

## 《秋田県のグルメ》

### ◎お米◎

秋田と言ったら美味しいお米、「あきたこまち」！！  
モチモチとした食感が好きな人は多く、  
冷めても美味しいお米です。

### ◎お酒（地酒）◎

お米とお水がおいしい秋田では、  
とても美味しいお酒が出来ます。

秋田の酒造りの特徴は「寒仕込み」と呼ばれる  
真冬の醸造方法です。

降雪により空気が綺麗になり、  
酒蔵が雪で包まれることで室内が適温に保たれ、  
最適な酒造環境が作られます。  
寒冷ゆえの長期低温発酵を取り入れることで  
芳醇な味が生まれます。

秋田清酒は、味がなめらかでのど越しが良く、  
飲みやすいと思います。

### ◎きりたんぼ◎

秋田県の郷土料理、「きりたんぼ」は、つぶしたご飯を  
竹輪のように杉の棒に巻き付けて焼き、

棒から外して食べやすく切ったものです。

鶏ガラのだし汁に入れて煮込んだり、味噌をつけて焼いたりして食べます。

冬の寒い時期に食べる「きりたんぼ鍋」は  
とても美味しく体が温まり、  
秋田の恵の有り難さを感じることができます。

### ◎干し餅◎

昔ながらの手作り干し餅は、餅を角切りし、縄で編み込み  
寒さの厳しい時期に外に干し乾燥させます。  
寒さが厳しければ厳しいほどサクサクとした  
歯触りの良い干し餅ができ上がります。

味は甘味があり、サッと炙って食べると一段と甘味が増し、  
美味しくいただけます。  
揚げても良いですし、そのままでも食べられます。

### ◎笹巻き・笹餅（チマキ）◎

笹巻きは、県内各地でつくられる伝統食で、  
かつては端午の節句や  
田植え後の「さなぶり」でつくられる行事食でした。  
古くから先人たちはクマザサの殺菌効果を知り、  
長持ちする笹巻きや笹餅を作って利用してきたのだそうです。

笹の中には水煮したもち米が入っていて、

それを「いぐさ」などのひもを使って結び、巻きます。  
それを沸騰したお湯の中に入れて、  
しばらく煮てから冷ますと出来上がり！

食べ方は、お砂糖を混ぜた甘いきな粉をまぶしていただきます。

### ◎いぶりがっこ◎

「いぶりがっこ」とは、燻製にした「たくあん」のことです。  
「いぶり」＝いぶした、燻製にしたもの。  
「がっこ」＝秋田弁でお漬物。

囲炉裏の上などに吊るしていぶり、燻製状にした大根を  
塩と米ぬか、ザラメを合わせた「床」に漬けます。

パリパリした歯ごたえと、独特の香りが特徴です。

### ◎比内地鶏◎

鹿児島 の薩摩鶏や愛知 の名古屋コーチンと並ぶ  
日本三代美味鶏の1つが比内地鶏です。

比内地鶏は秋田県の北部、比内地方で飼育されてきたので、  
この名前がついたと言われています。

特に秋田の味覚を代表する「きりたんぼ鍋」に欠かせない食材ですが、  
イタリア料理やフランス料理、韓国料理など  
世界の様々な料理に取り入れられているそうです。

## ◎ハタハタ（鰯）◎

「ハタハタ」は、江戸時代以前から秋田の食卓になじみ深い魚です。

冬の雷が鳴る頃にハタハタが沿岸に集まるので、

別名「カミナリウオ」とも呼ばれています。

海が荒れる危険な時期にもかかわらず、ハタハタ漁は

慶長年間の文献にもその名が登場し、

献上品としても200年間にわたって

秋田の特産品を代表してきたそうです。

お鍋に入れても、焼いても、お寿司にしても美味しく、  
特に「ぶりこ」と呼ばれる卵がプチプチして最高です。

塩焼き、田楽、塩味・味噌味・醤油味のハタハタ汁、

塩魚汁鍋（しょつつるなべ）、ハタハタ鮓など

刺身以外、様々な調理法があります。

## ◎塩魚汁（しょつつる）◎

塩魚汁は、ハタハタ鍋に欠かせない調味料です。

ハタハタを塩漬けにし、発酵させて作る上澄液で、

かつては各家庭の主婦の腕前を見せる自慢の味だったそうです。

## ◎ババヘラ・アイス◎

ババヘラ・アイスは、

主に秋田県で露天販売されている氷菓の一種です。

販売員のおばあさん、秋田弁で「ババ」が専用のヘラで  
アイスをコーンに盛ることから  
「ババヘラ・アイス」と呼ばれているそうです。

シャーベットに近い、さっぱりとした甘さのアイスは、  
ピンク色のいちご味の部分と、黄色のバナナ味の部分があります。

幹線道路そばやイベントの会場近くでしばしば見られます。

降雪期を除いた春から秋にかけて販売されますが、  
夏場に多く出店され、夏の秋田の風物詩となっています。

## ◎稲庭うどん◎

日本三銘うどん（讃岐うどん、きしめん）の一つといわれる  
「稲庭うどん」は、300年以上の歴史を持ちます。

秋田県稲川町稲庭地区は、うどん作りの里として知られ、  
各店が江戸時代から伝わる技に工夫を重ねているそうです。

手廻いと呼ばれる独特の製法でつくられ、  
のどごしがなめらかで、コシの強さも特徴です。

## ◎じゅんさい◎

「じゅんさい」は、スイレン科じゅんさい属の水草で、

寒天状の膜に包まれた繊細な形をしています。  
独特のぬめりがあり、プリプリする歯ごたえと  
つるりとした食感が美味しさの秘訣です。

秋田県にある山本町は、日本一のじゅんさいの産地です。  
能代・山本地区に限られた沼にしか生えなく、  
しかも若芽だけを摘んで食べる贅沢な食材です。

### ◎トングリ◎

ほうき草の実を加工したトングリは、  
キャビアに似た色と形を持ち、  
別名「畑のキャビア」と呼ばれています。  
直径1～2mmの小さな緑色の実は、  
魚の卵に似てプリプリとした歯触りで、  
味は淡白です。

何時間もかけて茹で上げ、水にさらしながら  
皮をとっていく手際が、  
プチプチとした歯触りと弾力を生み出します。

食べ方は山芋、なめこなど好みのものと取り合わせ  
醤油をかけて食べるほか、  
納豆や酢の物、サラダなどに入れて食感を楽しんだり、  
パンやクラッカーなどに乗せ、カナッペ風にする食べ方もあります。

古くから漢方にも用いられている自然食品です。