

《解説》

あさづけ

秋田県の郷土料理である「あさづけ」は、米の粉を使った見た目も涼しい夏の酢の物で、県内全域で食べられています。

地域によっては、「粉なます」、「こざき練り」と呼ばれ、祝儀・不祝儀の取り回し料理としても使われてきました。

また、女性たちの集まりの1品としても人気があり、彩りや口当たりの良さからデザート的な役割もあります。

かぼちゃのいとこ煮

「いとこ煮」は、小豆と野菜と一緒に煮たもので、神仏への供物を集めて煮た行事食から始まり、野菜の種類は地方によって異なります。また、かたい食材から順に入れて煮ることから、おいおい（甥）、めいめい（姪）にかけてごろ合わせが名前の由来ともいわれます。（諸説あり）

夏に収穫されたかぼちゃは、栄養価が高く冬を越せるほど保存がききます。冬に風邪やしもやけにならないよう栄養価の高いかぼちゃを食べる風習が日本にあるため、12月の行事食として「冬至」に食べられています。



簡単！

郷土料理レシピ & 行事食レシピ

郷土料理は、各地域に昔からある食材を使って、その地域の風土にあった味つけがされた地域特有の料理です。郷土料理を知ることは、地元を知ることにつながります。

また、行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理です。行事食には、それぞれに幸せや健康を願う意味が込められています。

この冊子には、秋田県の郷土料理のひとつである「あさづけ」と、冬至の日に行事食としてよく食べられる「かぼちゃのいとこ煮」のレシピを掲載しています。

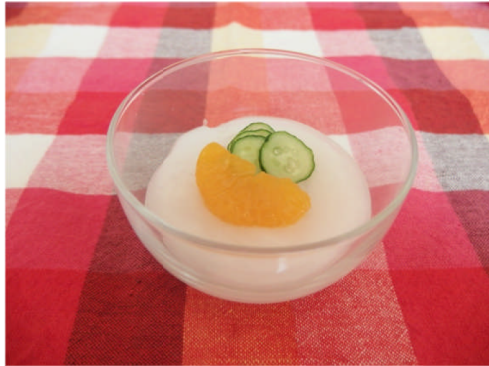
どちらも簡単に作ることができるので、ぜひ、おうちで作ってみてください！！

令和元年8月 編集・発行：潟上市食育推進プロジェクトチーム

レシピ提供：潟上市教育委員会 学校教育課

◇郷土料理レシピ◇

あさづけ



材料（4人分）

●上新粉・・・80g

※本来は水に浸したうるち米をすりつぶして作りますが、簡単に作ることができるよう上新粉を使っています。

●水・・・400cc

●砂糖・・・60g

●酢・・・40g

●塩・・・2つまみ

●きゅうり、みかん缶・・・お好みで

作り方

1. 上新粉と水をあわせ、弱火でゆっくり混ぜながら透明になるまで練ります。
2. 透明になったら、砂糖を入れてさらに練ります。
3. 火を止めてから、酢と塩を入れてあら熱をとります。
4. 塩もみをしたきゅうりの輪切りを混ぜ、みかんを飾ったら完成です。お好みで、季節の果物を添えても良いです。

◇行事食レシピ◇

かぼちゃのいところ煮



材料（4人分）

●かぼちゃ・・・1/4個（約450g）

●ゆであずき（缶詰、加糖）・・・1/2缶（約100g）

●水・・・200cc

●砂糖・・・10g

●塩・・・1つまみ

●しょうゆ・・・少々

作り方

1. かぼちゃの種とワタを取って、食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋に、切ったかぼちゃと水、砂糖を入れて火にかけます。
3. 沸騰したら落とし蓋（クッキングシートやアルミホイルなど）をして、中火～弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮ます。
4. 最後に塩としょうゆ、ゆであずきを入れてかぼちゃとなじませたら完成です。

※かぼちゃが固い場合は、ラップに包んでレンジで1分程度加熱すると切りやすくなります。

※ゆであずきや砂糖の量はお好みでどうぞ。