

北岩手にのへ
四季のめぐみ
～食の手仕事～





「食は地域をあらわす」という。

住む土地の地理や気候によって、収穫できるものが変わるため、

それらを使って作られる料理も異なるのだ。

ここ二戸地方は、夏が短く、冬が長いので、

保存食が欠かせなかった。

季節ごとの農作物を冬に食べられるようにと加工した。

山菜を水煮にし、野菜は漬物にする。

だから、色鮮やかな料理ではないが、

山里の恵みがぎゅっと詰まっている。

*表紙「にのへの献立」／けんちん汁、煮しめ、いなきみごはん、へっちょこ団子、漬物

先人の知恵が詰まった 料理を味わう口福な時間

岩手県北部にある二戸市。まちの中央を馬淵川が流れ、県北随一の景勝地である馬仙峡、360度の大パノラマが自慢の折爪岳を有する、自然豊かなまちである。

CONTENTS

北国・二戸の暮らしと食	02
春來たる	04
緑満ちる夏	06
漆と人と食をつなぐ	08
秋の実り	10
里山も眠る冬	12
豊作を願いながら春を待つサイトギの炎	14

北岩手にのへ 四季のめぐみ～食の手仕事～
平成 29 年 3 月発行

企画・発行／二戸市役所 商工観光流通課
岩手県二戸市石切所字荷渡 6-3 二戸地区合同庁舎 5F
TEL0195-43-3213

印刷所／川口印刷工業株式会社

企画・協力／IGR いわて銀河鉄道株式会社 銀河鉄道観光
岩手県盛岡市青山二丁目 2-8
TEL019-601-9991
<http://igr-t.jp/>

二戸市観光協会
岩手県二戸市石切所字森合 68
二戸広域観光物産センター 3F
TEL0195-23-3641
<http://ninohe-kanko.com>

取材協力／浄南ママ直センター（二戸市浄法寺町下藤 101-1 TEL0195-38-4454）
米田工房そばえ庵（二戸市下斗米十文字 24-2 TEL0195-23-8411）

※本誌に掲載している情報は、平成 29 年 3 月 1 日現在のもので、
発行後のデータが変更になっている場合があります。あらかじめご了承ください。
※本誌掲載の記事・写真等の無断掲載を禁止します。

まちを歩いていると、山間部特有ののどかな雰囲気を感じられる。遠くに山桜が咲く風景を見ると、ここの人たちの日々の営みに想いを馳せたい。夏にはやませが吹く冷涼な地のため、稲作には向かず、昔から主食用として、ヒエやアワなどの雑穀の栽培が盛んに行われていたという。春から秋にかけて収穫された農作物を加工・保存し、雪に閉ざされる冬にそれをいただく。収穫のときは喜び、日々食べるときは恵みに感謝したろう。そして、春を迎えると旬の食材を食べられる喜びに、一目散に山へ山菜を摘みに行ったかもしれない。

二戸地方には、いまでもそういう「自然に寄り添い、季節とともにいねいに暮らす」習慣が残っている。当たり前のことだが、都市部では忘れられがちなものだ。そうした先人から受け継いだ知恵と工夫が詰まった料理を味わうひときは、口福な時間となる。



北国・二戸の暮らしと食



春 来たる

長い冬が終わり、生命が芽吹く春。
道端でばつげが芽を出すと、やがて里は桜で満開となる。



豊臣秀吉天下統一の最後の合戦場となった九戸城跡。現在は桜の名所として親しまれている。

春は山菜採りから始まる

3月に入ると、北国である二戸地方にも春の足音が聞こえてくる。雪がとけて、土が見え始めてくると、つつい道端に目がいってしまふ。黄緑色の丸く可愛らしい芽が出てないかしらと。

早春を告げるばつげ（ふきのとう）を1個見つけると、近くにも2個3個と……。気がつくとき、時間を忘れて、ばつげ採りに夢中になつてに限らず、山菜採りには、人を夢中にさせる魅力がある。それは、長い冬を越え、初めて見る緑であり、生命の息吹を感じさせるものだからかもしれない。

「春苦味、夏は酢の物、秋辛味、冬は油と合点して食え」という言葉がある。明治時代の食養生の大家・石塚左玄が『食物養生法』に記したものだ。体を動かすことが少ない冬は、新陳代謝が鈍り、老廃物がたまるという。それを排出してくれるのが山菜の苦味なので

わらび採りは、全身で春を感じる仕事のひとつ。



二戸の言葉で「ばっけ」と呼ばれるふきのとう。ばっけ味噌を作り、ごはんや豆腐に添えて味わうことも。



東北地方に多い根曲りのたけのこも、とりたては焼いたり、天ぷらにしたりして味わう。水煮で保存したあとは煮物などで。



わらびのおひたし。採りたてを下ごしらえしたあと、茹でて味わう。塩漬で保存する前の旬の味だ。



独特な香りと歯ごたえがある「うどの手の天ぷら」。



採取したふきは、下処理をしてから塩漬けて保存。冬のけんちん汁、煮物などに使われる。

ある。
ばっけを手軽に味わうなら、刻んで味噌汁に散らすのがいい。さわやかな香りが広がり、春を感じさせる。ばっけ味噌もおすすめだ。保存も効き、炊きたての白飯にも、田楽にも合う一品となる。
山へ行けば、わらびやぜんまい、行者にんにく、こごみなどが次々と出てくる。一気に華やかな様子に。採取した山の恵みは、1年中食べられるようにと保存される。
わらびは塩漬けされ、小正月の「けんちん汁」の具材にもなる。二戸の郷土料理には、しっかり採ってしっかり保存する工夫がたくさんある。

緑満ちる夏

田が緑の絨毯となるころ、畑では小麦が収穫の時を迎える。
小昼には「串もち」「てんぽ」などの粉もんが並ぶ。



田んぼの稲が風に揺れる。青い空と緑の山と里は、二戸らしい夏の風景である。

夏の主食だった小麦

「麦秋」という言葉がある。初夏の季語で、この場合の「秋」は「実りのとき」を意味する。小麦は、古来より五穀のひとつとして、米に次いで大切にされてきた。栽培は地域によっても異なるが、秋から冬にかけて種をまき、冬を越して、初夏に収穫する。

そばえ庵の店主・米田カヨさんの家でも小麦を植えていたという。「春になると、冬の霜柱で上がった土を抑えるためにみんなで麦踏みをするの。おしゃべりをしながらの作業が楽しかった」と話す。

初夏に収穫された小麦は、串もちやうどんにし、盆になると仏壇に供えられていたという。

その中でもよく食べられるのが、串もちだ。作り方はシンプルだが手間がかかる。小麦粉に水を加え練ったものを茹でたあと、串に刺し乾かす。そして焼く。昔は、囲炉裏の炭火でじっくりと焼いて



上/浄南ママ直センターでは、炭火で「串もち」を焼いている。

中/「串もち」も「きんかもち」もすべて手で作られる。
下/手軽に作れるおやつ「てんぼ」。



くるみ味噌を包んだ「きんかもち」。巾着と金貨入れをイメージしたもので、作業の慰労と収穫を祈って作られた。二戸地方では小麦粉で作ったものも「もち」という。

いたという。十人十色というように各家によって味が異なる。

「浄南ママ直センター」の佐藤久子さんの串もちは、柔らかい食感が特徴。赤ちゃんの頬のようにふっくらとしている。表面にたっぷりのじゅね（えごま）味噌を塗り、焼くため、味噌の香ばしさが漂い、食欲がそそられる。

「昔はそば粉でも作ったのよ。じゅね味噌が多いけれど、最近は若い人向けにくるみ味噌の串もちも作ってらのよ」と佐藤さん。

農作業の合間の小昼に、てんぼもよくつくられていたという。てんぼとは、小麦粉にごはん塩を加え、水で練り、丸く平べったくしたもの、南部鉄の焼き型で焼いたものだ。二戸地方の伝統菓子である南部せんべいに似ているが、てんぼのほうが柔らかく、ごはんの甘みを感じられる。

そのほか、きやばもち、南部せんべい、南部板麩などがあり、小麦の里らしさを感じられる。



漆と人と食をつなぐ

二戸地方の食と人をつなぐ浄法寺漆。

漆器を作るために木を育て、大切に漆を掻く。

工程のひとつひとつに、

郷土のものを大切にしたいという想いが感じられる。

木から生まれる漆と器

日本は木の国である。木で家や家具や食器などを造ってきた。強度を上げ、見た目を美しくするため、木にウルシの樹液を塗った。そのウルシもまた木である。

漆掻きは、6月～10月にかけて行われる。ウルシの木にカンナで一字の傷を入れ、にじみ出てきた樹液をへうで掻きとる。1本のウルシの木から1年で採れる量は、わずか牛乳瓶1本分。しかも、樹液が採取できるまでに15年近くかかるという。

二戸市浄法寺地区は、古くから漆の産地として知られている。質の高さが認められ、金閣寺などの国内にある世界遺産、国宝や文化財の修復にも使われている。

文化財の修復に使われる漆は、人の営みの中で必要不可欠な食器にも使われる。浄法寺漆の器の制作・販売を行う「滴生舎」では、職人が日々、漆と向き合っている。



P8 右／ウルシの木にカンナを入れ、樹液を採取。

P8 左／精製した漆を、器に塗る。

P9 右／塗ったあと、滑らかにするために研ぐ。そのあと、また塗りを施す。

P9 左・上／漆を塗った器は、漆風呂の中で乾燥させる。

P9 左・下／浄法寺漆の器は、「塗師の仕事は7割、あとの3割は使い手が完成させる」といわれる。使われてこそ、美しく変化していく。

■浄法寺漆芸の殿堂 滴生舎
岩手県二戸市浄法寺町御山中前田 23-6
TEL 0195-38-2511
営業時間／8:30～17:00
定休日／年末年始、毎週火曜

また、口当たりがよく滑らかな漆器は、料理の味を引き立てるともいう。食と人をつなぐものとして重要な役割を果たしているのだ。漆器の扱いは難しいというイメージがあるが、実は簡単。洗ったあと、柔らかない布巾で拭くだけ。毎日使うことで、愛着が増してくる。食と暮らしを豊かにしてくれる普段使いの工芸品である。

そのひとり後藤佐紀子さん（神奈川県出身）は、漆の木の生育から漆器づくりまで一貫しているこの地に魅せられて働き始めた。
浄法寺漆の魅力を「使うほどに、艶を増し、手に馴染んでいくもの」と話す。



秋の実り

山の幸、里の幸。

冬に備え、おいしく豊かに実る。

9月に入ると雑穀の収穫が始まる。二戸地方では、雑穀をメインとする輪作による畑作の農業が行われていた。

写真／高村有機農場（二戸市）

バラエティ豊かなそば料理

二戸地方の食を語る上で欠かせないのが、雑穀とそばである。

9月に入ると雑穀の収穫が始まる。雨量が少なく、夏は海からの冷たい風「やませ」が吹く。稲作に適さない土地の代わりに、冷涼な気候に強い雑穀が盛んに育てられてきた。ヒエ、アワ、イナキビ、アマランサス、タカキビ、エゴマといった雑穀は、凶作の年には命をつなぐ糧にもなったという。

同じころ、そばの収穫も始まる。

「昔はこの家でもそばを育て、醤油も味噌も自分の家で作っていたのよ」と話すのは、「米田工房そばえ庵」の米田カヨさん。冷涼な地でも育ち、栽培期間が75日と短いそばは、畑の輪作に組み込みやすいことから盛んに栽培されていたという。

そば粉を使った郷土料理も多い。切りそばをはじめ、「やなぎばつと」「かけ」「そばまんじゅ

そばえ庵の「手打ちそば」。そば粉から醤油までも手作り。



そば粉を練って伸ばして作る「そばかけ」。にんにく味噌をつけて味わう。



そば打ちをする米田力三さん。「食の匠」である米田さんは、そば粉 100 パーセントで打つ。



そば粉をやなぎの形にし、汁に入れた「やなぎばっと」。



たかきび粉の「へっちよこ団子」。晩秋、その年の農作業をすべて終え、労働をねぎらう行事「庭じまい」に振舞われる。

う」などがあり、「串もち」も昔はそば粉で作られていたという。このやなぎばっとは、先人の知恵から生まれた料理である。実は藩政時代、そばは贅沢なものとして農民が食べることを禁止されていた時期があった。そこで人々は、そば粉をやなぎの葉の形にし、「これはそばではない、やなぎばっとだ」と言って食べたという。今でも、二戸の人々は、新そばが出まわる秋から冬にかけて、野菜やきのこをたっぷり入れて作る。昆布を出汁にし、野菜の旨味も引き出したそば料理は、体を温めてくれるだけでなく、ほっとさせてくれる優しさも感じられる。



里山も眠る冬

農耕具を片付け、庭じまいを終えると
里山に本格的な冬が訪れる。

二戸市を流れる馬淵川。川辺も木々も雪をかぶり、銀世界となる。

夏が短く、冬が長い二戸地方。
今は冷蔵や冷凍する技術、輸送手段が発達しているため、1年を通して新鮮な食材を入手することができる。しかし、そのような技術がなかった昔の人は、日の光や冷たい風、塩や味噌や醤油などを活用し、「保存食」を作っていた。

保存食は1年をかけて作られる。春に積んだばっけ（ふきのとう）はばっけ味噌にされ、わらびやぜんまいなどの山菜は塩漬けや水煮に加工される。秋は、山で採

1年かけて作る保存食



冬の寒さ、乾燥した風を利用して作られる寒干し。



凍らせた豆腐を藁で縛り、軒下下げ、北東北のやわらかい冬の陽と寒風にあて、ゆっくり乾燥させる。



冬の凍み豆腐作り。早朝の寒さを利用し、豆腐を凍らせる。



「馬肉と高菜漬けと凍み豆腐の煮物」も、馬産地だった二戸らしい料理である。

小正月行事で食べられる「けんちん汁」。



焼き豆腐、保存していたふきやわらび、しいたけを使った煮しめ。



取したキノコを乾燥させたり、水煮にしたりする。そして、大根や白菜を収穫し、漬物用に加工作る。大根は葉も捨てずに干し、干し菜にする。これは、冬の味噌汁の定番具材となる。

二戸地方の冬の厳しい気候を利用して作られる保存食もある。凍み豆腐や凍み大根、干し柿である。二戸市足沢地区に住む岩手山つせさんは、大寒に合わせ、凍み豆腐や凍み大根を軒先に下げる。その干し具合を確かめながら、「その年の気候によって、出来が異なってくるの」と話す。

足沢地区では、小正月行事に「けんちん汁」が作られる。これには、春から夏の間に塩漬けにしておいた山菜が欠かせないという。

手軽に新鮮な食材を買うことができるようになった現代でも残る保存の文化。そこには、先人の知恵を受け継ぐだけでなく、季節感を大切にし、それを楽しむ里山の暮らしが感じられる。



神殿で奉納される「似鳥神楽」の権現舞。



神、粟、黍、米、麦を混ぜ込んで炊き、剣状に凍らせた「オコモリ」。この崩れ具合で作物を占う。



祭りが終わったあと、男衆は蓑や草鞋を脱ぎ、神殿の柱に結びつける。



左／潔斎をした男衆は「裸参り」を行う。
右／「似鳥神楽」の下舞。権現舞の前に舞う。



農作物を育て 味わうことに感謝する

400年から500年もの歴史があるといわれる「サイトギ」。似鳥八幡神社の例大祭で、旧暦1月6日の夜に行われる。「オコモリ」「水ごり」「裸参り」「火祭り」からなり、五穀豊穡と無病息災を祈願する祭りである。

サイトギとは井桁に組んだ木の櫓のことを指す。水ごり、裸参りを終えた男衆が燃え盛るサイトギを囲み、長い棒で叩く。サイトギの火の粉は、農作物の作物を占うもので、南へ流れると豊作、北へ流れると凶作といわれる。最後に、宮司が火の粉の方向と神前に供えられたオコモリの崩れ具合から作物を占う。

1年の農作業の無事を祈り、豊作を祈り、食べることに感謝する祭り・サイトギ。これが終わると、里に吹く風に暖かさが感じられるようになる。

A large, intense bonfire burns at night, with a massive plume of yellow and orange flames and white smoke rising into the dark sky. The fire is built on a wooden frame. In the background, a crowd of people, some in traditional white festival attire, are gathered on a dirt field. Bare trees are visible on the left, and a traditional Japanese building is partially visible on the right.

豊作を願いながら春を待つ
サイトギの炎

■サイトギ（似鳥八幡神社例大祭）
日時／毎年2月上旬（旧暦1月6日）
場所／似鳥八幡神社
岩手県二戸市似鳥字林ノ下

北岩手にのへ 四季のめぐみ
～食の手仕事～

