

おあげんせ



三陸のお母さんの味レシピ

岩手のお母さんたちに教えていただいた家庭料理
レシピです。是非、作ってみて食べて下さいね！



いかのほろほろ焼き

いか / ねぎ (又は五ネギ) / みそ / 大葉

1. いかは、ワタ・目・くちばしを取り、足は細かく切り、ねぎ (又は五ネギ) はみじん切り、大葉もみじん切り。
2. ねぎ、いかの足の順でいため、火が通ったらみそを入れ、火を止めて大葉を入れる。
3. いかの胴体は 2. を入れて、ようじでとめる。
4. フライパンで片面を中火でよく焼く。裏返してもう片面をゆらゆらして、ワタを蒸し蒸し。
5. さめてから輪切りにしていただきます。

ワンポイント

詰め物にはワタを入れて調理しても美味しい。
お好みで、唐辛子を入れても美味しい。



つばさもおちろ

～ 11かのはらわたを利用したおつまみ ～
いか / みそ

1. 11かは、ワタ・目・くちばしを取り。
2. 11かの頭・身・足を小さめに切り、軽くいためる。
3. ワタを入れて、火が通るまでいためる。
4. みそで味つけ。お好きなお味に！

ワンポイント

失敗のない一品。
そして「つばさもおちろ (ゆしもずはない)」節約料理。



どんこ汁

どんこ / 大根 / みそ

1. どんこは、ウロコ・エラ・ハラワタを取り、ぶつ切りに。
2. タバに水を入れ、イ干しゆ切りにした大根を入れて、煮る。
3. 大根に火が通ったら、どんこの身と肝を入れる。肝からうまみが出ます。
4. どんこに火が通ったら、みそを入れて出来あがり！

ワンポイント

三陸沿岸で呼ぶ「どんこ」正式名イゾパイナキ。
一般的にどんこ汁というとみそ味だが、しょうゆ味も美味しい。



甘い大きな豆のお赤飯

ささげ豆 / もち米

1. ささげ豆を一晚水につけてふやかしておく。
2. 甘い煮汁でささげ豆をやわらかく炊く。
3. もち米をふかす時、炊いた豆も入れてふかす。(一度目)
4. もち米がふかしあがり、たら、ささげ豆の甘い煮汁を混ぜ合わせ、もう一度ふかす。(二度ふかし)
5. きれいな赤い色がついたら出来あがり!



ポイント

ささげ豆の水煮缶や甘納豆を使えば、簡単に作ることが出来ます。



豆のすしとき

大豆(又は青豆) / 砂糖 / 米粉

1. 大豆(又は青豆)を煮る。
2. 煮た豆をすり潰し、砂糖を加える。
3. 米粉をつけながら、ひとまとまりにまとめる。
4. ラップで棒状にまとめて、切る。



ポイント

焼いても美味しい。

「こびる」(おやつ)にどうぞ。



金銀ませ

煮干し / くるみ / エビ(2種) / ジマ(白・黒・金) /
こんぶ(ふじろ煮・たじ) / 切り餅・ナツ /
花かつも / とらがらし / ハクミツ / うなぎのタレ

1. 材料全部ませるだけ。



ポイント

ごはんにはふりかけ、おひたしにふりかけ、そのままでお酒のおつまみ、いろいろ美味しいカルシウム・スパシカル! うなぎのタレを入れるのが、門外不出の秘伝のポイント!

プチ講座・岩手県のお国こぼ

～どうぞ食べて～

- おあげんせ — 県北(宮古・大槌・花巻・遠野)
- あがらんえ — 県南(水沢・一関・平泉)
- おあがりなさんしえ — ていおい語。
今では一部の高級の方が話すのみ。
古式ゆかしい美しいこぼ。



ポイント

早池峰山に咲いてます

