



石垣さんに再現してもらった高清水さんのレシピ

昔の人の食の知恵

大館市や北秋田市、三種町をはじめとする東北地方には、米の粉で作る巻き物「かまぼこ」ならぬ「かまぶく」が受け継がれている。かつては正月、年祝い、冠婚葬祭の口取りとして、かまぼこに見立てて作られ、膳に添えられた。

材料や製法は地域や作り手によって異なり、うるち米やもち米のいり粉で作るもの、うる粉をこねたものなどがある。大館の昔ながらのかまぶくは、ふかしてつぶしたジャガイモを加えて作る。「大館は内陸の山間部。かまぼこの材料になる新鮮な魚が手に入りやすかったから昔の人は身近にある食材に工夫を凝らして代用品をあみ出した。昔の人の知恵ですね」と、大館の農産物直売所「陽気な母さんの店」の代表・石垣一子さんは話す。地域の食文化を伝えるジャガイモを使ったかまぶくだが、今は作り手が減り、地元でもめったに味わえなくなった。

※本膳料理に添える皿盛り料理

# かまぶく

大館の大切な食文化です

陽気な母さんの店 石垣一子さん



## 作り手が減った理由

昔ながらのかまぶくは「手間がかかって簡単には作れない」と調理した経験のある地元の人には口をそろえて言う。熱々のイモの裏ごし、生地を20〜30分こねる作業、経験とコツを要する成形、1時間半以上かかる蒸し時間(大きさによる)など根気と時間を要するという。

陽気な母さんの店では数年前までかまぶくを毎日販売していたが、名人と慕われた作り手、高清水規子さんが3年前に亡くなり、定期的に出品する人がいなくなってしまう。だが、石垣さんを含めた店の会員は過去に高清水さんから作り方を習っており、「伝統を絶やさないように」と、12月から不定期で店での販売を再開する予定だ。

## 作り手を探して

取材を進める中で出会ったのが、毎月7の付く日に大館市の柳町児童公園で開かれる「七日市日」で昔ながらのかまぶくを売る藤原さんと工藤さん(下記)。

また、地元の大館桂桜高校では「地域伝統の味を残したい」と生活科学科の生徒らがかまぶく作りと普及に取り組んでいる。旧大館高校時代から10年以上続く活動で、地元の小学校や支援学校の生徒と一緒に作ったり、地域の催しで提供したり、自校の卒業式で祝いとして卒業生に贈ったりと、高校生が熱心に食文化を守っている。伝統のかまぶくは、地域の作り手たちに守られて途絶えることなく受け継がれていた。



材料を混ぜ、こねて完成した「白生地」(左)「あずき生地」(右)



2つの生地を重ね、渦巻き模様に巻いていく



鬼すだれで巻いて表面に凹凸を付は、クッキングシートにのせる

「七日市日」でかまぶくを売る藤原さん、工藤さん



昔ながらの大きく立派なかまぶく



藤原さんの店



工藤さんの店

工藤家に代々伝わるかまぶく

- 【お問い合わせ先】
- 七日市日  
〔開催日〕毎月7の付く日 〔場所〕柳町児童公園(大館市中町)  
TEL.0186-42-0693 (大館市日会 佐々木会長)
  - 陽気な母さんの店  
大館市曲田字家ノ後97-1 TEL.0186-52-3800
  - 三ヶ田製粉所……大館市新町55 TEL.0186-42-0420

## ほんのり甘く、もちもち食感 かまぶくの作り方

名人として知られた故高清水規子さんから伝わるレシピです

- 【材料】
- 《白生地》
    - ・ジャガイモ ★375g ・砂糖 250g ・もち粉 200g
    - ・うる粉 150g ・塩 小さじ1/2
  - 《あずき生地》
    - ・ジャガイモ ★250g ・砂糖 125g ・もち粉 250g
    - ・練りあん 250g ・塩 少々
- 【★】ゆでて皮をむき、つぶして裏ごし。熱いうちに使う

### 片栗粉

- 【白生地】
- ①裏ごししたジャガイモに砂糖、塩を混ぜ、とろとろになるまで混ぜる。もち粉、うる粉を入れ、木べらで混ぜてから手でしっかりこねる(★)。

- 《あずき生地》
- ①裏ごししたジャガイモに、砂糖と塩を混ぜ、さらに練りあんを混ぜる。【★】耳たぶの軟らかさになるまで
  - ②①にもち粉を加えて手でこねる(★)。

- 【2種の生地を巻く】
- ①まな板に片栗粉を敷く。白い生地、あずき生地をそれぞれ棒状にしてから薄く延ばす。
  - ②2つの生地を重ねて巻く(下に敷いた生地が表面)。
  - ③表面に片栗粉を少し振り、鬼すだれで巻く。
  - ④クッキングシートにのせて蒸し器へ。1時間半ほど蒸し、冷めたら切り分ける。

【レシピ提供】三ヶ田製粉所  
かまぶくの材料を販売する他、団体向けにかまぶく作りの出張講習会を開催(要問い合わせ)。  
軽くこげ目が付くまでフライパンやグリルで焼いて食べるとなおおいしい!

