

●健康・栄養を見つめ続けて100年

昭和9年10月1日 第3種郵便物認可 (毎月1回1日発行)
平成19年2月1日発行 第101巻第2号 ISSN0386-989X

食生活

2007

FEB.

2

Vol.101

特集1

緊急指令!今すぐ、ケムリの国から帰還せよ!!

創刊 **101** 周年

好評連載

もっと知りたい!

食事と疾患の関係

③ エビデンスにもとづく肥満症の食事療法



好評連載

管理栄養士国家試験模擬テスト

「応用栄養学」

「社会・環境と健康」

好評連載

evidence seminar

ミネラルと生活習慣病予防

⑤ マグネシウム

特集2

おいしい冬野菜を食べて、あったまろう。

100年後まで伝えたい

日本各地域の食事

第11回 東北編(秋田)

今月は秋田の食文化です。米どころを誇る秋田は、酒飲み県でもあります。鍋を囲むいろり端、がっこをもち寄るお茶飲み会、人が集うぬくもりが話に花を咲かせ、長く寒い冬を温かくします。



聖霊女子短期大学生活文化科
山谷昭美 大野智子

*カラーページ(P3)に掲載した料理のつくり方を紹介しています。
また、右ページとじ込みの四季の献立表もご活用ください。

雪起こしの雷鳴とともに訪れる冬と、保存食文化

■秋田県の風土と発酵食品

雪深い冬の自然は独特な保存食文化をつくり、なかでも発酵技術を高めることによって食を豊かにしてきました。また、長く寒い冬の夜を過ごすために、どぶろくは欠かすことのできない常備食でした。その流れが今も全国一位、二位を争うという酒飲み県となっているゆえんです。良質の米どころ秋田ならではの文化です。このように、米、野菜、大豆、魚と、身近に得られる食品を発酵させ保存し食べる、飲む習慣は、自然の恩恵を生かした人間の賢い知恵なのです。

※本連載は、各地域の郷土食や、地域の食材を使った料理を紹介します。高齢者施設の利用者にも喜ばれ、子どもの食育にも使えるものを目指します。

秋田県の食材 はたはた



■秋田の味覚「はたはた」

はたはたは、秋田の伝承味覚の立役者で、民謡秋田音頭にも唄われる自慢の食材です。冬のころ、雷鳴とどろく日本海の荒海でとれるはたはたは、男鹿半島、八森地区、由利海岸に大量に陸揚げされ、県内各家庭の食卓を満足させてくれます。男鹿半島、八森海岸に産卵のために寄ってくる12月中旬ころが、ぶりっこ

(魚卵)も成熟していて最も粘り気が強く、味がよいとされており、このような理由で秋田のはたはたは評判が高いのです。

北海道、東

北には汁ものの食文化がたくさんありますが、はたはた鍋と「しょつつる」の関係を見ると、はたはた等の小魚を(塩漬け)発酵させた魚醬ぎょじょう、「へしおじる」(塩魚汁)がなまって「しょつつる」となったとされています。

はたはたは煮てよし、焼いてよし、食感があっさりしていて栄養成分もたんぱく質、脂質をバランスよく含んでおり、とくにn-3系脂肪酸の比率もよく、健康食といえます。

■雪深い秋田の土壌は味のよい山菜を生む

東北のなかでも積雪量の多い秋田の土壌は、おいしい山菜を育ててくれます。5月下旬を最盛期とし、わらび、しどけ(別名…モミジガサキク科)、あいこ(別名…ミヤマイラクサイラクサ科)等が、深山で谷底に近い森林の薄暗いところに群生

します。緑青いっばいで、お浸し、ごま和え、天ぷらと、あまり熱を加えないのがおいしく食べるコツです。

■県南地区は秋田の食文化の発祥地

秋田の米どころを代表する県南の横手盆地には、独特な食文化が発展しました。海が遠いため、たんぱく質の補給源は海産物よりも畑の肉、大豆が珍重されました。

昔、村には店らしい店はありませんでしたが、豆腐屋は必ずあったといわれています。各家庭にも豆腐専用のひき臼があり、お盆、正月はもちろん、いろいろな行事のときに豆腐をつくっていました。二男、三男が独立するとき、元手のいらぬ豆腐屋になり、その工賃で生計を立てる例が少なくなかったとされてきました。このような歴史の流れで生まれたのがスローフード、県南の名産品である豆腐カステラであり、現在

●主菜兼汁もの：しょつつる鍋●

はたはた	80 g
春菊	50 g
せり	30 g
しいたけ	20 g
白菜	50 g
にんじん	10 g
長ねぎ	30 g
しめじ	20 g
豆腐(綿)	60 g
糸こんにゃく	50 g
かつお・昆布だし汁	200 g
酒	15 g
みりん	5 g
しょつつる	15 g
=大さじ1(市販)	



【エネルギー=181kcal/たんぱく質=19.3g/脂質=7.5g/食物繊維=7.0g/塩分=1.0g】
※汁は可食量1/2として栄養価を計算

秋田の魚の味覚を代表する料理です。しょつつる(塩魚汁)は塩分が強いので使用量に注意しましょう。また、好みでしょつつるを少し控え薄口しょうゆを1~2滴加えると、魚臭が消えて食べやすくなります。魚の身や卵を崩さず汁を濁らせないため、地元では切らずに鍋に入れますが、食べにくければ半分に切ってもよいでしょう。

◆つくり方

- ①魚は頭と内臓をとってよく洗っておく(はたはたの代わりにたら等白身魚でもよい)。ぶりっこ(魚卵)はそのまま残す。
- ②土鍋にだし汁を入れ、しょつつる・酒・みりんを加え、沸騰したら魚を入れてさっと煮る。
- ③魚が煮えたら野菜その他の具材を入れ、火をとおす。

も地産地消の代表的な食品として引き継がれています。

■秋田の漬けもの「がっこ」

秋田では漬けものをすべて「がっこ」といいます。とくに

県南地方はがこの本場であり、長い冬ごもりのなかで創意工夫をこらした、色彩豊かな「がっこ」が数多くあります。各家々にがっこをもち寄りお茶飲み会が始ま

ると、そこはすぐさま、味やつくり方のこつなど意見交換の場となります。干しがっこはたくあん漬けのこ

と、印ろう漬けはかた瓜の胴詰めのみそ漬けのことです。あねこ漬け、きんちゃく漬け、千枚漬けとも呼ばれています。なすのふかし漬けも県南地区の名産品で、ご飯と塩、こうじを混ぜ、焼きみょうばんをまぶして色よく漬けられます。

■「きりたんぼ」の名の由来

うるち米の新米を炊きあげてつぶし、杉の木からとった一尺五寸くらい(約45cm)の角串につぶしたご飯をつけ、これを伸ばしてちくわのような形にし、表面をこんがり焼いたものを「きりたんぼ」といいます。たんぼ貝焼きは、比内地鶏、ごぼう、せり、きのこ、ねぎ等の具に清しで味を付けます。

きりたんぼは、昔のきこりや猟師

●副菜：真たらの子和え●

たらこ	15 g
にんじん	22 g
干しいたけ	4 g
凍り豆腐	6 g
みつ葉	10 g
レモン	20 g
① 酒	5 g
しょうゆ	4 g
煮干しだし汁	80 g
② 酒	15 g
みりん	5 g
砂糖	5 g
薄口しょうゆ	5 g
みつ葉	20 g

【エネルギー=138kcal/たんぱく質=8.6g/脂質=3.1g/食物繊維=3.6g/塩分=2.2g】

真たらの子和えは冬の行事食として多く使われ、秋田県の正月料理でもあります。一晩置くと味がなじみ、おいしくなります。

◆つくり方

- ①真たらの子は塩（分量外）水で洗う。薄皮に包丁を入れて取り出し、レモン汁をふりかけておく。
- ②①の調味料を鍋に入れ、①を炒る。
- ③凍り豆腐は水で戻し、拍子切りする。にんじんは拍子切り、干しいたけは水で戻し、せん切りする。
- ④②の調味料を煮立て、③の材料を煮る。
- ⑤③の具材が軟らかくなったら②を入れ、煮汁がなくなるまで炒り合わせる。
- ⑥盛り付けの際にみつ葉をさっとゆで、上に散らす。



たちの携帯食糧として、弁当の腐敗を防ぐためご飯を棒に巻き付けてもち歩き、山中でとった野鳥や山菜とともに煮て食べたことが始まりとされています。きりたんぼの名の由来は、藩主が山を巡視しているときに出されたこの料理の名前を尋ね、とつさに「たんぼ」と申します」と答え、急場をしのいだのが始まりとされています。たんぼとは、たんぼ槍（綿を先につけて布

秋田県の食材 みず



みずな、うわばみ草、たきなとも呼ばれるイラクサ科の多年草です。山間の沢や滝など湿った斜面に群生し、茎が赤いところからあかみずともいわれます。水分が多くて軟らかく、くせのない味が特長です。茎を炒めものにしたたり、根元の粘り気を生かし細かく刻んだとろろのほか、みずの実の塩蔵は、独特の食感とぬめりから珍味とされます。

で包んだ稽古用の槍) のことです。

■健康食「とんぶり」

今ようやく、とんぶりも全国的に知られるようになり、日本食品標準成分表にも採用され健康食の仲間入りとなりつつあります。

日本各地域の食事

●副々菜：大根の即席なた割り漬け●

大根	80 g
こうじ	10 g
干し菊	5 g
酢	10 g
砂糖	10 g
塩	0.5 g



【エネルギー=85kcal/たんぱく質=1.0g/脂質=0.3g/食物繊維=1.4g/塩分=0.5g】

ほんのりと甘い、秋田県伝統の漬けものです。こうじと砂糖の代わりに、市販の甘酒の素を使ってもよいでしょう。

◆つくり方

- ①大根は皮をむいて大きめに乱切りし、塩（分量外）をふり、重石をのせて2時間おく。
- ②こうじにぬるま湯をひたひたになるまで加えて混ぜ、少しの間そのままにしておく（甘酒をつくるような状態）。
- ③干し菊は塩（分量外）ゆでし、水気を切っておく。
- ④大根から水分が出たら、さっと水洗いして塩分を流し、②と③を混ぜ、調味料を加え味を調える。

秋田県の食材 とんぶり



江戸時代より県北地方比内町の集落を中心に栽培されています。淡い緑色をしたホウキ草の実で、秋になると0・2cmくらいの無数の実をつけます。畑のキャビアともいわれ、自然食品流行の花形になりつつあります。大根おろしに、長いも、納豆等と一緒に供すると素朴な味が口のなか

に広がります。

秋田県には、まだたくさんご紹介したい伝統食がありますが、誌面の都合もあり、とても全部は紹介しきれません。興味のある方は、図書館やインターネットなどで調べていただければと思います。

参考文献

- ①「日本の食生活全集⑤」（農山漁村文化協会）1985
- ②加藤純一著「ビネリの食文化」（フレジデント社）1995

●山谷昭美（やまや・あきみ）

聖霊女子短期大学生活文化科健康栄養専攻助教授、管理栄養士。1957年東北栄養専門学校栄養学科卒業。秋田県栄養士会長、秋田県社会福祉施設長を経て現職。

●大野智子（おおの・ともこ）

聖霊女子短期大学生活文化科健康栄養専攻助手、管理栄養士。1998年宮城学院女子大学家政学科卒業後、現職。
（協力）菊地景子（きくち・けいこ） 老人保健施設ほのぼの苑、管理栄養士。