

# IWATE MACHI PAPER

05

2024 spring

特集  
冬の手しごと、  
家しごと

年末年始の家しごと

手しぐりほろまきはきはき美人

味噌しぐり

Bons Rapports の厨房から

IWATEMACHI information

受け継がれる知恵

手間をかけて楽しむ手しごと

take free

# 冬の手しごと、 家しごと

岩手町の冬は長くて厳しい。  
だからこそ知っておきたい、  
受け継がれた暮らしの知恵と、  
手間をかけて行なう手しごと。

春夏秋をあっという間に終えると、日を追うごとに風はひんやりと冷たさを増し、岩手町には長くて厳しい冬がやってきます。町中をすっぱり包む雪、凍てつく道路、長い夜・・・この季節ならではの美しい風景がある一方で、外に出かけるのが少し億劫になり、家で過ごす時間も増えます。そんな外で活動するのが難しい季節だからこそ、家の中でできる数々の「手しごと」が生みだされてきました。

1年の3分の1を占める農閑期、家族や地域の人々と助け合い、「手しごと」を通じて、みんなで紡ぎだす温かいひととき。先人達から受け継がれてきた風習や知恵は、厳しい季節であっても自分次第でいくらかでも楽しみに変えられる、と教えてくれます。

昔から農業が盛んな岩手町では、地物の米、大豆、小麦などが手に入りやすく、食材を余すことなく使う知恵として、また農閑期や不作の時に備えて、さまざまな保存食品が作られてきました。今でも自家製の餅、蕎麦、味噌、豆腐などを手作りしている家も多数あります。

食品以外にも、昔は藁や竹などの自然素材を使った籠（かご）、草鞋（わらじ）、蓑（みの）、ほうきなど、生活に必要な日用雑貨が冬の間に作られていました。現代ではとても想像できませんが、あらゆるものが手間暇をかけて自分達の手で生み出されていたのです。先人達にとって「手しごと」は長い冬を楽しむ術であり、生きるうえで欠かせない大切な仕事だったといえるのではないのでしょうか。

特に材料や道具が限られていた時代、自分の身の回りにあるもの、手に入るものを中心に、創意工夫が凝らされていました。そんな昔からの風習や知恵を受け継いでいけたら、より心豊かな生活を送れるのかもしれませんが。

今回は、岩手町に根付く郷土料理や民藝を通じて、長く受け継がれる暮らしの知恵、手間暇をかけて楽しみながら行なう手しごと、季節を感じる楽しい家行事についてご紹介します。意外なやり方や、「手しごと」と向き合うその人ならではの想いから、冬のささやかな楽しい過ごし方を考えるきっかけにいただければ幸いです。





新しい年を迎えるための、家しごと。みんなで作業すれば、楽しい思い出に。

## 年末年始の家しごと



みんなで蕎麦打ちをする年末の温かなひととき。家族の楽しい時間です。年越し蕎麦には「1年の災厄を断ち切り、細く長く生きられるように。家族の縁も細く長く続くように。」などの意味が込められているそうです。

## 家族を想うお母さんの温かな手しごと

現在は3人家族の笹渡家ですが、タエ子さんが嫁いだ当時は13人の大家族。外で勤めていたタエ子さんはなかなか家にいる時間をとれませんでした。それでも年末年始の家しごとは義理の両親と一緒に毎年行なってきました。定年退職をしてからは自分の時間が増え、これまであまり手の掛けられなかったことに

も色々挑戦し始めました。年末年始になると、4人の子ども達家族や親戚も集まって一気に賑やかになります。タエ子さんはそのひとときが毎年の楽しみだと言います。みんなの集まる年末年始には餅を作るのが恒例。今は機械を使いますが、昔は杵と臼で作業していたそう。“ハレの日”の食べ物で長寿と幸福を

願う意味もある餅は、お正月の食卓には欠かせません。笹渡家の味付けはくるみ、きなこ、納豆の3種類。くるみ餅はおす分けでいただく殻付きの和くるみを砕いてすりつぶし、味噌、醤油、砂糖、水、塩で味付けします。定番のあんこは娘さんが苦手なので作らないのだとか。

そして、今回タエ子さんに

教わったのは孫たちも大好きだという手づくりおやつ「ごまおこし」。鍋で黒砂糖、はちみつ、サラダ油をグツグツと煮立たせながら混ぜたら、ポン菓子と黒ごまを入れてさらに混ぜ合わせます。きな粉を入れておいたバットに移し、上からきな粉をさらに振りかけて押し固めます。しっかり固まったら適当な大



「わんこそば」でも知られる岩手県に根付く“蕎麦文化”。岩手町でも昔からよく食べられてきました。打ち方のコツを掴めば、家庭でも気軽に手作り蕎麦が楽しめます。手間暇をかけた分、美味しさもひとしおです。

きさに切って完成。寒い時期の方が固まりやすいので、冬の時期に作るのだとか。

使用するボン菓子も手作りで、近くの公民館に自家製の米を持ち寄り、みんなで加工しています。タエ子さんは代々受け継がれてきた「笹渡家の家しごと」を現在は子どもや孫たちと楽しんで行なっています。



料理を伝えてくれたのは明るい笑顔が印象的な笹渡家のお母さん、タエ子さん。岩瀬張地区の郷土料理や風習を大切にしながら暮らしています。

今回お邪魔したのは…

ささわたり  
**笹渡 家**

岩手町の岩瀬張地区に住む笹渡さん御一家。牛（繁殖）と牧草、自家用の米や野菜などを育てています。

手づくりほうき

# はきはき美人

あらゆるものが大量生産される現代だからこそ、より一層その価値が引き立つ“手しごと”。今回は岩手町の民藝品の1つである「はきはき美人」を紹介します。



岩手町の山間にある細沢地区。その昔、行商人から買ったほうきを参考に、ほうき作りが始められました。冬の農閑期になると農家のお母さん達が集まり、人から人へ作り方が伝承されました。材料となるほうき草はホウキモロコシというイネ科の1年草で、各農家が畑の隅で栽培したものを使用しています。細沢地区の手づくりほうきが少しずつ知れ渡ると、約15年前から公民館でほうき作り体験講座が開催されるようになり、やがて応募が殺到するほどの人気に。

その後、ほうきで町おこしをしようと盛り上がり、“手づくりほうきの里細沢の会”が結成されました。さまざまな試行錯誤を経て、手づくりほうき「はきはき美人」は商品化され、道の駅石神の丘のお土産品として、またふるさと納税の返礼品として、人気を集めています。

「はきはき美人」の特徴として、まずシンプルで美しいデザインが目を惹きます。殺菌も兼ねて湯通しされたほうき草は、白く上品な仕上がりに。また、軽くて持ちやすく、自然

素材のため量や床を傷つけない利点も。実際に使ってみると、ほうき草の縮れ具合が絶妙でしっかりホコリを絡め取ってくれます。一方、ほうき草の栽培は天候に左右されやすく、不作の年もあるのだとか。ほうき草の収穫量によって生産できるほうきの数も限られるため、「はきはき美人」は大変貴重な手づくり品です。細沢地区の人々がほうき草の栽培から心をこめて作っている「はきはき美人」、ぜひ多くの人に知っていただきたい岩手町の民藝品です。



1



2

1…地区の集会所でストーブを囲みながらみんなで作業しています。  
2…細かな編み込みも伝承されてきた技の1つ。やり直しがきかないため集中して行います。

岩手町への  
ふるさと納税は  
こちらから



楽天市場



さとふる

# 味噌づくり

味噌づくりは、昔から「寒仕込み」といって、雑菌が繁殖しにくい冬に行うのが一般的。今回味噌づくりを教えて下さった佐藤さんも、自分たちで育てた大豆を使って毎年2月に仕込むのが恒例行事だそう。味噌を寝かせる時間も楽しみの1つです。

## 用意するもの

- ・乾燥大豆…400g
- ・乾燥糀…500g
- ・食塩…200g
- ・味噌用の保存袋…1枚

※1.7kg分の材料です

## 手作り味噌のポイント

### 1. 仕込む季節

暑い時期以外ならいつでも大丈夫ですが、12～2月に仕込むと失敗が少なく出来上がります。

### 2. 材料

新鮮で良質なものを選びましょう。自分で材料を選べることも手作り味噌のよさです。

### 3. 観察

3～4ヶ月経ったら味の確認をしてみましょう。黒カビが生えてしまったら、発生したカビの周辺ごとしっかり取り除きましょう。

美  
育・食育  
ボランティア  
クレマチス代表  
佐藤  
康子  
さん



結婚を機に岩手町へ移住。10年程前から自然農法式の畑を始め、食育や花づくりなど町民の健康に繋がる活動を行っています。アートヘルスケア、美を楽しむ事が元気の秘訣。毎年4月より自然農法・菜園セミナーを開講中。

## HOW TO MAKE

### 1 大豆を煮る

大豆をよく洗い、一晩水に浸したものを弱火でアクを取りながら3～4時間煮る。指で潰れるくらいになったら冷ます。



### 2 材料をまぜる

粗熱が取れたらザルにあげ、厚めで丈夫な保存袋に糀と塩を入れよく混ぜ合わせ、1.の煮大豆を加え更によくまぜる。



### 3 つぶしまぜる

約10分程なじませたら、保存袋の上から手の平などで潰す。※今回は機械で潰しましたがお子さまと踏むのもOKです！



### 4 まとめ保存する

空気を抜くように密閉状態にまとめ、直射日光が当たらない15～20℃くらいの部屋で10ヶ月程保管し完成！



## 自然農法・菜園セミナー 2024

手軽にできる自然農法の土作りなどの基礎知識と手法を月に1回の講義と実地で体験します。食育資格取得も可能です。佐藤さんまでお気軽にお問い合わせください。問) 0195-62-3420

# Bons Rapports の厨房から

寒干し大根や手間暇かけた手作り調味料は栄養面に優れ、身体の中から綺麗に。そしてなによりパワーを頂けます。昔の方々の知恵は素晴らしいと感心します。



まるこ りえこ  
ぼん らばーる店主 圓子理江子さん

寒干し・切干大根の  
3つのメリット …… 1 甘味や旨みが増して美味しくなる / 2 長期保存ができる / 3 栄養価が増す

RECIPE

## 01 寒干し大根の酒かす汁

材料 (2~3人分)	寒干し大根 …… 10cm程のもの 3~4本	味噌 …… 適量
	干し大根葉 …… 1束	ふのり …… 適量
	酒かす …… 適量	煮干し …… 5本くらい (または顆粒和風だし)

- 寒干し大根を洗い、ぬるま湯に約10分浸し食べやすい大きさに切る。
- 煮干しでとった出汁に、①の切った寒干し大根を入れ、30~40分煮込む。
- 干し大根葉は、湯がいてからみじん切りにする。
- ②の大根の柔らかさを見て、程よい柔らかさになったら酒かすを入れ、再度15分程煮込む。
- 仕上げに③の干し大根葉と味噌を入れ、ふのりを入れて出来上がり。



RECIPE

## 02 切干大根のヨーグルトマリネ

材料 (2~4人分)	切干大根 …… 50g	(a) 味噌 …… 小さじ1
	人参 …… 50g	りんご酢 …… 大さじ2
	りんご …… 半個	オリーブオイル …… 大さじ1
	ヨーグルト …… 250g	

- ヨーグルトをしっかり水切りする。
- 切干大根は流水で揉み洗いし、ぬるま湯につけて戻す。  
※戻し過ぎると寒干し大根の食感が楽しくなくなるので注意。
- ②が柔らかくなったらしっかり水気を切って食べやすい大きさに切る。
- りんごと人参は細目の千切りにして、塩で揉み洗いし、水気を切る。
- ①のヨーグルトに (a)、③、④を混ぜ合わせ盛付けして出来上がり。2~3日保存可能です。



RECIPE

## 03 おからサラダ

材料 (2~3人分)	おから …… 150g	(a) オリーブオイル …… 大さじ2
	きゅうり …… 1/2本	味噌 …… 大さじ1
	紫玉ねぎ …… 1/2個	コショウ …… 少々
	ミニトマト …… 6個	レモン汁(酢) …… 大さじ3
	ハム …… 2枚	マヨネーズ …… 大さじ1~3

- おからをフライパンで乾煎りしてボールに移す。  
※生食と記載されていないおからは、しっかり乾煎りしてください。
- (a)を混ぜ合わせ、①のボールに入れ、全体に味が馴染むようまんべんなく混ぜる。
- きゅうりは薄切りまたは1cm角、紫玉ねぎは水にさらして粗みじん切り、ハムは角切り、ミニトマトは4等分にする。
- ③を②に入れて混ぜ、盛付けて出来上がり。  
※少し時間を置くとしっかり味が馴染みます。



RECIPE

## 04 がっくら漬け

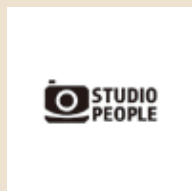
材料 (2~3人分)	大根 …… 1本	甘酒 …… 250g
	人参 …… 1本	天然塩 …… 適量
	身欠きニンジン …… 4本	米麹 …… 50g
		大根葉 …… 適量

- 大根を欠くように割切りし、人参はささがきにして塩で揉み1日置く。
- 身欠きニンは、洗って鱗など取り除き、3cm位に切ってぬるま湯につけておく。
- 塩漬けた大根と人参の水気と切り、②の身欠きニンジンと、浸るくらいのぬるま湯に10分位つけておいた米麹と甘酒を入れ、重石をして1日~2日置いて出来上がり。  
※米麹は、お好みで入れてください。



Bons Rapports (ぼん らばーる) 住所: 岩手県岩手郡岩手町川口 9-98-4 / 電話番号: 0195-65-2128 / 営業時間: 18:00-23:00 / 定休日: 火曜日 (他、不定休あり)

## IWATEMACHI information



写真スタジオ「STUDIO PEOPLE」が2024年5月にリニューアルオープンします。従来の撮影メニューに加えセルフ写真館としての利用が可能になり、より身近に感じていただけるスタジオとして生まれ変わります。5月にリニューアルイベントも開催致しますので、是非ご来店下さい。

STUDIO PEOPLE

岩手県岩手郡岩手町沼宮内 8-7 / Instagram▷@studio\_\_people

編集・デザイン / AYA KOBAYASHI 文 / MIKI SUGAWARA  
撮影 / FUKA SUMIYA (STUDIO PEOPLE)

このフリーペーパーは岩手町に移住した女性3名で作っています。

発行・問い合わせ: 岩手町みらい創造課  
〒028-4395 岩手県岩手郡岩手町大字五日市 10-44  
TEL: 0195-62-2111 MAIL: mirai-1@town.iwate.iwate.jp  
WEB: QRコード(左) Instagram: QRコード(右)

