

地元のお母さんが教える

秩父の郷土料理

秩父地方に伝わる数多くの家庭の味。郷土料理。山あいの暮らしに寄り添う郷土料理には、温もりがあります。そこで地元のお母さんたちに、おうちで味わえる秩父の美味しい郷土料理を教えてくださいました。



秩父に古くから伝わる食文化「小昼飯」

秩父には、山仕事や農作業の合間などで、小腹が空いたときに食べる郷土料理「小昼飯」があります。

田植え仕事の繁忙期や、七夕やお盆などの物日（ものび、祝祭日）の朝に、お母さんやおばあちゃんが作ってくれた小昼飯は、ごちそうでもあったそうです。地元のお米や農産物で作られた小昼飯からは、秩父地域の歴史や昔ながらの食文化を垣間見ることができます。

そして小昼飯の魅力は、あまり手間もかからない上に、おいしく手作りできること。

ならば秩父の懐かしい味をおうちで作ってみたい！と、料理上手な地元のお母さんを訪ねました。

「小昼飯のメニューは小麦粉を使ったものが多いんです。たぶん、秩父地方ではお米がとれる地域が少なく、昔から大豆や小麦がたくさん作られていたからなのではないかな」と。昔は、味噌や豆腐も手作りする家庭が多かったようですよ」

そう語ってくださったのは、今回料理を教えてくださいました土屋順子さん。土屋さんは、秩父市の栄養士として長年「食生活改善推進員協議会」の事務局を担当され、地域の食生活改善を進め

てきました。そのことから、地元の事情について経験に基づいた知識を持つ、頼りになる存在です。近所のお母さん方と一緒に、年に一度、選りすぐりの大豆とお塩を使った味噌作りの会もやっているそう。

また、おなじ料理でも家庭によって調理方法や味つけが異なるのが、とても興味深いところ。

「今回紹介しているたらし焼きなどは、私たちの世代にとっては馴染みのあるおやつ。お菓子が今みたいにあまりなかった頃でしたからね」（同）
ずっと昔から秩父の暮らしに密着しているからこそ、作り手のさまざまな物語が、レシピに込められている気がします。

材料も、秩父のスーパーやお土産屋さんで揃えられるものばかり。素材で心がなごむ小昼飯を、おうちで味わってみませんか。

土屋順子さん



栄養士として長年秩父市で勤務。退職後は地元明会の女性部長として活動する。撮影当日はご友人の斉藤さんとおいしい小昼飯をたくさん作ってくださいました。

お母さん memo

麺は市販のものを
使えばラクチン！
平たい麺はつるんとして
食感もいいですよ。



乾麺を使えば手軽に作れる(540円・税込/武蔵屋)

おっきりこみ

昔は寒い季節がやってくると、きのこや野菜をたっぷり入れたおっきりこみ（太めの手打ちうどん）を、囲炉裏を囲みながら食べていました。

材料（4人分）

【麺】

※市販の麺を使用

【汁】

- ・豚肉[ロース肉]…80g
- ・好みのきのこ類…100g
- ・にんじん…80g
- ・大根…300g
- ・だし汁…2ℓ
- ・しょうゆ…140ml
- ・ごま油…大さじ4
- ・茹でたさやいんげん…適宜

作り方

- ① 豚肉、きのこは食べやすい大きさに切る。にんじんと大根はいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、先に豚肉を入れ、色が変わったら残りの①を加えて炒める。だし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に茹でておいた麺を加えて煮立たせたら、しょうゆを加えて弱火にし、5分ほど煮る。
- ④ 好みで細切りにしたさやいんげんをちらす。

取材・文/暮林まどか 写真/斉藤美春 デザイン/阿部智佳子 レシピ提供・調理/土屋順子さん 斉藤玲子さん 根岸俊子さん(もろこしまんじゅう)
参考資料/「秩父ふるさとの味」(秩父観光協会) 「ちちぶの和点心 小昼飯(ごちゅうはん)」(秩父商工会議所)