

2023年10月

民俗 No. 27

# けんぱくものしりシート

まめ

## 豆しとぎ



みどりいろ  
この緑色の、かまぼこみ  
かたち  
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

まめ  
「豆しとぎ」は、岩手県北  
いわてけんほく  
ぶ  
あおもりけんはちのへ  
部から青森県八戸地方に  
ぶ  
きょうどりょうり  
伝わる郷土料理よ。



「しとぎ」  
って何？



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

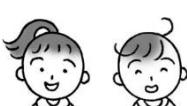
ざいりょう  
材料がお米じゃなくて豆  
こめ  
だから「豆しとぎ」なの？



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

どんな味が  
するのかな。

食べてみたい！



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 豆がかか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の固さで火止め、素早くザルにあけ湯を切る。



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、しつりなじむまで  
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  
きる。



できあがり

この作り方のほかにも、長いも  
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、庶民の間で伝わってき  
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。  
調べてみよう！

※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](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)

- 「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。



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](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>