



～贈り物～ 麻生便

2020-16

ご当地

麻生北見病院
栄養科



12月3日は・・・? ひ(1)つつ(2)み(3)の日!!

「ひつつみ」って、何???

ひつつみとは、小麦粉で作った団子が入った汁物です。表面はツルつとなめらかですが、噛みごたえがあります。岩手の郷土料理として、有名です。私たちは、水団(すいとん)という名の方が、馴染みがあると思います。水団が団子状なのに対し、ひつつみは平べったい形状が特徴です。名前の由来は、小麦粉をまとめて、ひつつまんで(平たい団子状にしたもの)汁に投げ入れて作られる製法からきています。

小麦粉にぬるま湯を混ぜて、まとめたものを、ひつつまんで、鍋に入れている様子。



さらに・・・

知られざる、岩手の郷土料理を紹介いたします!

その① しめじの佃煮(奥州市)

そのままおかずとして食べたり、混ぜご飯にしたり、他の具材と一緒に炊き込みご飯にもできます。

【分量】

しめじ 1パック
砂糖 小さじ4強
醤油 大さじ1弱
酒 小さじ1強

しめじをさっと茹で、ザルにあげ、調味料と一緒に汁気がなくなるまでコトコト弱火で煮て、完成!

その② 胡桃味噌

岩手ではきりたんぽや豆腐にぬって食べます。

【分量】※焼きおにぎり4つ分

胡桃 15g
砂糖 大さじ1弱
酒 小さじ1/2
味噌 大さじ1強

くるみをすり潰し、砂糖・味噌を加え、酒で固さを調整し、完成!

そして・・・
12月3日は
みかんの日です!
(みっか→蜜柑→みかん)



岩手県
「ひつつみ」
12月3日

・胡桃味噌・山椒味噌
おにぎり

- ・ひつつみ
- ・ぎせい豆腐
- ・しめじ佃煮
- ・みかん



担当者よりひとこと

ひつつみとは特に冬の寒い時期に囲炉裏を囲んで食べてきた郷土料理であり、現在でも普段の料理として食されています。具やだしは地域や季節などにより変わり、バリエーションが豊かです。ツルつとなめらかなひつつみ自体もちろん美味しいですが、寒い時期に具沢山な汁は身も心も温まります。