

旬を楽しむ [いわて農・林・水産物] 情報誌

# いわて純情通信

2006. February No.26

〈特集〉

質・量ともに全国屈指の岩手のしいたけ  
美味しくて、  
からだにも優しい  
「岩手産しいたけ」の魅力

生産地探訪ルポ「純情いわての逸品」

全国トップブランド  
誕生の秘密とこだわり

あなたの街にもあります

「いわて地産地消レストラン」





## 日本のしいたけ栽培の歴史

今から350年以上も昔、江戸時代中期に始まると思われる日本のしいたけ栽培。当時の手法は、原木に鉋で傷を付け、自然界に浮遊する胞子の付着を待つというもので「鉋目法」と呼ばれていました。その後、幾たびかの変遷を経て、昭和にはいつから現在の原木栽培に繋がる手法が全国に普及しました。

その後、計画生産ができる菌床栽培も普及したことから、日常の食卓にも頻繁に登場するようになったしいたけ。今回の特集シリーズは、旨味、香りとともに豊かな味わいの原木しいたけを紹介いたします。

## 明治時代から評判を集めていた岩手の栽培しいたけ

岩手では1800年頃から、人工的なしいたけ栽培が行われていたと推測されますが、より本格的に手掛けるようになったのは明治になってからです。

しいたけ栽培の指導のため静岡から大船渡市に招聘されていた土屋重平が、明治38年同市崎浜で鉋目式の栽培を



ホダ木に埋めるしいたけの種菌。接種後は半年～1年寝かせます

始めます。これがきっかけとなり、岩手では大船渡地区が先進地に。さらに、しいたけ栽培を凶作対策の副業として推奨することを決めた岩手県は、指導者とともに巡回指導を行い計281人の養成委員を委嘱して、しいたけ栽培の有利性を説き、普及を奨励します。

戦後の混乱もひと段落した昭和24年、岩手県は5カ年計画で県独自の品種の選抜育成と統を図るために岩手大学農学部に研究を委嘱。岩手種菌を開発し普及に努めます。一方で、昭和30年代以降は、農漁家振興対策、林業構造改善などの事業でもしいたけ栽培が注目されることに。その後、昭和41年度には、第2次岩手県椎茸生産5カ年計画が示され、生産地化市町村の指定、栽培奨励が積極的に展開



# 質・量ともに全国屈指の岩手のしいたけ 美味しく、からだにも優しい 「岩手産しいたけ」の魅力

豊かな食品でもあるのです。

## 岩手は全国屈指のしいたけ生産県

平成16年の岩手の生しいたけ生産量は全国第3位。伝統的な原木栽培は年間522トン、現在主流となっている菌床栽培が4053トンとなっています。(平成16年岩手県特用林産物統計表より)

生産量だけではありません。岩手のしいたけは無農薬栽培なので安全・安心。しかも食味の良さでも知られ、県内最大の原木生しいたけ産地である矢巾町では、首都圏はもとよりしいたけ栽培の先進地である九州にまで出荷する生産者もいるほどです。

乾しいたけの評価も高く、品質を競う全国椎茸品評会において、平成4年度の初優勝から今年度まで優勝4回、準優勝9回を数えるまでに。贈答用や香港への輸出用など、その数も全国屈指と、今や「しいたけ王国」と称されるまでに なりました。



生食用の原木しいたけは、通年栽培を行っています。最近は形状、大きさ、食味、色などそれぞれに特長のある品種も増えて、います。



選別、パックは人海戦術で行います

お肉と一緒に食べるのは味だけでなく体にもいいことなのです。さらに、低カロリーで、タンパク質やアミノ酸、ミネラル、ビタミンなどを含んだ栄養



笠の表面が網目状に割れるどんこ種。生でも、乾しても美味しい



ホダ木に種菌用の穴を開け、ひとつづつ植えてゆく

され、経営規模の拡大と大量生産を目指し、現在へと続く本格的なしいたけ栽培が始まったのです。

## 美味しいだけじゃない。からだにも優しい「しいたけ」

食材にも出汁にもなる「しいたけ」は、美味しいだけではありません。からだに優しい健康食材としても無限の魅力を秘めています。その成分のひとつエリタジンはコレステロール値を下げる効果があり、一ケルカンにはガンの予防効果があります。さらに、骨を丈夫にするビタミンDや、腸内の有害物質を取り除き食物繊維もたくさん含んでいます。食物繊維とエリタジンという物質が、悪玉コレステロールを低下、成人病やガンを予防するために大切な役割を担っています。

**原木栽培と菌床栽培**  
 椎茸栽培には広葉樹の原木を利用した原木栽培と、近代的施設で大量生産が可能な菌床栽培のふたつの種類があります。

ナラ、クヌギ、シイなどの広葉樹の原木(長さは90cm位)に種菌を植え付けて栽培する方法。生しいたけはハウス等の施設を利用して生産されることが多く、旨味、香り、歯ごたえが特徴です。

乾しいたけは、そのほとんどが林内などの自然環境のもとで栽培されています。

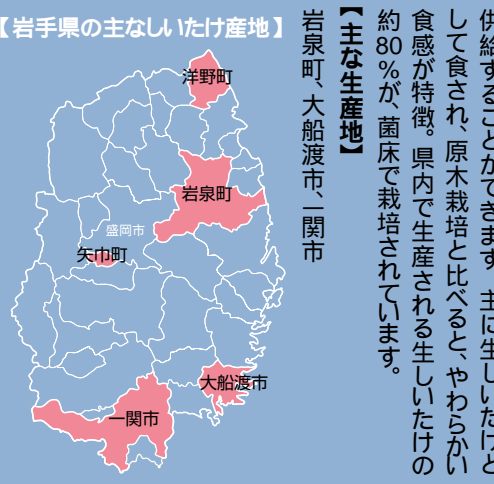
生しいたけ/矢巾町、洋野町、岩泉町、乾しいたけ/洋野町、一関市、菌床(きんしょう)椎茸、おがくず等を袋に詰め固形にした培地に椎茸菌を植菌し、ハウスなどの屋内施設で栽培する方法です。温度・水分管理を徹底することで、3〜4ヶ月周期で計画生産できるので、年間を通して供給することができます。主に生しいたけとして食され、原木栽培と比べると、やわらかい食感が特徴。県内で生産される生しいたけの約80%が菌床で栽培されています。



菌床栽培



原木栽培



【岩手県主なしいたけ産地】

## 乾しいたけの種類

生で食べても十分美味しくいただける「しいたけ」は、乾しいたけにする過程で酵素が働き、旨味成分のグアニル酸が増え、味・香りともに良くなり、更にパリッとした豊かな食材となります。ここでは主な乾しいたけの種類を紹介します。



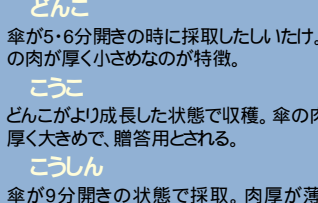
どんこ



こうしん



こうこ



こうしん

旨味成分をもっとひきだす  
**「乾しいたけ」の美味しいもどし方**

まず最初に乾しいたけを水でサッと洗い、ゴミやホコリを落とします。その後、水につけ冷蔵庫の中で24時間かけて戻すと、常温に戻したものの比べ美味しさ成分グアニル酸がより多く抽出されます。時間をかけられない場合は、室温で1〜2時間戻してお使いください。

水戻しが終わったら火にかけ、泡が出始めたら火を止めます(泡止め)。この状態で、10分放置したら完了です。

**こうしん**  
 どんこ 傘が5・6分開きの時に採取したしいたけ。傘の肉が厚く小さめなのが特徴。

**こうこ**  
 どんこがより成長した状態で収穫。傘の肉が厚く大きめで、贈答用とされる。

**こうしん**  
 傘が9分開きの状態で採取。肉厚が薄く、ヒダが淡黄色なのが特徴。





その歯ざわりは陸のアワビ。酒肴としてもオススメです！

### 岩手のしいたけを使った 椎茸の巻織蒸しあんかけ

- 【材 料】(4人分)
- 生椎茸(ジャンボ椎茸)...4ヶ 木綿豆腐...1/4丁(100g) 海老すり身...100g
  - 人参(千切しサッと茹で水にさらす)...10g しめじ1本ずつ離しサッと茹で水にさらす)...50g
  - 舞茸(細く裂いて湯がいて水にさらす)...25g 木くらげ(水に戻して千切にする)...25g
  - ネギ(青い部分と白い部分、同割りのみじん切り)...25g
  - 調味料 白味噌...20g 酒...大さじ1 薄口醤油...大さじ1 卵白...1個分 みりん...大さじ1
  - あんかけ 水溶き片栗粉(水と片栗粉同割) 八方だし(ダシ8:みりん:1:薄口醤油1)
  - 付け合せ わかめ...100g さらしネギ...20g 大葉(千切り)...4枚
- 【作り方】
- 椎茸は石突と共に軸を取り、固く絞ったフキンで汚れを取る。
  - 巻織の作り方④豆腐はフキンに包み軽く重しをして30分程度置き水分を取る。⑤海老のすり身と裏ごし豆腐、調味料を加えてすり鉢である。⑥よく混ぜ合わせた中に、人参、しめじ、舞茸、木くらげ、ネギの具を入れよく混ぜ合わせる。
  - 椎茸の笠の裏に小麦粉を軽くふり、その上に⑥の具を詰める。具の量は椎茸の笠と同程度の厚さにし円盤状に整える。
  - 椎茸の表を下にし10分ほど蒸す。
  - 椎茸繊維に火が通ったら食べやすい大きさにスライスする。
  - 皿にワカメを敷いてスライスした椎茸を具をして盛り付ける。
  - あんをタッパーかけ、さらしネギ、大葉の千切りをちらし仕上げます。

取材協力 八福どぜう庵 岩手県花巻市高松第20地割160 TEL.0198-31-2465

### 料理人が語るいわての食材 食味も味も極上品 しいたけの美味しさを活かすには 火を通し過ぎないのがコツ

八福どぜう庵(南部家敷) 総料理長 藤原 恵夫さん

鮮度が良いということは、それだけで美味しさの条件になります。もちろん椎茸も同じ。より美味しくいただけるのは収穫後一週間前後です。今回使ったのは沿岸南部の椎茸ですが、県内では一年を通じて椎茸が栽培されているので、上質な椎茸が入手できるのも岩手ならではの。肉厚の椎茸はその食感から「森のアワビ」とも呼ばれています。今回は、盛り付けにワカメを使い、海鮮風に仕上げました。

肉厚で新鮮な椎茸は、素焼きにして塩を少々振かけるだけでも十分のこと。高温でサッと焼くのがコツ。ただし、焼きすぎは厳禁。裏に水滴が一粒二粒染み出したらOKです。

今回取材でお邪魔した「八福どぜう庵」は南部家敷グループ直営のどじょう専門店。花巻市の新渡戸稲造記念館に程近い里山にあり、周辺約14haはグループ専用農場となっており、各店で使用する米、野菜類を無農薬栽培しています。「食の基本は身土不二。まさに、自分の足で通える範囲内の地域で入手できる素材を使うのが理想的。そんな社主の思いを実現したのがこの農場です」と藤原さん。

農家の古い倉庫を改装したという「八福どぜう庵」は、さながら平成の「美食倶楽部」の佇まい。初夏にはあたり一面が百合の花で彩られます。

### 「身土不二」の精神で、地元産素材にこだわっています。

藤原さんは北上市生まれ。和風ファミリーレストランで知られる南部家敷で22年間総料理長を務めています。



# 生産量全国第3位。岩手の乾しいたけ&原木生しいたけ 全国トップブランド 誕生の秘密とこだわり

今や岩手産というだけで絶対的な信頼を得ている岩手のしいたけ。

国産しいたけ栽培の先進地である九州はもとより、全国から数多くの視察が訪れます。今回はともに全国第3位を誇る県産の「乾しいたけ」と「原木生しいたけ」の主産地である洋野町(種市)、矢巾町の生産農家を訪ねてみました。



生産地探訪ルポ 純情いわての逸品

### 森の中の環境を再現した 岩手型人工ホダ場を考案

原木栽培による乾しいたけ作りを始めて30有余年。今や全国トップクラスの生産技術を誇る高屋敷幸雄さんの栽培用(旧種市町)でも最も乾しいたけ作りが盛んな宿戸地区にあります。

現在、高屋敷さんが栽培するホダ木(原木)は約6万本。4月上旬〜5月上旬、9月下旬〜11月下旬の年2回の収穫期に合わせ年間2600kgの乾しいたけを出荷しています。ホダ木は県北産のナラ、コナラの木。長さ約90cm、太さ9〜15cm前後のホダ木一本につき20〜40コの種菌を植え付けます。その後、森の中で約2年間養成するとようやく



地域のリーダーとしても活躍する高屋敷さん

しいたけが発生します。1本のホダ木の耐用年数は約5年。毎年1〜2万本のホダ木を更新するため、収穫期以外の準備作業にもかなりの労力が必要とするとのこと。

### 内閣総理大臣賞・黄綬褒章も 受賞した地域のリーダー

高屋敷さんが栽培するしいたけは、肉厚の「ゆうじろう」という品種。その大部分が施設園芸用

ハウスを改造した延べ3300haの人工ホダ場で栽培されています。天然の森の環境を再現するために、無積雪地帯ではハウスの天井に



ハウス内の天井に短冊状の透光テープが備えられた人工ホダ場。散水設備も整う

遮光幕が設置されていますが、雪の降る岩手ではその方式が導入できません。そこで策を案じた高屋敷さんは、天井内側にすだれ状の透光テープを設置。しいたけの収穫がない冬期間は天井を開放し、ハウスの倒壊を防いでいます。平成8年から取り入れたこの方式は岩手スタイルとして周知され、積雪地帯における人工ホダ場のモデルケースともなりました。



平成13年度の農林水産祭で受賞した内閣総理大臣賞の賞状

乾しいたけ品評会で農林大臣賞を2度受賞したほか、平成13年には農林水産祭で内閣総理大臣賞を、平成14年にはしいたけ業界のノーベル賞とされる森喜作賞を受賞。さらには平成17年には黄綬褒章を授与されるなど、その功績と技術力は全国にも知られています。



### 原木にこだわる しいたけ生産農家のこだわり

菌床栽培が主流を占める生しいたけにあつて、矢巾町では今も原木栽培が盛ん。約50軒の農家が原木栽培による生しいたけ生産に励んでいます。その中のひとり、立花正さんは、昭和47年から手がけるベトナムのひとり。

5万本規模の原木栽培を行っており、1日平均80kg、最盛期には160kg超の生しいたけを県内外に出荷しています。



原木生しいたけを手がけて30年以上の立花さん

県北産原木への種菌の植え付けは全自動。一本につき36〜73コマを植え付けたら、半年から約8ヶ月間養成します。その後、原木を湧水に浸水し芽出し室へ移動。



全自動式の種菌植え装置。1本わずか数分で作業を完了する



寒さの厳しい1月。廃棄処分する原木を燃料にしたストーブでハウス内を暖めます。

菌が繁殖したら、いよいよ発生室へ。ここで夏場は約5日間、冬場は約20日間、しいたけを収穫します。その後は原木を休ませます。そして、ふたたび浸水、芽出し室、発生室へ。立花さんの原木しいたけは、このスタイルを繰り返して約2年間収穫できるとの事で、使用済みの原木はハウス内の暖房用に活用されています。その灰は地域の畑作農家が土壌改良剤として使用。約30年も前から循環型農業を実践しているのです。

### 消費者の顔をイメージして しいたけを栽培しています

「生しいたけは鮮度が大切。収穫してから一週間以内で消費されることを想定して、収穫、出荷しているんです。最近では食味よりも外見を優先する志向があるなかで、すべて自らが試食して品種を選んでいます」と立花さん。さらに、良質な品種ほど品質の維持が難しいとのこと。10年サイクルで品種を入れ替えるとのこと。

「価格と品質。二極分化が著しい生しいたけですが、私は質、味を追求したいです」と語るように、全国のしいたけ栽培農家との情報交換を通じ、新しい品種の栽培にも積極的に取り組んでいるのです。



一日平均1000/バックを出荷。選別はすべて手作業



# 広大な海と大地に育まれた特産品。 いわての味プレゼント

【応募方法】本誌付属のハガキにご希望商品と、お名前・住所等あわせて「いわて純情通信」に関するアンケートにお答えいただいた上ご投函下さい。  
【応募締切】平成18年3月24日(金) [当日消印有効]  
※詳しくは付属のハガキをご覧ください。

## 1 原木生しいたけ (3パック) [3名様]

天然のナラ類の原木をそのまま使い、丹精込めて生産された原木生しいたけです。その食感と香りをお楽しみください。



提供 岩手中央農業協同組合 〒028-3307 紫波郡紫波町桜町字上野沢38-1  
TEL.019-676-3111 FAX.019-676-4423

## 2 原木乾しいたけ [3名様]

久慈地方の乾しいたけは、澄んだ空気と冷涼な気候のもと、じっくりと育てられた原木しいたけで、厚肉で香りが良く、うま味が自慢です。



提供 久慈地方森林組合 〒028-0041 久慈市長内町42-9-7  
(販売期間:6月~12月まで) TEL.0194-52-3400 FAX.0194-52-3419

## 3 椎茸クッキー [3名様]

南昌山の山麓は、椎茸の栽培に適した自然がいっぱいです。椎茸クッキーは、椎茸をふんだんに使った自然力クッキーです。



提供 御菓子司 旭堂 〒028-3603 紫波郡矢巾町西徳田6-167  
TEL.019-697-2837 FAX.019-697-5485

## 純情いわての最新情報 TOPICS

### 南いわて三陸大陸サポーター大募集!

今、大船渡・陸前高田の水産関係者で「気仙ブランド発信ワーキンググループ」を結成して水産物の産地ブランドづくりに取り組んでいます。そこで活動を応援していただける「南いわて三陸大陸サポーター」を大募集しています。

**サポーター内容**  
産地情報メールマガジン・地域商品のモニター・プレゼント企画など  
**応募方法**  
大船渡地方振興局水産部のホームページ  
(<http://www.pref.iwate.jp/hp4504/>)からお申込ください。  
**お問い合わせ先**  
大船渡地方振興局水産部 TEL.0192-27-9915 FAX.0192-21-1229



### 『絶品!いわての食財コンテスト』応募作品発表!

本誌23号でお知らせした『絶品!いわての食財コンテスト』ですが、本当にたくさんの応募いただきありがとうございました。おいしい食材、珍しい商品、面白い料理などここでは掲載しきれない情報が盛りだくさんです。詳細は岩手県庁流通課のホームページ(<http://www.pref.iwate.jp/hp0505/>)で発表しています。

お詫びと訂正 本誌25号に誤りがありました。「特集シリーズ」の冒頭リード文の中で、「寒流の日本海流と...」の箇所は「寒流の親潮と...」の誤りでした。謹んでお詫び申し上げます。

|  |  |
|--|--|
| いわて銀河プラザ<br>〒104-0061 東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル1F<br>TEL.03-3524-8282 FAX.03-3524-8286         | 岩手県東京事務所<br>〒100-0014 東京都千代田区永田町1-4-1<br>TEL.03-3581-0341 FAX.03-3581-0214                 |
| きた東北発見プラザ<br>〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-3-1-900 大阪駅前第一ビル9F<br>TEL.06-6341-3258 FAX.06-6341-7979 | 岩手県北海道事務所<br>〒060-0001 北海道札幌市中央区北1条西2-2-1 北海道経済センター4F<br>TEL.011-241-2332 FAX.011-241-2333 |
| みちのく夢プラザ<br>〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神2-8-34 住友生命福岡ビル1F<br>TEL.092-736-1122 FAX.092-716-2037    | 岩手県名古屋事務所<br>〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F<br>TEL.052-252-2412 FAX.052-252-2413         |

## 当選者の声 毎回たくさんのご応募ありがとうございます

第25号プレゼント「久慈ファーム」提供  
「折爪三元豚佐助」入り五穀餃子  
岩手県釜石市 及川琢子さん  
餃子の皮もモチモチしていたし、具もジューシーで、とても美味しかったです。子供も大好きで、ご飯をおかわりしながら沢山食べました。

第25号プレゼント「久慈ファーム」提供  
ハム・ソーセージセット  
岩手県江刺市 高橋勝彦さん  
とてもまろやかな味、ありがとうございました。豚の飼育も吟味されていてさすがだと思います。今後とも良品を作り続けてください。

第25号プレゼント「野田協業養豚組合」提供  
豚ロースとんかつ用  
青森県青森市 青山芳樹さん  
当選した夜はポークソテーを、次の日はとんかつを食べました。こんなに美味しい豚肉はひさしぶりでした。残ったとんかつは次の日もトースターで暖め直して最後まで美味しく頂きました。

岩手県北上市 佐藤とく子さん  
「南部ロイヤル」は、柔らかくてさっぱりした食感があり、もっと食べられる豚肉でした。肉のイメージを変え、脂っぽい感じはなく小食であった娘も軽く一枚たいらげ、この肉ならもっと食べられそうと大満足でした。

## 読者の声でつなぐ交流のコラム いわて純情通信広場

いわての農林水産物などに関するご意見、ご感想など、なんでもお寄せ下さい。本誌付属のハガキで、プレゼント応募とあわせ、お名前・ご住所等を記入の上、切手を貼ってご投函ください。官製ハガキ等でのご意見、ご感想もお待ちしています。

【宛先】  
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1  
岩手県農林水産部 流通課内「いわて純情通信」編集部行

今回はじめて「いわて純情通信」を読み、三陸の海産物を食べたくまりました。特に父の故郷一関市の餅料理写真を見ただけですぐにも食べに行きたくなりました。本紙が今回で25号だったなんていままでも気づかず残念。東京都中央区(女性)

現在、「いわて純情ファンクラブ」の会員数は全国に2,900名を超えるまでになりました(県内約1,800名、県外約1,100名)。これからも皆様から寄せられるお便りをもとに、「食材王国いわて」の更なる探求を続けていきたいと思ひます。[編集部]

岩泉の伝統食をベースにからだに優しい薬膳料理を提供ほぼすべての素材が岩泉町産

「身士不二」とは、「身体(身)と環境(土)とは不可分不二である」という意味で、仏教の、地域の風土と共に人間の存在はある」といつ教えにも繋がります。健康な生活を送るためには、自らの住む場所から四里四方(16 km四方)でとれる旬の



岩泉町  
ふるさと薬膳「縁樹」

今回おすすめの一品は...  
「しいたけと安家大根の縁樹揚げ」

スローフード協会国際本部の『味の箱舟』計画に認定された安家大根を蒸し、マヨネーズで味付け。椎茸に詰めて油で揚げたものに、安家大根おろしとタネをからめていただくオリジナル料理。安家大根を酢に漬けることでより鮮やかさが増し春のメニューとしてもピッタリ

## 身士不二の精神と中国薬膳の理論を取り入れた薬膳料理

「くくるみ豆腐」は、自分たちで拾ってきた山ぐるみを使った自家製。ピククリしたのが「岩茸の佃煮」。幻の珍品として高価で取引される岩茸が、さりげなく出されるなども食材王国いわてならではの家庭料理をベースとした懐かしくも、やさしい料理を楽しむことができます。ほかに、薬草を麺に練り込んだ「薬膳ラーメン」、岩泉短角牛と10種類以上のスライスを使った「薬膳カレー」などの単品料理も人気です。

「くくるみ豆腐」は、自分たちで拾ってきた山ぐるみを使った自家製。ピククリしたのが「岩茸の佃煮」。幻の珍品として高価で取引される岩茸が、さりげなく出されるなども食材王国いわてならではの家庭料理をベースとした懐かしくも、やさしい料理を楽しむことができます。ほかに、薬草を麺に練り込んだ「薬膳ラーメン」、岩泉短角牛と10種類以上のスライスを使った「薬膳カレー」などの単品料理も人気です。



岩泉の伝統料理をベースに考案された薬膳御膳。



季節感あふれる一品料理も楽しむことができます。

### メニューの一例

|               |        |
|---------------|--------|
| 薬膳御膳          | 2,000円 |
| 薬膳ラーメン(おにぎり付) | 500円   |
| 薬膳カレー         | 800円   |
| 縁樹ハンバーグ定食     | 800円   |



地産の安家大根を使ったオリジナルメニューも登場予定です。

### 珍しい食材、旬の素材を使った縁樹オリジナルメニューもそろいます



「岩泉町・食と農を考える女性の会」は、農家会員の生産部と、味噌、漬物などを作る加工部があり、縁樹で使う野菜、米、調味料などのほとんどが会員の手によるもの。しかも、無農薬栽培だから安心・安全。まさに、身士不二の精神を実践しています。取材時の薬膳料理に添えられた「岩茸の佃煮」は超高級食材。まさに幻の逸品ですが、こうした貴重な食材が当たり前のようにでてるのも自然豊かな岩手ならではの特権です。



# 岩手の達人が教える いわて・食・紀行

岩手県二戸市

雑穀茶屋

つぶっこまんま



## 「ひつつみ」

冷涼な気候ゆえ、米の生産が少なく主食を雑穀にゆだねざるを得なかった岩手県の東北地方。雑穀をいかに美味しくいただくか。この地に伝承される雑穀料理は先人たちの知恵と技、そしてちよっぴり悲しい夢が込められているのです。

### 県北は雑穀プラス小麦・豆の食文化圏

冷害の常襲地であった県北地方。少量ながらも米は収穫されるものの、貴重な換金作物であったゆえ、農家の人でも容易に白米を食べることは出来なかったといえます。その米に代わる日常食として用いられたのがヒエ・アワなどの雑穀類と大豆や小麦。いずれも粉に挽き、水を加え、練ったり、延ばしたりした「しとねもの」に加工、食されてきたのです。「日常食から嗜れ食まで、県北地方には数多くの郷土食が伝承されています。いずれも、その根底にあるものは、より美味しくいただきたい」という庶民のやさやかな希望です。米が日常的に使えなかったがゆえに、米に匹敵する美味しさを実現するため、創意工夫を繰り返した先人達の努力の結果が伝承されてきたのです」と二戸駅前、雑穀茶屋「つぶっこまんま」を運営する「おらほの手づくり倶楽部・食道楽」代表の安藤直美さんは語ります。



地場食材を使った雑穀、創作料理が楽しめる「つぶっこ御膳」  
要予約2,000円

安藤さんが生まれた二戸福岡地区でかつて日常的に食べられていた「ひつつみ」。

南部小麦をしとね、ちぎったものを季節の野菜と共にいただく伝統食です。「すいとん」にも似た料理ですが、約半日間熟成してから

なるべく薄く延ばすように鍋に入れるなど、その作り方は、やや手が込んでいたようです。

### 伝統料理は先人達の知恵と技の結晶

「雑穀茶屋 つぶっこまんまでは、「ひつつみ」をはじめ、豆しとね、「ひつつみ団子」などの伝統食や、「雑穀ラーメン」、「雑穀餃子」といった雑穀の里ならではの料理が食べられます。「初めて雑穀と出会った人にも食べやすい料理を提供することで、地域の食文化を紹介、伝承することができるのでは」という思いを込めて開店したのです。

「雑穀や伝統穀物と向うことで、改めて先人達のすごさを実感しました。たとえば高きびの粉と小豆で作る「ひつつみ」の場合、純度の高い高きびの粉は独特の苦味があるんですが、それがあから小豆の甘さが緩和されて、ちよっぴりいい具合になるんです。これを米粉で作った同じ分量の「ひつつみ」を作ってしまうと甘すぎて食べられないんです。まさに、高きびの特性を知り尽くしている人ならではの発想です」と、安藤さん。地元人ゆえの感性を活かし、伝統穀物のより新しい魅力を発見できる創作料理にも挑戦しています。



写真のスタッフのほか「おらほの手づくり倶楽部・食道楽」のメンバー計6名で店を切り盛りする

### ひつつみの作り方

#### 材料(5人分)

|       |                    |          |
|-------|--------------------|----------|
| ひつつみ用 | 小麦 / 300g          | 水160cc   |
|       | 塩 / 少々             |          |
| 汁用    | 人参 / 1本            | ゴボウ1/2本  |
|       | シメジ / 1パック         | 鶏肉 / 80g |
| 出汁用   | ネギ / 適宜            |          |
|       | 昆布、煮干、カツオ節、酒、味醂、醤油 |          |

#### 作り方

- ①小麦に水、塩を加え耳たぶの柔らかさになるまでよくこねる。こね上がったら3～6時間寝かせる。
- ②だし汁を作り、ササガキ状の人參とゴボウ、シメジ、鶏肉を入れる。
- ③沸騰したら「ひつつみ」を薄く延ばしながら入れる。
- ④ひつつみが浮いたら完成。醤油、酒、味醂で味付けをし、好みて小口切りネギをちらす。

#### 料理のポイント

ひつつみは、薄く延ばすように入れる。厚いと「すいとん」状になる。

取材協力・お問い合わせ / 雑穀茶屋 つぶっこまんま  
二戸市石切所字坊ノ木63-66( JR二戸駅前 )  
Tel / Fax 0195-23-9039