

2018年6月1日発行  
平成20年1月29日 第三種郵便物認可  
ISSN1881-5057

別冊 うかたま

# 小麦・いも 豆のおやつ

伝え継ぐ  
日本の家庭料理



## はじめに

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く、気候風土が地域によって大きく異なります。このため各地でとれる食材が異なり、その土地の歴史や生活の習慣などともかわりあって、地域独特の食文化が形成されています。地域の味は、親から子、人から人へと伝えられていくものですが、食の外部化が進んだ現在ではその伝承が難しくなっています。このシリーズは、日本人の食生活がその地域ごとにはっきりした特色があったとされる、およそ昭和35年から45年までの間に各地域に定着していた家庭料理を、日本全国での聞き書き調査により掘り起こして紹介しています。

この本では、小麦やいも、豆、そばなどの雑穀と果物や木の実などを使ったおやつ89品を取り上げました。おやつといっても小昼、小昼飯などと呼ばれた労働の合間の間食が多く、埼玉や東京のたらし焼き、熊本のいきなりだんごのように、手早くつくってすぐ食べられ、腹持ちすることが大切でした。一方で、農休みやお盆、十五夜といった節目には、群馬の炭酸まんじゅう、神奈川や山梨の酒まんじゅうといった、いつもより手のかかるおやつもつくりました。いもや果物や砂糖の甘みがうれしいもの、味噌や醤油が香ばしく焦げて食欲をそそるもの。そんなおやつをおぼりながら、おしゃべりするひとときが楽しみでした。

北海道のどつたらもちほは、ゆでたじゃがいもを冷ましてキチツキチツと音がするまですりつぶすと、もちのように粘ります。岐阜のみようがぼちは、仕上がりがかたくなるので生地はこねすぎないようにします。甘い白い粉がつくように干し方を工夫する静岡の干しいもや鳥取の干し柿など、素材の特性をよく知り利用する術が、地域ごとに伝えられてきました。

聞き書き調査は日本調理科学会の会員が47都道府県の各地域で行ない、地元の方々にご協力いただきながら、できるだけ家庭でつくりやすいレシピとしました。実際につくってみることで、読者の皆さん自身の味になり、そこで新たな工夫や思い出が生まれれば幸いです。

2018年5月

# 目次

凡例……………4

## 〈小麦のおやつ〉

かますもち(岩手県)……………6
がんづき(岩手県)……………8
みょうがの葉焼き(宮城県)……………9
うでまんじゅう(栃木県)……………10
焼きもち(群馬県)……………11
炭酸まんじゅう(群馬県)……………12
ゆでまんじゅう(埼玉県)……………14
たらし焼き(埼玉県)……………16
たらし焼き(東京都)……………17
あおやぎ(東京都)……………18
桜もち(東京都)……………19
炭酸パン(神奈川県)……………20
酒まんじゅう(神奈川県)……………21
酒まんじゅう(山梨県)……………22
みょうがぼち(岐阜県)……………24
おやき(長野県)……………26
にらせんべい(長野県)……………28
鬼まんじゅう(愛知県)……………29
じよじよ切り(愛知県)……………30
いばらもち(三重県)……………31
たこ焼き(大阪府)……………32
いか焼き(大阪府)……………34
お好み焼き(広島県)……………35

## 〈雑穀のおやつ〉

ふなやき(滋賀県)……………36
しきしき(奈良県)……………37
小麦もち(奈良県)……………38
水無月(京都府)……………39
ほたようかん(徳島県)……………40
はげだんご(香川県)……………41
みとりまんじゅう(福岡県)……………42
ごろし(福岡県)……………43
いきなりだんご(熊本県)……………44
豆だご(熊本県)……………45
やせうま(大分県)……………46
ゆでもち(大分県)……………47
ふくれがし(鹿児島県)……………48
サーターアンダーギー(沖縄県)……………50

## 〈豆のおやつ〉

豆すつとぎ(岩手県)……………61
-------------------



〈いものおやつ〉

豆しとぎ (青森県) …… 62  
 豆ごり (青森県) …… 64  
 小豆でっち (秋田県) …… 66  
 豆腐カステラ (秋田県) …… 67  
 甘々棒 (岐阜県) …… 68  
 小豆たてこ (静岡県) …… 69  
 ぶんずぜんざい (岡山県) …… 70  
 幸福豆 (滋賀県) …… 71  
 味つけがんと (静岡県) …… 72  
 どつたらもち (北海道) …… 74  
 いもだんご (北海道) …… 76  
 ジャージャー焼き (北海道) …… 77  
 いももちのじゅねあえ (青森県) …… 78  
 干しいも (茨城県) …… 79  
 いっそもち (栃木県) …… 80  
 いももち (千葉県) …… 81  
 さつまいもの茶巾しぼり (埼玉県) …… 82  
 いものこ (山梨県) …… 83  
 切り干しいも (静岡県) …… 84  
 よもぎ飯 (山口県) …… 85  
 出世いも (徳島県) …… 86  
 里芋と小豆のほた煮 (愛媛県) …… 87  
 いもねり (愛媛県) …… 88  
 けんかもち (高知県) …… 89  
 ひがしやま (高知県) …… 90  
 竹の皮だんご (宮崎県) …… 91  
 じゃがまんじゅう (福岡県) …… 92

〈果物と木の実と海藻のおやつ〉

つきあげ (長崎県) …… 94  
 せんちまき (長崎県) …… 95  
 かんころもち (長崎県) …… 96  
 かんころもち (大分県) …… 97  
 「コラム」干しいものつくり方 …… 98  
 煮りんご (青森県) …… 100  
 ゆず甘煮 (埼玉県) …… 101  
 びわの砂糖煮 (千葉県) …… 102  
 桃のシロップ煮 (山梨県) …… 103  
 あんずのシロップ漬 (長野県) …… 104  
 かりんの砂糖漬 (長野県) …… 105  
 干し柿 (鳥取県) …… 106  
 干し栗 (宮城県) …… 107  
 ひだみ (長野県) …… 108  
 栗きんとん (岐阜県) …… 110  
 がじや豆 (鹿児島県) …… 111  
 かぼちやようかん (北海道) …… 112  
 ところてん (東京都) …… 113  
 バタバタ茶 (新潟県) …… 114  
 「伝え継ぐ 日本の家庭料理」読み方案内 …… 116  
 調理科学の目1 小麦粉でつくるおやつ …… 120  
 調理科学の目2 さつまいも今昔の感 …… 122  
 都道府県別 掲載レシピ一覧 …… 123  
 素材別索引 …… 124  
 その他の協力者一覧 …… 126  
 著作委員一覧 …… 127  
 出版にあたって …… 128

●1つが掲載レシピ1品を表します。

- 北海道**  
 どったらもち…p74  
 いもだんご…p76  
 ジャージャー焼き…p77  
 かぼちゃようかん…p112

- 青森県**  
 豆しとぎ…p62  
 豆こりこり…p64  
 いももちのじゆねあえ…p78  
 煮りんご…p100

- 岩手県**  
 かますもち…p6  
 がんづき…p8  
 うちわもち…p52  
 豆すつとぎ…p61

- 宮城県**  
 みょうがの葉焼き…p9  
 干し栗…p107

- 秋田県**  
 小豆でっち…p66  
 豆腐カステラ…p67

- 茨城県**  
 干しいも…p79

- 栃木県**  
 うでまんじゅう…p10  
 いっそもち…p80

- 群馬県**  
 焼きもち…p11  
 炭酸まんじゅう…p12

- 埼玉県**  
 ゆでまんじゅう…p14  
 たらし焼き…p16  
 さつまいもの茶巾しぼり…p82  
 ゆず甘煮…p101

- 千葉県**  
 いもち…p81  
 びわの砂糖煮…p102

- 東京都**  
 たらし焼き…p17  
 あおやぎ…p18  
 桜もち…p19  
 ところてん…p113

- 神奈川県**  
 炭酸パン…p20  
 酒まんじゅう…p21

- 新潟県**  
 バタバタ茶…p114

- 山梨県**  
 酒まんじゅう…p22  
 もろこしだんご…p57  
 いものこ…p83  
 桃のシロップ煮…p103

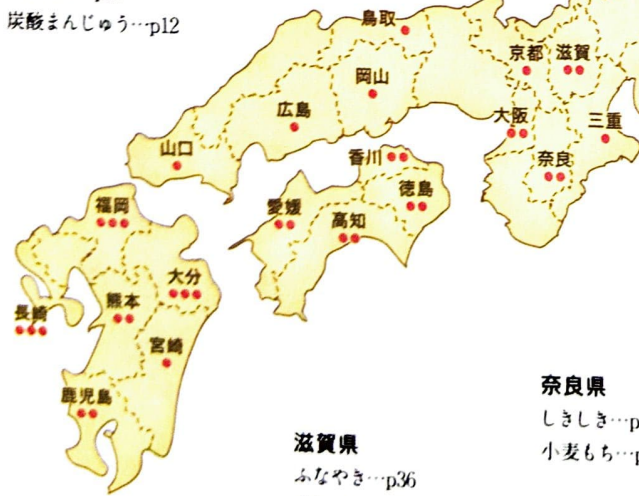
- 長野県**  
 おやき…p26  
 いらせんべい…p28  
 そばだんご…p54  
 あんずのシロップ漬け…p104  
 かりんの砂糖漬け…p105  
 ひだみ…p108

- 岐阜県**  
 みょうがぼち…p24  
 甘々棒…p68  
 栗きんとん…p110

- 静岡県**  
 とじくり…p55  
 小豆たてこ…p69  
 味つけがんも…p72  
 切り干しいも…p84

- 愛知県**  
 鬼まんじゅう…p29  
 じよじよ切り…p30  
 けいもち…p56

- 三重県**  
 いばらもち…p31



- 滋賀県**  
 ふなやき…p36  
 幸福豆…p71

- 京都府**  
 水無月…p39

- 大阪府**  
 たこ焼き…p32  
 いか焼き…p34

- 奈良県**  
 しきしき…p37  
 小麦もち…p38

- 鳥取県**  
 干し柿…p106

- 岡山県**  
 ぶんずせんざい…p70

- 広島県**  
 お好み焼き…p35

- 山口県**  
 よもぎ飯…p85

- 徳島県**  
 はたようかん…p40  
 出世いも…p86

- 香川県**  
 はげだんご…p41  
 おちらし…p58

- 愛媛県**  
 里芋と小豆のはた煮…p87  
 いもねり…p88

- 高知県**  
 けんかもち…p89  
 ひがしやま…p90

- 福岡県**  
 みとりまんじゅう…p42  
 ごろし…p43  
 じゃがまんじゅう…p92

- 長崎県**  
 つきあげ…p94  
 せんちまき…p95  
 かんころもち…p96

- 熊本県**  
 いきなりだんご…p44  
 豆だご…p45

- 大分県**  
 やせうま…p46  
 ゆでもち…p47  
 かんころもち…p97

- 宮崎県**  
 竹の皮だんご…p91

- 鹿児島県**  
 ふくれがし…p48  
 がじゃ豆…p111

- 沖縄県**  
 サーターアンダーギー…p50