



二戸の食を楽しみ、
風土を味わう

山の恵み、里の恵み満載のごちそうできました

こみつとしてンみや～な～♪*

※方言で「そのものの本来の味がぎゅっとつまって濃厚でおいしい」という意味



やさしい山容をもつ稻庭岳。ブナやダケカンバの原生林が広がり、森が貯えた豊かな水は山麓から湧きだしています。滝となつて湧き出す杉沢地区の岩誦坊はその一つです。なだらかな起伏を描いて広がる稻庭高原では、初夏から秋にかけて、短角牛の群れがのどかに草を食み、裾野にはソバ畑。ソバの白い花、赤ソバの紅色の花が景色を彩ります。

雪解けとともに山菜の季節が訪れ、秋にはキノコ。山野草が可愛い花をつけ、新緑、満天の星空、紅葉、そして雪と遊ぶ冬。稻庭岳が四季を楽しむ人々の暮らしを見守っています。

赤いソバ畑
短角牛の丸焼き。稲庭岳のイベントで人気のメニュー

A close-up photograph of a single chestnut, showing its smooth, reddish-brown surface and the sharp, brown spines of its outer husk.

足沢は天台寺に参詣する古道「御山街道」の道筋に位置し、八百年の歴史をもつ集落です。巨木の森におおわれ、四季折々の恵みを授けてくれる里山。その山が囲む広い谷に田畠と集落が広がります。豊かな水が田畠を潤し、稻やヒエ、アワ、キビ、タカキビなどの雑穀が栽培されています。

かつては貧しさの象徴だった雑穀がいまや健康食材として見直されるばかりでなく、雑穀のおいしさが改めて注目されています。伝統的な料理に加え、新しい食べ方が工夫され未来の食として再発見されています。

秋、川面が光り、馬淵川の流れる平地が稻穂で黄金色に染まる頃、山の斜面では陽の光りを浴びて、枝もたわわに実をつけたりん「が赤く色つきはじめ、田園は豊かな実りの季節を迎えます。フジ、黄王など旬を異にする数品種のリンゴが栽培されています。新品種の「はるか」は味も香りもよく、糖度が高いものは「冬恋（ふゆこい）」のブランド名で都会に出荷されていきます。

温泉とリンゴは健康にも、心にもやさしい恵みです。

折爪岳と生きる
心やすらぐ
暮らしさは楽しい

森のなかで育ったヒメボタルが、7月、いつせりに飛び立ち乱舞する自然豊かな折爪岳。清らかな水に恵まれ、四季を通じて、花や生きものが生命を輝かせる自然の宝庫です。移り変わる山の表情が、麓(ふもと)の坂本の人々に季節の変化を伝えます。雪解けから芽吹きの季節、やがて山菜の春、生命のもえる夏、紅葉(もみじ)と雪ノ」の季節、そして初雪とともに休息の冬へ。

山の恵みは塩漬けや乾燥にして保存します。昔ながらの知恵は、保存食ならではのおいしい食べ方の知恵として再発見され、食卓を豊かにしています。

稻庭

**ソバの花
ふつうのソバの花は白い**

岩誦坊
岩庭岳の中腹からわき出す名水。石積みの間から滝となって流れ落ちる水は年間を通じて7度前後と冷たく、ミネラル豊富な軟水。県内外から水汲みに訪れる

フイフ

足沢野菜の粟あんかけ
雑穀のつぶつぶ感が新鮮な旬の野菜のおいしさをアップ

柳ばっし
柳の葉の形にしたそば粉の生地と、ニンジンやゴボウが一緒に入っている汁物。南部藩は庶民がそばを食べることを御法度(ごはつし)にしたが、人々は「これはそばではない、柳ばっし」といって食べ続けたという。庶民の反骨精神があらわれた食べ物

長十郎きんちゃん
中味がトロトロの人気メニュー

上野司さん
ぎばって足沢70の会 会長
自然、歴史、暮らしことなら何でも精通。

御山街道トレッキング
里山をゆく天台寺参詣の古道

食を楽しむ
ヨコハマ



雑穀は二戸のパワーフード

雑穀の食べ方は多彩

粒

粉

餅

ひえ そば あわ 粒 アマランサス

ひえ そば 小麦 粉にしてしとねる アマランサス

ひえ あわ きび たかきび

ひつみ ひえ 麦ばつと そば かつけ そば かつけ

きび餅 あわ餅 あわ餅 小麦 あわ あわ水あめ

あわ水あめ

ついて餅にする

つぶつぶ

もちもち

ほたる飯 白米にきびの黄色の粒が光る

神楽飯 ひえにトロロをかけてヒョウトロと、神楽の笛の音

雑穀ご飯 雜穀ピラフ 雜穀おにぎり 雜穀おかゆ

つぶつぶサラダ つぶつぶスープ つぶつぶアイス

月見だんご 彼岸だんご きんかもち きやばもち がんずき とろみスープ

せんべい ぎょうざ ラーメン

ほたる飯 神楽飯 雜穀ご飯 雜穀ピラフ 雜穀おにぎり 雜穀おかゆ

つぶつぶサラダ つぶつぶスープ つぶつぶアイス

月見だんご 彼岸だんご きんかもち きやばもち がんずき とろみスープ

せんべい ぎょうざ ラーメン

ひえしま(収穫後のひえ畠)
鳥に食べられないように実についている穂先を入れ込んで束をつくり、立てて乾燥させる。先人の知恵があらわれた秋の風景

*じとねる=こねる