

令和三年編纂

西会津の郷土料理

全三十二品

西会津ならではの

お正月料理

早苗饗

魚料理

山菜料理

おふくろの味

保存食



令和三年編纂
西会津の
郷土料理
全三十二品



西会津町の郷土料理 令和3年(2021)9月30日

発行 西会津町
健康増進課
〒969-4495
福島県耶麻郡西会津町野沢字下小屋上乙3308番地1
TEL0241-45-4532 FAX0241-45-2229
E-mail kenkou@town.nishiaizu.fukushima.jp
生涯学習課
〒969-4406
福島県耶麻郡西会津町野沢字原町乙2234番地1
TEL0241-45-3244 FAX0241-45-3470
E-mail komin@town.nishiaizu.fukushima.jp
印刷 有限会社スノーク
〒963-8025
福島県郡山市桑野1-13-22-209

令和3年度西会津町食生活改善推進員

安部 美江子(1町内)	佐藤 洋子(下小島)	藤田 静子(上野尻4)
大堀 一衛(4町内)	安部 アキ子(さゆりが丘)	高橋 榮子(上野尻5)
齋藤 フミ子(4町内)	武藤 奈美恵(上小島)	武藤 タイ子(上野尻5)
橋谷田 百合子(4町内)	日黒 豊子(牛尾)	山形 洋子(徳沢)
橋谷田 美枝(6町内)	日黒 智恵(牛尾)	佐藤 末子(白坂)
岩原 祐子(7町内)	石本 澄子(上野尻1)	堀江 恭子(宝川)
小柴 百合子(7町内)	成田 昭子(上野尻1)	星 真智子(漆窪)
小柳 厚子(9の2)	齋藤 高子(上野尻2)	齋藤 喜代江(橋屋)
神田 千恵子(芝草)	齋藤 マシ子(上野尻2)	杉本 正充(向原)
須藤 マレ子(安座)	齋藤 澄子(上野尻2)	佐藤 フチ子(新町)
水野 知恵(森野)	中島 明美(上野尻2)	猪俣 八重子(小山)
長谷川 由香里(森野)	石本 良子(上野尻3)	宮川 芳子(真ヶ沢)
河瀬 加代子(萱本)	齋藤 京子(上野尻3)	矢部 昌子(宮野)
齋藤 京子(尾登)	佐藤 恵子(上野尻3)	

*今までに在籍していただいた方々にもご協力をいただきました。

ディレクション・デザイン

土田 哲(有)スノーク
撮影
西坂 直樹(株)スタジオナックス
スタイリング
山田 純子(株)スタジオナックス
写真提供
藤田 春子氏

令和3年度
福島県地域創生総合支援事業
(サポート事業) 補助金





西会津町には、昔から肥沃な土地と清流、夏の朝晩の寒暖差などにより米・野菜・きのこなどの良質で味のよい農林産物が収穫できました。一方、地理的に海からは遠く、交通・流通が発達していない時代では新鮮な海産物の入手が困難で、棒たら・身欠きにしんなどの乾物が貴重なたんぱく源となりました。このような環境のもと、様々な食材を工夫し、活用して、風土にあった郷土料理として誕生し、各家庭に普及していきました。

郷土料理は、冠婚葬祭や年中行事とともに、家族・親戚・地域の人々などが集い食べられ、食文化として大切に受け継がれてきました。しかし、生活スタイルの変化や核家族化の進行などにより、郷土料理を継承する機会が減り、作れない人が増えてきています。

今後、特に若い世代への食文化の継承と郷土料理の魅力の再発見と手作り料理の無限の可能性や魅力などから『食のイメージアップ』を図ることにより、「からだ」の健康、「こころ」の健康、「つながり」の健康づくりによる『さすけねえわ（輪）』を推進するとともに、郷土料理をはじめ地域に伝わる様々な歴史文化を保存・継承することを目的に、この1冊を食生活改善推進員と健康増進課、生涯学習課の協働でまとめました。

郷土料理は、調理器具の進歩や多彩な食材・調味料の登場などにより、時代に合わせてこれまでの工程や味などが変化してきています。私たちは、家ごと、地域ごとに差があるのが郷土料理であると考え、このレシピを基準としていただき、まず作り、食べて、保存・継承する機運が高まることを望みます。そして、このことが食のあり方や毎日の暮らしを考え、伝統を伝える人々や地域の交流に結びつく一助となれば幸いに存じます。

目次

2

編集にあたって

4

西会津ならではの

こづゆ えご 車麩とにしんの煮物

6

魚料理

にしんの山椒漬け 棒たら煮 さめの煮付け

8

お正月料理

餅5種 紅白なます 豆数の子 いかにんじん

10

早苗饗

笹団子 五目ぶかし ひし巻き

12

山菜料理

みずなのたらのたまり漬け ぜんまいの煮物 こごみのじゅうねん和え

14

おふくろの味

白和え 煮物 切干大根と打ち豆の煮物

16

保存食

芋床 梅漬け 切り漬け

18・19

西会津の郷土料理

深掘り 味の要



西会津ならではの。

[こづゆ えご 車麩とにしんの煮物]

海が遠い会津にとって、越後から運ばれてくる塩や海産物などは貴重品でした。
越後からは、西会津が会津の玄関口です。
越後の商人が、村々で、
干物のにしんや棒たら、さめ、恵胡海苔（えごのり）などを売り歩いていました。
恵胡海苔の食分布を調べると、その行商範囲が分かります。



こづゆ

材料 4人分
里芋……150g
にんじん……100g
糸こんにゃく……1玉
つと豆腐……30～40g
ちくわ……2本
細たけのこ……2本
きくらげ(乾燥)……2枚
干し貝柱……2個
だし汁……700～800ml
しょうゆ……小さじ1
塩……少々
絹さやや青菜などの青み……適量
しょうが……適量

作り方

- ①干し貝柱は、だし汁の中に入れて戻し、身をほぐしておく。きくらげを水で戻し、じくを取り除く。
- ②里芋、にんじんは厚さ5mmくらいのいちよう切り、糸こんにゃくは4cmくらいに切り、それぞれ下ゆでしておく。つと豆腐とちくわは5mm程度の輪切りにする。細たけのこは斜めに切る。
- ③貝柱の入っただし汁を火にかけ、里芋、にんじん、糸こんにゃく、ちくわ、細たけのこ、きくらげを入れて煮込み、調味する。つと豆腐を加える。
- ④椀に盛り、ゆでて2cmぐらいに切った青菜(さやいんげんの場合は細かく切る)、おろししょうがをのせる。

※つと豆腐は、1丁の豆腐を縦6等分に切り、すだれに巻いて輪ゴムで2箇所留め、塩を入れた湯で約20分煮る。



えご

材料 10人分
えごのり(乾燥)……40g
しょうゆ……適量
しょうがまたは和からし、わさび、酢……適量

作り方

- ①えごのりはごみなどの混ざり物が多いので、よく水洗いする。
- ②水に10分間浸しておく。
- ③えごのりを鍋に入れ、ひたひたより多めに水(約1800ml)を入れて、よくかきまぜながら溶けるまで弱火で煮る。(約40分間)
- ④型(バットなど)に厚さ1～2cmくらいになるように入れ、冷まして固める。(約3時間)
- ⑤固まったら、約5～6cm幅に長く切り、長い方を横にし2cm厚さの斜め切りにする。
- ⑥しょうがしょうゆ、からししょうゆ、わさびしょうゆ、酢しょうゆなどをつけて食べる。



えごのり



車麩とにしんの煮物

材料 6人分
車麩……3枚 身欠にしん……3本
にんじん(大)……2本
干しいたけ……大6枚
たけのこ……60g
絹さやや青菜などの青み……適量
しょうゆ……大さじ3
酒……大さじ5
みりん……大さじ3
砂糖……大さじ1
だし汁(昆布1枚、干しいたけの戻し汁)……1ℓ

下準備

- ・車麩は、ぬるま湯で戻す。
- ・にしんは、骨とろうこ、えら、背びれを取り除き、米のとぎ汁に一晩つけておく。
- ・干しいたけは、水で戻す。

作り方

- ①車麩は、4つに切る。にしんは、よく洗い斜めに4つに切る。にんじんは乱切り、干しいたけは斜め半分切りに切る。たけのこは、食べやすい大きさに切る。絹さやなどの青みはお湯でゆで、適当な大きさに切る。
- ②大きめの鍋に、だし汁、酒、みりん、砂糖を入れ火にかける。砂糖が溶けたら、いったん火を止める。
- ③鍋に車麩、にしん、にんじん、干しいたけ、たけのこを入れて中火で煮る。
- ④一煮立ちしたら弱火にし、落し蓋をして蓋をし15分くらい煮る。
- ⑤途中、しょうゆを入れる。
- ⑥蓋をとって中火にし、20分くらい煮て、煮汁が少なくなるまで煮詰める。



保存性のよい干物で。

[にしんの山椒漬け 棒たら煮 さめの煮付け]

かつて、新鮮な海産物の入手が難しかった会津では、魚料理も、にしん（山椒漬け）、棒たら（煮付け）、ホタテの貝柱（こづゆ）など、保存性のよい干物が中心でした。比較の日持ちの良いさめや、阿賀川を遡上する鮭や鱒、川魚、鯉なども貴重なたんぱく源でした。



にしんの山椒漬け

材料
 にしん(骨とり)……180g(7本)
 山椒の葉……15g
 *漬け汁
 しょうゆ……100ml
 みりん……100ml
 酢……70ml

作り方
 ①にしんは、骨とうろこ、えら、背びれを取り除き、米のとぎ汁に1晩つけておく。
 ②戻したにしんをよく洗い、ペーパーなどで水分をふき取る。
 ③にしんを斜めに3〜4切れの一口大に切る。
 ④漬け汁を軽く煮立てる。
 ⑤にしんの漬け鉢などの深めの容器に、山椒の葉、にしんを交互に重ねて入れる。
 ⑥上から冷ました漬け汁を入れ、重石をして3〜5日漬ける。

※そのまま食べるのが一般的であるが、さっと焼いてもよい。
 ※漬ける日数は、にしんの切り方や季節によっても異なる。



棒たら煮

材料 4人分
 棒たら……1本(300g)
 うすくちしょうゆ……200ml
 砂糖(ざらめ)……200ml
 酒……200ml
 水あめ……少々

作り方
 ①棒たらをよく洗い、2日間くらい水に浸しておく。
 ②ひたひたの量の水から火にかけて、沸騰させず、途中アクをとりながらやわらかくなるまで3回くらい煮る(止火をしながら2日間くらい、充分煮るのがポイント)。
 ③やわらかくなったら煮汁に、砂糖(ざらめ)をとかすように加え、酒、うすくちしょうゆを入れ、弱火で煮る。
 ④煮詰まってきたら火を止め、冷まし、味を整えながら煮る。これを2〜3回繰り返す。
 ⑤最後に水あめを加え、照りをつける。



さめの煮付け

材料 6人分
 さめ……6切れ(約600g)
 水……200ml
 酒……100ml
 みりん……50ml
 しょうゆ……50ml
 砂糖(ざらめ)……大さじ3

作り方
 ①さめを水で洗い、ペーパーで水分をふく。
 ②鍋に、水、酒、みりん、しょうゆ、砂糖(ざらめ)を入れ煮立たせる。
 ③さめを入れて落し蓋をしながら煮る。中火にして途中煮汁をかけながら煮る。(約15分間)



棒たら



「歳神さま」を迎える。

[餅5種 紅白なます 豆数の子 いかにんじん]

幸せや豊作をもたらす「歳神さま」をお迎えするお正月。

鏡餅は、歳神さまからいただく新しい魂として。

数の子は、子孫繁栄を願って。

青豆は、まめ（誠実）に働き、健康に過ごせるように…。

人々は、さまざまな意味をもつ料理を、家族そろって食べ、その絆を受け継いできました。



するめ



餅 5種

材料 10人分

- もち米……1升
- 【あんこ+くるみ】
- 小豆……5カップ
- 砂糖……600g
- 塩……少々
- くるみ……20g
- 【じゅうねん】
- じゅうねん……40g
- 砂糖……30g
- 塩……ひとつまみ
- 【きなこ】
- きなこ……100g
- 砂糖……150g
- 塩……ひとつまみ
- 【納豆】
- 納豆……80gパックが3個
- しょうゆ……40g
- 【ずんだ】
- 枝豆……100g
- 砂糖……50g
- 塩……ひとつまみ

下準備

・もち米は、研いで水に一日浸す。

作り方

◎餅

もち米は、蒸し器に布を敷き約60分ほど蒸す。途中、2回ほど打ち水をする。もちつき機械に入れて、もちをつく。食べやすい大きさにちぎり、それぞれにからめる。

【あんこ+くるみ】

①小豆をゆでる。金ざるの下にボールを置きすりこぎでつぶす。ボールにたまった水分を木綿の袋に入れ、堅くしぼる。

②木綿の袋の中のを鍋に入れ、砂糖をくわえて火にかけてながら練る。塩を加える。(水分は好みで調節する)

③くるみは殻ごと炒ってむき、すり鉢でする。水を加えてのばす。

【じゅうねん】

じゅうねんを炒って、すりばちでする。砂糖、塩を加える。

【きなこ】

きなこに、砂糖と塩を加えよく混ぜる。

【納豆】

納豆にしょうゆを加えよく混ぜる。

【ずんだ】

枝豆をゆで、中の豆を取り出す。薄皮を取り除く。すり鉢に入れよくする。砂糖、塩を加えよく混ぜる。



紅白なます

材料

- 大根……600g
- にんじん……60g
- 砂糖……大さじ3
- 酢……大さじ4
- 塩……大さじ1弱

作り方

①大根は、4～5cm厚さの輪切りにして、皮をむく。縦に薄切りにし、ずらして置き、さらに縦にせん切りにする。にんじんも同様に切る。

②大きめのボウルに大根とにんじんを入れて、塩大さじ1弱(大根とにんじんの重さの2%)をふる。初めはやさしく、水けが出てきたら強めにむむ。

③しんなりしたら、2回に分けて水けが少し残るくらいに軽く絞り、ほぐしてから密閉容器に入れる。

④Aを順に加えてよく混ぜ、冷蔵庫に入れる。1日に2～3回混ぜて味をなじませ、翌日から食べられる。



豆数の子

材料 4人分

- 青大豆(乾燥)……25g
- 数の子……15g 砂糖……小さじ1/2
- 酒……大さじ1 塩……少々

作り方

- ①青大豆はよく洗い、一晩水に浸す。
- ②熱湯に塩少々加え、豆をゆでる(ゆですぎないように)。食べごろになったらざるにあげ、水にさっとつけ、すぐあげる。
- ③調味料を合わせ、ゆでた豆を浸す。
- ④盛り合わせに、塩抜きをした数の子または味つけの数の子と合わせる。



いかにんじん

材料

- するめいか(胴/乾燥)……1枚
- 昆布(3×8cm)……1枚
- にんじん……3本(約400g)
- しょうゆ……50ml
- 酒……50ml
- みりん……大さじ2

作り方

①するめと昆布はキッチンばさみなどで細切りにする。にんじんは、皮をむいて細切りにする。

②鍋にAを入れて沸かし、弱火で2分間煮たら、常温に冷ます。

③ポリ袋に①、②を入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で一晩おく。



「五穀豊穰」を願って。

[笹団子 五目ぶかし ひし巻き]

田植え始めに、田の神を迎える儀礼（早降=さおり）を行い、田植えを終えたとき、田の神を送る儀礼と祝宴（早苗饗=さなぶり）を行います。家族や、田植えを手伝った人たちが、炊き込み蒸しや五目飯、笹団子などを食べ、無事に田植えが終わったことを祝い、「五穀豊穰」を願います。

【五穀豊穰（ごこくほうじょう）】すべての穀物が豊かに実ること。「五穀」とは、米、麦、粟（あわ）、豆に、黍（きび）、または稗（ひえ）を加えた、日本人が主食にしてきた代表的な穀物です。



笹団子

材料 10個分
 だんごの粉
 (うち:もち米=3:7)……200g
 よもぎの葉(乾燥)*
 あんこ……200g
 笹の葉……20枚
 スゲ又はい草……10本
 熱湯……180ml

作り方
 ①だんごの粉によもぎの葉を加えよく混ぜ合わせる。
 ②熱湯を入れて良くこねる。
 ③②を30g程度に卵大にちぎって丸めてから円形にのぼす。(真ん中は厚めにしてまわりは薄くする)
 ④10等分にして丸めたあんこを入れて包み、俵形にする。
 ⑤笹の葉2枚を水でぬらして④を中央に置き包みスゲで両端を少しねじってスゲで結ぶ。スゲは切らずに長くしておき、あとで5個を連ねる。
 ⑥15分ほどゆでる。
 ⑦ゆでたらすぐに冷水につけて引き上げる。

※よもぎは、新芽をつんで重曹を入れたお湯でやわらかくゆでる。ゆでたよもぎは、水にさらしてアクを抜いてから干す。よもぎの葉を使うほか、山ごぼうの葉を加えて作ることもある。



五目ぶかし

材料 20人分
 もち米……1升
 鶏もも肉……250g
 ちくわ(油揚げでもよい)……5本(100g)
 にんじん……2本(200g)
 ごぼう……2本(180g)
 ひじき……30g
 しょうゆ……180ml
 酒……180ml
 砂糖……大さじ1
 だし汁……200ml
 油……大さじ3

下準備
 ・もち米は、研いだ後1日水に浸す。
 ・ひじきは、水で戻す。

作り方
 ①鶏もも肉は、小さく切る。ちくわは、5mm厚さの輪切り。にんじんは、5mm厚さのいちょう切り。ごぼうは、さがきにする。
 ②フライパンに、油を入れ鶏もも肉、にんじん、ごぼうを入れて炒め、途中、ちくわ、ひじきも加え炒め、だし汁と調味料を入れて汁がだいたいなくなるまで煮る。
 ③蒸し器に、布を敷き、もち米を入れ約60分蒸す。途中、水を200mlを2回加える。(おき水)
 ④だいたい蒸されたもち米を大きな鍋にあけ、②を混ぜる。
 ⑤再び蒸し器に戻し10分くらい蒸す。



ひし巻き

材料 約35個分
 もち米……5カップ
 笹の葉……70枚
 スゲ又はい草長さ80cm……35本

作り方
 ①笹の茎のほうを上にして、葉先を円錐状にして容器を作る。
 ②もち米を入れる。
 ③蓋をするように笹で包む。
 ④さらに1枚の笹を横にもち蓋をした部分を補うように重ね半分折る。
 ⑤重ねた部分を下から裏に回して包む。反対側も同じく包み、三角形にする。
 ⑥中心を押さえながらスゲの先10cmくらいの所を左手の親指で笹と一緒に押さえる。
 ⑦スゲを下から奥の右側にもっていく。
 ⑧スゲを手前にもって、左側から手前にもっていき、奥側にもっていき、右側から手前にもってくる。
 ⑨親指の下の角の左側から奥側にもっていく。
 ⑩下から手前に持ってくる。
 ⑪スゲを結ぶ。
 ⑫たっぷりのお湯で30~40分ゆでる。

※きなこをつけて食べる。



よもぎ



冬の「食」を豊かに。

[みずなのたらのたまり漬け ぜんまいの煮物 こごみのじゅうねん和え]

冬には雪深くなる西会津にとって、
不足しがちな野菜に代わる食材として、山菜やきのこは不可欠な存在でした。
人々は、普段の汁の実やおかずにするために、
干したり、塩漬けにしたり、アク抜きをしたりと、さまざまな工夫を凝らして、
冬場の食生活を豊かなものにしてきました。



みずなとたらの たまり漬け

材料 4人分
みずな……100g
にんじん……50g
つまみたら……30g
しょうゆ……大さじ2
砂糖……小さじ1
酒……小さじ1
酢……小さじ1/2
*しょうゆと砂糖のかわりにめんつゆでもよい

作り方
①みずなはゆでて皮をむき5cmの長さに切る。にんじんも5cmの長さにあわせて、せん切りにする。
②つまみたらを酒少々にひたし、やわらかくして、さく。
③しょうゆ、砂糖、酒、酢を混ぜ合わせたたれでみずな、にんじん、つまみたらを漬ける。



ぜんまいの煮物

材料 4人分
ぜんまい……40g
油揚げ……1枚(20g)
油……小さじ1と1/2
だし汁……1カップ
砂糖……大さじ1
しょうゆ……小さじ2

作り方
①ぜんまいを一晩水につけ、20分ゆでる。食べやすい長さに切る。油揚げを油抜きし、短冊に切る。
②油を熱し、ぜんまいを入れてきつと炒める。だし汁を加え油揚げと調味料を入れて、煮汁がなくなるまで煮る。

※きのこ、糸こんにゃくを加えてもよい。



こごみの じゅうねん和え

材料 4人分
こごみ……280g
えごま(じゅうねん)……12g
砂糖……大さじ1
みそ……小さじ2

作り方
①こごみは、ごみを取り除きゆでる。
②えごま(じゅうねん)をいって、すり鉢ですり、砂糖とみそを加える。①をあえる。



こごみ



普段も、おもてなしも。

〔白和え 煮物 切干大根と打ち豆の煮物〕

「手間がかかるが、金がかかるな」と言われたりもしてきたおふくろの味—
今、そのおふくろの味が見直されています。

そして、多くの人々が、昔ながらの郷土料理に、おふくろの味を見い出しています。
人々が、食生活に、ほんとうの豊かさを求め始めている兆しなのかも知れません。



白あえ

材料 4人分
 きくらげ(乾燥)……15g
 にんじん……100g
 木綿豆腐……200g
 くるみ……20g
 砂糖……大さじ1
 塩……小さじ1/4
 *きくらげとにんじんを煮るため
 酒……小さじ2
 しょうゆ……小さじ2

下準備
 ・きくらげをたっぷりの水で戻す。

作り方
 ①きくらげは、小さめにちぎる。にんじんは短冊切りにする。豆腐は、重石をして水切りをする。
 ②きくらげとにんじんは、さっとゆでる。ざるにあけて、軽く水をきり、鍋に入れて酒としょうゆで調味料をとばしながら煮る。
 ③すり鉢に、くるみを入れてよくすりつぶす。水切りをした豆腐を加え、よくすりつぶし砂糖、塩で味をつける。
 ④下味をつけたきくらげとにんじんを加えよく混ぜる。

※仏事的时候は、きくらげのみの白和えにする。
ほうれん草やいんげん、うどんなど旬の食材を加えると良い。



煮物

材料 6人分
 里芋……350g
 にんじん……120g
 さつま揚げ……240g(4枚)
 こんにやく……360g
 しいたけ……180g(中6枚)
 絹さやや青菜などの青み……適量
 だし汁……600ml
 しょうゆ……大さじ1
 酒……大さじ1
 みりん……大さじ1
 砂糖……大さじ1/2

作り方
 ①里芋は、一口大に切る。にんじんは、乱切りにする。さつまあげは、3等分に切る。こんにやくは、1cm厚さに切り、手綱にする。しいたけは、石づきを取り、飾り切りにする。
 ②里芋とこんにやくは、下ゆでをする。
 ③鍋に、だし汁と調味料を入れ、里芋、にんじんを先に2分ほど煮る。
 ④残りの材料を加えて、煮る。
 ⑤盛付ける。
 ⑥絹さややほうれん草は、ゆでて食べやすい大きさに切ってそえる。



切干大根と打ち豆の煮物

材料 4人分
 切干大根……60g
 にんじん……40g
 油揚げ……20g
 ちくわ……20g
 干しいたけ……2g
 打ち豆……10g
 砂糖……大さじ2
 酒……大さじ2
 しょうゆ……大さじ1と2/3
 だし汁……400ml

作り方
 ①切干大根をもどす。にんじんは、せん切りにする。油揚げは油抜きし、短冊に切る。
 ②①をだし汁で煮る。
 ③砂糖、酒、しょうゆを加え、打ち豆も加えて煮る。

打ち豆
 大豆に熱湯をかけ、布巾に包み10~30分程蒸らし、木槌で一粒づつ叩いてつぶし乾燥させる。内陸に位置する会津地方では、日々の食生活における重要なたんぱく源の一つであった。大豆はそのままでは固くて調理時間がかかるが、打ち豆にすることにより、短時間で調理できるようになる。保存がきくことから、生野菜が不足気味の晩春まで簡単に利用することのできる便利な保存食である。
 みそ汁や煮物によく使われる先人たちの知恵から生まれた賜物である。



打ち豆



雪深い冬に備えて。

[芋床 梅漬け 切り漬け]

冬、雪に埋もれる西会津は、乾物にしたり、塩蔵したりして保存性を高め、冬場の食材を確保してきました。
流通が行き届き、冷蔵・冷凍設備が普及した現在でも、さまざまな保存食が存在し、郷土料理の郷土料理たるゆえんを担い、ソウル・フードとしての存在感を発揮しています。



芋床

材料
じゃがいも
……1kg(中サイズ約10個)
砂糖(ざらめ)……500g
塩……400g
赤唐辛子……1~2本
昆布(乾燥)……小1枚

作り方
①じゃがいもを皮ごとゆでて、皮をむいてつぶす。
②材料すべて混ぜ合わせ、一日目くらいを目安に、砂糖(ざらめ)と塩がよくなじんだら完成。

※ゆでたのじゃがいもは熱いので、清潔な布巾で包み、ぎゅっと潰すと皮がむきやすい。
※使う目安は、きゅうり1本に小さじ1くらいの分量で。多すぎると塩辛くなるので注意。
※常温保存できるが、夏の間は冷蔵保存すること。
※冬になると、さまざまな漬物を仕込む。「寒」の時期に漬物や味噌などの保存食品類を仕込むと雑菌が入りにくく長持ちするという昔ながらの知恵である。



梅漬け

材料
梅……1kg
塩……100g
しその葉……200g

作り方
①6月下旬頃にとった梅はひたひたの塩水に漬ける。
②しその葉が出回ったら、最初の漬けた梅の塩水(塩分濃度10%程度)の一部を用いてすり鉢でしそをもみ、その水は捨てる。
③2回に塩水でもんだ汁ごと梅の中に入れて押し蓋をし、重石をのせて漬け込む。
④土用の頃、梅を取り出し、2、3日夜干し漬汁に戻す。

※梅干しにするときは天日に一週間ほど干す。



切り漬け

材料
大根……1本(1kg)
塩……35~50g(大きじ2~3)

作り方
①大根を5cm厚さの輪切りにし、切り口を菊花切りにする。
②塩をふり、重石をして数日置く。
③水につけて好みの味に塩出しする。

※食べやすく切ってそのまま食べるか煮物や炒め物などの料理に用いてもよい。
※地区によりギザギザ漬けともいう。



梅

西会津の郷土料理を 深掘り

西会津ならではのより こづゆ地区ごとの特徴

- ・昔は、竹の子でなく豆麩をいれていた。(4町内)
- ・糸こんにゃくでなく板こんにゃくを入れる。つと豆腐はいれない。(安座)
- ・里芋を細長く切るところもある。(萱本)
- ・仏事は、にんじんを少なめに祝事は多めに入れる。(松尾)
- ・祝事は、なるとを入れる。(下小島)
- ・つと豆腐の代わりに、もめん豆腐を水切りにし、4つくらいに薄切りにし低温の油で揚げてから、棒状に切り小さめの斜め切りにする。(白坂)
- ・きくらげの代わりに、なめこを入れる。(上野尻)
- ・ちくわは祝は丸のまま、仏は半分に切る。(上野尻、真ヶ沢)
- ・材料の種類は奇数に山の幸、海の幸、薄味で彩り豊かな伝統料理又は地域によって多少違いもある。家族によって違いもある。(上野尻)
- ・慶事にはにんじん、ちくわは輪切り、弔事や他の時はちくわは半月切り、にんじん、里芋は斜め回し切りにする。(漆窪)

車麩

西会津の車麩は、すべての製造工程が手仕事です。

- 1本1本、炭火で3回焼き上げます。コシが強く、煮崩れしにくく、味がしみ込みやすく、にしんなど、うまみのある食材との相性が良い、煮物に最適な食材です。
- 長期間の保存も可能です。



えご

今では採取量が激減し、稀少な高級食材になっている紅藻類の海藻、恵胡海苔(えごのり)を、煮溶かして固めたのがえごです。

磯の香りと、爽やかな食感が珍重され、西会津の婚礼、仏事、祭礼などでは、必ずつくられてきました。

早苗饗より 笹団子

田植えを終えた農家は、いつせいに休みをとります。

この休みも早苗饗(さなぶり)と言い、お嫁さんは、笹団子を土産に実家へ里帰りをし、疲れをいやします。

笹団子は、よもぎを使ったり、山ごぼうの葉を加える地域もあります。



魚料理より 身欠にしん

この身欠きにしんは、棒たらやこんぶなどと共に北前船にのせられ会津に多く運ばれてきました。

山椒やしょうゆ、酢などと漬け込んだり、乾燥した身欠きにしんをさつと温めてそのまま食べたり、さまざま食べ方で親しんできました。

山椒漬は初夏の頃から夏にかけて、祭や田植え料理としてよく作られてきました。山椒の葉は、現在は初夏の時期に採ったものをラップなどに包み密閉し上手に保存することで年間で漬けることができます。

甘露煮は、大山祇神社の例大祭に

棒たら

棒たら煮は、おふくろの味の見本でもあり、会津人の頑固さをあらわす郷土食です。

おふくろの味は「手間はかけるが、金はかけるな」が基本であるといわれ以前には価格が安く、作りやすい庶民の味でした。今では、非常に高価なものになっています。

さめ

ナマのままでも、あるていど日持ちがするさめは、「年取り(年越し)魚」として正月料理に欠かせない存在でした。

冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代、山間部の食生活にとっては、塩漬けや干物ではない魚を味わえる貴重品だったのです。

山菜料理より えごま(じゅうねん)

“えごま”のことを会津では、「じゅうねん」と呼んでいます。

ごまとほとんど同じように、高たんぱく質、高脂肪で、さらに鉄分、食物繊維、ビタミン類を多く含んでいます。ビタミンEは、ごまの約28倍含まれています。

また、ごまにはない香りとうまみがあります。ごまの脂肪分はリノール酸が主体なのに比べ、じゅうねんの脂肪の60%はαリノレン酸といわれるもので、抗アレルギー作用があることが最近になってわかり、注目されています。



米、もち米

霊峰飯豊山の伏流水と肥沃な土地、さらには寒暖差が大きい西会津町の米の食味は全国トップクラスです。

米は、保存ができ私たち日本人の主食であるお米を作る稲作は、自然とともに生きる文化や伝統を育んできました。

干ばつや冷害、秋の台風、病害虫の発生といった自然の驚異を和らげ、豊作を祈願するために、古くから稲作にかかわる様々な儀式や祭りがおこなわれてきました。

うるち米の他にもち米の稲作も行われ「餅」を縁起の良い食べ物として正月や節句に食べられてきました。また、赤飯やおこわ、米の粉を用いた団子なども食べられてきました。



きくらげ

乾燥きくらげは、こづゆや白和えなどの郷土料理には欠かせない食材です。

近年は、町でもきくらげの生産が盛んになり、生きくらげを食べることができるようになりました。生きくらげの旬は6~9月で、ぷりぷりとした食感が良く、さつとゆでて酢醤油やわさび醤油をつけたり、天ぷらにするのもおすすめです。



青大豆

乾燥豆は、賞味期限が常温で約2年間と長期保存が可能な食材です。

「和食」に欠かせない食材の一つであり、米と豆を併せて摂取することは、たんぱく質のアミノ酸組成を整える食べ合わせになります。

様々な加工品ができます。青きなこ、青ばた豆腐、打豆は黄大豆と違った彩りを添えてくれます。



切干大根

春の遅い、会津では生の野菜が不足します。近頃は、野菜が年中豊富にあるため切干大根を貯蔵することはあまり必要がないかもしれませんが、切干大根があれば、とても重宝します。

冬の備蓄食材をゆでて乾燥し、最後まで大切に無駄なく食する昔からの知恵があります。これにより食品ロスの削減になります。

生野菜とはちがった風味や歯ごたえが特徴となり栄養素も凝縮されています。



干し貝柱

身欠にしんや、棒たら同様、乾物としてこづゆには欠かせない食材です。ホタテの貝柱は高級な食材でこの旨味はグルタミン酸とイノシン酸が凝縮したものです。



くるみ

山に囲まれた西会津において木の実、大切な食材であり特にくるみは、良質の脂質やたんぱく質、ビタミン類やミネラル類などを豊富に含んでいるため、昔から体力増強や老化防止、美容などに広く活用されてきた種実です。



小豆

小豆は、古来から人々の生活と密接に結び付いた豆です。赤色には魔除けなどの神秘的な力があると信じられ行事や儀式などに赤飯や餡などで食されてきました。