

郷土の味めぐり



Vol. 12

ひつま 岩手県

発行 CGJNYJIC

郷土料理とは地域の特産物を使用し、風土にあった調理方法で生み出された伝統的な料理のことです。
“郷土の味めぐり”では各地域の歴史と人々によって築きあげられた食文化ともいえる郷土料理をご紹介します。
第12弾は岩手県のひつまです。

ひつま



岩手県北中部、旧南部藩の領地に古くから伝わるひつまは、小麦粉をこねてちぎったものを、野菜や肉などの具と一緒にだし汁で煮込んだ料理です。手で「引きちぎる」ことを当地の方言で「ひつまむ」と言うことが名前の由来。この地域は夏でも寒冷で米作に向かないため、小麦を使った料理が昔から親しまれていました。具は季節や地域、家庭によって様々で、沿岸部ではカニを割り入れて作るご馳走バージョンもあります。体の芯から温まる、寒い冬におすすめの一品です。

岩手県ってどんな県？

東北地方に位置し、太平洋に面する岩手県は北海道に次いで広大な面積を持ち、ユニークな歴史や独特の文化、豊かな自然など様々な魅力があります。

その一つが、平安末期の栄華を伝える平泉にある世界遺産・中尊寺金色堂。その名の如く全面を金箔で覆った煌び



やかな仏堂は、マルコポーロが旅行記・東方見聞録に記した「黄金の国ジパング」のモデルだとも言われています。

浄土ヶ浜



沿岸地域では、浄土ヶ浜の穏やかな白浜や北山崎の断崖絶壁といった特有の海岸線が織りなす絶景や、世界有数の漁場である三陸沖で獲れる新鮮な海の幸が楽しめます。また青森、岩手、宮城と三県にまたがる海岸沿いは三陸復興国立公園として2011年に起こった東日本大震災の被害と復興を伝えています。



また伝統工芸の南部鉄器は、昨今、海外からの需要も高く、中でも鉄瓶は、沸かしたお湯でお茶を淹れると味がまろやかになる上に鉄分も摂れると人気を博しています。

岩手の文学

岩手は昔から多くの文学の舞台になってきました。遠野地方に古くから伝わる、かっぱや座敷わらしなどの民話を題材にしたのが、柳田國男の「遠野物語」。遠野は「民話の里」として、現在も語り部たちが民話を伝えています。



宮沢賢治像

花巻は海外にもファンの多い宮沢賢治の故郷です。彼の作品に登場する理想郷「イーハトーブ」はこの岩手県がモデルと言われています。花巻とその周辺には、そのイーハトーブの世界を感じることができる施設や風景が点在しています。

遠野や花巻には、美味しいひつまを食べられるお店がたくさんあります。皆さんもぜひ岩手の文豪ゆかりの地でひつまを味わってみてはいかがでしょうか？



岩手県は
ここがんです。



レシピ紹介!

在NY 日本国総領事公邸料理人の堤 昭吾シェフに実際に作っていただきました。

材料 4人前

鳥もも肉	100g
にんじん	50g
長ねぎ	15g
しいたけ	3枚
油揚げ	1枚
ひつつみ:	
薄力粉	200g
お湯(40°C位)	80ml
塩	ひとつまみ

調味料:

かつおだし	900ml
濃口醤油	30ml
料理酒	30ml
みりん	15ml
塩	3g

作り方

1. ジップ付きの保存袋に薄力粉、お湯、塩を入れ耳たぶの硬さになるまでこね、30分ほど置いておく。
2. にんじんは薄いいちょう切り、長ねぎは斜めにスライス、しいたけは軸を取り薄切り、油揚げはザルに入れて熱湯をかけて油抜きをした後に1cm幅にカットする。
3. 鳥もも肉は一口大に切り熱湯にくぐらせた後、冷水に落として余分な脂肪等を取り除いておく。
4. 鍋にかつおだし、下準備した鳥もも肉、にんじん、しいたけ、油揚げを入れ弱めの中火にかける。
5. にんじんに火が入ったら残りの調味料を入れる。
6. 沸騰したら、こねておいたひつつみを一口大にちぎって入れていく。
7. ひつつみが浮いてきたらスライスした長ねぎを入れて2~3分煮込む。
8. 器に盛り付け、お好みで青ねぎや三つ葉(分量外)のをせて、完成です。



シェフから一言:

具材は海鮮物や冷蔵庫で余っているお野菜などで作ってもおいしくいただけます!



ひつつみの作り方を動画でも公開中!

是非ご覧ください:

youtube.com/user/CGJNYchannel



岩手の小麦が世界を救う

岩手県を含む東北地方の太平洋側は、夏に吹く「やませ」という冷たく湿った偏東風の影響で、過去に幾度も飢饉を経験してきました。そこで寒さに強い小麦を栽培し食する文化が育ちました。東北の郷土料理としてひつつみや南部せんべいといった粉食が多いのもそのためです。

ここで小麦のお話をひとつ。1935年、農学者・稲塚権次郎が岩手の農事試験場で開発した「小麦農林10号」は、茎が短く倒れにくいことから風雨に強かったものの、病害に弱く日本では普及しませんでした。ところが、戦後、アメリカに渡った種子はその多収性が注目を集め、農林10号と交配させた品種が多く生まれました。中でもアメリカの農業学者・ノーマン・ボーローグが

メキシコで開発した品種により、インド、パキスタン、ネパールをはじめとする世界各地の小麦の収穫量が大幅に増加し、1970年、ボーローグは世界の食料供給改善に貢献したとしてノーベル平和賞を受賞しました。まさに岩手の小麦が世界をの飢餓を救ったのです。

