

## 4 いちご煮 (青森県)



ウニとアワビの潮汁で、ウニの赤みが朝もやに映る野いちごの果実のように見えることから「いちご煮」と呼ばれています。湯又は出汁でウニとアワビを煮立て、塩とわずかな醤油で味付けをし青じその千切りをのせます。

八戸市を中心とする県南地方や岩手の太平洋沿岸に伝わり、漁家の間では昔から日常的に食べられていました。現在ではハレの席には欠かせない吸い物です。ウニとアワビの産地でもある階上町では、毎年7月に「いちご煮祭り」を開催し、料理の継承や消費者との交流に取り組んでいます。

## 5 せんべい汁 (青森県)



鶏肉などでとったスープに季節の野菜やきのこを入れて醤油などで味付けをし、汁物専用の南部せんべい(白せんべい)を割り入れ煮込んだ汁物です。ダシには肉類のほか県南地方でとれる鯖もよく使われます。

八戸市を中心とした県南地方、岩手県北の一部で食べられており、ダシのうまみがたっぷりしみ込み、シコシコした南部せんべいの食感が人気です。せんべい汁は、長い歴史をもつ南部せんべいがお菓子としてだけでなく、様々な食べ方で愛されてきた食文化の代表作と言えます。

## 6 わんこそば (岩手県)



写真：盛岡市商工観光部提供

わんこそばは、お給仕さんの掛け声に合わせて、一口大の小分けにしたそばを漆塗りのお椀(方言で「わんこ」という)に入れてもらい、様々な薬味とともに味わいます。

岩手県の農山村では、古くから田植えや婚礼など人が集まる席ではそばが振舞われました。しかし、一度に沢山のお客の分は作れないため、十人前を百のお椀に小分けにしてお客に勧め、その間に次のそばをゆで上げて「おかわり」を勧めました。これがわんこそばのルーツとされています。盛岡市と花巻市では毎年、わんこそば選手権が開催されています。

## 7 ひっつみ (岩手県)



写真：岩手県提供

小麦粉を水でこねて1~2時間位ねかせたものを薄くのばし、手で引きちぎって(ひっつむこと)、季節の野菜等と一緒にだして煮込んだ、主として醤油味の汁物です。

具やだしは、地域や季節によって川カニ、川魚、鶏肉、きのこなど様々で、季節の野菜がたくさん入ります。地域によって「すいとん」「つみれ」「とってなげ」「はっと」とも言われます。

つるつとなめらかで喉ごしが良いのが特徴で、県内各地で具やだしが工夫され、家庭の味、ふるさとの味として年齢を問わず親しまれ、子供たちにも好評です。