

認定料理	250	氏名	小向 京子
料理名	まめぶ		
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>(いわれ)</p> <p>久慈市山形町（旧山形村）のあった南部領は、凶作の常習地であったため、幕府から南部藩主に、凶作に備え年貢を納めるのに「百姓は麺類やそば切りを食べてはならない」とご法度の令達があった。晴れ食に麺類を作ることができなくなり、その代わりに、小麦の生地でくるみの実を包み団子状にして食べたのがはじまりと言われている。この団子がまり麩に似ていることから「まめふ」と呼び、これが後になまって「まめぶ」となったという説がある。また、まめまめしく、健康で達者に暮らせるようにとの願いが込められている。</p> <p>主に年取り、お祝い事やご不幸のときに、蓋付きのお椀（つぼ）に入れて食べられているほか、各家庭で季節の食材や家族の好みに合わせた具材を用いて食べられている。</p> <p>(特徴)</p> <p>まめぶは、くるみ入りの小麦団子と豆腐、野菜、きのこが入り、しょうゆ味のとろみがついた具沢山の煮物である。なかでも日野沢地区では、具材にさつまいもが入っていることと甘みのある味つけととろみが強いのが特徴となっている。</p> <p>まめぶの小麦団子は、おめでたい時は「良いことが長く続くように」と楕円形（まゆ状）に作り、法事などで作る時には「丸く納まるように」と丸い形に作る。お椀に入れる数は7個または5個というように奇数にする。伝統の味は干しめじのだし汁にすまして味をつけたが、今は天然のしめじは貴重でなかなか手に入らないため、干しいたけや生のしめじが使われている。</p> <p>黒砂糖が手に入るようになったのは明治の中ごろと言われ、昔はまめぶに黒砂糖を入れる家はまれで、くるみだけの家が大半であった。それを日野沢地区では今も伝えている。</p>		
材料と分量 (8人分)	<p>〔小麦団子〕 約60個</p> <p>小麦粉 150 g</p> <p>塩 小さじ1/2</p> <p>湯 (60℃位) 100ml</p> <p>むきぐるみ 70 g</p> <p>片栗粉 40 g</p>		

	<p>〔汁〕</p> <p>だし昆布 5×10cm 1 枚 煮干し 大10匹 (30 g) 水 6 カップ にんじん 60 g ごぼう 60 g 揚げ豆腐 1 枚 (100 g) 焼き豆腐 1 枚 (140 g) さつまいも 200 g かんぴょう (水で戻したもの) 30 g しめじ 100 g 酒 200ml しょうゆ 50ml 砂糖 50 g 塩 小さじ 1/2</p>
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 鍋に水とだし昆布、煮干しを入れて30分ほどおいてから中火にかけ、煮立つ直前に弱火にして煮出し、だし汁をつくる。 2 にんじん、ごぼうは5 mm厚さのいちょう切り、揚げ豆腐、焼き豆腐は1.5cm程度の角切り、さつまいもは2 cm程度の角切り、水で戻しておいたかんぴょうは1.5cmの長さに切る。しめじは石づきを落とし小房にわけておく。 3 バットに片栗粉を半量敷く。 4 ボウルに小麦粉、塩を混ぜあわせ、60℃のお湯を加えたら、箸を使って混ぜ合わせる。生地がまとまってきたら手を使ってこねる (力を加え過ぎないように優しくこねる)。 5 生地の粉っぽさがなくなり、耳たぶくらいの硬さになったら、親指大の大きさに分け、中にむきぐるみを入れて丸め、3に並べる。残りの片栗粉も使って団子がくっつかないように、まぶしておく。 6 1の鍋から昆布と煮干しを取り出し、にんじん、ごぼう、かんぴょう、酒を加え、中火にかけ、煮立ったら弱火にして煮る。 7 具材に火が通ったら、しょうゆ、砂糖、塩を入れて味をつけ、しめじを入れる。しょうゆは味をみながら2～3回にわけて加えるとよい。 8 揚げ豆腐、焼き豆腐、さつまいもを入れ、中火で10分ほど煮る。 9 さつまいもが少し硬め位に煮えたら、5を加えて強火にし、まめぶが浮き上がってきたら弱火にして2～3分煮て、全体にとろみがついたら完成。

料理・技術のポイント及び工夫している点

- ・ 具材の大きさを揃えるが、さつまいもは崩れやすいので少し大きめに切る。
- ・ 小麦の生地塩を加えるとコシがでる。
- ・ 小麦の生地をこねる際、水でこねると硬くなり、熱湯でこねると軟らかくなるので、60℃位のお湯でこねる。生地が手につくようであれば小麦粉を手につける。
- ・ 生地の中に入れるむきぐるみは、砕けたくるみを使う場合は小さじ1杯を目安に入れる。
- ・ 天然しめじは手に入りにくくなっているため、干しいたけを使うか、市販のしめじを乾燥させたものを使っても良い。
- ・ 揚げ豆腐は豆腐を油で揚げたもので、良いだしが出る。市販の油揚げまたは生揚げを使っても良い。
- ・ さつまいもは煮えやすいので最後に入れる。さつまいもを入れると甘みがでる。
- ・ まめぶにまぶした片栗粉で汁にしっかりとしたとろみがつくが、とろみが足りないときは水溶き片栗粉で調整する。