



中村さんに教わった簡単レシピ。米粉を使えば、米をすりつぶす手間なし！材料(約6人分)は、米粉1カップ、砂糖150g、酢40cc、水600cc



点火前の鍋に米粉、砂糖を入れて混ぜる。水を半分入れ、米粉・砂糖を溶かしてから弱火にかける。時々ダマをつぶしながら、ヘラで鍋底からゆっくり混ぜ続ける



ダマが消えたら残りの水を加えて中火に。煮詰めて好みの濃度になったら酢を加えて火から下ろす。粗熱を取ってから好みの果物を入れて完成



中村さんからアドバイス

- ◎きめの細かい米粉を使うと口当たり滑らかになります(私は超微細の米粉を使用しています)。
- ◎この日は、パイン、キウイ、バナナ、缶詰のミカンを入れましたが果物は好みで。
- ◎食感ほさらりと、甘酢の加減は控えめにして果物の甘みを生かすのが私流です。

### 昔ながらのあさづけ

定番の具はキュウリや缶詰のミカン。酸味やとろみの加減、米の食感の残し具合は作り手によってさまざま。



「こざき」とは、もみすりや精白の際に出る砕け米のこと。秋田の先人たちは砕け米を無駄にせず、米の白に具の色が映える美しい料理を生み出した。呼び名、材料(具)、作り方、味や食感は地域や作り手ごとにさまざま。バリエーションに富んだ、米どころならではの料理となった。しかし、今は作る人が減って懐かしの味に。その背景について「米を長時間水に浸してすり潰すなど調理に手間がかかるからでは」と話すのは鹿角市で地場産食材の加工に取り組み中村幸子さん。中村さんは「あさづけを手軽に味わえるように」と米粉を使って作りやすく食べやすい「簡単あさづけ」を作っている。

### 米どころの知恵

「こざき練りは素晴らしい食文化。伝統の味をもっと身近に感じてほしい」と話すのは、横手市雄物川で地場産野菜や果物の加工品を作る佐藤イチ子さん。2009年に同じ横手市内の女性と2人で、「こざき練りのアレンジ商品を開発した。『恋咲』と名付けたその商品は、こざき練りに地元産のリンゴやブドウなどを加えて味と色に違いを出した5種類にプレーンを加えた計6種類。キャップ付きパックに入れて販売している。また、こざき練りの現代風の食べ方も提案する。「昔ながらのイメージにとらわれることなく、盛り付けやトッピングを工夫して自由にアレンジすると楽しいですよ」と勧める。

### 進化系こざき練り!?



中村さん作・米粉で作った簡単あさづけ



# あさづけ

## 甘酸っぱいお米のデザート

全国的に「あさづけ」といえば漬物(野菜などの即席漬け)を意味するが、秋田県内では、米で作るとりとした食感の甘酸っぱいデザート「あさづけ」を指す場合がある。県南では「こざき練り」、由利本荘地域では「粉なます」とも呼ばれる郷土料理あさづけの材料は、水に浸して、すり鉢またはミキサーですりつぶしたうるち米(または餅米)、酢、砂糖、水。これらを火にかけて練り、冷ましてから缶詰のミカンや薄い輪切りのキュウリ、季節の果物などを飾って彩り良く見せる。

一説では江戸時代から作られているとされ、冠婚葬祭や来客時のもてなし料理、お茶請けとして古くから親しまれてきた。また、田植えの「たばこ(農作業の合間の小休憩)や「さなぶり」の時に食べた地域もあり、糖分と酸味を含むあさづけは疲労回復や栄養補給、夏バテ予防にも役立てられた。酢と砂糖が効いているので、冷蔵庫のない時代は傷みにくい料理としても重宝した。

お米を甘酸っぱくして食べるこの不思議な料理は、どのようにして作られるようになったのか。そのヒントは「こざき練り」の名にあった。

祖母や母が作っていた昔を思い出して、懐かしくなって作り始めました。



鹿角市 中村幸子さん

### 『佐藤さん流』アレンジ

シャンパングラスや小皿、おちょこに少量盛り付けるとおしゃれに見えます!



この日は、バナナ、ブルーベリー、ミニトマト、リンゴ(紅玉)、あんこ、干し柿、ミントの葉をトッピング。「干し柿が意外に合いますよ!」

### 他にもまだまだ...

- ◎こざき練り(あさづけ)に塩を加えると即席漬け(漬物)の素に。みそを加えると酢みそ和えの素になります。
- ◎パンに塗って食べるのもおすすめです。
- ◎オリーブオイルやしょうゆなどお好みの調味料を加えて、ドレッシングに。



いろいろな味や色のこざき練りが楽しめます。

### こざき恋咲

上段左から、すいか糖、しょうが、スチューベン、プレーン。下段左から紅玉、シシリアンルージュ(トマト)、かぼちゃ

お問い合わせ/TEL.0182-22-2754(花工房 佐藤イチ子さん)  
(販売先)かまくら館、平鹿総合病院1階売店、スーパーモールラッキー(マルシメ)、ほほえみ直売所(以上、横手市)