

8 ずんだ餅(宮城県)



写真：宮城県観光課提供

「ずんだ」とは、枝豆で作った緑色の餡(あん)を呼びます。ゆでた枝豆の甘皮を除き、すり鉢でつぶす程度にすったものに砂糖を加え、仕上げに少量の塩と水を入れて好みの味に整えます。それをつきたての餅にからめたものがずんだ餅です。

米どころの宮城県には、古くから年中行事や祝い事で食されてきた餅料理が50種類以上あると言われますが、ずんだ餅はその代表的なものの一つです。現在でもお盆などには多くの家庭で食べられます。仙台藩の古文書には勘汰(じんだ)、豆打(豆ん打)とあり、これが呼び名になったとの説もあります。

9 はらこ飯(宮城県)



写真：亶理町提供

鮭を三枚におろし、皮と骨をとり刺身状に薄く切った切身を、煮汁(醤油、酒、みりん、砂糖)でさっと煮、皿などに上げておきます。はらこ(鮭の卵)は、パラパラになったものを煮汁にさっと通しザルに上げておきます。この煮汁に水を足してご飯を炊き、切身とはらこをご飯の上に盛り付けます。

福島県から宮城県へと流れる阿武隈川は、昔から鮭が上る川で有名でした。宮城県亶理荒浜地方では、藩主伊達政宗が貞山運河の工事視察を行った際に、漁師が献上したのが始まりと言われ、地元産の鮭を使った秋の名物料理です。

10 きりたんぼ鍋(秋田県)



写真：大館市提供

炊きたてのご飯をすりつぶし、秋田杉の角串に竹輪状に巻き付けて炭火で焼いたものを「たんぼ(その形が稽古用の「たんぼ槍の穂先」に似ている)」と言います。このたんぼをちぎり、比内地鶏やごぼう、きのこ、ネギ、せりなどと一緒に煮込んで醤油で味つけたのが「きりたんぼ鍋」です。

きりたんぼは、冬期に狩猟を行うマタギやきこり達が、保存食として携行したのが始まりとされています。きりたんぼ発祥の地とされる秋田県北部の大館、鹿角地域周辺では、現在でも新米の収穫後にきりたんぼ鍋で農作業の労をねぎらう風習が残っています。

11 稲庭うどん(秋田県)



写真：湯沢市提供

稲庭うどんは独特の手延べ製法により、その細めの麺は茹で上がりが早く、コシが強く、非常にのどごしが良いのが特徴です。寛文5年(1665年)に稲庭吉左エ門が創業したとされており、秋田藩の名品として各藩への贈答品に使われてきました。

寒い季節には温麺にしたり鍋ものに入れたり、暑い夏にはさっぱりとつけ麺にしたりして、地元では年間を通じて食されています。また、地元湯沢市稲庭町では学校給食はもちろん、麺を細かく砕いた喜利うどん(うの花麺)を、食欲のない時のおかゆ代わりや赤ちゃんの離乳食にも活用しています。