの頭と尾を取り、縦、横４切れに切る。
2. 早煮昆布は、さっと洗うか濡れ布巾で拭き、身欠きニシンを巻きかんぴょうで結ぶ。
3. 鍋にすき間なく昆布に巻いた身欠きニシンを入れ、たっぷりの水で中火で煮込む。（30分程）
4. 煮上がったら煮汁をすてて、調味料Aを入れ味付けをする。
5. 味がしみるまで弱火で煮る。

※身欠きにしんは、生干しが美味しい。

赤飯（こわえ）

いつでもわが家のお祝ごとに、お赤飯はいかがでしょう。

材料

もち米 …… 1.5kg
てんこ小豆 …… 80ｇ
　塩　 …… 大さじ１
水（しとり用） …… 500cc
ごま塩 …… 適宜

作り方

1. 前日にてんこ小豆を水洗いし、水から煮る。
2. 水洗いしたもち米に小豆と煮汁を加え、よく混ぜあわせ一晩ひたす。
3. もち米をザルに入れ、よく水切りし蒸器で30分ほど蒸す。
4. 蒸した米を全量ボールに入れ、（塩と水）をよく合わせる。
5. しとりを終えて、さらに30分ほど蒸す。

干し(ほ)タラの甘露煮(かんろに)

ご飯のおかずやおもてなしの一品に、お酒のおつまみやお弁当のおかずにと大活躍の干しタラの甘煮です。

材料（4人分）

干しタラ …… 300ｇ
醤　　油 …… 200cc
み り ん …… 200cc
砂　　糖 …… 250ｇ
　酒　　…… 100cc

作り方

1. 干しタラを３～４回水を取り換えながら、２晩水に浸して戻す。
2. 柔らかくなったら、食べやすいサイズにきる。
3. 大きめの鍋に、たっぷりの水で２時間位煮る。
4. あくをすて、きれいな水でさらに柔らかくなるまで静かに煮る。
5. 柔らかくなったら煮汁を全部すて、醤油・みりん・酒・砂糖を入れて弱火で煮詰める。

※味付けは自分の好みで加減して下さい。「こってりと煮たほうがおいしい」
早く煮えるので、水分を飛ばしながら照りをだす感じで煮ていくのがコツ。
干しタラはとても栄養があり、夏バテ防止などにも最適です。

やましな

だれでも作れる、簡単で美味しいやましな。

材料

やましな粉（市販） …… １袋（350ｇ）
砂　　糖 …… 400ｇ
しその葉 …… 少々（梅干しの葉）量は好みで
　水　　…… 55cc

作り方

1. ボールに砂糖を入れ水55ccを加えて混ぜ、湿った砂糖の状態を作る。
2. 湿った砂糖の状態に、やましな粉と、しその葉を刻んで入れ、水分が浸み込むまで軽くもみ混ぜる。（注意）粉の上から湿った砂糖をかけないこと。
3. 片手で固くにぎり、親指をさして２つに割れるくらいの時に、重箱にラップの端を出して敷いたものに入れて、木べらで平に押す。
4. 20分くらい休めたら、ラップの端を持って重箱から取り出し、食べやすい大きさに切る。

とろろまま

正月ニ日には、病にかからぬようにとの言い伝えから、必ずとろろ飯を食する習慣があります。
正月にはご馳走が多いので消化をよくするためだとも言われています。

材料

山いも …… 500ｇ
みそ …… 100ｇ
煮干し …… ５本
ごぼう …… 1/2本
ねぎ …… 適量
だし昆布 …… ５cm位

作り方

1. 山いもは良く洗い、すり鉢でする。
2. 鍋に水１ℓを入れ、だし昆布を浸し10cmに切った牛蒡と煮干しを加えて、だしを取る。
3. だし昆布、ごぼう、煮干しを取り出してみそを入れ、火を止めて人肌になるまでそのまま冷ます。
4. すりこぎで、1をよくすり、3の冷ましたみそ汁を少しずつ入れよくすり、また少し入れよくすりと、何回も繰り返す。
5. 時々味みし、好みの味にする。
6. ご飯にとろろをかけ、きざんだねぎを上にのせて食べる。

でんぶ

昔、お正月の料理にかかすことのできない、でんぶ！
食材なども地域や習慣によって異なるが、
昔ならではの煮干し入りの質素でシンプルなまさに伝承料理の一品です。

材料

（8人分）

牛蒡(太め) …… 500ｇ
煮干し …… 20本
なんばん …… 少々
だし昆布 …… 20cm位
醤油 …… 100cc

作り方

1. 昆布と煮干しを、一晩水に浸す。
2. ごぼうは４～５cm位に切る。（水に入れて、４～５回位水を取り換える）
3. １のだしに、牛蒡を入れ煮る。
4. 醤油、なんばんを入れ柔らかく煮込む。

甘酒（あまざけ）

甘酒はお酒ではありません。
昔から手作りの飲み物として各家々で作られました。

材料（15人分）

もち米 …… ４合
こうじ …… 800ｇ
ぬるま湯 …… 10カップ
砂　糖 …… 120ｇ

作り方

1. もち米は良く水洗いして、一晩水に浸しておく。
2. 浸した米に水10カップを入れ、おかゆを作る。
3. おかゆを容器に移し、70℃くらいになったら、こうじを良くほぐし少しずつ入れる。
4. ぬるま湯と砂糖を加え、保温ジャーに入れて８時間位おくと出来上がります。（これ以上置くと変色する）

※煮立たせてしまうと、こうじ菌の酵素（栄養成分）が破壊されてしまう。
甘酒は二重にしたビニールに入れ、人肌以下に冷ましてから冷凍保存し召し上がって下さい。

おやき

３～４日しても固くならない、おやきの作り方です。

材料

もち米 …… １升（９カップ）
小麦粉(薄力粉) …… 700ｇ～800ｇ（１kg用意する）
塩 …… 少々
つぶあんこ

作り方

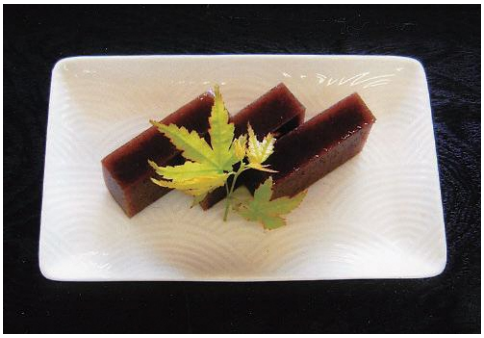
1. あんこを、30ｇ位に丸めておく。
2. もち米はよく洗い、同量の水で炊く。
3. 炊きあがったらもちつき機でよくつき、８分目位までつきあがったら塩、小麦粉（800ｇ）は少しづつ加えながら、耳たぶ位の固さに作る。
4. ボールに残りの200ｇの小麦粉をしき、つきあがったもちをとり出して小麦粉をつけながら、あんこを皮でつつみホットプレートで焼く。

《つぶあんの作り方》

1. １升の小豆に、ザラメ２kg、塩少々を入れる。
2. やわらかく煮えたら、２／３の砂糖を入れ煮詰め、少し硬くなってきたら残りの砂糖を加え、弱火でこげつかないように、充分煮つめる。

羊(よう)かん

小豆を使ったことが、羊かんの始まりと言われています。羊かんは、あんこを寒天液で固めています。
季節に応じた羊かんをおうちで作ってみませんか？
水ようかんに芋ようかん、いろんな味で手作りできます。



材料
（8人分）

小　豆 …… 5合
ザラメ …… 750ｇ
水 …… 4と1/2カップ
寒　天 …… 4本
水あめ …… 150ｇ

作り方

1. 小豆は一晩水にひたす。
2. たっぷりの水で良く煮る。
3. こしあんを作る。
4. 寒天は水に1時間ひたし、水気を取り、細かくちぎって水に入れ火にかけ煮とかす。
5. ザラメ、こしあんの順に入れとろりとしたら水あめと塩を入れ2時間位弱火で、じっくり煮込む。
6. 時々かきまぜながら、こげつかないように気をつける。
7. 型に流し、好みのかたちに切る。

《こしあんの作り方》

1. 煮上がった小豆を良くつぶす。
2. 器に水を入れ、万能こし器でうらごしする。（小豆のカスは捨てる）
3. 下に沈んだあんをサラシ袋に入れ、水道水をかけ、まな板を斜めに当てしっかりと絞る。

巻(ま)きずし

巻きずしは、冠婚葬祭の口取りとして欠かせないものです。

材料
（15人分）

米 …… 10カップ(うるち米8・餅米2)
薄焼き卵 …… 適量
キュウリ …… 適量
そぼろ …… 適量
A 砂糖 …… 500ｇ
　酢 …… 270ｇ
　塩 …… 小さじ1
紅生姜 …… 適量
かんぴょう …… 適量
のり …… 適量

作り方

1. 洗った米をザルに入れ30分以上水切りをする。
2. 水は米と同量で炊く。
3. Aの調味料を熱してとかし、ご飯にかける。
4. 3を人肌くらいにさまして巻く。

※太巻きにするには、のり1.5枚を使用。

ハタハタずし

ハタハタずしは、秋田の正月料理には欠かせないものです。

材料

ハタハタ …… 10kg
塩 …… 600ｇ＋200ｇ
こうじ …… 600ｇ
酢 …… ５合
砂糖 …… 300ｇ
米 …… １升５合
野菜 …… （カブ・人参・生姜・赤とうがらし・ふのり）

作り方

1. ハタハタ10kgに塩600ｇをまぶし、２日～５日くらい漬けておく。
2. 1を良く水洗いして三等分に切り、酢５合を入れて２日～３日おく。
3. 米１升５合を普通に炊く。
4. ご飯が温かいうちに、こうじ600ｇ・砂糖300ｇ・塩200ｇを混ぜる。
5. カブ・人参、赤とうがらしを切る。
6. 4が人肌くらいになったら、ボールに2. 4. 5. を重ねるようにおき、最後に混ぜる。
7. タルに6を少しずつ入れて、生姜の細切りとふのりを重ねるように手でおいていく。
8. 7の上に笹の葉、なければさらし（新しいもの）をかけて、おとし蓋をして重石をかける。
   最初の２日～３日は15kg、その後もう15kgたして（30kg）重石をしておく。
9. 寒い時は３週間ぐらいで食べられる。

覚えておきたい・伝えておきたい
湖東地区（五城目町）の主な年中行事と伝承料理

月	行　事　名	関係伝承料理	季節料理等
正　月 元　旦	初　詣	【正月料理】 餅・赤飯・煮物・ハタハタずし・数の子 デブ（ごぼう煮物）・黒豆・煮豆・伊達巻 デゴなます（大根・人参）・にしん昆布巻 栗きんとん・酢ダコ・キンキン焼き	
1月1日	年始　初売り 書き初め	とろろまま	みそ味　醤油味
1月6日	寒の入り	しみ豆腐・ねぎみそ	干餅・ねぎみそ にんにくみそ
1月7日	七　草	七草粥	
1月11日	蔵開き	祝膳	おかしらつき
1月15日	小正月	きゃのこ・餅・コウセン	塩漬け物の山菜等
2月1日	年祝い 厄払い	祝膳・赤飯 焼魚・キンキン	
2月3日	節分	炒った大豆・かんと豆	
3月3日	ひな祭	赤飯・甘酒・ひなあられ	
3月18日 21日 24日	彼岸入り 中彼岸 送り彼岸	あんこのだんご 炊き込みごはん 白だんご	
4月8日	お釈迦様（涅槃）	餅・赤飯・大福・おやき	山菜料理　ばっきゃ味噌
5月5日 15日 16日	南秋統一のお祭り 旧五城目町のお祭り	祭典料理 赤飯・餅・寒天・巻き物・かまぶく かすべ煮・干しダラ甘煮・巻き寿し ハタハタ一匹ずし・羊かん	山菜料理 山菜おこわ
5月　上旬 ～下旬	田植え始め	赤飯・餅・ハタハタ一匹ずし まめのごにぎりまんま	フキ佃煮・ガッコ フキと干しニシンの煮付
旧歴 5月5日	端午の節句	笹巻き・笹だんご よもぎ餅・いり粉巻物	屋根にしょうぶ・よもぎ あじゃらっこ ミズたたき にんにくのしょうゆ漬け

月	行　事　名	間係伝承料理	季節料理等
８月７日	墓払い	餅・赤飯	
８月13日 14日 15日 16日 20日	盆行事 送り盆 二十日盆	赤飯 カスベ煮物・まま漬け・小豆ごはん ソーメン・ニシンこぶ巻き・ところてん きゅうりなます・いなり寿司	棒ダラ甘露煮 冷や汁
９月20日 23日 26日	彼岸入り 中彼岸 送り彼岸	アンコのだんご 炊き込みごはん 白だんご	棒ダラ（干しタラ）
11月	庭洗い	だまこもち・なます 大根・おろし	馬肉の貝焼 フナ・チカの貝焼 ゼンマイ白和え
12月12日	山の神	おやき	ねぎみそ・呉汁
12月22日	冬至	かぼちゃ煮 かぼちゃいとこ煮	ニシン・サバ押しずし かぼちゃ・小豆
12月28日	餅つき	お供え・豆餅・しそ餅	正月の供えものと食用の餅をつく。
12月31日	大晦日	年取り膳・甘酒・つゆこもち・キンキン ハタハタ・伊達巻・でんぶ・コブ巻き 大根なます・酢ダコ・黒豆	煮つげっこ

その他　郷土食の応用として四季の味の漬物等

みようが酢漬け・しその実漬け・らっきょう漬け・若メロンみそ漬け・梅漬け・カリカリ漬け
しそジュース・トマトジュース・切干大根煮・桜の花と葉の塩漬け・茄子の辛子漬け・茄子の花漬け
大根のナタ漬け・大根のビール漬け・酢漬け・辛子漬け・しょうゆ漬け・セロリの漬物・白菜漬け
たか菜漬け・大根柿漬け・わかさぎ煮・福神漬け・えしゃじゃ（あみ）

資料提供：五城目町食生活改善推進協議会

編集委員

五城目町食生活改善推進協議会

会　長　　坂谷　　晃
委　員　　千田　カツ、齋藤　通子、石井　邦子
事務局　　佐藤　律子（栄養士）

編集協力者

五城目町食生活改善推進協議会（推進員）

１期生　　坂谷　　晃、藤本トモ子、小玉　好子、齊藤　通子
佐藤　良子、工藤　　佳、石井三千代、近江　登代
松橋　慶子、一関　邦子、石川　恵子、畑澤　英子
渡部恵美子
２期生　　千田　カツ、千田　房子、石井　邦子、加藤ヒデ子
鈴木　久子、佐川　芳子、佐藤　榮子、伊藤ヨリ子
工藤イツ子、佐藤ミヨ子、鷲谷　貞子、米田　繁子
三浦たか子
３期生　　伊藤　孝子、原田三代子、澤田石慶子、澤田石チサ子
石井　誠子、佐藤　茂子、澤田石いく子、猿田　綾子
原田　順子、石井　ミエ、伊藤　恵子
４期生　　伊藤ハル子、舘岡　厚子、藤井　洋子、小玉　幹子
小玉　明子、佐々木礼子

参考文献

「長寿日本伝承の味」　　財団法人日本食生活協会
「伝え残したい湖東の味」　ＪＡあきた湖東

発　　行

平成23年３月31日
秋田県五城目町食生活改善推進協議会

編　集　後　記

皆様のご協力により、五城目町食生活改善推進事業の一環として「五城目町の伝承料理」を発刊することができました。

いつまでも伝えたい五城目町の「郷土の味・おかあさんの味」として受け継がれた郷土料理を次世代に伝え残していくために、是非この冊子を活用されることを願っております。

ご協力いただきました皆様に感謝すると供に、心から厚くお礼申しあげ編集後記とさせていただきます。

編集委員　　食生活改善推進協議会事務局　佐藤　律子