

＜ 応募用紙①： 郷土料理魅力PRシート ～あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！～ ＞

伝えたい郷土料理：青森県三戸郡 ひつつみ汁

チーム名：レディーブロッサム

<p>●どここの地域の郷土料理か（※県名は必ず明記ください）</p> <p>ひつつみは、農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」にも選ばれている料理で、岩手の郷土料理として有名ですが、青森県南東部の三戸郡の郷土料理でもあります。「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつみ」と言います。青森県三戸郡では、ひつつみ汁が郷土料理として親しまれています。</p>	<p>●その郷土料理がどのように受け継がれてきたのか</p> <p>郷土料理の由来と現在までの伝承について、文化・栄養・社会的な背景等も踏まえて、ご説明ください（料理として変遷がみられる場合はその説明も入れてください）</p>
<p>●食材について（伝統食材など）</p> <p>海が近くにない三戸では、野菜やきのご等山の食材を使ったひつつみ汁を作っていたそうです。ねぎは必ず入れるのが、三戸のひつつみ汁の特徴で、それ以外の野菜は調理する季節の旬の野菜を入れていたとの事。家庭で作っている農作物を使っていたほか、子供達が山菜やきのこを山に採りに行き、ひつつみ汁の材料にしていたそうです。</p>	<p>青森県の南部地方は、オホーツク海高気圧から吹き出す冷たく湿った東寄りの風「やませ」の影響を強く受ける地域です。稲作に向かない為、小麦や蕎麦の栽培が盛んに粉われました。江戸時代後期には、冷害により、食糧難に遭う事が多かった地域でもあり、冷害の影響を受けにくい、小麦や蕎麦の畑作が行われました。そういった背景から、粉もの文化が発達した青森県南部は、ひつつみで飢えをしのぐ事により、郷土料理として親しまれていった歴史があります。せんべい汁も同様に、粉もの文化で発展した郷土料理ですが、改めてせんべいを焼いたり、せんべい工場で購入して作るせんべい汁よりも、小麦をこね、ひつつむ簡易的な料理が、誰でも簡単に出来る事から日常に溶け込んでいたようです。戦争中は、子供たちが調理の手伝いとして、ひつつみ汁を作る事があったそうで、親から子へ、子から兄弟へと家族の間で受け継がれる味との事。小麦に入れる塩加減や、ひつつみ汁に入れる野菜も、家庭ごとに特性があり、明確なレシピやルールがあるわけではないとの事。季節の旬の野菜を、畑や山で採取し使うのが三戸での生活だったと、教えていただきました。冷害の年でも、戦時中や戦後の貧しい時期でも、小麦粉は絶やす事なく手に入った為、飢えをしのぐには最適だったそうです。ご飯が手に入らない時でも、ひつつみであればお腹いっぱい食べる事ができたので、とても嬉しかったと教えて頂きました。旬の野菜を豊富に使い、地方によっては海産物、鶏肉を入れる事もあり、栄養満点な料理です。現在は、西洋風の料理にアレンジされたり、子供が喜ぶチーズ料理などにアレンジして親しまれる事もあります。家庭で気軽に作れるように、ひつつみ粉とスープがセットになっているものが商品化されるなど、工夫された商品の開発も進み、地域活性の一助となっています。</p>
<p>●誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）</p> <p>ひつつみ汁は、日常の食卓に欠かせない汁もので、寒くなる季節は、身体を温める為によく召し上がっていたそうです。冠婚葬祭の場面や、自治会の寄り合いなど人が集まる場面での、振る舞う料理としても必ず出てくるのが、ひつつみ汁なのですが、一番思い出すのは、戦争中に食べた事だそうです。戦争中は、米飯が手に入らなかった為、小麦粉をこねたひつつみをお腹いっぱい食べる事で、飢えをしのいだとの事でした。塩を入れた小麦粉をこねて、うすくひつつみ、茹でる調理工程は、小さな子供でもできるので、昔は小さな子供がお手伝いでひつつみを作っていたそうです。その家庭ごとに、入れる野菜や具が違うので家庭ごとに懐かしい味が違うのも特徴との事。</p> <p>温かいお汁と、おなかいっぱいになるひつつみは、貧しい時代に皆が肩を寄せ合って食べた、幸せの家族の時間を思い出す料理だと語って頂きました。</p>	<p>●次世代に伝えていきたいと思う理由・その郷土料理の魅力について自由に記述してください</p> <p>私たちが給食を提供している特別養護老人ホームでは、ご利用者に昔懐かしい、親しみのあるお料理をお伺いする事があります。今回、90歳の加藤様になじみのお料理をお伺いしたところ、小麦粉から作る、ひつつみと、ひつつみをつかった汁について、詳しくお話を伺う事ができました。戦争中や戦後の食糧難の時に、おなかいっぱい食べられるひつつみ汁が食卓に出ると、とても嬉しかった事など、懐かしそうにお話して下さいました。郷土料理というのは、食材、味付けだけではなく、土地の特徴や住んでいる人達の生活状況、日本の時代背景の影響を受けて土地に根ざした料理である事を、加藤様から伝承していただきました。今回、コンテストと一緒に挑戦する加藤様は90歳です。「おなかいっぱい食べられて嬉しかった」という幸せな記憶と共に、調味料から具材まで事細かに教えて頂きました。「ねぎは絶対入れます。」「味のベースはお醤油です。」「きのこは、今はシイタケやマイタケなど買って入れる事ができるけど、昔は高級で買えなかったので入れませんでした。」と生き生きとした表情で、昔を思い出しながら、はっきりとした口調で伝承して下さるご様子は、郷土料理を伝承する事で脳が活性化されて、幸せだった記憶を呼び覚ましている様子でした。現在の日本は、温暖化や災害の多発などにより食糧難が懸念されています。こうした不安定な現代に、冷害で苦しんだ青森県南東部で発展した小麦粉を活用した野菜豊富な栄養満点のひつつみ汁は、子供から高齢者まで気軽に作る事ができるという点も含めて、食育にも災害時にも応用が利く優れた料理だと思い魅力を感じました。老人ホームの給食に取り入れる事で、ご利用者に昔懐かしい味を楽しんで頂きたいと思っております。</p>
<p>●参考にした文献やWEBサイトについて、すべてご記載ください</p> <p>コンテスト参加メンバーの加藤恭子様90歳による口伝、伝承。 「農林水産省 うちの郷土料理」青森県ひつつみ<a href="https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/hittsumi_aomori.html">https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/hittsumi_aomori.html</a></p>	