



## ～畑のこと、昔話、ごはん・おかず・おやつ作り～

### 二戸地方の「岩手県 食の匠」

先人の知恵が詰まった郷土料理に詳しい人たちを紹介します。  
昔は時間をかけて作った料理も、今の道具を使って簡単にできるものも。  
料理はもちろん、畑のことや昔話にも詳しく、引き出しをたくさん持った郷土を愛する人たちです。

#### ☆岩手県食の匠とは

郷土料理の知識が豊富で技術が優れる人として岩手県知事が認定した人。認定後は、イベントや講座などで実演・指導し、次代への伝承活動を行っています。

#### ☆カシオペア食の技研究会

二戸地方の「岩手県食の匠」等のネットワーク化を図り、情報交換や技術研鑽を通じて資質向上と食文化発信活動を行うために、設立されました。

#### ☆二戸地方の食文化の特徴

山々の間に耕地が拓けた県北部では、水田が少なかったことから、日常食は畑地で作られた雑穀のひえやあわ、そば、小麦、豆類を中心にした食生活が営まれ、多様な雑穀料理が伝えられています。

#### ☆お問合せ

講師依頼や各種体験などの相談は二戸農業改良普及センター（0195-23-9231）まで、お気軽にお問合せください。



カシオペア食の技研究会

#### 「けいらん」



祝儀の時はきみ粉を使った紅白のだんご、不祝儀ではよもぎを使った緑と白のだんごとし、季節の野菜や山菜を入れています。

#### 桂川 祥子（九戸村）

九戸村の九曜塾で子どもたちに郷土料理などを教えています。ひつつみ、そば、かけ、柳ぱつと、豆しとぎ、煮しめ、うどんなど。

#### 「きびだんご」



冷害で米が穫れなくてもたかきびやひえは穫れるため、昔からだんごにして食べられてきました。

#### 東山 ヨウ子（一戸町）

みそ作り、豆しとぎ、そばなども教えられる  
★「一戸町ショッピングセンター イコオ産直組合」でみそ、惣菜、菓子類を販売しています。一戸病院向かいの食堂「菜蔵」でひつつみなど食べられます。

#### 「笹まき」



一戸町の鳥越地区で旧暦の端午の節句に作られる行事食です。たくさん作って神様に供えるほか、町内外の親戚や友人等に配るのが地域の慣習です。

#### 柴田 照子（一戸町）

柳ぱつとやだまこ汁（ごはんのだんごが入った具たくさん汁もの）、へちよこだんご、きんかもち、漬物など。

★「一戸町ショッピングセンター イコオ産直組合」でおにぎり各種、惣菜、てんぼなど販売しています。

#### 「五目ふかし」



二戸地方では、盆や正月など人が集まる時には、赤飯、煮しめ、五目ふかしなどが作られてきました。特に仏事の際は、精進料理として肉を使わない五目ふかしが作られています。

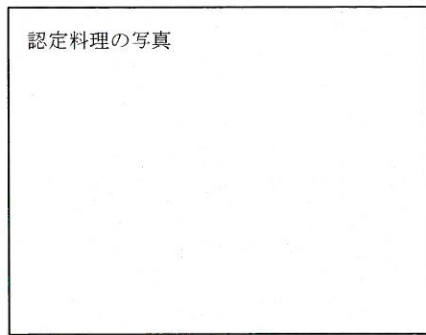
#### 野村 光子（一戸町）

麦ぞうすい（大根めし）、けんちん汁（みそ味 汁少なめ、汁多め2種）、きんかもち、きりせんしょ、パウンドケーキなど洋菓子も。



「認定料理名」

認定料理の写真



認定料理のいわれ

食の匠の氏名（市町村）

認定料理のほかに教えられるメニューや  
食の匠の一言など

★食の匠の料理を食べられるお得な情報

「へっちょこだんご」



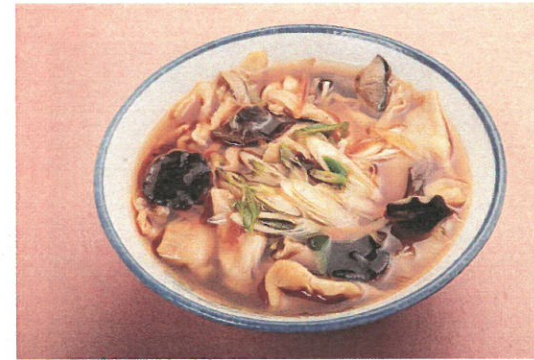
1年間、農作業で「へっちょ（苦勞）」したことをねぎらう意味から付けられたと言われています。また、人のへそに似ているからとも。

高村 民子（二戸市）

小中学生などの農作業体験を受け入れ、雑穀栽培やへっちょこだんご作りを教えています。ひつつみ、赤飯、煮しめなども。

★産直「ふれあい二戸」で煮しめやだんごなど販売しています。

「ひつつみ」



昔は主食として夕飯に食べましたが、今は人が集まった時や農作業の手伝いを頼んだ時によく作ります。鶏ガラで出汁をとり、凍り豆腐や鶏肉、キャベツなど具だくさんのひつつみです。

中館 ミヤ（軽米町）

具だくさんのせんべい汁、黒豆の煮方、梅干しやたくあん漬の漬け方、塩漬けを塩抜きして漬けなおす漬物各種など。

「柳ぱっと」

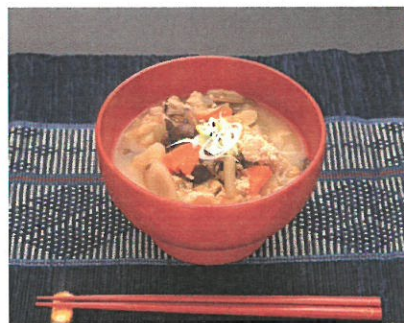


きのこや野菜がたくさん入った汁に、柳の葉の形のそばを加えた県北地方の伝統料理です。

久保田 ミサホ（軽米町）

こしあんの練り方、身欠きにしんの入った煮しめ、豆しとぎ、玄米で漬けるたくあん、がっくら漬けなど。

「けんちん汁」



昔は1月の小正月（女正月）の期間中食べられるようにどの家でもたくさん作り、それを温め直して食べたと言われています。豆腐でたんぱく質を補い、山菜を入れるのが特徴です。

安藤 直美（二戸市）

地元の公民館や市の料理教室などで講師をしています。雑穀の下ごしらえや調理方法、創作メニュー、へっちょこだんご、ひつつみなどご相談ください。

★産直「ふれあい二戸」でたれやみそなど味付けに使うものを販売

「きんかもち」



斗米地域は畑作が盛んで、お盆には新小麦でうどんやまんじゅう、串もち、きんかもちを作って仏様に供えました。

工藤 潤子（二戸市）

地元の小学校でみそ作りを教えています。大豆の種まきから収穫、みそ作りまで一貫した指導です。手打ちうどん、手打ちそば、煮豆、豆しとぎ、麴、豆腐、煮しめ、だんごなども。

★産直「ふれあい二戸」で麴、たれ、麴味噌など販売しています。

「手造り豆腐の煮しめ」



人が集まる際に煮しめを作る習慣があり、焼き豆腐や凍み豆腐が入るのが二戸地方の特徴です。

鶴飼 久子（軽米町）

豆腐各種（寄せ豆腐、焼き豆腐、凍り豆腐）の作り方、簡単にできる鶏ごはん、ひつつみ、へっちょこだんご、シフォンケーキ、パン作りなど。

★2のつく日に軽米町の工藤建材店で揚げ出し豆腐、鶏ごはん、へっちょこだんご、パンなど販売しています。

「もちきび入り豆しとぎ」



旧暦の12月12日（山神様の年とりの日）や春の大黒様の年越しに供えます。軟らかく、しっとりとしてもちもち感があるのが特徴です。

上柿 幸子（九戸村）

山菜おこわ、せんべいの天ぷら、簡単にできるひなまんじゅう（さくらの花）、きゃばもち、えんとつパンなど。