



なつかしの
おやつなど
16種掲載♪

ほっこり

郷土のおやつ集Ⅱ

みやこの おやつ



子どもたちに伝えたい！
子どもたちと作りたい！
みやこの食材を使ったおやつをご紹介します！

宮古市では、第3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、学校等において、
ふるさと宮古の食文化に理解を深め、
次世代に伝える取り組みを推進するために作成しました。

もくじ

*掲載料理は、宮古市食生活改善推進員（ヘルスマイト）にご協力をいただいております。

宮古地区ヘルスマイト提供レシピ

田代の串だんご	1
きりせんしょ	2
がんづき	3
ところ天	4
豆銀糖	5
小麦まんじゅう	6
豆腐田楽	7

田老地区ヘルスマイト提供レシピ

こうせんだんご	8
わかめごはんのおやき	9
にんじん入りひゅうず	10

新里地区ヘルスマイト提供レシピ

きまんじゅう	11
刈屋のあずきもうず	12
新里のかぼちゃドーナツ	13

川井地区ヘルスマイト提供レシピ

よもぎ大福	14
しそジュースレアチーズケーキ	15
そばひゅうず	17

昔のくらしの道具	18
----------	----



このおやつ集で使ったみやこの食材や型など

よもぎ



田代の串だんごの型 (手作り)



地みそ



川井の赤しそ



かぼちゃとにんじん



もち米



真崎わかめ



岩豆腐



くるみ



天草 宮古の海で採れたもの。
3月～6月頃にとれる



とろろてんの
つき型



たかきみの穂
きみの粉の原料



- ①きなこ (青豆)
- ②もち粉
- ③きみの粉
- ④そば粉
- ⑤うるち粉



田代の串だんご エネルギー (1串分) 388 キロカロリー

〈材料〉 3串分

薄力粉	200g	
熱湯	150 cc	
塩	少々	
A	赤こしみそ	100g
	砂糖	50g
	みりん	20 cc

〈作り方〉

- ① 鍋にAを入れてよく練り、練りみそを作る。
- ② ボウルに薄力粉と塩少々を入れ、熱湯を少しずつ加えてへらで混ぜる。冷めてきたら手でこね、耳たぶ位のかたさにする。鍋に湯を沸かす。
- ③ ②を3等分し、丸めて型に押しつける。型から出して半分に切り、鍋でゆでる。浮き上がってきたら網お玉などですくい、蒸し布などの上に上げる。
- ④ ③が冷めたら串にさし、練りみそを全面につけて焼く。



ほっこりメモ

だんごを長めの串にさし、地みそをつけたものを、昔は囲炉裏端で焼いていた。みその香ばしい匂いが家の外まで漂っていた。



きりせんしょ エネルギー (1こ分) 183キロカロリー

〈材料〉 8こ分

うるち粉	200g
水	200cc
A ざらめ	80g
しょうゆ	30cc
くるみ	50g
黒ごま	大さじ1
片栗粉	少々
くるみ (飾り用)	8こ

〈作り方〉

- ① うるち粉、くるみ、黒ごまをボウルに入れる。
- ② Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら①の中に注ぎ入れて菜箸でかき混ぜる。
- ③ ②の生地が少し冷めたら、片栗粉を手につけながら、手に生地がつかなくなるまでこね、70gずつに分ける。
- ④ ③を大きめの平たいだ円形に整形し、フォークなどで3本の線をつける。
- ⑤ 蒸し器で10分位蒸し、器にのせ、飾り用のくるみを飾る。



ほっこりメモ

山しょうを刻んで浸した汁で粉を練ったことから「きりせんしょ」と呼ばれるようになったと言われている。だんご粉で作ることもできる。



がんづき エネルギー (8等分して1切れ分) 150キロカロリー

〈材料〉 18 cmケーキ型1個分
薄力粉……………150g
黒砂糖 (粉状)……………100g
(または砂糖)
卵……………1こ
重曹……………大さじ1/2
はちみつ……………大さじ2
酢……………50 cc
牛乳……………100 cc
黒ごま、くるみ……………少々



ほっこりメモ

丸い形にごまを散らした様が「雁と月」にみえることから「がんづき」と呼ばれるようになったと言われている。農作業の合間の小屋(こびる)や子どものおやつとして食べられた。

〈作り方〉

- ① 蒸し器に水を入れてふたをし、火にかける。型にクッキングシートをしく。
- ② 薄力粉は軽くふるっておく。
- ③ 黒砂糖、卵、重曹、はちみつをよく混ぜる。
- ④ ③に牛乳を加えて混ぜ、酢を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ふるった薄力粉を加え、だまが残らないように混ぜ、型に流し入れて、黒ごまとくるみをちらす。
- ⑥ 湯気が上がった蒸し器に入れ、強火で30分位蒸す。竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。



ところ天 エネルギー (1人分) 2キロカロリー

〈材料〉 10人分

天草……………50g
水……………2ℓ
酢……………大さじ1

〈作り方〉

- ① 天草は水で3回もみ洗いする。
- ② 大きめの鍋に水2ℓを入れ、天草と酢を入れて強火にかける。沸騰したら弱めの中火にし、時々かき混ぜながら40分位煮る。
- ③ 天草がどろどろになったら、さらし袋に流し入れてポウルにしぼる。
- ④ ③のしぼり汁を角バットに入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④が固まったら、ところ天用の型の大きさに切り、型に入れて突き棒で容器に向かってつく。酢じょう油やきなこをかけていただく。



ほっこりメモ

暑気払いとして食べられた。
お盆にはところ天液を小さな器に薄く流し入れ、仏様を映し出す鏡かがみてん(鏡天)として供えられる。





豆銀糖 エネルギー (1こ分) 134キロカロリー

〈材料〉 15こ分

もち粉 ……………75g
水……………125cc
砂糖……………150g
きなこ (青豆) ……………220g
水あめ ……………大さじ3

〈作り方〉

- ① ボウルにもち粉を入れ、水を加えて混ぜる。
- ② ①を蒸し器に入れて15分位蒸す。
- ③ ②をボウルに入れ砂糖と水あめを加えて混ぜる。
- ④ きなこを3回に分けて加え、よく混ぜ1cmの厚さにのばす。
- ⑤ 長さ約10cmの棒状に切ってひねる。



ほっこりメモ

家で採れた豆をひいて粉 (きなこ) にし、作られた。子どものおやつなどとして食べられた。



小麦まんじゅう エネルギー (1こ分) 250キロカロリー

〈材料〉 6こ分

薄力粉	250g
あん	240g
熱湯	250 cc

〈作り方〉

- ① あんは40g ずつに分けて丸める。
- ② 薄力粉をボウルに入れて、熱湯を注ぎ、へらで軽く混ぜ、耳たぶ位のかたさにこねる。
(熱湯はかたさをみながら加える。)
- ③ ②の生地を70g ずつに分け、円形にのばし、あんを包む。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器で15分位蒸す。(蒸す時は蒸し布やクッキングシートをしくとよい)



ほっこりメモ

農作業の合間の小屋(こびる)や子どものおやつとして食べられた。



豆腐田楽 エネルギー (1串分) 200キロカロリー

〈材料〉 3串分

岩豆腐など …………… 1丁 (250g)

A | 赤こしみそ …… 100g
| 砂糖 …………… 50g
| みりん …………… 20cc

〈作り方〉

① 豆腐1丁を3等分し、割り箸をさす。(割り箸は割らない)

② Aの材料で作った練りみそを①につけて、焦げ目がつく位に焼く。

*練りみその作り方は、1Pの串だんごと同じ。
魚焼きグリル等で焼く場合はアルミホイルを敷いて焼く。



ほっこりメモ

行事や節句の時に豆腐をひいて作られた。

形が崩れないように、岩豆腐などが使われている。



こうせんだんご エネルギー (1こ分) 58キロカロリー

〈材料〉 8こ分

こうせん (はったい粉) … 100g
砂糖 …………… 25g
塩 …………… ひとつまみ
熱湯 …………… 120 cc位
片栗粉 …………… 少々

〈作り方〉

- ① ボウルにこうせん、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
- ② ①に熱湯を入れ、耳たぶより少しかためにこねる。
- ③ ②を8等分し、それぞれ丸めて手で押して形を整え、少量の片栗粉をまぶす。
* 焼くとよりおいしい!



ほっこりメモ

“こうせん”は、大麦をからいりして粉にしたもので、食物繊維が多く含まれている。食べ物が豊富になかった時代には、おやつとして“こうせん”に砂糖を入れてお湯で練って食べていた。



わかめごはんのおやき エネルギー (1こ分) 116キロカロリー

〈材料〉 6こ分

残りごはん	360g
真崎わかめ (塩蔵)	15g
にんじん	25g
しらす干し	15g
油	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	少量

〈作り方〉

- ① わかめは塩抜きしてみじん切りにする。にんじんもみじん切りにする。しらす干しは熱湯をかけて塩抜きする。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、しらす干しを入れ軽く炒める。しょう油、酒、砂糖、わかめを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 残りごはん、②の具を加えて混ぜ、6等分にし、丸めて平らにつぶす。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れて③の両面をこんがり焼く。



ほっこりメモ

田老の真崎わかめは、親潮(寒流)の荒波にもまれて育ち、肉厚で緑濃く歯ごたえと風味がある。



にんじん入りひゅうず エネルギー (1こ分) 145キロカロリー

〈材料〉 12こ分

薄力粉	250g
塩	少々
にんじん	100g
熱湯	適量
白玉粉	100g
水	50cc程度
黒砂糖	120g

〈作り方〉

- ① 黒砂糖を粗く刻む。
- ② にんじんをすりおろす。
- ③ 薄力粉に塩と②のにんじんを入れてよく混ぜ、熱湯でこねる。
- ④ 白玉粉は水でこね、③の生地に混ぜてよくこねる。
- ⑤ ④の生地を12等分する。黒砂糖を生地の中に包み、形を整えて熱湯でゆでる。



ほっこりメモ

生地のにんじんのすりおろしを加えることで、色が鮮やかになる。野菜が苦手な子どものおやつにもおすすめ。



きまんじゅう エネルギー (1こ分) 212キロカロリー

〈材料〉 8こ分

きみの粉	250g
あん	320g
熱湯	200 cc
片栗粉	適量

〈作り方〉

- ① あんは40gずつにし、丸めておく。鍋に湯を沸かす。
- ② きみの粉をボウルに入れ、熱湯を少しずつ加えて菜箸などで混ぜる。生地が少し冷めたら手でこね、耳たぶ位のかたさにする。
- ③ ②の生地を8等分して丸め、平らにのばしてあんを包む。
- ④ 沸騰した湯でゆでる。浮き上がってきたら蒸し布などを敷いたバットにあげ、冷めたら片栗粉をまぶす。



ほっこりメモ

きみの粉は、たかきみをがったり(石臼)*¹でだんがらだんがらとついて、こおろし(粉ふりい)*²でふるって作った。

まんじゅうを沢山作って、小正月に焼いて食べることもあった。

★がったり*¹とこおろし*²は
P18で紹介。



刈屋のあずきもうず エネルギー (1こ分) 200キロカロリー

〈材料〉 12こ分

もち米 …………… 3合
あん …………… 240g
あん玉 (1個30g) ……… 12こ

〈作り方〉

- ① もち米は洗って一晩水につける。
- ② ①をざるにあけて水気をきり、蒸し器で40分位蒸す。
- ③ あんは10gずつに分けたものを24こ作る。
- ④ ②が蒸しあがったら、バットに蒸し布ごと入れて広げ、うちわであおぐ。(こうするとすなみがでる。)
- ⑤ もち米が手につかなくなったら、餅つき機に入れて15分位ついてもちにする。
- ⑥ もちを60gずつ計って丸めて広げ、あん玉を包んでひし形に整形し、上と下に10gずつあんを押しつける。



ほっこりメモ

牛のお競りがあった時に作られた。農作業の合間の小屋(こびる)としても食べられた。

* すなみ…弾力、もちもち感のこと



新里のかぼちゃドーナツ エネルギー (1こ分) 218キロカロリー

〈材料〉 10こ分

かぼちゃ (種と皮をとって) … 120g
薄力粉 …………… 250g
ベーキングパウダー …… 大さじ2
卵 (Lサイズ) …………… 1こ
バター …………… 25g
牛乳 …………… 30cc
砂糖 …………… 80g
揚げ油 …………… 適量

〈作り方〉

- ① かぼちゃは適当な大きさに切って蒸し、ボウルに入れて熱いうちにつぶす。薄力粉とベーキングパウダーは一緒にふるう。バターをレンジで溶かす。
- ② ボウルに卵を溶いて砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ①のかぼちゃにバターと②を加えて混ぜる。
- ④ ③にふるった薄力粉を加えてへらで混ぜ、生地のかたさを見ながら牛乳を加える。生地は耳たぶ位のかたさが目安。
- ⑤ ④の生地をひとまとめにし、打ち粉をした台の上で厚さ1cm位にのぼし型でくりぬく。
- ⑥ ⑤を油で揚げる。



ほっこりメモ

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。



よもぎ大福 エネルギー (1こ分) 206キロカロリー

〈材料〉 9こ分

もち米	3合
よもぎ (ペースト状のもの)	100g
あん	360g
片栗粉	適量

〈作り方〉

- ① もち米は洗って一晩水につける。
- ② もち米をざるにあけて水気をきり、蒸し器で40分蒸す。
- ③ ②とよもぎペーストを餅つき機に入れてつく。(へらで混ぜながらつくときれいな緑色のもちができる。)
- ④ あんは40gずつに丸める。
- ⑤ バットに片栗粉をしき、ついた餅を入れ、60gずつに分ける。
- ⑥ ⑤に片栗粉をつけながら丸くのぼし、あんを入れて包む



ほっこりメモ

〈よもぎペースト〉

よもぎは4月頃10cm～15cm位に育ったあたりの軟らかい葉を使う。鍋に2ℓ位湯を沸かし、重曹大さじ2を加えてよもぎをゆで、フードプロセッサーでペースト状にする。



しそジュースレアチーズケーキ

〈しそジュース〉

〈材料〉 出来上がり 300 cc分

赤じそ …………… 100g

水…………… 600 cc

五倍酢…………… 30 cc

(クエン酸なら 30g)

はちみつ …………… 80g

〈作り方〉

① 赤じそはよく洗い、分量の水で 20 分位煮る。はちみつを入れて溶かす。

② 沸騰し、赤じその色が取れて少し黒ずんだ液になったら、五倍酢を入れてよくかき混ぜ、火を止める。

③ 冷めたら赤じそを取り除く。



〈しそジュースレアチーズケーキ〉 エネルギー (1こ分) 310キロカロリー

〈材料〉 8こ分

クリームチーズ	……………	200g
砂糖	……………	50g
A	粉ゼラチン	…………… 5g
	しそジュース	…………… 大さじ3
しそジュース	……………	100 cc
ビスケット	……………	120g
バター	……………	70g
生クリーム	……………	100 cc
★ゼリー用		
しそジュース	……………	100 cc
B	粉ゼラチン	…………… 5g
	しそジュース	…………… 50cc

〈作り方〉

- ① クリームチーズは室温で軟らかくする。
Aの粉ゼラチンをしそジュース大さじ3でふやかす。
- ② ビスケットをビニール袋に入れ、めん棒などで細かくくだく。
バターを容器に入れ、ラップをかけてレンジで温めて溶かし、ビスケットとよく混ぜて容器の底にしきつめる。
- ③ 生クリームを6分立て位に泡立てる。
- ④ ①のクリームチーズをボウルに入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ①のふやかしたゼラチンをレンジで20秒位かけて溶かし、しそジュース100ccに混ぜる。
- ⑥ ⑤を④のクリームチーズに加え、木べらで混ぜる。6分立ての生クリームも混ぜ合わせ、②の容器に注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ ゼリー液を作る。
Bの粉ゼラチン5gを50ccのしそジュースでふやかす。
- ⑧ ⑦をレンジで20秒位かけて溶かし、しそジュース100ccに混ぜる。⑥に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

*市販のしそジュースを使う場合は、半量に煮詰めて使うと色がよくなる。



ほっこりメモ

川井で自家用として作られていたしそジュースを使って作られたチーズケーキ。



そばひゅうず エネルギー (1こ分) 129キロカロリー

〈材料〉 4こ分

そば粉	50g
もち粉	10g
うるち粉	80g
熱湯	140 cc
くるみ	適量
黒砂糖	適量
黒ごま	適量

〈作り方〉

- ① そば粉、もち粉、うるち粉をボウルに入れて軽く混ぜ、熱湯を少しずつ加えて耳たぶ位のかたさにこねる。
- ② ①を4等分(1こ60g)し、円形に丸めてから手のひら大に伸ばす。真ん中にくるみ、黒砂糖、黒ごまを混ぜたものをのせ、二つ折りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したところに②を入れ、浮き上がったらすくってバット等で冷ます。



ほっこりメモ

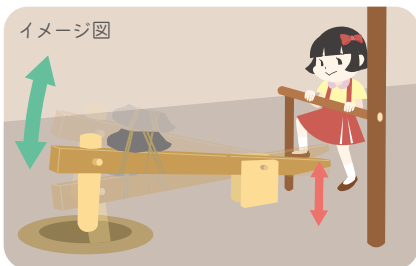
農作業の合間の小屋(こびる)や子どものおやつとして食べられた。

昔のくらしの道具

*p11の「きままんじゅう」で触れています。

踏み唐臼（ふみがったり）、がったり

地に埋めた臼の中に、たかきみなどを入れ、足踏みで杵を上下させてついて粉にするもの。



*点線内が踏み唐臼

粉おろし（こおろし）



木杵でできた粉ふるいで、目の粗いものから目の細かいものまである。踏み唐臼でついたたかきみなどの殻を取り除くもの、きめの細かい粉を作るものなど、用途に合わせて使い分けられていた。

ほっこり

みやこの食材を使った
おやつをご紹介!

みやこの おやつ



〈協力〉宮古市食生活改善推進員協議会

郷土のおやつ集Ⅱ みやこのおやつ

令和3年3月

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

岩手県宮古市松山第5地割13番地6 TEL 0193-62-4578