

大槌町のうまいもん手帖

三陸鉄道  
リアス線



蓬菜島



# ひびく！ つつい！ みみ！

東北の  
ショートパスタ

OISHII!!



# 「ひつつみ」って なんだ？

ひまひま  
そちそちに!

ひつつみに出会ったのは、岩手県の大槌町でした。具だくさんの汁ものに浮かんだ、真っ白な生地。箸でつまんで食べてみれば、プルプルもちもち！ いわゆる「すいとん」よりも平べったくて、伸ばした厚みの違いで生まれる食感のコントラストにおどろきました。

しょうゆ味の汁の具は、鶏肉、根菜、舞茸、糸こんにゃく……。アツアツの汁をひとくち飲めば、具から出ただしがじんわりと舌に広がります。食べ進めるうち、体は芯からポカポカ。ひつつみ生地で

ほどよく満腹になり、「寒い土地にはびつたりの料理だなあ」と感動したのでした。

東京生まれ、東京育ちの私にとって、この料理は未知の味。食べ終えてから、作ってくれたお母さんに料理名を聞くと、その名は「ひつつみ」。「生地をひつつんで汁の中に投げんのさあ」だそうで、なるほど「引」張って「つまむ」。「ひつつむ」。「ひつつみ」！ それからは岩手県へ行くたび、ひつつみ（地域によっては「とつてなげ」「ぼつと」など）を求めて西へ東へと食べ歩きまわりました。

そして気がついたのは、そのふところの深さ。シンプルなひつつみは、どんな味つけや具材にもよくなじみます。うーん、これって何かに似ている……そうか、イタリアのショートパスタだ！ 練ったセモリナ粉を手で成型して、ゆでればプルプルもちもち。どんな具材やソースとも合うなんてそっくりじゃない？

いわば、ひつつみは（東北のショートパスタ）。その可能性は底知れないと私は踏んでいるのです。

ツレツレハナコ

食と酒の旅を愛する編集者。著書に『女ひとりの夜つまみ（幻冬舎）』『ツレツレハナコ』のほムハにおいてよー』（小学館）など多数。



こんな材料が  
定番メンツ!



味の決め手は  
「藤勇」の  
富士しょうゆ!

# 大槌町の お母さんたちの ひつつみ指南



岩手県・大槌町で定番の「ひつつみ」。  
「家庭では、どうやって作るの?」  
金澤地区のベテランお母さんたちに、  
実演しながら教えてもらいました。



1. ひつつみ粉に水を加える。2. 腰を入れてしっかり練る。3. 指で押して弾力を確認。4. 2時間ほど寝かせる。5. 天然の舞茸は手で裂いて。6. つぎこんにやくはゆがいて、にんじんはささがきに。7. ごぼうはささがき、長ねぎはななめ薄切り。8. ちょう切りにした大根は下ゆです。9. 鶏肉は硬くなるので野菜が煮えたら加える。10. 味見は必ず何人かで。11. ひつつみ生地を水でぬらす。12. ひっぱってちぎって鍋に投入。13. できあがり!

天然舞茸も  
たっぷり!

そろそろ  
煮えたかな〜

できあがり!



それでは、  
いただきます

みんなで大鍋を囲み、お楽しみのお食タイム。ひつつみを大きめのお椀に盛ったら、刻んだ長ねぎをバラりとのせませす。心と体を芯から温めてくれる、滋味あふれた一杯に感激!

「いつも、そのとき家にあるもので作るからね。毎回、少しずつ違うのがひつつみのさ〜」。そう笑うのが、大槌町・金澤地区のお母さんたち。

聞けば、ひつつみとは「炊いたごはんが足りないときや、小腹がすいたときにサツと作るもの」。なるほど、そのときにあるものでまかなうというの納得!

とはいえ、定番の組み合わせはあるそうなので、今日はそれで作っていただくことに。「鶏肉、ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、きのこ類……あとはつきこんにやくでも、まずはひつつみの粉を練ろうね。しばらく休ませてからひつつんだ方がおいしいから。」

岩手県では「ひつつみ粉」という粉が各メーカーから市販されているのだそう。小麦粉にでんぷんなどをブレンドした、プリツともちもちの食感に仕上がる専用粉。水を加えてしっかりと練ったら、ぬれ布巾をかぶせて2時間ほど休ませるのが舌ざわりのいいひつつみを作るコツです。

その一方、ものすごいスピード

で野菜を切っていくお母さんたち。「あら、うちと切り方が違うねえ」「え?どう切ってるの?」とお互いの「当たり前」が違うことにびっくり! 確かに、ほかの家庭で作ったひつつみを食べる機会も意外と少ないのだからなあ。

具材が準備できたら、大鍋をコンロへ。根菜から順に入れて煮て、途中で鶏肉を加えます。ここでも「鶏肉を先に炒める人もいるよねえ」あれは味が出るけど肉が硬くなるよ」と喧々諤々。普段の家庭料理だからこそ、ひつつみレシピへのこだわりは熱い!

味つけは、地元の「富士しょうゆ」と塩。少し甘めのしょうゆと塩を使うことで、味のバランスがよく仕上がるそう。みんなで小皿を回して味見しながら、「塩が足りないかなあ」「もうちょっと入れる?」と慎重に調整します。

味が決まれば、いよいよ休ませておいたひつつみ生地の登場。驚いたのは、かたまりごとの生地を水にサツとくぐらせること。こうすると、指に生地がくつきづらく、のぼしやすいのだとか。あの

薄さの秘密はこれだったのか!

みんなで鍋を囲み、次々と「ひつつみ」投げ入れられるひつつみ生地。ひとつとして同じ形のものはなく、大きさも薄さもまちまちです。でも、その不ぞろいさこそが、ひつつみならではのおいしさの秘訣! 長時間煮ると汁がどろどろになるので、生地に火が通れば完成です。

さあさあ、できた。大きめのお椀にたっぷり盛り付けたら、早速いただきます! ちゃぶ台を囲みつつ、お母さんたちもひつつみの思い出話でひと盛り上がり。「できたてよりも、残りものの少し汁がどろっとしたくらいの方が私は好きだったねえ」「うちの母は、よく小豆やかぼちゃを入れて煮てくれたよー。甘くておやつみたいでうれしくて。」

そう、大槌町の人たちにとって、ひつつみは各家庭で受け継がれていくもの。親から子へ、子から孫へ。何気ない日常の料理だけれど、「うちだけのひつつみの思い出」がある素敵な食文化を伝えてもらったのでした。

雪が降る日に食べるひつつみは、心身とも温まるなによりのごちそう! 「薪ストーブの上に鍋をのせて作る家もあるよ」とは、長い冬を過ごす北国ならではの。

# ひつつみ食べるなら大槌だ

## アラひつつみ

焼いたアラの風味と香ばしさがたまらない。鰹節と鯖節、昆布でひいただしに、ホウボウとヒラメのアラを焼いてとっただしをブレンド。味わい深いスープの味の決め手は岩手県「藤勇醸造」のしょうゆ。岩手県産小麦の挽き方にまでこだわったオリジナル粉で作ったひつつみは、弾力がありながらも軽やか。鰹のべのお椀にはちょうどいい。

**鮭辰**  
**住所** 大槌町末広町12-10  
**TEL** 0193-55-6122  
**営業** 12:00～13:30LO、17:30～  
**休み** 月曜、他不定休



## つるふわ系



## 辛々肉ひつつみ鍋

パンチの効いた辛さがやみつきになる。煮干しのだしに鶏ガラのだしを加え、ラー油とみそでピリ辛味に仕上げたスープがあとを引くおいしさ。豚肉、豆腐、ねぎ、にら、しいたけ、白菜など具だくさんのチゲ鍋風だが、ひつつみは驚くほどふわふわ。つるりとど越しがよく、するするお腹に収まっていく。

**自然派厨房 凜々家 (りりしや)**  
**住所** 大槌町吉里吉里1-3-53 **TEL** 0193-44-2366  
**営業** 11:00～14:00、17:30～21:30 **休み** 不定休

粉に水を加え、こねて寝かせてゆでただけ。シンプルがゆえに、どんな味つけにも具材にもなじむ。ひつつみの可能性は無量大。ひつつみの町、岩手県・大槌町には、こんなにも個性的でおいしいひつつみがありました。

## ひつつみと鶏のパテ、きのこのコンソメ仕立て

クリアなスープにひらひらのひつつみが上品。きのこのコンソメスープに、卵豆腐、鶏のパテ、ワンタンのように薄いひつつみを重ねて。料亭の椀ものを思わせる美しく上品な一品は、さすが明治時代に暖簾を掲げ、現在の店主・佐藤剛さんで4代目になる大槌の和食の名店ならではの。

**割烹 岩戸**  
**住所** 大槌町大ケ口2-3-39 **TEL** 0193-42-3357  
**営業** 11:30～14:00、18:00～20:00 **休み** 月曜



## 浜ひつつみ

海の幸と山の幸が出会った贅沢ひつつみ。浪板海岸に面した民宿の食堂は、窓の外に海が広がる絶好のロケーション。磯の香りが漂う「浜ひつつみ」は、カニ、シュウリ貝、エビ、ホタテ、マツモといった海の幸に加えて、鶏肉、大根、にんじん、舞茸など山の幸もたっぷり満足度大。名物女将・台野純子さんの明るい笑顔にも癒される。

**さんずろ家**  
**住所** 大槌町吉里々々13-9-22  
**TEL** 0193-44-2413  
**営業** 11:00～14:30、16:30～20:00  
**休み** 月曜



## 新巻鮭スープのひつつみ

新巻鮭ならではの熟成感あるスープが味わい深い。店の看板メニュー、大槌名物・新巻鮭のアラでとったスープの「新巻鮭ラーメン」をひつつみにアレンジ。トッピングは鮭と鶏のミンチを混ぜて作ったオリジナルの鮭ハムと鶏のチャーシュー。「今後はラーメン半分、ひつつみ半分の「ラーひつつみ」も面白いかなと思っています」と店主の菊池晃総さん。

**麺匠 Tokishirazu**  
**住所** 大槌町本町1-1 **TEL** 090-9633-0345  
**営業** 11:00～14:30 **休み** 不定休





## 色白なひつつみ

まるでクリームシチューのよう!

1922年から4代続く内金崎自転車店に併設するカフェのひつつみは、鶏肉、ごぼう、大根、にんじん、きのこが具材の昔ながらのスタイルをベースに、豆乳とみそを加えてまろやかな味わい。生姜が効いていて、体の芯からあったまる。「美肌効果のある豆乳を使っているので、きれいになるひつつみです」と店主の内金崎加代子さん。

チャリカフェ

住所 大槌町末広町12-14 TEL 0193-27-5888  
営業 10:00～17:00 休み 火曜



## ひつつみシェイク

ひつつみを白玉に見立てた和風パフェ風

ひつつみがバニラアイスとチョコレートソースに出会ったら、パフェのようなシェイクに変身～。コーンフレークはカリッ、ひつつみはもちっ、バニラシェイクは濃厚でクリーミー。3つの食感が織りなすハーモニーが絶妙すぎる。

あるご

住所 大槌町小籠27-3-4 シーサイドタウンマスト1F  
TEL 0193-42-8111 営業 9:00～19:00 休み 無休

## 海鮮ひつつみ

三陸の海のエキスが  
ギュギュッと凝縮

昆布と鰹節で丁寧にとっただしをベースに、具のシュウリ貝やホタテ、マツモといった貝や海藻の旨みも加わり、磯の香りがたまらない。ひつつみはゆでて水にさらしてから加えているので、スープが濁らずクリア。だしの美味しさを最後の一滴まで味わいたい。

翔龍丸

住所 大槌町大町6-18  
TEL 090-1069-0485  
営業 17:00～23:00  
休み 月曜、第1・3日曜



## 小豆ひつつみ

艶々の小豆ソースのやさしい甘さ

甘さ控えめの小豆汁に、短くてコシのあるうどん“はっとう”を煮込んだ郷土料理「小豆ばっとう」からのインスパイア。時間をかけて丁寧に手作りしたやさしい甘さの小豆ソースが、もちもちのひつつみによくからみ、ひつつみのかすかな塩味が、小豆の甘さにくっきりと輪郭を与える。シンプルだからこそ、ごまかしがきかないホンモノの味。

和風喫茶 芳苑

住所 大槌町末広町3-6 TEL 0193-42-3381  
営業 11:00～20:00 休み 無休

## 汁なし担々ひつつみ

ひつつみにからんだ  
肉味噌が絶品!

ごま油の香りが食欲をそそる。ピリリと辛い汁なし担々麺のひつつみバージョン。肉みそをひつつみでくるむようにして食べるとおいしい。松の実のカリッとした食感と香ばしさがアクセントになり、やめられない止まらない。

Ce-Café(シーカフェ)

住所 キッチンカーでの移動販売のため、出店情報はFBで確認を  
TEL 0193-27-8263 営業 不定期 休み 不定休  
<https://www.facebook.com/Ce-Cafe-435905813245238/>



## 黒船ひつつみ

自家製デミグラスソースが  
洋風味の決め手

「横濱カレーミュージアム」にも出店していた人気店が震災後に大槌町に出店。2019年3月に大槌駅前に移転。インパクト大の真っ黒なポークカレーは、じっくり炒めて甘みを引き出した玉ねぎと、自家製デミグラスソース、イカ墨がおいしさの決め手。ライスもいいが、もちもちのひつつみとも相性抜群。

どんりゅう庵

住所 大槌町本町1-17 TEL 0193-41-1777  
営業 11:00～19:00 (金曜のみ～21:00)  
休み 不定休

# 大槌ひつつみ食べ歩きMAP

大槌町でひつつみが食べられるのは、宿も合わせると全18軒。  
この地図を片手に、全制覇を目指してGO!



## 拡大MAP



## 麻婆ひつつみ

外はカリカリ、中はもちもちの新食感

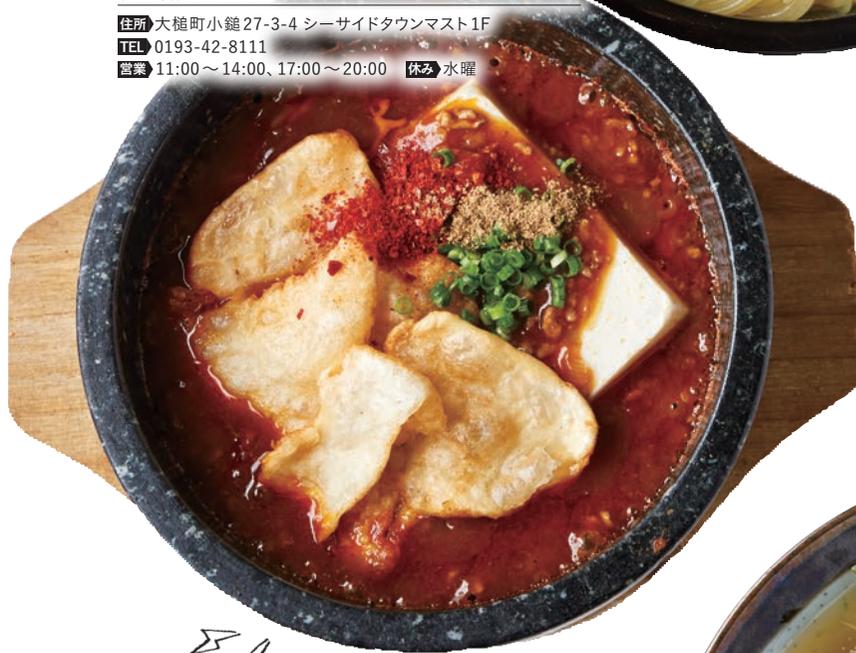
冷たい麺を熱々の麻婆豆腐につけて食べる麻婆つけ麺。それだけでも斬新なのに、そこにさらにひつつみをプラス。素揚げしたひつつみが麻婆豆腐によくからみ、外はカリッ、中はもちもちの食感のコントラストがたまらない。

炭火焼肉 だいまる

住所 大槌町小槌27-3-4 シーサイドタウンマスト1F

TEL 0193-42-8111

営業 11:00~14:00、17:00~20:00 休み 水曜



ひつつみ  
そのものにも  
ひと工夫!

## じゃじゃひつつみ

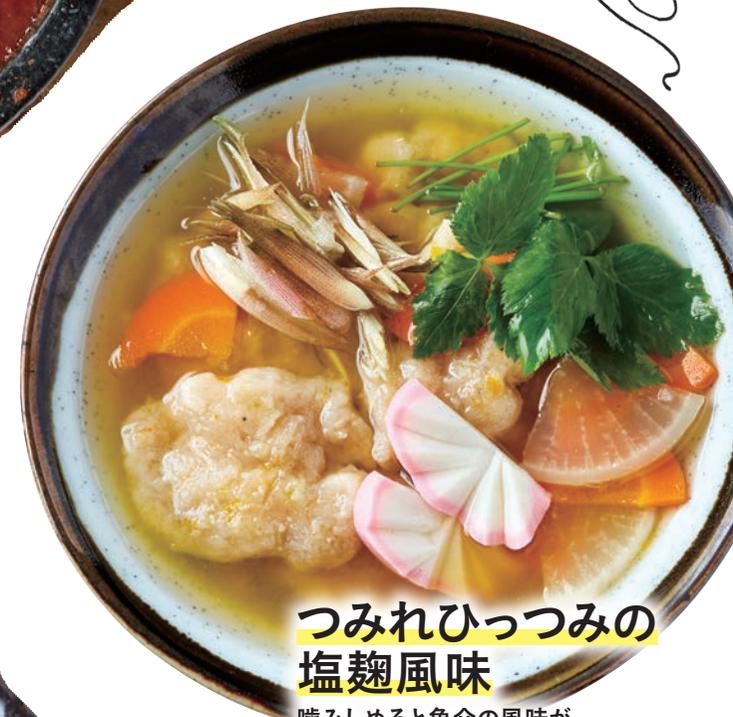
クワの葉を練り込んだ爽やかな色と香り

緑色の生地に練り込んでいるのはクワの葉のパウダー。「この辺りは昔は養蚕が盛んだっただんです。クワの葉には健康効果もあるので、ヘルシーをテーマに考えました」と女将さん。かすかに青草のような香りがして、ほんのり塩味もあるひつつみは、刺し身で食べても十分おいしいが、肉みそと合わせてジャージャー麺のように。

居酒屋あびす

住所 大槌町大町216-2 TEL 090-6784-9120

営業 18:00~23:00 (22:30LO) 休み 日曜、月曜



## つみれひつつみの 塩麴風味

噛みしめると魚介の風味が  
ふわりと広がる

えびせんのような味と香りのひつつみは、三陸海老を練り込んだつみれ風。そのエキスを、昆布と鰹節、原木椎茸でとったトリプルスープにも溶け込んで、さらに奥深い味わいに。「地元で100年以上の歴史がある後藤商店の塩麴がまるやかさの秘密です」と店主の岡谷弥栄子さん。

ひので庵 弥栄(いやさか)

住所 キッチンカーでの移動販売のため、

来店情報はHPで確認を

TEL 090-3132-5836

営業 不定期 休み 不定休

[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/hinodean](https://peraichi.com/landing_pages/view/hinodean)



材料 (400g分)

小麦粉 (薄力粉) ..... 200g  
塩 ..... 小さじ1/2  
水 ..... 110 ~ 120ml

作り方

- 1 ボールに小麦粉、塩を入れて混ぜ、水を少しずつ加えながら練る。
- 2 濡れ布巾をかぶせて2時間以上寝かせる。
- 3 鍋に湯をたっぷり沸かし、指を水で濡らしながら生地を少しずつ薄くちぎって投げ入れる。2 ~ 3分ゆで、浮かんできたらざるにあけて水けをきる。

岩手県には専用粉がある!



基本の「ゆでひつつみ」の作り方

/// おいしいひつつみを作るコツ ///



冷製ひつつみは氷水でよく冷やす

冷製のひつつみを作る際には、面倒でも必ず氷水で完全に冷やしてキリッとしめること。この工程をおこなうことで、冷製ならではのプルッとした舌ざわりが生まれる。



とろみをつけて濃いめの味つけに

ツルツルとしたひつつみ自体には味が入りづらいため、ソースにとろみをつけることでよくなる。また、やや濃いめの味つけにするのがおいしく食べるコツ。



生地を2時間以上しっかり休ませる

生地を練ったら、ボールに入れて濡れ布巾をかけ2時間以上休ませる(前の晩に練って、翌朝使うなどでも良い)。生地がなめらかになり、のぼしやすく舌ざわりも良くなる。



新巻鮭のみそクリームひつつみ

大槌町の特産「新巻鮭」と「しいたけ」を使ったパスタ風ひつつみ。みそで和風に仕上げたクリームソースがよく合います。

材料 (2人分)

新巻鮭 ..... 2切れ (約200g)  
酒 ..... 大さじ2  
しいたけ ..... 8個  
玉ねぎ ..... 1/2個  
牛乳 ..... 2カップ (400ml)  
小麦粉 ..... 大さじ1  
みそ ..... 大さじ1/2 ~ 1  
サラダ油 ..... 大さじ1  
ゆでひつつみ (P15参照) ..... 400g  
万能ねぎの小口切り ..... 適宜

作り方

- 1 鮭は耐熱容器に入れて酒を振り、ラップをかけて電子レンジで2分ほど加熱する。骨と皮をはずしてほぐす。玉ねぎは薄切りに、しいたけは5mm幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、しいたけを炒める。小麦粉を振り入れて1 ~ 2分炒めたら牛乳を少しずつ加えてクリームソースを作る。
- 3 みそ、鮭を加え混ぜ、ひつつみを入れて和える。器に盛り、万能ねぎを散らす。

いろいろな食べ方を楽しめるひつつみ。鍋で別ゆでした「ゆでひつつみ」を使った、アレンジレシピをご紹介します。新たなひつつみの世界を味わって!

アレンジ自在!  
おうちで  
ひつつみ



## シュウリ貝とタコの トマトソースひつまみ

大槌町の特産品「シュウリ貝」は「ムール貝」のこと。トマトソースに貝の蒸し汁を加えれば、海の幸のうまみたっぷり！

### 材料 (2人分)

シュウリ貝 (ムール貝)	6個
酒	1/4カップ
タコ	200g
水煮トマト缶	1缶
にんにくのみじん切り	1かけ分
玉ねぎのみじん切り	1/4個分
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ2
ゆでひつまみ (P15参照)	400g
イタリアンパセリの粗みじん切り	適宜



### 作り方

- 1 タコは斜め薄切りにする。鍋にシュウリ貝と酒を入れてふたをして中火にかけ、貝の口が開いたら取り出す。蒸し汁はとっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを入れて中火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。トマト缶、貝の蒸し汁、塩を加えてとろりとするまで煮詰める。
- 3 別のフライパンに残りのオリーブオイルを熱し、タコを軽く炒める。2のトマトソース、ひつまみを加えて和え、器に盛ってシュウリ貝のをせ、イタリアンパセリを散らす。



## ルーローハン風ひつまみ

台湾と大槌町は「復興ありがとうホストタウン」の間柄。台湾ではごはんにかけて食べられる郷土料理をひつまみでアレンジ！

### 材料 (6人分)

豚バラ肉 (ブロック)	500g
しょうがのみじん切り	1かけ分
サラダ油	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
(煮汁)	
・酒 (あれば紹興酒)、しょうゆ	各1/4カップ
・オイスターソース	大さじ2
・酢	小さじ2
・水	500ml
・五香粉	小さじ1
(揚げ焼き玉ねぎ)	
・玉ねぎ	1/2個
・小麦粉、揚げ油	各適宜
ゆでひつまみ (P15参照)	600g
ゆで卵	3個
好みのゆで青菜 (小松菜、青梗菜など)	適宜



### 作り方

- 1 揚げ焼き玉ねぎを作る。玉ねぎは薄切りにして、小麦粉をまぶす。フライパンに揚げ油を1cmほど入れて中温 (180°C) に熱し、玉ねぎを入れて色づくまで揚げ焼きにする。
- 2 豚肉は1×2cm角に切る。鍋にサラダ油を熱して、しょうが、豚肉を入れて炒める。脂が多く出たら、ペーパータオルで拭きとり、肉に砂糖を入れてまぶし1分ほど炒める。
- 3 2に煮汁の材料を加えて中火にかけ、沸騰させる。弱火にして10分ほど煮たら揚げ焼き玉ねぎを加え、肉が柔らかくなるまでふたをして20分ほど煮る。火を止めて卵を加え、そのまま粗熱をとる (時間があれば、一晩置いて上に固まった脂を除く)。
- 4 小丼にひつまみを盛り、豚肉、ゆで卵、ゆで青菜を添える。よく混ぜていただく。



## クレソンジェノベーゼ ひつまみ

ホロ苦いクレソンも大槌町の特産。パジルの代わりにクレソンで作った大人のジェノベーゼです。冷凍保存できるのでまとめ作りを。

### 材料 (2人分)

クレソンジェノベーゼ (下記参照)	大さじ6
ベーコン (1cm幅に切る)	4枚
アスパラガス (斜め薄切りにする)	8本
オリーブオイル	小さじ2
ゆでひつまみ (P15参照)	400g



### (クレソンジェノベーゼ) (作りやすい量)

・クレソン	2束 (約100g)
・くるみ (おつまみ用のカシューナッツ、松の実などでも)	60g
・にんにく	1/2かけ
・オリーブオイル	1/4カップ (50ml)
・粉チーズ	大さじ2
・塩	小さじ1/2 ~ 1

### 作り方

- 1 フードプロセッサー (またはミキサー) に、茎までざく切りにしたクレソン、くるみ、にんにく、粉チーズ、塩を入れて一度かくはんする。オリーブオイルを少しずつ加えて、なめらかになるまで更にかくはんする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ベーコン、アスパラガスを炒める。1のクレソンジェノベーゼを加え、温まったらひつまみを入れて和える。



## 刺し身ひつつみ

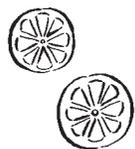
お皿の柄が透けるほど薄〜くのぼすのがおいしさの秘密。わさびしょうゆやしょうがしょうゆをつけて、お酒のおつまみにどうぞ。

材料 (2人分)

ゆでひつつみの生地 (P15 工程2まで参照) ..... 1/2量  
大根のつま、しそ、わさび、すだち、しょうゆ ..... 各適宜

作り方

- 1 ひつつみの生地を、できる限り薄くのぼしてゆでる。浮いてきたら氷水にとって冷やす。
- 2 大根のつま、しそを器に盛り、ひつつみを盛る。すだち、わさび、しょうゆを添える。



## 冷製ネバネバひつつみ

納豆やオクラの粘りをいかした新感覚のたれ! ひつつみを氷水で冷やすことでプリプリ感が際立ちます。

材料 (2人分)

納豆 ..... 2パック  
オクラ ..... 4本  
シバ漬け ..... 6枚  
卵黄 ..... 2個分  
ゆでひつつみの生地 (P15 工程2まで参照) ..... 1/2量  
しょうゆ、ごま油 ..... 各適宜

作り方

- 1 納豆は付属のたれと辛子を混ぜる。オクラはゆでて刻む。シバ漬けは粗みじん切りにする。ひつつみの生地を、ひと口大にのぼしてゆでる。浮いてきたら氷水にとって冷やす。
- 2 器にひつつみを入れ、納豆、オクラ、シバ漬けを盛る。真ん中に卵黄を落とし、よく混ぜていただく。好みでしょうゆ、ごま油をかける。



## かき玉汁ひつつみ

しょうがの効いたべっこう色のだしをひつつみにからめて。片栗粉で強めにとろみをつけるのがポイントです。

材料 (2人分)

卵 ..... 2個  
だし汁 ..... 2カップ  
おろししょうが ..... 少々  
しょうゆ、みりん ..... 各大さじ3  
片栗粉 ..... 大さじ1  
ゆでひつつみ (P15 参照) ..... 300g  
粉山椒 ..... 適宜

作り方

- 1 鍋にだし汁、おろししょうが、しょうゆ、みりん、ひつつみを入れて温める。卵を溶きほぐす。
- 2 片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。溶き卵を糸のように細く落ちるように加え、ふたをして、半熟に火を通す。器に盛り、粉山椒を振る。

## チンジャオロースー風ひつつみ

パンチのあるオイスターだれは、ひつつみにもよく合います。シャキシャキピーマンともちもちひつつみのコントラストが◎!

材料 (2人分)

ピーマン ..... 4個  
赤ピーマン ..... 2個  
長ねぎ ..... 10cm  
牛切り落とし肉 ..... 200g  
(下味)

・しょうゆ ..... 大さじ1  
・酒 ..... 大さじ1/2  
・片栗粉 ..... 小さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ1/2  
(オイスターだれ)  
・酒、しょうゆ、オイスターソース ..... 各大さじ2  
・砂糖 ..... 小さじ2  
・水 ..... 大さじ4  
ゆでひつつみ (P15 参照) ..... 400g



作り方

- 1 ピーマン、赤ピーマンはせん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。牛肉は下味をもみこむ。オイスターだれの材料を混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。野菜を加えて1分ほど炒め、オイスターだれを加え混ぜる。ひつつみを入れて和え、器に盛る。



まるでクレソンの花束のよう。「ちょうどおいしそうでしょう?」(小笠原さん)。根っこを残し、25cmくらいの長さに揃えて収穫する。



1. 無農薬栽培なので、蝶など虫たちもたくさん寄ってくる。「出荷前にひとつひとつチェックするので、選別にはすごく時間がかかります」(小笠原さん)。2. クレソン畑で3人がクレソンを摘む様子は、まるでミレーの「落穂拾い」。3. クレソンは水がきれいな場所ではか育たない。水だけでなく空気も澄みきっていて、思い切り深呼吸したくなる。「100%山の水なので、飲めますよ。昔はこの辺りにクレソンが自生していたんです。当時は雑草だと思っていましたけど(笑)」(小原さん)。



日本クレソン協会

住所 大槌町金澤 31-36-2  
TEL 080-1848-6884 (小原善子さん)  
090-5351-5670 (小笠原美代子さん)  
販売時期 9月~11月  
小売価格 150円 (70g)

かつては金山があったという大槌町金澤地区。鬱蒼とした雑木林の中を流れる清流に沿って山の中へと分け入っていくと、突然目の前がぱーっと開け、そこには青々と生い茂るクレソンの畑が！  
「ここはかつてワサビ田でしたが、作る人がいなくなり、荒れ果てていたのを私たちが整地して水を引き、クレソンの栽培を始めたのが2018年。栄養学の先生からも『日本一おいしいクレソンの畑のお墨付きをもらっているんですよ』と「日本クレソン協会」会長の小原善子さん。旬は9月から11月で、茎がしっかり太く、シャキッとした食感とほろ苦さは格別。肉料理の添え物にしておくのもおいしい。サラダや和えもの、炒めものや鍋に、主役としてワシワシ類張りたいおいしさです。



クレソン

ほろ苦い大人っぽい味とシャキッとした食感はお墨付き「日本一おいしいクレソン」の

まだまだ  
あいまあ

大槌の  
うまいもん

ひつつみだけじゃない!

ここまでずっと“ひつつみ押し”で突っ走って来ましたが、ちょっと待った! 大槌は何もひつつみだけじゃない。魅力的なおいしいものがまだまだあるんです。

写真左から小笠原美代子さん、五日市真由美さん、小原善子さん。小笠原さんと五日市さんは姉妹で、小原さんとは従妹関係。「クレソン・キャンディーズ」ですねと声をかけると、「私たち、かねざわクレソヌ」です」と小原さん。もう一人、澤山美恵子さんを加えた4人で栽培、宣伝、普及、販売活動も行う。



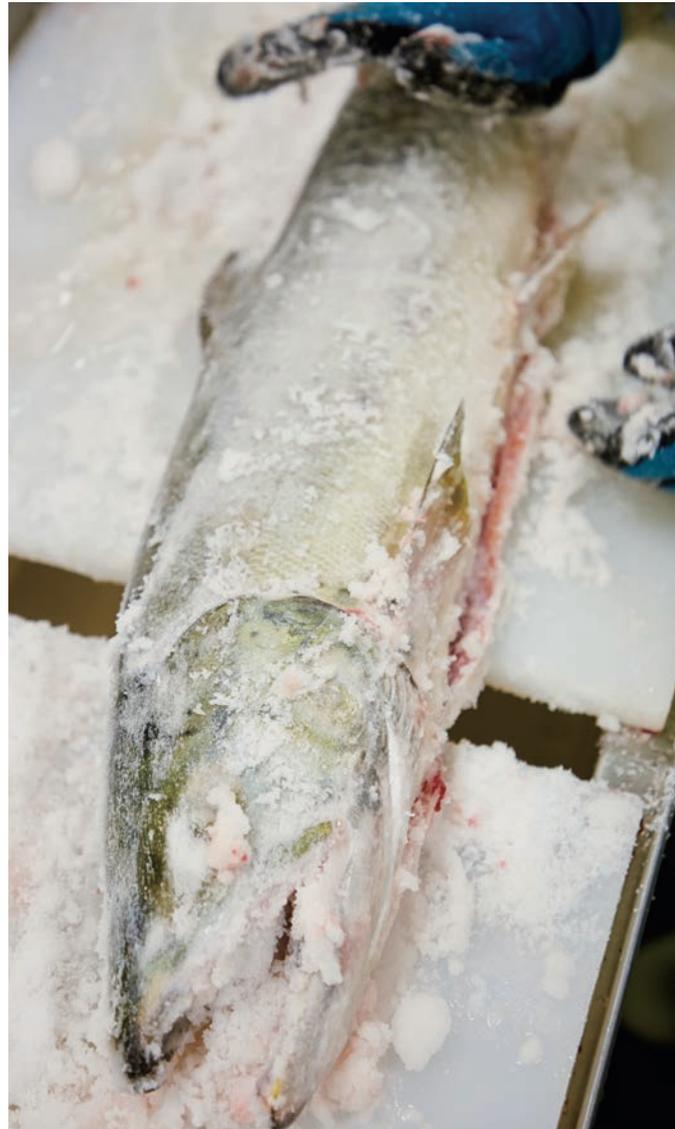
鮭は9月頃から獲れ始めるが、この頃は“銀毛”と呼ばれて脂肪が多い。「最近では銀毛が人気ですが、本来は12月頃から獲れる脂肪の少ない“ブナ毛”で、使用するのは雄のみ」(小豆嶋さん)



内臓をすべて取り除き、さらに「中骨にくっついている血合いをきれいに取り除かないと臭いが出るので」と小豆嶋さんが取り出したのは、なんとタワシ。これでゴシゴシ洗う。



腹に塩を詰め、全身に塩をすり込む。使うのは粗すぎず細かすぎない中粒の塩。



目の中にも塩をグリグリすり込む様子を見ていると、思わず目が痛くなる。約2.5kgの新巻鮭1匹を作るのに使う塩の量は、なんと約500g。

# 新巻鮭

新巻鮭発祥の地ならではの  
凛々しく艶のある“男ぶり”  
寒風で干した塩引き鮭



しょうじま  
小豆嶋漁業

住所 大槌町安渡 3-12-12  
TEL 0193-42-2923  
販売時期 12月  
小売価格  
年によって価格が異なるため、下記のネットショップでご確認下さい。  
[https://shop.domannaka.com/shouzushima\\_co.html](https://shop.domannaka.com/shouzushima_co.html)

日本のお正月の風物詩、お歳暮の花形「新巻鮭」の発祥の地が実はここ、大槌町です。江戸時代のはじめ、当時の領主だった大槌孫八郎政貞氏が、特産品の鮭を保存するために考案。江戸に送られ、「南部の鼻曲がり鮭」と呼ばれて珍重されていたとか。

鮭一本一本に丁寧に塩をすり込み、山積みにして数日間じっくり漬け込み、水にさらして塩を抜いて、寒風に当てて干す。新巻鮭が完成するまでは約10日〜2週間。「塩に漬けて進むことで、ほどよく水分が抜けて熟成が進み、味がギュッと凝縮して、深みのある複雑なうまみが出るんです」と小豆嶋敏明さん。やや塩分は強めですが、グリルで焼くと、ほっくりとした身はジュースィーで香ばしく、白いごはんが何杯でも進みます。

1. 小豆嶋漁業の小豆嶋社長。地元の水産加工会社4社(芳賀鮮魚店、浦田商店、ナカショク、小豆嶋漁業)の協同で「ど真ん中・おかつ協同組合」を結成。大槌のシンボルである新巻鮭はもちろん、鮭をメインにしたオリジナル商品の開発にも取り組んでいる。2. 3枚下ろしの切り身。3. 昔ながらの輪切りの切り身。4. “男ぶり”とは“男前”のこと。さすがに近年少なくなった風景だが、昔は家々の軒先に新巻鮭が吊り下げられ、食べる分だけ切り出して、熟成による味の変化を楽しんでいたという。それこそが新巻鮭の醍醐味。



3



4



5

1.「獲った魚は釜石の市場に持っていきますが、今日のタラは小さいのでみんなで食べちゃいます。タラはこっちは刺し身にしたり鍋にしたり」と黒澤康宏さん。父親は突きん棒の漁師だったが、自身はサラリーマンを経て、ホタテやウニの養殖をする漁師に転職した。「今は漁師の修業中。岩間さんが船を出すときは手伝わせてもらっています」2.煮つけにするとおいしいツブ貝。3.見た目はグロテスクだが、味はいいドンコ。4.大槌では一年中タコのかご漁が行われている。1本に100個のかごがついていて、すべてに餌を入れ、それを5〜6本、5〜6箇所に沈めて引き上げる。5.漁船「宝珠」は兄弟船。岩間正則さん(写真左)が兄、岩間玉夫さん(中)が弟。



## 鮮魚

世界三大漁場、三陸沖のとびきりおいしい海の幸

南からの黒潮と北からの親潮がぶつかる三陸沖は、世界三大漁場のひとつ。「漁獲量としては宮古や釜石にかないませんが、タラやタコは、大槌の漁師もたくさん獲っています。定置網にかかる魚の種類が季節によって全然違うのが面白い」と岩間玉夫さん。かつては伝統的な突きん棒漁で、岩手県最

高記録となる300kg超のメカジキを銚で仕留めた強者です。大槌には大槌漁港と吉里吉里漁港の2つの漁港があり、春はワカメ、サワラ、アイナメ、夏はタコ、ホヤ、ウニ、秋はイカ、ホタテ、ブリ、冬はアワビ、タラ、ドンコ、カキ……と一年を通して多種多様な海の幸が水揚げされます。



1

## 原木椎茸

肉厚で身がギュッと引き締まり、味と香りと歯ごたえは別格

ひと口に「椎茸」と言っても、菌床栽培と原木栽培ではまったくの別もの。わずか数か月で、一年中収穫できる菌床栽培に比べて、原木栽培は収穫までに2年かかり、時期は春と秋の2回。完全なる自然栽培です。生でよし、干してよし。肉厚でジュシーで、風味と歯ごたえも抜群。

大槌町の中心地から約15キロの山間にある金澤地区は、水と原木に恵まれ、戦後から原木椎茸の名産地として知られています。震災後は生産者も減ってしまったそうですが、77歳の三浦蔵七さんは、今も椎茸栽培に精を出します。「ばあさんと2人、手を抜かず、手順を守って丁寧につけています」



2



3

1.全国乾椎茸品評会で上位入賞したこともある三浦さんの干し椎茸は、肉厚で丸く、歯ごたえもある。2.自宅の裏山に約5万〜6万本のナラのホダ木を並べ、2種類の椎茸を栽培。「直射日光が当たらず、木漏れ日が入る程度の日陰で、風も当たらない環境が椎茸に適しているんです」と三浦さん。10月頃に木を伐採して乾燥させ、2月頃に穴に菌を植えたら、5月〜6月まで仮伏せ(保温をして菌糸の成長を促し)、さらに本伏せ(菌を蔓延させ)、夏を2度越した10月頃から椎茸が生え始める。





## 浪板海岸

“片寄せ波”で知られるサーフィンの名所

寄せる波はあっても、返す波がない。世界でも珍しい“片寄せの浜”として知られる浪板海岸。震災によって砂が大量に流出し、海の地形も変わってしまいましたが、浪板海岸ヴィレッジにあるサーフショップ「K-SURF」の奮闘により、現在はサーファーのみならず、近年流行しているスタンド・アップ・パドル（専用ボードに立ってパドルで漕ぐ新しい水上スポーツ）が楽しめる海岸としても注目の。

住所 大槌町吉里々々13



## 三陸鉄道リアス線

『あまちゃん』で知られる震災復興のシンボル

東日本大震災から8年。運休していたJR山田線（釜石～宮古間）が2019年3月23日に復旧。従来の南リアス線（盛～釜石）とNHK連続テレビ小説『あまちゃん』でおなじみ北リアス線（宮古～久慈）がひとつにつながり、全長163kmの日本一長い第三セクターの鉄道が誕生。トリコロールの一般車両のほか、ラッピング車両やお座敷車両、レトロ調車両など全26車両があり、全制覇してみるのも一興。

<https://www.sanrikutetsudou.com>



## 大槌駅

『ひょっこりひょうたん島』の島民が揃ってお出迎え

津波で全壊した駅舎を再建。ファン投票によって決まった新しい駅舎のデザインは、大槌町のシンボル「蓬莱島」がモチーフ。ひょうたんの形をした屋根が特徴で、ドン・ガバチョやトラヒゲ、サンデー先生など、『ひょっこりひょうたん島』の5人のキャラクター人形がお出迎え。駅内には観光案内所やラーメン店「麺匠 Tokishirazu」も併設しています。

住所 大槌町本町1-1 電話 0193-42-5121

営業 9:00～17:00 休 年末年始（観光案内所）

©井上ひさし/山元謙久・ひとみ産・NEP  
キャラクターデザイン 片岡昌



## JAいわて花巻 母ちゃんハウス だあすこ 沿岸店

地元のとれたて野菜や果物、加工品がずらり

大槌でとれた野菜や果物を中心に、地元の“母ちゃん”たちが手作りした和洋菓子やお惣菜、水産加工品が並ぶJAの直売所。店内のレストランでは、うどんやラーメンなど麺類のほか、日替わり定食で「ひつつみ」が登場することも。店名「だあすこ」は、花巻出身の作家、宮沢賢治が、作品内で伝統芸能「鬼剣舞」のお囃子の音を「ダースコ」と表現したことに由来。

住所 大槌町大槌16-28 電話 0193-42-8151 営業 9:00～17:00（12月～3月）、9:00～18:00（4月～11月） 休 年末年始、第2木曜



## ほうらいじま 蓬莱島

人形劇「ひょっこりひょうたん島」のモデル!?

大槌湾に浮かぶひょうたん型の島。地元の人から「ひょうたん島」の愛称で親しまれ、人形劇『ひょっこりひょうたん島』の作者・井上ひさしが隣の釜石市に住んでいたことや、井上さんの小説『吉里吉里人』の舞台と同じ「吉里吉里」という地名が大槌町にあることから、この島がモデルになったのではないかとされています。

住所 大槌町赤浜2丁目



遠路はるばる、せっかく大槌まで来たのなら、車で30～40分の宮古釜石にも足をのばしたい。おいしいものももちろん、観光もお忘れなく。

# 三陸ガイド

大槌に来たなら、  
ここにもおいでー！





# 釜石

KAMAISHI



# 宮古

MIYAKO



## 駅前橋上市場 サン・フィッシュ釜石

買ったその場で食べられるのもうれしい  
大きなマンボウの壁画が目印。前身は、「釜石の台所」として45年間愛された国内唯一の橋上マーケット。1階は市場直送の魚介が並ぶ鮮魚店で、中央には店内で購入した魚介や肉、野菜を自分で焼いて楽しめる海鮮焼きコーナーが。ごはん味噌汁を購入し、各店舗の魚介や生鮮品をごはんにのっけて楽しむ月に一度の「のっけ丼」イベントも大好評。2階にも飲食店がある。

住所 釜石市鈴子町2-1  
電話 0193-31-3668  
営業 1階 7:00～16:00  
2階 11:30～22:00  
休み 水曜  
アクセス 釜石駅より徒歩1分  
<http://sunfish-kamaishi.sakura.ne.jp/>

## 宮古市魚菜市場

リニューアルしてパワーアップ

2019年3月、CO-OP「ベルフ魚菜市場」がテナントとして加わりリニューアル。鮮魚店をはじめとして17店が軒を連ね、三陸沖から水揚げされる魚介類と、地元契約農家が丹精込めて育てた野菜がずらり。「宮古市民の台所」ですが、観光客のお土産スポットとしても人気。夏は牛乳瓶ウニやホヤ、冬は新巻鮭や毛蟹など王道の名物も外せませんが、自家製の干物や珍味などの加工品にも隠れた名品が多く、目移り必至。

住所 宮古市五月町1-1  
電話 0193-62-1521  
営業 6:30～17:30  
休み 水曜  
<https://www.gyosai.jp/>  
アクセス 宮古駅より徒歩10分

## ココもおススメ!

### 釜石市立鉄の歴史館

鉄の過去と未来を見つめる「鉄の殿堂」



釜石市は、洋式高炉での製鉄により、日本で初めて鉄の連続生産に成功した近代製鉄発祥の地。2015年には橋野鉄鉱山が明治日本の産業革命遺産として世界遺産に認定。そんな「鉄のまち」の製鉄の歴史と鉄に関する産業博物館。橋野鉄鉱山の原寸大高炉模型など見どころ満載。

住所 釜石市大平町3-12-7 電話 0193-24-2211 営業 9:00～17:00  
休み 火曜、12月29日～1月3日  
アクセス 釜石駅より車で10分/バス停「観音入口」より徒歩5分

### 釜石魚河岸にぎわい館「魚河岸テラス」

釜石湾を眺めながら三陸の美味を



魚市場に隣接し、釜石湾を一望できる絶好のロケーション。三陸の美味を堪能できる4つの飲食店のほか、キッチンスタジオやイベントスペースも併設。8月は納涼花火大会、10月は釜石まつり、そのほか朝市や魚食イベントなど、四季を通じて多彩な催しものがあるのが魅力。

住所 釜石市魚河岸3-3 電話 0193-27-5566 営業 店舗により異なる  
休み 店舗により異なる アクセス 釜石駅より徒歩25分/バス停「市営ビル前」より徒歩3分/三陸自動車道「釜石中央」ICより車で10分  
<https://uogashi-terrace.jp/>

### 浄土ヶ浜

林立する白く尖った流紋岩が圧巻



「剣の山」と呼ばれる林立する尖った白い岩は、5200万年前にマグマの動きによってできた模様のある火山岩。岩肌の白と松の緑、海の群青のコントラストが美しいが、雪化粧をほどこした冬の景色もまた格別。先人が「さながら極楽浄土のごとし」と感じるのも無理はないかも。

住所 宮古市日立浜町32他  
アクセス 宮古駅より車で10分/バス停「奥浄土ヶ浜」よりすぐ

### 青の洞窟(さっぱ船遊覧)

太陽の光で青く輝く幻想的な八戸穴



JR東日本のCMで女優の吉永小百合さんが訪ねて話題になった本州最東端の洞窟。昔は青森県の八戸まで続いていると言われたことから「八戸穴」と呼ばれ、小型の漁船「さっぱ船」に乗って、岩の間を進んでいくと、エメラルドグリーンに輝く神秘的な世界が広がっています。

住所 宮古市日立浜町32-4 電話 0193-63-1327 (浄土ヶ浜マリンハウス)  
営業 3月～11月の8:30～17:00 料金 1名¥1,500 休み 12月～2月  
アクセス 浄土ヶ浜第1駐車場より徒歩5分。浄土ヶ浜マリンハウス発着

私たちが  
お待ちしております!

# ひつつみが 食べられる宿 in大槌



民宿をスタートしたのは昭和51年。「料理を作るのは好きじゃないのよ」と言いながら、タイカレーに挑戦したり、原木椎茸を栽培したりと好奇心旺盛な女将の藤原栄子さん。



郷土料理から洋食まで、夕食のメニューは和洋折衷。「せっかくなら自分でもやってみたいでしょ?」と、セルフでつまみを入れる体験型ひつつみを。きのこ、鶏肉、ごぼうから出ただししみじみ美味しい。



「うちのホタテはもちろん、大槌の漁師さんから直接仕入れたワカメやカキ、ウニなど、季節ごとの地とれた新鮮な魚介をご用意しております」と女将の小國美子さん。



「うちでひつつみやるならホタテでしょう」と美子さん。大槌名物の磯ラーメンをイメージし、ミニホタテとシュウリ貝、フノリを使った「磯ひつつみ」を夕食に。もちろんホタテ料理も別につ。



女将の中村康子さん(写真中)を中心に、大田未彩希さん(右)や藤原いく子さんら女性スタッフが温かく迎えてくれる。「タカマス」は、先代女将の名「タカ」と「ますます」察感するようにをかけて名付けた。



鯉節と昆布で丁寧にとっただしがベースのしょうゆ味のひつつみは、品のいい味の料理を引き立てる澄んだ味わい。ランチタイムは食堂としても営業していて、ひつつみがメニューに登場することも。



大槌は日本のポートランドだった!? 背景の海がアメリカ西海岸に見える。スカイブルーのTシャツ姿が爽やかな佐藤隆次さんは、定年してから妻が営む民宿を手伝うように。



ひつつみはしょうゆベースのだしに鶏肉と根菜、きのこ類が入ったスタンダードなスタイル。夕食のおかずはその他、刺し身、焼き魚、煮物、酢の物などを入れて6品ほど。品数も盛りも上品。

女将さんの人柄に惹かれて地元の人も集う憩いの場  
**藤原民宿**



料理上手で知られる女将さんのものには、新鮮でおいしい地元の食材が集まってきます。夕方宿に戻ると、必ず近所のお友達が遊びに来ていて、何かしら食べ物食堂のテーブルののって、まるで実家に帰ってきたようなアットホームな雰囲気癒される宿。



住所 大槌町吉里吉里 4-5-38  
電話 0193-44-2456  
チェックイン/チェックアウト 15:00/9:00  
料金 1泊2食付き ¥7,000 (税込)  
客室 2室

漁師宿ならではの活きのいいホタテ料理が自慢  
**民宿六大工**



かつては船大工を営み、2代目から民宿業をスタート。ご主人の小國泰明さんは、ホタテの養殖をする漁師さんで、自慢はもちろん、とれたてのホタテです。1個ずつ丁寧に育てているので肉厚で食べごたえは十分。「初めて宿泊する方はシンプルに刺し身や貝焼きでどうぞ」



住所 大槌町大ケ口 1-21-20  
電話 0193-42-4036  
チェックイン/チェックアウト 16:00/9:00  
料金 1泊2食付き ¥7,000 (税込)  
客室 9室

栄養士の資格を持つ美人女将の手料理に癒される  
**タカマス民宿**



背後に標高650mの鯨山を背負い、眼下には美しい船越湾が広がる絶景が自慢の宿。女将の中村康子さんは、栄養士の資格を持つ給食センターの調理師。隣の山田町や宮古の市場で仕入れた海の幸、山の幸をふんだんに使った栄養バランスのとれた料理が評判。



住所 大槌町吉里々々 11-64-10  
電話 0193-44-2907  
チェックイン/チェックアウト 16:00/10:00  
料金 1泊2食付き ¥7,000 (税別)  
客室 13室  
<https://takamasu.jimdo.com/>

全室から海が見える絶好のロケーション  
**民宿サトウ**



三陸鉄道「浪板海岸駅」から徒歩5分。地獲れの魚と自家農園の野菜を使った家庭料理が自慢。「2代目女将の義母が作った南蛮みそや、畑の梅で義父が漬けた梅干しも自慢です」と若女将。ツイッター(@minsyuku310)で毎日の食事を発信しているので、チェックして。



住所 大槌町吉里々々 11-64  
電話 0193-44-2749  
チェックイン/チェックアウト 15:00/10:00  
料金 1泊2食付き ¥6,500 (税別)  
客室 7室  
<http://miyakootsuchi.web.fc2.com/satou.html>

おいしい寄り道付き♪



# 大槌町へ行こう!

ひつつみをはじめ、魅力ある食材や人々が待つ大槌町。

東京から行くなら、新幹線+レンタカーがオススメです。道中は、おいしい寄り道も楽しんで!



## ロシア料理「トロイカ」

自家製チーズで作る濃厚なペイクドチーズケーキが人気。ロシア料理のボルシチ、ロールキャベツ、ペリメニなども本場さながらの味で、遠方からのリピーターも多数。



住所 岩手県北上市上江釣子 16-53-1  
電話 0197-62-4365

## 老舗食堂「マルカンビル大食堂」

古くから市民に愛される「マルカンビル」最上階の絶景レトロ大食堂。名物の「ナポリかつ」や、箸(!)でいただくジャンボソフトクリームは必食!



住所 岩手県花巻市上町6-2 マルカンビル6F  
電話 0198-29-5588



レンタカー 約40分

## 遠野

レンタカー 約40分

## 立ち食い豆腐「新里豆腐店」

できたての豆腐や豆乳を、その場で食べられる豆腐店。なかでもトロトロふわふわの「よせ豆腐」は絶品! 気さくな女将さんとお話ししながら、ゆっくり過ごして。



住所 岩手県遠野市東館町1-2  
電話 0198-62-3332

## ジンギスカン「あんべ」

地元ファンも多い老舗ジンギスカン店。特製のたれで食べる「ラム肩ロース肉」はやみつきのおいしさ! 併設された精肉店では、新鮮なラム肉も購入できます。



住所 岩手県遠野市早瀬町2-4-12  
電話 0198-62-4077

レンタカー 約50分

## 大槌町

レンタカー 約50分



大槌町のうまいもん手帖 おーい ひつつみ! 東北のショートパスタ

■発行  
大槌町産業振興課商工観光班  
〒028-1192 岩手県上閉伊郡大槌町上町1-3  
TEL 0193-42-8725  
<https://www.town.otsuchi.iwate.jp/>  
※掲載情報は、令和2年3月現在のものです。



大槌町キャラクター  
おおちゃん

■お問い合わせ  
一般社団法人 大槌町観光交流協会  
〒028-1116 岩手県上閉伊郡大槌町本町1-1  
TEL 0193-42-5121  
<https://otsuchi-ta.com/>