

けんぱくものしりシート

まめ

豆しとぎ



この緑色の、かまぼこみ
たいな形のもの、「豆しと
ぎ」っていうんだね。どん
な食べ物なのかな。



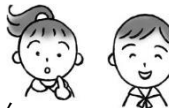
ケンくん

解説員

「豆しとぎ」は、岩手県北
部から青森県八戸地方に
伝わる郷土料理よ。



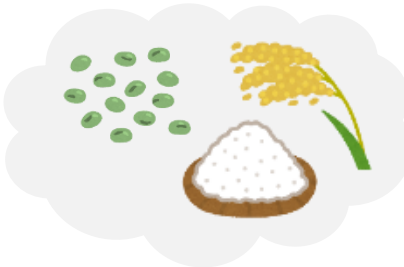
「しとぎ」
って何？



ハクちゃん

「しとぎ」は、お米をつぶして作られる、神様へのお供え
料理のことよ。豆しとぎも、山の神様や農業の神様など
にお供えて、豊作や健康などを祈るために作られたの。

材料がお米じゃなくて豆
だから「豆しとぎ」なの？



そうね。主な材料が大豆なの。かつて、こちらの地域で
は水田が少なくお米はとても貴重なものだったので、青
大豆を中心に、もちあわやもちきび（雑穀のあわやきび
の、ねばり気のある種類）を合わせてしとぎを作ってい
たのよ。ただし、昔も、お米を作っている家や裕福な家
では大豆と米粉を使っていたよね。現在作られている
豆しとぎの多くも、大豆と米粉で作られているわ。

食べてみたい！

どんな味が
するのかな。

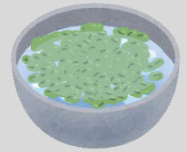


それでは、かんたんな豆
しとぎの作り方を紹介す
るわね。

* ざいりょう *

- 青大豆 200g
- 米粉 200g
- 砂糖 100g
- 塩 少々
- 水 (適量)

※大豆はきれいに洗い、
一晩水につけておく。



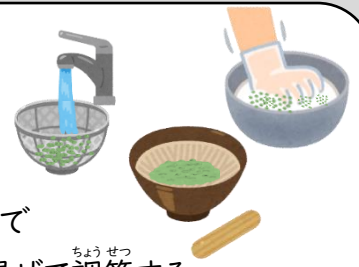
つくりかた

① 豆がcaくれる量の水を入れた鍋を火にかけて、沸騰したら、塩をひとつまみ入れ、水を切った大豆を入れて強火で煮る。煮立って大豆が動き出したら、アクを取りながら10分くらい強火で煮る(ゆでじるを少し取っておく)。食べてみて芯が残っていないくらいに固さで火を止め、素早くザルにあげ湯を切る。



② 大豆を煮ているあいだに、ボウルに米粉と砂糖と塩を入れて混ぜておく。

③ ①の大豆を5秒ほど流水で洗って水を切ったあと、すり器やフードプロセッサーなどで1mm大のつぶが残るくらいにつぶし、②のボウルに入れてよく混ぜ、しっとりなじむまでこねる。水分が足りない時は、ゆでじるを少し混ぜて調節する。



④ 直径5cmくらいの棒の形にまとめ、好みの厚さに切る。



できあがり

この作り方のほかにも、ながいものを入れたり、豆や粉、砂糖の量を調節したりと、地域や家庭によって少しずつ作り方や味がちがうのも、庶民のあいだで伝わってきた食べ物の興味深いところね。

へえ！
ほかの作り方も気になるね。

しらべてみよう！



※これは作り方の一例です。くわしい作り方は、下の参考にした本や、インターネットなどでも見られます。作るときは、道具の消毒や火の使用など注意しましょう。

参考 岩手県農業改良普及会 発行2011年『食べよう いわて 伝統食と食の匠の技』/農林水産省ホームページ『うちの郷土料理』 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html 他

- 「けんぱくものしりシート」の内容は発行当時のものです。
- 「けんぱくものしりシート」は解説員が執筆しております。



モッチャン



岩手県立博物館

〒020-0102 岩手県盛岡市上田字松屋敷34
Tel. 019-661-2831 Fax. 019-665-1214

岩手県立博物館

検索

HPにてバックナンバー公開中！

けんぱくものしりシート

『豆しとぎ』

2023年10月発行 民俗—No.27

■参考文献

- ・ 岩手県農業改良普及会 2011年「食べよう いわて 伝統食と食の匠の技」
- ・ 「日本の食生活全集 岩手」編集委員会 社団法人農山漁村文化協会 1984年刊 1999年 第12刷
「日本の食生活全集 3 聞き書 岩手の食事」
- ・ 三浦貞栄治 [等]著 1974年「東北の衣と食」
- ・ 大野村生活改善連絡会 2003年「大野村伝統行事食」
- ・ 岩手県立博物館 1996年「イーハトーブの食文化」

- ・ 農林水産省 HP「うちの郷土料理」
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html
- ・ 十和田支部 JA グループ「旬を味わう（お手軽レシピ）青森県「豆しとぎ」JA 十和田おいらせ女性部
<https://life.ja-group.jp/recipe/detail?id=8378>
- ・ 楽天レシピ「昔ながらのおやつ豆しとぎは簡単・美味しい・ヘルシー レシピ・作り方」
<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1560007784/>
- ・ デーリー東北デジタル「豆しとぎ」
<https://www.daily-tohoku.news/archives/dish/%E8%B1%86%E3%81%97%E3%81%A8%E3%81%8E>