

おいしいものがたくさん! まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしいグルメがたくさんあります。今号はみやぎの郷土料理をご紹介します。

蔵王山麓の郷土の味

おくずかけの名前は、くず粉でとろみをつけていたことに由来するといわれています。白石市では、その昔、良質なくずが豊富に取れ、小原の寒くずとして県内外で評判でした。

仙南地域のおくずかけは、くずでとろみをつけた汁を白石うーめんにかけて食べる、まさに風土が生んだ郷土料理です。

現在、小原の寒くずの生産は途絶えています。地域や店によって具材などを変えながら、郷土の味として今もなお愛されています。

歴史が育んだ伝統の味 白石うーめん

今から400年前、白石城下に鈴木味右衛門という

みやぎ仙南の郷土料理 おくずかけ



「おくずかけ」とは数種類の野菜や、豆腐、油揚げ、まめ麩などをだし汁で煮込み、白石うーめん(温麺)を加えてとろみをつけた、具たくさん汁物です。宮城県南部を中心に、春秋の彼岸や、お盆の時期などに食される代表的な郷土料理として親しまれています。

人がおりました。味右衛門の父は胃病を患っており、父のため、何か良い療法はないかと探していました。そんな中、旅の僧から油を一切使わない麺の製法を教わりました。

さっそく、それを作り父に食べさせたところ、父はやがて全快したそうです。

この親孝行の話を聞いた白石城城主・片倉小十郎が、味右衛門の温かい思いやりを賞で「温麺」と書いて「うーめん」と名付けました。

おくずかけを味わおう

大河原地方振興事務所のホームページでは、おくずかけを提供しているお店を紹介しています。個性豊かなお店ばかりですので、ぜひ仙南地域を訪れて、それぞれの味を堪能してください。



白石うーめん(温麺)



キノコたっぷりおくずかけ

また、同ページには、伝統的なおくずかけのレシピや調理動画も掲載していますので、ご自宅でも作ってみてください。

おくずかけ (監修:みやぎの食を伝える会)

材料(5人分)

サトイモ	100g	豆腐	1/2丁
ニンジン	50g	糸こんにゃく	1/2束
ゴボウ	40g	まめ麩	適量
ササゲ	5本	白石うーめん	1束
干しシイタケ	5枚	だし汁(干しシイタケの戻し汁と水)	6カップ
油揚げ	1枚	A《調味料》しょうゆ…大さじ2 塩…小さじ2	
		B《水溶き片栗粉》片栗粉…大さじ2 水…大さじ4	

作り方

- サトイモはいちょう切りにして塩少々をまぶしておく。ニンジンはいちょう切りに、ゴボウはささがきにして水にさらす。ササゲはゆでて3等分くらいに切っておく。
- 干しシイタケは水で戻してから細切り、油揚げは油抜きをしてから細切り、豆腐はさいの目切りにする。糸こんにゃくは3分の長さで切っておく。まめ麩は水で戻して絞っておく。
- だし汁を鍋に入れ、①のササゲ以外の野菜を入れて柔らかく煮る。さらに②を加えてひと煮立ちしたらAで調味し、Bを加えて、とろみがついたら火を止める。
- 白石うーめんをゆでて器に盛り、③をかけ入れて、最後にササゲを盛り付ける。



(1人分 / 142kcal 食塩相当量4.1g)※この表示値は目安です。

おくずかけ
レシピ

