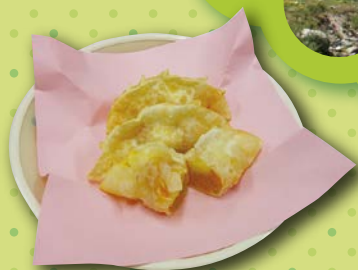




郷土のおやつ集

# みやこの おやつ



宮古市



宮古市では、第2次宮古市食育推進計画において、市民一人ひとりが、「食」を通じていきいきと健康で笑顔あふれるまちの実現を基本理念に、「郷土料理等の食文化を継承する食育」を推進しています。

この料理集は、家庭や地域、保育所や幼稚園、小・中学校等で、郷土食にこめられた祈りや願い、歴史や由来を学び、ふるさと宮古の味や食文化を次世代に伝えるために作成しました。



## 目次

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| ■ <sup>ほお</sup> 朴の木の葉で包んだ小豆も一ず（新里地区） | 2  |
| ■小豆ばっとう（宮古地区）                        | 3  |
| ■あわもち（川井地区）                          | 4  |
| ■えんとつパン（宮古地区）                        | 5  |
| ■おからだんご（新里地区）                        | 6  |
| ■おからだんごの田楽（宮古地区）                     | 7  |
| ■じゃがいも入りおからだんご（川井地区）                 | 8  |
| ■かぼちゃのつつみ揚げ（新里地区）                    | 9  |
| ■型押しだんご（田老地区）                        | 10 |
| ■きみのしるこ（宮古地区）                        | 11 |
| ■栗ぶかし（川井地区）                          | 12 |
| ■サーモンかりんとう（宮古地区）                     | 13 |
| ■しょうゆだんご（宮古地区）                       | 14 |
| ■つくくるみ（田老地区）                         | 15 |
| ■とつくるみ（新里地区）                         | 16 |
| ■なまこパンの天ぶら（田老地区）                     | 17 |
| ■ひゅうず（宮古地区）                          | 18 |
| ■豆すつとぎ（宮古地区）                         | 19 |
| ■さつまいもとりんごの重ね煮（宮古地区）                 | 20 |
| ■おやつとして食べた自然の恵み                      | 21 |



## ほお 朴の木の葉で包んだ 小豆もーず

### 材料

|             |    |
|-------------|----|
| もち米         | 適量 |
| あんこ         | 適量 |
| ほお<br>朴の木の葉 | 適量 |

- ①もちをつく。
- ②300 g 位にもちをちぎる。
- ③円状にもちをのばし、中にあんを入れとじる。小判状に形を整え、上と下にあんをつけ、なじませる。
- ④朴の木の葉で包む。

こびる  
田植えの小昼(おやつ)で食べた。とても大きいおもちだった。  
赤飯を朴の木の葉で包むこともある。







## 小豆ばっとう

「はっとう」=手打ちうどんのこと

### 材料 4人分

|      |       |
|------|-------|
| 小麦粉  | 500 g |
| 塩    | 少々    |
| 熱湯   | 適量    |
| つぶあん | 400 g |

- ①小麦粉に塩を混ぜて、熱湯で耳たぶ位のかたさにこね、1時間ねかせる。
- ②のし板に打ち粉をして①を3 mm位の厚さにのばし、長さ12 cm、幅1 cmに切る。これをたっぷりの湯でゆでる。
- ③鍋につぶあんを入れて火にかけ、その中に②を入れて混ぜる。浮き上がったら塩で味を調える。

なのかび

七日目(8月7日)に食べる風習がある。7回海や川で泳いで、7回小豆ばっとうを食べると健康でいられる。





## あわもち

### 材料

|          |    |
|----------|----|
| もちあわ     | 5合 |
| 片栗粉(打ち粉) | 適量 |
| 水 (打ち水)  | 適量 |

昔は2、3升を臼と杵で作っていた。5合位であれば、1升用餅つき機で作ることが出来る。



①もちあわは、一晩うるかして、蒸し器で30～40分蒸す。

\*粒が細く蒸気がとおりにくいので、様子を見ながら時間を調整する。

②蒸しあがったら、冷ましてからつく。餅つき機の場合10～15分ほどつく。途中様子をみて打ち水をする。

\*冷まさないとやわらかくなりすぎるので必ず冷ます。

③バットに片栗粉を用意し、あわもちをのばす。  
適当な大きさに切る。

協力 宮古市北上山地域民俗資料館



## えんとつパン

### 材料

|      |       |
|------|-------|
| 小麦粉  | 250 g |
| 重曹   | 大さじ1  |
| 塩    | 少々    |
| 砂糖   | 100 g |
| 水    | 250cc |
| 酢    | 大さじ1  |
| クルミ  | 50 g  |
| サラダ油 | 少々    |

- ①小麦粉、重曹、塩をふるいにかけて、砂糖と水と酢を入れて混ぜる。
- ②粗く刻んだクルミを①の中に入れてねりこむ。
- ③型を温めて油をひいて生地を流し込む。
- ④弱火で25分、ひっくり返して5分焼く。

この型を使用する。





## おからだんご

材料 10こ分

|     |         |
|-----|---------|
| 小麦粉 | 200 g   |
| 塩   | 少々      |
| おから | 200 g   |
| 水   | 100cc   |
| 砂糖  | 30~50 g |

- ①鍋におからと水を入れ、火にかけて、焦がさないように混ぜる。
- ②全体に火が通ったら火を止めて小麦粉、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
- ③②を10等分にし、丸く形を整える。
- ④③を熱湯でゆでる。浮き上がったら取り出し、布巾の上において冷ます。

別名「きらずだんご」  
小正月の水木だんご  
に飾ることもある。







## おからだんごの田楽

### 材料

乾燥おから 30g  
(適量の水で戻す)

小麦粉 (ふるいにかける) 250g

砂糖 80g

熱湯 適量

### クルミみそ

クルミ 35g

砂糖 50g

みそ 20g

- ①ボールにおから、小麦粉、砂糖を入れ、適量の熱湯を加え耳たぶ位のかたさにこねる。
- ②1こ 50g位の丸い形に整える。ゆであげて冷ましておく。
- ③クルミみそを作る。クルミをすり鉢ですり、砂糖とみそを加え混ぜる。
- ④冷ましたおからだんごにクルミみそをぬる。
- ⑤グリルで焦げ目がつくまで焼く。



## じゃがいも入りおからだんご

材料 約35こ分

|       |      |
|-------|------|
| おから   | 1kg  |
| じゃがいも | 400g |
| 小麦粉   | 500g |
| 砂糖    | 300g |
| 塩     | 大さじ1 |
| クルミ   | 適量   |
| 黒ごま   | 適量   |

- ①じゃがいもはゆでて皮をとり、つぶす。
- ②①が温かいうちに、おからと小麦粉、砂糖、塩を加えて混ぜてこねる。
- ③しっとりしたら丸めてクルミ、ごまを平均に入れて、形を整える。
- ④たっぷりのお湯で、浮き上がるまでゆでて、器にとり冷ます。

おからだんごにじゃがいもを入れてアレンジした。じゃがいもは男爵がよい。





## かぼちゃのつつみ揚げ

材料 8こ分

|         |      |
|---------|------|
| かぼちゃ    | 60 g |
| プロセスチーズ | 30 g |
| 餃子の皮    | 8枚   |
| 揚げ油     | 適量   |

- ①かぼちゃは種と皮をとり、電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。
- ②プロセスチーズを1cm角に切りつぶしたかぼちゃと混ぜ合わせる。
- ③②を餃子の皮に包み、油で揚げる。

かぼちゃの2株運動（緑黄色野菜普及定着運動）が昭和54年から始まり、新里地区で普及された料理。





## 型押しだんご

材料 約20こ分

|               |       |
|---------------|-------|
| 上新粉(米粉)       | 500g  |
| 塩             | 小さじ1  |
| クルミ           | 30g   |
| 黒ごま           | 少々    |
| 水             | 500cc |
| 砂糖            | 大さじ5  |
| (黒砂糖100gでもよい) |       |

- ①上新粉に塩、クルミ、黒ごまを入れまぜておく。
- ②水に砂糖を入れて沸騰させ、①に入れこねる。
- ③②を型に入れて取り出す。
- ④蒸し器に水を入れて火にかけ、蒸気が上がってから、蒸し布をして団子を入れて蒸す。

お盆には、1年に1度ご先祖様を迎えるために盆棚を作り、季節の草花や農作物を供える。型押しだんごもおやつとして供えられる。





## きみのしるこ

材料 4人分

|      |           |
|------|-----------|
| きみ粉  | 200 g     |
| 熱湯   | 180cc     |
| こしあん | 400~500 g |
| 水    | 適量        |
| 塩    | 少々        |

- ① きみ粉は熱湯で耳たぶ位のかたさにこねる。
- ② ①を20こに分けて丸め、真ん中をつぶす。
- ③ 熱湯でゆでる。
- ④ 鍋にこしあんを入れてあたため、少しずつ水を入れて好みのかたさにし、塩少々で味を調べ、③を入れる。

その年に獲れた農作物に感謝して、お農神様（農業の神様）にきみのしるこを供える風習がある。







## 栗ぶかし

### 材料

生栗(皮と渋を除く)約400g  
きみ粉 約250g  
熱湯 適量

栗を煮て、砂糖で味をつけてからきみ粉と混ぜ合わせると食べやすい。昔の小粒の山栗は甘く、それで作った「栗ぶかし」は美味しかった。手間がかかり、節句などの行事で食べられた。

- ①栗を蒸し器で約20分蒸す。  
(後でもう1度蒸すのでかためが良い)
- ②きみ粉と蒸しあがった栗をボールに入れる。
- ③熱湯をまわし入れ、粉っぽくなくなるまで、サクッと混ぜる。  
(熱湯を入れ過ぎると粘りが強くなりやわらかくなり過ぎるので注意)  
蒸し器に生地を広げ約20~30分蒸したら出来上がり。
- ④粗熱がなくなったら、握ってかたちを作る。



協力 宮古市北上山地民俗資料館



## サーモンかりんとう

材料 4人分

|        |          |          |
|--------|----------|----------|
| 小麦粉    | 120 g    |          |
| 重曹     | 小さじ1/4   |          |
| さけ中骨缶詰 | 1/2缶     |          |
| A      | 卵        | 1/2個     |
|        | 砂糖       | 大さじ1強    |
|        | 牛乳       | 大さじ1・1/2 |
|        | さけ中骨缶詰の汁 | 適量       |
| 揚げ油    | 適量       |          |

- ①小麦粉は、重曹を合わせて、ふるいにかける。
- ②さけ中骨缶詰は、身と汁を分けて身をフライパンで削りぶし状になるまでからいりする。(10分位)
- ③ ①と②を合わせ、Aの材料を加えこねる。
- ④ ③を2等分してから、棒状にし、2mm幅に切ってから薄くのばす。
- ⑤油でさっと揚げる。

さけ中骨缶詰は、生ぐさを消すために削りぶし状になるまで、からいりする。



## しょうゆだんご

### 材料

|      |        |
|------|--------|
| だんご粉 | 300 g  |
| 熱湯   | 250 cc |
| 砂糖   | 150 g  |
| 酒    | 150 cc |
| しょうゆ | 200 cc |
| たれ   |        |

- ①ボールにだんご粉と沸騰したお湯を入れ、耳たぶ位のかたさによくこねる。1こ 20g位のだんご状に丸める。
- ②沸騰したお湯にだんごを入れ、浮き上がったなら2分間ゆでて、水にとり冷ます。
- ③鍋に砂糖、酒、しょうゆを入れ弱火で煮つめ、しょうゆだれを作る。
- ④だんごにたれをからめて串にさす。

だんご粉は、うるち米の粉ともち米の粉がミックスされたもの。上新粉はうるち米の粉、白玉粉はもち米の粉。





## つくるみ

材料 12こ分

|     |        |
|-----|--------|
| ご飯  | 300 g  |
| 小麦粉 | 100 g  |
| 塩   | 少々     |
| 黒ごま | 大さじ1/2 |

しょうゆだれ

|      |        |
|------|--------|
| 砂糖   | 大さじ4   |
| みりん  | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 20cc   |
| 水    | 40cc   |
| 片栗粉  | 大さじ1/2 |

- ①ご飯は半つぶしにして、小麦粉、塩、黒ごまと混ぜ、よくこねる。
- ② ①を 12 等分にして小判型にまとめ、沸騰したお湯で(8分位)ゆでる。
- ③オーブントスターなどで焼き目をつける。  
\*クルミを混ぜたり、しょうゆだれをかけても良い。  
(しょうゆだれの作り方)  
たれの材料を鍋に入れ、とろみがつくまで火にかける。

残りご飯を利用して子どもの  
おやつや小昼(おやつ)として  
作られた。



## とっくるみ

材料 8こ分

|      |       |
|------|-------|
| ご飯   | 400 g |
| 小麦粉  | 100 g |
| みそ   | 15 g  |
| クルミ  | 10 g  |
| 砂糖   | 10 g  |
| サラダ油 | 適量    |

- ①クルミは粗く刻み、砂糖とみそを混ぜ、クルミみそを作る。
- ②温かいご飯をビニール袋に入れ押しながらつぶす。
- ③ボールにつぶしたご飯と小麦粉を入れ、耳たぶ位のかたさにねる。かたい時は水を少々加える。
- ④8等分し、小判型にする。
- ⑤フライパンに油をしき、焼き色がつくように両面を焼く。
- ⑥クルミみそをつける。







## なまこパンの天ぷら

材料 4人分

|          |          |
|----------|----------|
| 田老のなまこパン | 4枚       |
| 小麦粉      | 60g      |
| 卵        | 1こ(60g位) |
| 冷水       | 40cc     |
| 揚げ油      | 適量       |

\*卵水は、卵1に対し冷水6割位。  
小麦粉と卵水が同量になるように冷水の量で加減する。

- ①卵を溶き、冷水と合わせ、切るように混ぜて、卵水を作る。
- ②①に小麦粉を入れ、だまが少し残る程度に混ぜる。
- ③なまこパンを②にからめ、熱した油で揚げる。

なまこパンは、田老のものとは他の地域のものでは、味が少し違う。他に、はっかパン、しょうゆパンを天ぷらにすることもある。



## ひゅうず

材料 10～15こ分

|     |        |
|-----|--------|
| 小麦粉 | 400 g  |
| 塩   | 少々     |
| 熱湯  | 適量     |
| 白玉粉 | 100 g  |
| 水   | 80cc程度 |
| クルミ | 40 g   |
| 黒砂糖 | 40 g   |

\*ひゅうずは、田植えのときなどの小屋<sup>こびる</sup>（おやつ）として食べられてきた。火打ち石の形に似ていることから、その名称になったといわれている。

- ①小麦粉に塩を加えて熱湯を注ぎ、耳たぶ位のかたさにこねる。
- ②白玉粉は水で耳たぶ位のかたさにこね、①と混ぜ、布巾をかけて20分位ねかせる。
- ③刻んだクルミと黒砂糖を混ぜ、②の中に包み形を整える。
- ④③を熱湯でゆで上げる。

小麦粉だけでも作れるが、白玉粉を加えると歯につきにくくなり、次の日になってもあまりかたくなりません。



## 豆すつとき

材料 10cm長さ2本分

|         |           |
|---------|-----------|
| 青豆      | 140g      |
| 上新粉(米粉) | 180g      |
| 砂糖      | 80g       |
| 塩       | 小さじ1/2    |
| 青豆のゆで汁  | 100~120cc |

保存しておいた青豆を使って寒い時期に作る郷土料理。焼いて食べてもおいしい。

- ①青豆は洗って水に一晩ひたしておく。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩をひとつまみ(分量外)入れて①の青豆をゆでる。(10分位が目安)。
- ③ゆでた青豆はみじん切りにし、すり鉢でする。上新粉、砂糖、塩を加えてよくこね、青豆のゆで汁を少しずつ加える。
- ④かまぼこ型に形作って切り分ける。





## さつまいもとりんごの重ね煮

材料 5~6人分

|         |       |
|---------|-------|
| さつまいも   | 300g  |
| りんご     | 1こ    |
| 砂糖      | 大さじ3  |
| バター     | 20g   |
| 水       | 100cc |
| レモンしぼり汁 | 1/2こ分 |



みやこの大夢りんご

- ①さつまいもはよく洗い、皮ごと5mmの輪切りにして水にさらす。りんごはよく洗い、皮ごと5mm厚さのいちよう切りにする。
- ②鍋にさつまいもとりんごの1/3量を重ね、砂糖、バターを均等に1/3量ずつのせる。残りも2回に分けて同様にして重ね、水を注ぎ、レモン汁をふり入れる。
- ③落しぶたをして、鍋のふたをし、火にかけ煮立ったら弱めの中火で20分蒸し煮にする。

## おやつとして食べた自然の恵み



バライチゴ

別名:もみじいちご



サルナシ

別名:コクワ



ところいも



ゆでて食べる。ほろ苦い。



凍みいも

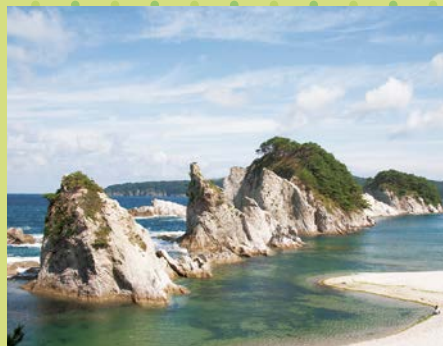
凍みいもの粉と小麦粉を熱湯でしめし、汁物やあずき、きな粉で食べる。





～食を通じたシビックプライド～

## 郷土の食にふれてふるさと宮古を感じる心



< 協力 > 宮古市食生活改善推進員協議会

### 郷土のおやつ集 みやこのおやつ

平成 29 年 3 月 第 1 版第 1 刷 発行  
平成 31 年 3 月 第 1 版第 2 刷 発行

発 行/ 宮古市保健福祉部健康課

〒027-8501 岩手県宮古市宮町一丁目1番30号 TEL 0193-64-0111

印 刷/ 株式会社文化印刷

〒027-0037 岩手県宮古市松山5地割13番地6 TEL 0193-62-4578