藤沢の魅力を発信する情報誌チャーカス

Charcas

Vol. 5
FOOD編
Mar.2025

どんとこい藤沢

★Charcas（チャーカス）はCharm（魅力）とcasket（玉手箱）の造語です

特集 伝style ツタエルスタイル

【郷土食を伝える】

かぼちゃばっとう
がんづき
黄色い果報だんご
もち食文化
葉焼き

【食で伝える】

子ども食堂
おおすみファーム
唐沢いちご農園

郷土食を伝える

伝統食を、次世代へ「伝える」

受け継がれてきた郷土食は、地域の暮らしや人々の温かさが感じられる、大切な食文化遺産です。

次世代へと繋ぐため、その魅力を伝えていきましょう。

かぼちゃばっとう …4ページ

がんづき …5ページ

黄色い果報だんご …6ページ

もち食文化 …7ページ

葉焼き …8ページ

紹介動画はこちらから

食で伝える

郷土食を伝える

食で伝える

食で繋がる、想いを「伝える」

藤沢地域で育まれた農産物は、旬を捉え、地域の文化や温もりを伝える大切な役割を担い、そこに生きる人たちの豊かな心を感じます。

こども食堂 …9ページ

おおすみファーム …10ページ

唐沢いちご農園 …11ページ

INFORMATION

のやっきー

藤沢町を盛り上げるため、活躍中！

今回は「長ちゃんかぼちゃ」を使用

小麦粉を耳たぶの柔らかさに練っておく

かぼちゃの皮と種をとり、一口大に切り、洗ってザルに上げ、水気を切っておく

練った小麦粉をうすく伸ばして茹で、火が通ったら水で締めてザルにあげておく

かぼちゃを煮て、砂糖と塩で味を調え、火が通ったらはっとうを入れて煮込む

かぼちゃばっとう
～ビタミン豊富で免疫力アップ～

■町内に昔から伝えられてきた伝統食は、季節の素材を巧みに取り入れ、栄養面でも配慮された料理です。

食生活改善推進員協議会藤沢支部では、先人の知恵を後生に伝えるため、小中学校や地区へ出向いての活動もしています。ここで何品か紹介します。

藤沢地域では昔から小麦粉を使ったお料理がたくさんあり、「はっと」はその中の一つで、いろんな味付けで食べられることも特徴の一つです。かぼちゃに入れた「かぼちゃばっとう」や小豆の汁に入れた「小豆ばっとう」、湯上げてずんだやクルミの餡にくるんで食べたり、旬の食材・野菜をたっぷり入れた汁もので食べたりとバリエーションも豊富で、年間を通して食べられます。薄く伸ばした生地はつるんと口当たりも良く、家族みんなで食べてほしい一品です。

一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部
支部長　千葉英利子（ちばえりこ）さん

がんづき
～ふわっふわでなつかしい味～

■藤沢では、がんづきは農作業時等の小昼やおやつとして昔からよく食べられていました。
昔のがんづきは、砂糖が貴重品だったためあまり入らない素朴な味でした。時代が進むにつれて今のようなふわふわのおいしいがんづきになりました。
がんづきは丸く蒸し上がった生地を「月」に、上に散らした黒ごまを「雁(かり)」の姿になぞらえ「雁月(がんづき)」と呼ぶようになったそうです。

■材料(蒸し器1台分)
小麦粉　…350g
重曹　…大さじ1
玉砂糖　…300g
牛乳　…200mℓ
卵　…2個
サラダ油…大さじ2
酢　…100mℓ
クルミ　…30g
黒ごま　…大さじ1
※好みでカボチャやさつまいも、りんごを加えても良い

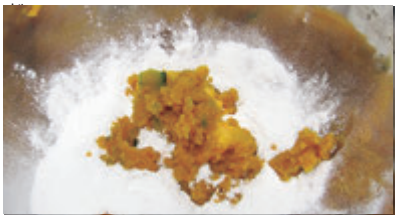
材料は、小麦粉･重曹･玉砂糖･牛乳･卵･サラダ油･酢･クルミ･黒ごま

小麦粉･重曹を合わせ、2回ふるいにかける

玉砂糖･牛乳･卵･サラダ油の順に入れて混ぜ、これに粉を入れてさっくりと混ぜ、蒸し器に入れる直前に酢を入れて混ぜる

蒸し器にクッキングシートを敷き、生地を流し込み、クルミ･黒ごまを上から振りかける
蒸気の上がった蒸し器で強火で15分、弱火で15分蒸し、火が通っているか竹串で確認する

大根(葉付き)・人参・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・凍り豆腐・かつお節・煮干し・だんご



茹でてペースト状にしたかぼちゃにだんご粉を混ぜ、耳たぶの硬さになるまで牛乳を少しずつ加えて練る

等分に分けてだんごを作り、1個に萩の木(果報)を入れる

根菜類と椎茸、油揚げを千切りにする。凍り豆腐は短冊切り

鍋にだし汁(煮干し・かつお節・昆布を使用)と椎茸の戻し汁を加え、切った材料を入れて煮る。だんごを入れて、浮いてきたらしょうゆと塩で味を調える

黄色い果報だんご

～一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部オリジナル～

■果報だんごはこの地方に伝わる行事食です。11月は「だんご月」と呼ばれ3回だんごを作って祭りごとを行います。そのうちの1回が、旧暦の11月24日の弘法大師祭の日です。読み書きの神として弘法大師を尊び、萩の木で作った大師の杖(45㎝)と箸(30㎝)、果報(萩の木を小さく切ったもの)が入った小豆粥だんごとだんご汁を神棚に供えます。果報が当たると幸運が当たったと信じられ、その果報を神棚に供えると翌朝にはお金に変わっているなどとも言われ、子どもたちは喜んでたくさん食べました。また、大師の杖で字の練習をすると上手になるとも言われています。今後も次の世代へと継承していきたい伝統食です。

一関市食生活改善推進員協議会藤沢支部
畠山(はたけやま) 文子(ふみこ)さん

もち本膳
（あんこもち、汁もち、料理もち、大根なます、たくあん）

もち食文化
～いつでもお餅は一番のご馳走～

■餅は、正月、節句などの年中行事や冠婚葬祭、農作業では田植えを終えての「さなぶり」や収穫を終えての「お借り上げ」、さらにはお客様へのもてなしなど、一番のごちそうとして食べられてきました。
また、子どもの健やかな成長と将来の幸せを願い、満一才の誕生日には一升餅を風呂敷に包んで背負わせ、祝う伝統行事もあります。

■婚礼の日、花嫁行列の長持唄が聞こえてくると、玄関先では餅つき歌に合わせて、千本杵で餅つきが始まり、結婚式に招待したお客様へお餅でおもてなしをしました。
黄海地区には「黄海七日町もちつき唄」があり、11月の黄海地区文化祭では、花嫁道中が再現され、もちつき唄も披露されています。

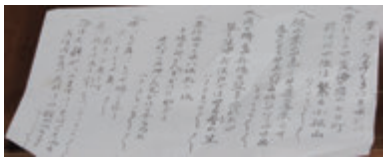
黄海民謡舞踊愛好会　佐川公郎（さがわきみお）さん

もちは種類も豊富で、あんこもち・汁もち（雑煮）のほか、くるみ・ふすべ・納豆・えび・わさび・じゅうね・きなこ・ずんだなどの料理もち（かわりもち）のように昔から食べられている伝統のもち料理に加え、創作もちもあります。

高砂丸で黄海ならではの花嫁道中を再現

「黄海 七日町もちつき唄」

〽音にきくや黄海の宿の七日町
　前は川や後は繁る小松山
　※ハア ソレツケ くく くく
〽松の葉のや色こそ変る落葉こそ
　落ちたとてやお前の世話にゃなりやせぬ ※
〽雨が降るや舟場さ笠を忘れたや
　笠も笠やお江戸ではやる菅の笠 ※
〽気仙坂や七坂八坂九の坂
　十坂目にやかんなをかけた如くだよ
　それはうそやご人足かけて平らめた ※
〽唄いちゃ舞いちゃや嫁ご達
　唄いましょや舞いましょ若さ二度とない
　若い時よ十九よ 二十 二十一 ※
〽つけた餅やいつまでついてなぐさめる
　あすのさのや夜明けの鐘の鳴るまでも ※



黄海民謡舞踊愛好会で継承されている
「黄海七日町もちつき唄」

■材料：小麦粉200g・赤味噌大さじ1・玉砂糖（黒砂糖）85g・重曹小さじ1・くるみ適宜・水140cc・サラダ油1～2滴・みょうがの葉12枚

みょうがの葉焼き

みょうがの葉が大きく茂る季節に農作業のたばこ時や子どものおやつとして食べられていた葉焼き。お盆の13日の晩に作って仏様に供える風習もあります。

■作り方

①葉は1枚ずつ洗い水気を拭き取っておく。
②ボウルに赤味噌、玉砂糖を入れ分量の水でとく。これに小麦粉、重曹を入れて箸でよく混ぜ、サラダ油をたらし混ぜる。
③生地を12等分したものを葉の根元半分にのせ、その上にくるみをのせ葉を二つ折りにして包む。
④鉄板等で両面をゆっくり焼く。

たてやまプラザこども食堂
～ふじさわっ子あつまれ！～

■「子どもの成長を愛情のこもった手料理で見守りたい」その想いの場所がたてやまプラザこども食堂。世代間交流事業に取り組んでいる「いってみっぺし藤沢」が子ども食堂をオープンしたのは令和5年4月。食材は地元の方から無償で提供されています。月1回の活動ではスタッフ20名が美味しい食事（藤沢の郷土料理も提供）と一緒に子ども達とレクリエーションや芋掘り体験で交流し藤沢図書館によるおはなし会、地元生産者を招いての栄養バランスゲームなどさまざまな人達とのふれあいを通して子ども達を見守っています。子ども食堂を通じて子ども同士のつながり、親同士のつながり、高齢者との交流などから地域づくりへと広がるような活動を展開していきます。

いってみっぺし藤沢
代表　菅原三千司（すがわらみちし）さん

郷土食の葉焼きを堪能

図書館職員による紙芝居

地元生産者から食材の提供

矢越（やごし）カブの入ったごはんで
カレーライス

ミニトマトのナムル

ミニトマトはへたをとり、水洗いしてから半分に切る。ボウルに、ミニトマト・にんにく・胡椒・ごま油を入れて混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やして出来上がり！

ミニドライトマト

洗ったミニトマトを半分にカットする。
塩を振りかけ余分な水分を出しておく。
天板にオーブンシートを敷いてミニトマトの切り口を上にして並べ、140℃に余熱したオーブンで50分ほど焼いたら完成！

ドライトマトのオイル漬

殺菌した保存容器にドライトマトと浸るくらいのオリーブオイルを入れ蓋をする。オイルに浸すことでドライトマトが柔らかくなり、またうまみも移り、肉や魚料理の他にパスタなどにも活用できます！

おおすみファーム
～夫婦でつくる西洋野菜～

■埼玉県から藤沢町に移住し祖父の農業を引き継いだ大住正樹さんは奥さんの茜さんとミニトマトヤスナップえんどう、西洋野菜やハーブなどを生産しています。時には大量に出来すぎたり、規格外な物が出来たりと消費に困る事があります。そんな時に家庭で美味しく簡単に消費できる調理法を茜さんに紹介してもらいました。西洋野菜のケールは軸を取り除き水洗いしてからキッチンペーパーで水分を取り除きます。食べやすい大きさにちぎってオリーブオイルと和え、オーブンで5～8分焼きます。仕上げに塩とチリパウダーを振りかけて完成です。晩酌のおつまみとしても美味しいそうです。今後は西洋野菜の種類を増やして、消費者のみなさんに食べてもらいたいと話してくれました。

おおすみファーム
大住正樹（おおすみまさき）さん・茜（あかね）さん

唐沢いちご農園
～家族の絆が育てた愛情いちご～

■茨城県から藤沢町に移住していちごの栽培をしている唐澤宏之さん家族は、2種類のいちごを生産しています。ビタミンCが豊富なおいCベリーと甘みと酸味のバランスが絶妙の「さちのか」です。栽培をしていると少量の傷がついたり市場に出荷できなかったりするいちごが出てきます。そんな時に美味しいスイーツなどにアレンジ出来る手法を娘の歩未さんに紹介してもらいました。「いちごのどら焼き」はホットケーキミックスで生地を作り、生クリームをしぼった上にスライスしたいちごを並べ、あんの代わりにイチゴジャムを挟んだら完成です。他にもいちごソーダー、いちご酒などいろいろなバリエーションが作れるそうです。今後は現在販売しているジャムやプリンの他にも新商品を開発して販売していくそうです。

唐沢いちご農園
唐澤（からさわ）　歩未（あゆみ）さん

おいCベリー

いちごの中でビタミンCが最も多く果実は濃赤色で光沢があり、糖度が高くて美味しいいちごです。

いちごのスムージー

材料のいちご・牛乳は1:1、お好みでグラニュー糖を加え、なめらかな液状になるまでミキサーにかけたら完成！旬のいちごの香りがする美味しいスムージーです。

唐沢さんちのジャム

一関産の果物を使った手作りで無添加のジャムです。いちご、りんご、ラ・フランス、ブルーベリーミックス（いちごとブルーベリー）の5種類です。ご賞味ください！

編集後記

「チャーカス」フード編
発刊に当たって

藤沢町住民自治協議会
会長　星　義弘

先人たちが育み、受け継いできた伝統食は、単なる料理ではなく、地域の歴史や風土、そして人々の知恵が凝縮された宝物です。今回ご紹介したものを通して、改めてその価値を感じていただければ幸いです。

また、地元生産者の皆様が創意工夫を凝らしたレシピは、新鮮な地元食材の新たな魅力を発見させてくれます。日々の食卓に取り入れ、藤沢町の豊かな恵みを存分にお楽しみください。

この情報誌が、地域の食文化への理解を深め、地元の食材を愛するきっかけとなれば幸いです。今後も、地域の魅力を発信する情報誌作りを通して、皆様の豊かな暮らしに貢献できるよう努めてまいります。

発行　藤沢町住民自治協議会／編集　藤沢町住民自治協議会事業部会
〒029-3405 岩手県一関市藤沢町藤沢字仁郷12-5/☎0191-63-5515/Fax0191-63-5517