

みやぎの餅料理

〝餅どころ〟みやぎのバラエティ豊かな餅料理

米どころである宮城は、餅料理の種類が多い餅どころでもあります。宮城では、ことあるごとに餅を食べる習慣がありました。正月や盆などのハレの日はもちろん、「農はだて」（農はじめ）の餅、麦を播いた後の「播きあげ餅」、稲刈り仕舞いの「かっきりもち」、稲の収穫後に働いた人をねぎらう「庭ばらい餅」など、農作業の節目、節目にも餅が食べられてきました。

あんこ餅



宮城の多彩な餅料理のなかでも、あんこ餅は主役です。あんこは粒あんとこしあんの2種類があります。正月など行事食にはこしあんが多く用いられます。

くるみ餅



くるみの実をすりつぶし、砂糖、醤油、塩を加えたあんを絡めた餅料理です。くるみは屋敷まわり、川辺などに生えているオニグルミを使います。宮城では、くるみは一年を通じて料理に使われ、精進料理には欠かせないものとされてきました。

納豆餅



宮城の代表的な産品の一つである納豆。納豆餅は納豆に醤油で味付けをして餅に絡めたものです。昔から日常的に食べられてきました。

昭和30年頃までは、正月の納豆餅用に、12月25日を「納豆ねせ」の日として、家々で自家製の納豆が作られていました。

えび餅

茹でた川エビや沼エビを醤油、酒で味付けして餅に絡めます。エビと餅の色が紅白で見た目も美しいので、正月や来客時のご馳走に作られます。栗原地方の特徴的な餅料理です。



しょうが餅



辛党向きの餅料理の代表がしょうが餅。すりおろした生姜に醤油で味付けし、餅につけるだけのシンプルな食べ方です。

飴餅

昔は正月の餅として親しまれた「飴餅」。大麦のモヤシともち米から作る「麦芽飴」（水飴）を温め、餅を入れて、きな粉をかけたもの。

農家では正月を迎える準備にこの飴作りが欠かせませんでした。昭和20年代初め頃までは砂糖が不足していて、麦芽飴は大変貴重な甘味料でした。

ふすべ餅

「ふすべ（燻べる）」は、燃やす、いぶす、くすべるなどの意味。昔から栗原地方で伝えられてきた「ふすべ餅」も、こんがりと焼いたドジョウを主な材料として使っていることから、このように呼ばれています。

すりおろした大根とゴボウを、細かく刻んですり鉢ですった焼きドジョウとともに油で炒め、水を入れて煮て、醤油や赤唐辛子で煮詰め餅を入れて作ります。焼きドジョウの代わりに煮干しを炒ってすり鉢で粉にしたものや鶏ひき肉を使うこともあります。



みやぎの名物加工品

食に食べ物が豊かではなかった時代、手に入れた食材は、加工、貯蔵し、年間安定して食べられるよう備えました。そのために加工の技が工夫され、親から子へ、地域へと伝承されてきました。加工品は、長い年月をかけて築き上げられた宮城の食文化。先人が作り上げた伝統の技は財産です。



高タンパク低カロリーな宮城名物

笹かまぼこ

気仙沼、石巻、塩釜、閖上などの漁港で、明治中期頃、獲れすぎた魚の活用法として始まったのが「焼きかまぼこ」です。魚のすり身を手のひらでたたいて笹の葉型にし、炭火で焼いたのが「笹かまぼこ」の始まりです。

「手のひらかまぼこ」「べろかまぼこ」など名前は様々でしたが、近年「笹かまぼこ」に統一され、宮城を代表する特産品として全国に知られています。そのままわさび醤油や大根おろしをそえて食べるほか、おでんなど様々な料理に幅広く使われています。



胃にやさしく食べやすい麺

白石温麺

和紙、葛粉とともに「白石三白」として知られる「白石温麺」。その昔、胃病の父を心配した孝行息子が、旅の僧から油を使わず胃に負担をかけない麺の作り方を教わり、小麦粉と塩水だけで作った麺を父に食べさせたところ、食欲が戻りたちまち回復したというエピソードが温麺の始まりと伝えられています。

そうめんより短くて細いので茹でやすく、保存がきく乾麺なので、お盆の贈答品として重宝されます。県内各地にはお盆になると「おくずかけ」にして仏前に供え、食べるという習慣が残っています。



香ばしい風味と食感が魅力

油麩

「油麩」は油で揚げた麩のこと。登米地方などでは昔、お盆に精進料理を食す風習があり、豆腐や油揚げが精進料理に欠かせないものでした。冷蔵設備がない時代、豆腐や油揚げが日持ちしないのが悩みだったため、日持ちのする商品として考案したのが油麩だったといいます。

油で揚げているので風味があり、歯応えと軟らかさのバランスが良く、煮物や味噌汁の具として用いられます。近年はだし汁の染み込んだ油麩を半熟の卵でとじ、ごはんの上にのせた「油麩丼」が地元グルメとして名物となっています。



つるつるシコシコの食感が心地よい

はっと

「はっと」は小麦粉を使った伝統的な宮城の郷土料理で、小麦粉を練って、うすくちぎって茹でたものです。県北一帯で昔から食べられてきました。

呼び名は地域によって様々で、栗原、登米地域では「はっと」「はっとう」。大崎地域では「つめいり」「つみれ」。その他の地域では「ひっつみ」「とってなげ」「ばっと」ともいいます。

鶏肉や油麩などと汁物にする「汁はっと」、あんこをからめる「小豆ばっと」、ずんだにからめる「ずんだばっと」など、食べ方はいろいろです。



宮城を代表する郷土料理

ずんだ

「ずんだ」は枝豆を茹でてすり潰し、砂糖、塩、水を加えて作った餡のこと。これを餅と合わせた「ずんだ餅」は宮城の代表的な郷土料理として全国に知られています。枝豆の収穫時期となる夏によく作られ、お盆やお彼岸の供え物の定番です。

栄養豊富な枝豆をすり潰して食べやすくした「ずんだ」は消化にもよく、綺麗な薄緑色で見た目にも美しい料理です。ずんだ餅以外にも和え物や、お菓子にも使われます。



黄金色に輝く高級食材

ふかひれ

「ふかひれ」は、サメの「ひれ」を天日に干して乾燥させたものです。中華料理の高級食材として珍重され、気仙沼市を代表する名産品となっています。気仙沼市はサメの水揚げ、ふかひれの生産量ともに日本一です。

ふかひれは、姿煮をはじめ、スープやラーメン、鮨などに使用されています。

「コラーゲン」を豊富に含むふかひれは、健康食、美容食としても注目されています。



豊かな風味が食欲をそそる

しそ巻

「しそ巻」は、味噌に小麦粉、砂糖を加えて甘辛くし、青しその葉で巻いて揚げたものです。パリッと揚がった青しその歯触りと香味、そして口中に甘く豊かな味噌の味が広がって、食欲をそそり、お茶請け、ご飯のおかず、お弁当の一品に重宝します。味噌のなかにゴマやクルミを加えることもあります。

青しその葉のとれる夏の季節になると各家庭で作られ、保存がきくので、宮城県内のスーパーや道の駅などでも、手作り品として売られています。