

## 20 おっきりこみ (群馬県)



手打ちの太めに切った麺を、季節の野菜や芋などと一緒に、たっぷりの汁に入れて煮込んでとろみを出します。味付けには味噌か醤油が使われます。めんを鍋に切り込んで作ったことからこの名がついたようです。

昔、養蚕や畑仕事を終えたお母さんたちが、麦の地粉を使って手早く大量に栄養ある料理をと考え、農山村では年中これが食されました。今では一般家庭でも多く作られ、各家庭で味付けが異なるなど「おふくろの味」として親しまれています。また「煮ぼうとう」や「おきりこみ」と呼ぶ地域もあります。

## 21 生芋こんにゃく料理 (群馬県)



こんにゃくは、さしみ、煮物、田楽、鍋ものなど様々な料理に使われる健康食品です。全国の9割のこんにゃくを生産している群馬県では、こんにゃく料理は昔から行事食(煮染めや白和えなど)としても用いられました。

こんにゃくは一般的に粉末にしてから作りますが、近年は直売所などで生芋が手に入るようになり、生芋からすり下ろして作る方法も見直されています。このことにより、こんにゃく本来の弾力、風味、味の良さが出るからです。また、県内では、新しいこんにゃく料理や新商品の開発が盛んに行われています。

## 22 冷汁うどん (埼玉県)



ごまと味噌、お好みで砂糖を加えてすり鉢ですったものに、シソ、キュウリ、ミョウガなどを入れ、冷たい水かだし汁で伸ばしたつゆでいただきます。

埼玉県では「朝まんじゅうに昼うどん」と言われるくらい、昔からうどんを食しており、農家の夏の昼ご飯として古くから食べられていた郷土料理です。味噌・夏野菜・ごまの組み合わせは栄養バランスも良く、暑い夏を乗り切るための農家の知恵が生きています。旧家などでお盆に親戚一同が会した時、宴席の締めに出されることも多いようです。

## 23 いが饅頭 (埼玉県)



その名のとおり栗のいがのように周りを赤飯でおおったまんじゅうで、晴れの日のごちそうとして、北埼玉地域に伝わる農家の味です。赤飯とまんじゅうを両方まとめて作ってしまう女性の知恵から生まれたという説や、子供の病気よけのために作られたという説があります。

県内の農業祭等のイベントには郷土の味として必ず登場するほか、郷土料理講習会の定番メニューとなっています。祝い事にはもちろん、子どもたちのおやつとしても各家庭で食べられています。