



手のひらを使いしっかりとしとねる



手のひらで転がし、両側をすばめ木の葉に成型



つやが出るまでゆっくり煮詰める



小分けにしておき、くるみを入れて成型する



菊池イヨ子さん

・JA生活活動リーダー
・岩手県 食の匠(遠野市)
・JA女性部
とおのよつば地域支部 役員



くるみの入った団子に味の付いた「とろみ餡」をかけるのが「遠野きりせんしょ」の特徴です。

遠野地域



さわもだしは西和賀町の山の恵



ダイコンでつぶすのがポイント



具だくさんの贅沢な汁となります



ワラビ独特の食感がアクセント



羽柴 セイさん

・女性部
西和賀地域支部 役員



雪国自慢の郷土料理。納豆、さわもだし(きのこ)、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。

西和賀地域

- 材料 50個分
- もち米粉……………300g
 - うるち米粉……………200g
 - くるみ……………50g
 - 水……………500cc
 - 白こま……………少々
- (とろみ餡)
- 玉砂糖……………70g
 - 白砂糖……………50g
 - 醤油……………100cc
 - 水……………400cc
 - 片栗粉……………50g
- 作り方
- ①もち・うるちの粉を混ぜ合わせ、分量の水を2回から3回に分けて加え耳たぶくらいの固さにしとねる。しなみが出るまで良くしとねる(粉によって水の分量が多少変わります)
 - ②しとねて寝かせた生地をさらにしとね、1個30gにちぎり、中にくるみを入れて木の葉型に整え、箸で木の葉の型をつける。
 - ③蒸気の上がった蒸し器に②を入れ、10分蒸し、水をふりかけてパットにとる。
 - ④鍋に玉砂糖、白砂糖、醤油を加え混ぜて溶かし、火にかけて煮溶かしながら少し煮詰める。煮立ってきたら、水溶き片栗粉を静かに加え、つやととろみが出るまで煮詰める。
 - ⑤④の餡に③のきりせんしょをくべし、最後に白こまをのせる。
- ポイント
- 木の葉の作り方
 - くるみを入れた生地は両手のひらを使い、「縄を編む要領で両側をすばめた状態に」。
 - 菜箸を押し付け、葉脈を表現。くるみが出ないように優しく成型します。

- 材料 5人分
- さわもだし(きのこ)塩蔵……………150g
 - わらび(塩蔵)……………80g
 - 高菜漬……………50g
 - 納豆……………1包
 - ニンジン……………1/2本
 - 油揚げ……………小1枚
 - 豆腐……………1/2丁
 - 煮干し……………5〜6尾
 - ネギ……………1本
 - 水……………800cc
 - みそ……………70g
 - ダイコン(細目)……………1本適宜
- 作り方
- ①さわもだし、わらび、高菜漬は、少し塩味が残る程度に塩抜きする。
 - ②納豆をすり鉢に入れ、細目のダイコンでよくつぶしておく(糸が引くくらい)。
 - ③煮干しのだし汁をつくる(みそ汁よりも少し濃いめのだしにする)。
 - ④ニンジンはイチヨウ切り、油揚げは細かく切って油抜き、わらびは2cmくらいに、高菜漬は細かく切る。豆腐はさいの目、ネギは小口切りにしておく。
 - ⑤③に、ニンジン、さわもだし、わらびの具を入れ、煮えたら豆腐、油揚げを加えて、みそを入れる(普通のみそ汁よりも濃いめの味にする)。
 - ⑥②に⑤の汁を加え、とろろに伸ばして、⑤の鍋に目の細かいザルでこして入れる。
 - ⑦一煮立ちさせて、高菜漬をはなす。ネギは好みで椀に入れる。
- ポイント
- 納豆をつぶすのに細目のダイコンを使うと納豆が逃げてくく香りが和らぐ。
 - つぶしてとろろにした納豆をザルでこすことによって口当たりが良くなる。
 - 納豆汁は具だくさんですが、くどくならないようにサラッと仕上げるのがコツ。



いくつかのパーツが組み合わされて柄がつくられる



五輪色に染められた酢飯たち



五輪を囲む白い酢飯の厚みがポイント



牛乳パックを巻き簾代わりに



二枚橋農家組合 純情巻き娘

代 表
川村幸子さん (JA生活活動リーダー)メンバー
藤根悦子さん (JA生活活動リーダー)
中村良子さん、藤根 美千子さん、川村 姫子さん



農産物の地産地消を図る一環として、花巻のおもてなし料理「花のはな巻き寿司」として各地で数多くの花柄の巻き寿司が生まれ、継承されています。

花巻地域



戻して煮るとふっくらとする



手間をかけ乾燥させたずいき



米とぎ汁と酢を使うのがアク抜きポイント



甘辛の汁で煮含めると良い香りが



高橋 節さん

・岩手県 食の匠(北上市)



北上市特産の赤がらのさといもの茎で作ったずいきを佃煮風に煮含めて使った丼ものです。

北上地域

- 材料 (1本分)
- すし飯(白八穀入り)……………360g
 - ①黒米+ゆかり……………10g
 - ②すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ③すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ④すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑤すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑥すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑦すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑧すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑨すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑩すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑪すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑫すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑬すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑭すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑮すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑯すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑰すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑱すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑲すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ⑳すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉑すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉒すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉓すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉔すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉕すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉖すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉗すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉘すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉙すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉚すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉛すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉜すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉝すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉞すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㉟すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊱すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊲すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊳すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊴すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊵すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊶すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊷すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊸すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊹すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊺すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊻すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊼すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊽すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊾すし飯+黒いマサメ……………10g
 - ㊿すし飯+黒いマサメ……………10g
- 作り方
- ①①〜⑩をそれぞれ混ぜ、1/3のりで巻いておく。
 - ②牛乳パックの上にのり全形1枚と1/3を1枚くっつけたら、白いすし飯300gを広げる。
 - ③中央に①、②、③、④、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩を重ねて乗せ60gの白飯でおおう。
 - ④のりの端と端を合わせて巻き、四角になるように形を整える。
- ポイント
- 白六穀、黒米を使ったヘルシーなりの巻です。
 - 牛乳パックを巻きすしにし、エコでもあり、きれいな四角になります。

- 材料 3人分
- ずいき……………30g
 - 干しいたけ(カットしたけ)……………10g
 - ご飯……………700g〜1kg
 - 調味料
 - だし汁……………400cc
 - しょうゆ……………60cc
 - 酢……………40cc
 - ごま油……………80cc
 - 白こま……………少々
 - 紅しょうが……………適宜
 - グリーンピース……………適宜
- 作り方 ずいき
- ①さといもの茎の皮をむく。紐で一本ずつなぎあわせる。
 - ②風通しが良く、日当たりの良い場所です十分に乾燥させる。
 - ③乾燥したものをビニール袋に入れて保存する(夏は要冷蔵)。
- アクの抜き方
- ①ずいきをぬるま湯に2時間浸しておく。
 - ②鍋に米のとぎ汁1、500ccと酢800ccを入れてかき混ぜ、その中に浸しておいたずいきを入れ、25分間ゆでる(ゆですぎないこと)。
 - ③ゆでたずいきを水にとり、10分おきに3回洗い流す(赤い水がなくなるまで洗い流す)。
- ずいき丼
- ①アク抜きしたずいきを小口切りにして、軽く絞る。
 - ②鍋にだし汁を入れ、しょうゆ、酢、ごま油、ずいきを入れて弱火で汁がなくなるまで煮含める。
 - ③椀にご飯を盛り、その上に味つけしたずいきをたっぷり盛りつける。最後に紅しょうが、グリーンピース(緑のもの)、白こまを飾りつけてできあがり。
- ポイント
- ずいきをゆでてアク抜きをするときに酢を使うとずいきの苦みがなくなり、歯触りが良い。