

岩泉町で育まれた食文化

(1) 短角牛肉

夏山冬里方式と言われる自然の流れに沿った飼育方法で育てられます。牧草中心で育つため、肉は赤身中心です。また、放牧することで、自然の景観の維持にも大きく役立っています。

最近の研究から、肉の成分に脂肪を燃焼させるL-カルニチン（アミノ酸の一種）という成分が多く含まれていることでも注目されています。肉そのものの味がストレートに伝わり、ヘルシーで安全なおいしい肉です。



(2) 安家地大根

安家地区を中心に収穫されている赤みを帯びた大根です。辛味が強く、繊維質が豊富で水分が少なく保存性に富んでいます。葉も干し葉にして利用されています。長年大切に自家採種され、郷土に伝えられた貴重な食材です。



(3) 雑穀（ひえ、あわ、きび、たかきび、アマランサス、じゅんね、そば）

稲作の普及と食生活の変化により、忘れ去られようとしていた雑穀ですが、現代人に不足しがちなミネラルを豊富に含むことにより、“健康食品”として注目されています。粥にしたり、ご飯に混ぜたりして食べています。



(4) 大豆及び豆製品

豆類とその加工品は、米、魚、海藻、根菜類と非常に相性がよいのが特徴です。中でも、大豆は、豆腐、みそ、凍み豆腐、きなこなどに加工され、栄養の補給源として、年中食べられていた歴史があります。



(5) 小豆類

豆は大きく2つに分けられ、1つは枝豆、味噌豆に使われる「大豆」と「小豆」に代表されるささげ、白ささげ、モンゴル豆などがあります。青大豆の中には色鮮やかなイワテミドリ、平らな形をしている黒平豆、青平豆などが栽培され、お正月の煮豆などに欠かせない食材となっています。



岩泉町の主な郷土料理

【はっとう類】

あんずきばっとう
よもぎばっとう
かけばっとう
きみだんご
めかぶうどん
そばきり
むぎきり

【煮物類】

煮しめ
岩茸の佃煮
わかめの茎の煮付け
フキの佃煮

【保存食】

凍み大根
凍み豆腐
凍み芋
干し葉

【餅類】

くるみ餅
あわ餅
きび餅

【飯類】

三穀飯
山菜おこわ
麦けえ
ごまご飯
雑炊



凍み芋



ひゅうず



麦雑炊

【和えもの】

どんこなます
うこぎのほろほろ
くるみ和え
わさび和え



きらず餅

【さんどき】

小麦まんじゅう(小豆・栗)
そばまんじゅう
きみまんじゅう
ひゅうず
よもぎ大福
豆しつとぎ
甘酒
したみにぎり
いも団子
じゅうね餅
きらず餅
がんづき
ふすま餅
まんま餅
とりぐるみ
ねっけえ(そば粉・米粉)

【汁物】

八杯豆腐(ぬっぺ汁)
干し葉汁
けんちん汁
鮭汁
どんこ汁
ひつつみ汁



干し葉

【その他】

しょうゆ豆
大根などの味噌漬け
田楽豆腐
ばっけ味噌

岩手県食の匠

平成 8 年度から岩手県「食の匠」認定制度が創設され、県では平成 29 年度までに 267 名が認定されています。そのうち宮古地方（宮古市・山田町・田野畑村・岩泉町）では 27 名が認定されています。

岩泉町では 8 名の方々が認定されており、地域での講習会や、炊き出し等幅広く活躍しています。

認定年度	料理名		氏名
平成 9 年	松茸入りひつつみ		昆 東子
平成 10 年	山の木の実の保存調理		島山 トキサ
平成 10 年	鮭の親子ずし		邊見 むつ子
平成 13 年	岩泉短角牛炭火焼き		佐々木 守
平成 19 年	縄文まんじゅう		田代 久枝
平成 21 年	黒豆のお汁粉		中村 利久
平成 25 年	栗まんじゅう		玉澤 雅子
平成 28 年	じゅうねもち		田屋 礼子