

岩手県立図書館 子ども向け  きょうどしりょう
郷土資料

vol.5

いわての食文化



はじめに



1	2
3	4

目次

ふうど ちが しょくぶんか 風土の違いと食文化	1
けんぼくちほう ざっこく 県北地方～雑穀文化～	2
けんおう こめむぎしょく おううさんけい さんさい 県央地方～米麦食～、奥羽山系～山菜・きのこ～	3
けんなん さんりくえんがん 県南地方～もち文化～、三陸沿岸～海の幸文化～	4
食と地域おこし	5
もりおかさんだいめん 盛岡三大麺	6
さんこうしりょう 参考資料	8
きょうりょく 協力	9

ふうど ちが しょくぶんか 風土の違いと食文化

岩手県は、山・川・海などの恵まれた自然や環境のもと、気候や風土によって、さまざまな食文化が伝えられてきました。おおまかに分けて、岩手の食文化は、5つの地域に分けられます。



けん ぼく 県北

ひょうこう 中～高 気温 冷涼
せきせつ 中～やや多い 降水量 少～中

畑作中心 雑穀型(ひえ・そば・小麦・大豆文化)

けん おう 県央

ひょうこう やや低～中 気温 やや温暖
せきせつ 中 降水量 中

水田中心 米・麦型(米粉・もち米粉文化)



おう う さん けい 奥羽山系

ひょうこう 中～高
気温 [北]冷涼[南]やや温暖
せきせつ とても多い 降水量 [北]多[南]中

山菜・きのこの利用
[北]雑穀型 [南]米型

さんりく えんがん 三陸沿岸

ひょうこう 低い
気温 [夏]冷涼[冬]温暖
せきせつ とても少ない 降水量 中

海産物の利用 雑穀型

けん なん 県南

ひょうこう 低～やや低 気温 温暖
せきせつ 少 降水量 中

水田中心 米型(もち文化)



県北地方ざっこく～雑穀文化～



寒さのきび厳しい気候の県北地方では、山と山の間こうちに耕地がひらけており、かつては水田すいでんが少なく、ヒエやアワ、そば、大麦などの雑穀が食の中心でした。畑地で作られる雑穀は、寒さに強く、長い期間の保存にも優れているのが特徴とくちようです。

ヒエ/稗



ヒエは米よりも寒さに強く、岩手県では古くから栽培さいばいされていました。主な食べ方として、米と混ぜた「ひえめし」のほか、もちやおかゆ、団子などの多くの食べ物があります。現在、ヒエは花巻市が生産量日本一で、「花巻ひえカレーめん麵プロジェクト」というユニークな取り組みもあります。



キビ/黍



キビは高温かんそうと乾燥せいくきかんに強く、生育期間も短いのが特徴です。県北地方の郷土料理「うきうきだんご(へっちょこだんご)」は、タカキビの粉のだんごをあずき汁に入れて煮たもので、1年の農作業の締めくくりに庭仕舞にわじまいの日などに作られます。白米に入れて炊き込むと、きれいな黄金色のご飯になります。



アワ/粟



アワは日本のうこうに農耕が伝わったころからの重要じゅうような作物で、乾燥に強いことから主に畑で栽培されています。粒はタンパク質などが豊富ほうふで、自然な甘さがあります。ご飯やおかゆ、もちなどにするほか、どぶろく(にごり酒)の材料としても使われました。



アワの穂は、動物のしっぽに似ていることから、英語で「**Foxtail millet**」(きつねのしっぽ)という名前がつけられているよ。



県央地方～米麦食～

盛岡市から北上市あたりまでの北上川流域を中心とする、県のほぼ真ん中の地域では平らな土地が多く、水田地帯がひらけていました。江戸時代の頃から稲作が広まりましたが、寒さに弱い稲だけでは食生活が安定しないため、大麦や小麦などの畑作も行っていました。そのため、米や小麦、大麦、そばなどを粉にして、水を加えてこねた「しとねもの」がよく作られ、なかでも「ひつつみ」や「きりせんしょ」、「おちゃもち」などがあります。「しとねもの」は、普段から食べられるものとしても重要で、種類も豊富でした。



おちゃもち

奥羽山系～山菜・きのこ～

奥羽山系の山々に囲まれたこの地域は、雪がたくさん降る地域として有名です。山菜やきのこ、川魚、動物たちなど、春夏秋冬の山の恵みをふんだんに利用した料理や、雪深く冬が長いこの地域ならではの食料を蓄えるための知恵に特徴があります。春は山菜、秋はきのこが多く、種類も豊富で塩漬けにするもの、干して蓄えるもの、正月用や普段のおかず用など、それぞれの持ち味を活かしながら活用しています。



北

寒冷な北部では雑穀が中心。魚介類は秋田から入ってくるものが多く、長い冬に備えて「すし漬」という独特な方法で保存します。

北と南でも、ちがいがあつよ

沢内南部や湯田地方は、山あいの標高の高い所ですが、米作りの気象条件にも恵まれ、江戸時代から稲作地帯として知られていました。

南

県南地方～もち文化～

豊かな稲作地帯いなさくちたいが広がる一関地方では、米を中心とした食べ物が多く、もちもそのひとつです。祭りや、農作業のうさぎょうの節目ふしめ、結婚式けっこんしき、お葬式そうしきなど、さまざまな儀式ぎしきのときにもちは欠かせない食べ物でした。

このもち文化は、江戸時代に武家の年中行事ねんじゅうぎょうじから始まり、やがて神仏しんぶつや農作業の節目にもちを供え、豊作ほうさくと家内安全かないあんぜんを祈る農家の行事となったといわれています。

あんこもちや、くるみもち、ずんだもち、えびもちなど、もちの種類は300をこえ日本一といわれるほどさまざまな食べ方が今でも伝わっています。もちの本膳料理ほんぜんは、この地方独特の食文化です。



一関のもち膳 写真提供：川嶋印刷



平成25年(2013)5月に登録された、ユネスコ無形文化遺産「和食：日本人の伝統的な食文化」の登録提案書の中に、一関地方の「もち食文化」が紹介されているよ。

三陸沿岸～海の幸文化～

親潮おやしおと黒潮くろしおとがぶつかる三陸沖さんりくおきの海では、一年を通じて魚介類ぎょかいりいが水揚げされ、昆布みずあやワカメこんぶなどの海藻類かいそうりいも豊富です。豊かな海産物かいさんぶつを背景はいけいに、沿岸独特の食文化えんがんどくとくが形成けいせいされました。

季節きせうの素材そざいを無駄むだなく美味しく食べるための工夫くわいがなされ、また、塩漬しおづけや干物ひものなど、とれた魚かいそうや海藻かいそうなどを遠くに出荷かこうほうほうするための加工方法かこうほうほうも発達しています。

平地へいぢの少ない沿岸部えんがんとくの主食しゅじきは、ひえ・あわ・麦あわなどの雑穀ざっこくが混じった三穀飯さんこくめしが基本でした。また、「めのごこんぶ」を乾燥したものを保存食として備えている家庭が多く、これを三穀飯に混ぜた「めのご飯めし」は、田畑めしが少ない地域で工夫くわいされた「かて飯かちょう」(貴重な米きんづなを食い延ばすために、他の穀類こくりいや野菜まなどを混ぜて炊いたもの)の一つです。



食と地域おこし



いちご煮

近年、郷土料理や、ご当地グルメなど、地域の「食」を通したまちおこしが活発になってきています。なかでも、「ご当地グルメでまちおこしの祭典！B-1 グランプリ」（通称：B-1 グランプリ）は、地域を元気にすることを目指したまちおこしイベントとして注目されています。岩手県からは、「いわてまち焼きうどん連合歓隊」・「いちのせきハラミ焼なじょったべ隊」・「北上コロッケまるっとLab」・「久慈まめぶ部屋」の4団体が参加しています。

いちのせきハラミ焼



一羽から約20グラムしか取れない一関産の鳥腹膜を、地元産の味噌を使った特製ダレで焼いたハラミ焼は、歯ごたえある食感と、旨味たっぷりのジューシーさ、香ばしい味噌の風味が特徴です。

地域をもっと元気にしたいと、青年教育事業「青年ふれあい塾」から誕生しました。

いわてまち焼きうどん



キャベツをはじめ、岩手町が誇る新鮮な食材を活かしておいしいものを作ろうと、平成21年（2009）に地元飲食店等が集まって考案されました。岩手町ブランドの「食」の発信と展開によって、地元食産業と観光振興を図ることを狙いとして活動しています。

北上コロッケ



ふるさとの名物をつくろうと、北上調理師会が中心となり、平成18年（2006）、地元食材の二子さといも・黒毛和牛（きたかみ牛等）・白ゆりポーク・アスパラガスを使って作られました。二子さといもの粘りの強いとろりとした食感が特徴です。店独自にアレンジしたコロッケを、サンドイッチや丼物、巻き寿司にしたり、そばやうどんにトッピングしたりと食べ方も様々です。

久慈まめぶ汁



クルミと黒砂糖を包んだ団子を、野菜たっぷりのしょうゆ汁で煮込んだまめぶ汁は、久慈市山形町（旧山形村）の郷土料理です。まめぶ汁で久慈市をPRしようと、平成22年（2010）に「久慈まめぶ部屋」が結成され、化粧まわしに相撲のかつらというユニークなスタイルで活動しています。

写真提供(上から)：いちのせきハラミ焼なじょったべ隊・いわてまち焼きうどん連合歓隊・北上観光コンベンション協会・久慈市観光物産協会



盛岡三大麺



全国でも有数の麺の消費地である盛岡市は、麺を特産品ブランドとして位置づけ、「MORIOKA 麺マップ」を作成するなど、盛岡の麺文化の情報発信を行っています。わんこそば・盛岡冷麺・盛岡じゃじゃ麺は、「盛岡三大麺」として、全国的にも取り上げられることが増えてきました。

盛岡冷麺

盛岡冷麺の元祖は、盛岡市大通に店を構える「食道園」。朝鮮半島北東部で生まれた青木輝人氏が、昭和29年(1954)に故郷の味を再現したのがはじまりです。当初は平壤冷麺と同じくそば粉とでんぷんを使っていましたが、盛岡の人々の好みに合わせて改良と試行錯誤を重ねて、現在のスタイルができあがりました。小麦粉とでんぷんで作るコシの強い半透明の麺が特徴です。



盛岡じゃじゃ麺

昭和20年代後半、盛岡市桜山の「白龍」の創業者・高階貫勝氏が、現在の大通サンビル周辺の屋台で提供したのが始まりといわれています。太平洋戦争中、中国東北部(旧満州)に移住した際、現地でも味わった家庭料理・炒醬麺をアレンジして作られました。

平麺に肉みそ・薬味、好みに調味料を合わせて混ぜ、麺と具は全部食べきらずに少しだけ残しておき、溶き卵とゆで汁を加えて作る、「チータンタン」で締めます。これは中国語で鶏蛋湯(ジーダンタン)といい、高階さんが酔い覚ましに飲んでいるのを見たお客さんのリクエストでメニューに登場したそうです。



盛岡市は、総務省統計局が実施した「家計調査報告」(平成22~24年の平均)で「中華めん」の購入が全国の県庁所在地で1位になるほど、麺が好まれているまちだよ。



わんこそば

「ハイ、じゃんじゃん!」、「ハイ、どんどん!」などの掛け声とともに、一口分のそばを給仕が次々お椀に投げ入れてくれる盛岡流のわんこそば。お椀にふたをすれば、「ごちそうさま」の合図です。

わんこそばの由来には、盛岡藩のお殿様・南部利直公が花巻に泊まった際、地元の人が殿様にすすめたそばが平碗だったところからという説や、お客様をそばでもてなす「そば振る舞い」の説など、いくつかの説があります。



写真提供：盛岡市商工観光部観光課

わんこそば競技

◆ **わんこそば全日本大会**（花巻市）
毎年2月11日に花巻市文化会館で開催。
わんこそばを制限時間3～5分以内に何杯食われるかを競います。

◆ **全日本わんこそば選手権**（盛岡市）
毎年11月中旬に盛岡劇場で開催。わんこそばを15分間1本勝負で何杯食われるかを競います。グループによるわんこそば選手権も行われます。



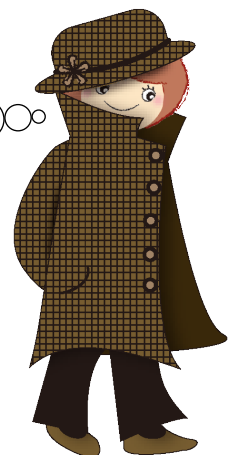
わんこそば全日本大会の歴代最高記録は、第52回大会（平成22年）の**5分間で254杯!**
※ お店によって差はありますが、15杯でかけそば1杯分です

いわての麺☆クイズ

Q.そばが好きで、花巻のおそば屋さんで、いつも「天ぷらそば」と「サイダー」を頼んでいた人は誰？

- ① **金田一京助**
- ② **原敬**
- ③ **宮沢賢治**
- ④ **新渡戸稲造**

ヒント：私は花巻出身の童話作家……。



★ クイズの答えはさいごのページにあるよ

さんこうしりょう
参考資料

書名 (本の名前)	著者 (書いた人)	発行者 (出したところ)	発行年 (出した年)
イーハトーブの食文化	いわてけんりつはくぶつかん 岩手県立博物館	いわてけんぶんかしんこうじぎょうだん 岩手県文化振興事業団	1996
おいしい穀物の科学	いのうえ なおと 井上 直人	こうだんしゃ 講談社	2014
広報いちのせき 2014年11月号	きかくしんこうぶしせい 企画振興部市政 じょうほうか 情報課	いわてけんいちのせきし 岩手県一関市	2014
広報もりおか 2007年7月1日号	しちょうこうしつ 市長公室 こうちょうこうほうか 広聴広報課	もりおかし 盛岡市	2007
★ 調べる!47都道府県	こどもくらぶ	どうゆうかん 同友館	2013
食べよう いわて	岩手県	いわてけんのうぎょうかいるよう 岩手県農業改良 ふきゅうかい 普及会	2011
でんしょうしゃしんかんにほん 食文化 1	農文協	のうさんぎよそんぶんかきょうかい 農山漁村文化協会	2006
にほん 食生活全集 3	「日本の食生活 全集 岩手」編集 いいんかい 委員会	のうさんぎよそんぶんかきょうかい 農山漁村文化協会	1984
★ めんともりおか	まつだ じゅっこく 松田 十刻	もりおかしゅつぱん 盛岡出版 コミュニティー	2010
★ もちの絵本	えがわ かずのり たけうち つーが	のうさんぎよそんぶんかきょうかい 農山漁村文化協会	2004
MORIOKA 麺マップ	—	もりおかめん 盛岡麺まつり じっこういいんかい 実行委員会	—

★マークがついているものは、
小学生のみんなが読みやすい本だよ。
ぜひ読んでみてね♪



きょうりよく 協力

しりょう きょうりよく
この資料を作るために協 力してくれた
みなさんです。(50音順・敬称略)



いちのせきハラミ焼なじょったべ隊

いわてけんのうぎょうけんきゅう けんきゅうしょ けんほくのうぎょうけんきゅうしょ さくもつけんきゅうしつ
岩手県農業研究センター研究所 県北農業研究所 作物研究室

いわてまち焼うどんれんごうかんだい
いわてまち焼うどん連合歓隊

かわしまいんさつ
川嶋印刷

北上観光コンベンション協会

くじ
久慈市観光物産協会

もりおかししょうこうかんこうぶかんこうか
盛岡市商工観光部観光課

そめちゃん



ポストン

ブラリー

岩手県立図書館 子ども向け郷土資料 ^{きょうどしりょう} vol.5
いわての食文化

発行年：平成^{へいせい} 27年 4月
発行者：岩手県立図書館 指定管理者