



ひつつみ作りの感想

- ▶ひつつみを薄く伸ばせた時が感動！
- ▶鶏ダシがあっさりしていておいしい！
- ▶ひつつみが遠野の郷土料理になった理由を知ることができ、勉強になりました。

ひつつみクイズ

Q 岩手発案「ひつつみの日」はいつ？

- Ⓐ 4月24日 Ⓑ 7月6日
- Ⓒ 8月15日 Ⓓ 12月3日

A 答えは、「Ⓓ」です。「ひ(1)つつ(2)み(3)」の語呂合わせが由来です。

Q 岩手でのひつつみの別名は？

- Ⓐ はっと Ⓑ おつめり
- Ⓒ とつてなげ Ⓓ だご汁

A 答えは、「Ⓒ」です
「Ⓐ＝宮城」「Ⓑ＝長野」「Ⓓ＝大分・九州」
多くの地域では「すいとん」と呼ばれます。



材料 5人分

小麦粉200g、水120cc程、ゴボウ、ダイコン、ニンジン、長ネギ、三つ葉(野菜はお好みの量)、
【出汁】鶏肉200g程、水・酒・しょうゆ・塩(適量)

作り方

- ①小麦粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねる
- ②ニンジンとダイコンはいちょう切り、ゴボウはさがきにし水にさらす。ネギ、三つ葉はお好みで
- ③鶏肉と②の野菜を煮て、酒・醤油・塩で味を整える
- ④親指を使って生地を薄く伸ばし、お湯で煮る
- ⑤浮いてきたら椀に盛り付け、③を注いで完成



ここがポイント

- ▶生地はできるだけ薄く伸ばしましょう。
- ▶練った生地は2時間以上寝かせるとコシがUP！



ひつつみ

「ひつつみ」の名前の由来

「ひつつまむ」作り方が、なまって「ひつつみ」に！

なぜ遠野の郷土料理に

昔は米がとれない時もありました。大切な米の節約に作られていたそうです。さまざまな具材に入れられるので栄養バランスも良いのが魅力かもしれません。

こんな時に食べられてきた

田舎の家庭料理で、昔は人がたくさん集まるときによく食べられていたそうです。

鍋城通信

かじょう つうしん

遠野高生徒が校外に飛び出し、市民の皆さんに紹介したいことを取材してきました！

この取り組みは、同校の「新しい『遠野物語』を創るプロジェクト」の【あなたが広報大使！高校生目線で魅力ある広報を】グループに所属する生徒が、市広報と一緒に企画・取材・編集に挑戦しています。

今回のテーマは

「郷土料理」

取材協力／伝承園(遠野ふるさと商社)
2021.11.2取材

私たちが取材しました

遠野の郷土料理と言われているけど、由来や作り方を学ぶ機会がなかった2つの料理を紹介します



【前列左から】松田瑞穂(1年)、菊池唯愛(2年)、菊池琴音(同)、佐々木結菜(1年)、菊池美咲(同)、ジャッキー先生(ALT)
【後列左から】齊藤未優(2年)、鍋割祐花(同)、菊池花(1年)、伊藤颯帆(同)、阿部杏海(同)、石井爽瑛(同)



けいらん作りの感想

- ▶伝統がこれからも受け継がれるように、いつまでも作り続けてほしいです。
- ▶遠くにいった人も思い出して作ってほしい！
- ▶小正月に家族で作るのもいいかも！

けいらんクイズ

Q ハレの日の料理として伝わったけいらん。遠野では「こびる」としても食べられます。では、「こびる」とは何のことでしょう？

- Ⓐ 夜食 Ⓑ おやつ Ⓒ 朝ごはん

A 答えは、「Ⓑ」
おやつに出たら贅沢気分ですね！



材料 20個分

もち粉(100%)150g、こしあん300g、お湯(適量)

作り方

- ①あんこを1玉15グラム程に丸める
- ②もち粉にお湯を加えながら練る。打ち粉(もち粉)を手につけ、1玉25g程の大きさに分ける
- ③手の平で生地を平らにし、あんこを包んで丸める
- ④卵の型に整える
- ⑤鍋にお湯を沸かし、中火で煮る。プカプカ浮き上がってきたら完成の合図
- ⑥器に④のけいらんと煮汁を入れる



ここがポイント

- ▶生地は、耳たぶくらいが喉ごしGood！
- ▶生地からあんこが漏れないように包みましょう。



けいらん

名前の由来

形がニワトリの卵「鶏卵」に似ているから♡

なぜ遠野の郷土料理に

けいらんは北東北の郷土料理で、南部藩の領地だった関係から遠野にも伝わったと考えられます。

こんな時に食べられてきた

こしあんは手間がかかるので、結婚式などのお祝い「ハレの日」に食べられてきました。遠方のお客さんをもてなすときにも振る舞われてきた一品です。

郷土料理で
心も体もぽかぽかに。