



いよいよ夏本番です。  
食欲の落ちたときのお助け一品。

# 冷や汁

h i y a j i r u

郷土の料理  
再発見企画

特集 今すぐ、おいしい。

今月号の広報おうらでは、猛暑近づくこの季節、夏バテ防止料理として冷や汁(ひやじる)を紹介します。邑楽町で古くから伝わるこの郷土料理は暑い夏、食欲の落ちた胃袋にやさしい、そしておいしい料理なのです。

冷や汁は、鎌倉時代に各地を巡っていた僧侶によって伝えられたとされています。今では宮崎県の郷土料理として有名ですが、食材や食べ方などその地域の気候や風土に合わせた形で、日本全国に分布している料理でもあります。

関東地方では、群馬県東部・栃木県南部・埼玉県北部などでよく食べられてきました。ここ邑楽町では、昔から二毛が盛んな土地からであることから、小麦を使った粉食文化が発達。うどんのつけ汁として、よく食べられていたようです。

ですから、伝統料理として今でもその味を代々受けついでいる家庭もあるのではないのでしょうか。各家庭で使う食材、味も微妙に違うと思いますが、次のことが言えるかもしれません。

① 簡単に調理できる  
(調理時間約30、40分)

② 栄養のバランスがよい

③ 夏バテ防止にも効果的

今回、邑楽町生活研究グループ連絡協議会の島田さんと中村さんに、冷や汁の作り方やレシピを教えてください。広報おうらに掲載することができました。冷や汁を知らないという人、食べたことがない人、必見です。

冷や汁料理のコツを伝授  
夏の涼味を誘う冷や汁は、健康的でおいしい伝統料理です。

邑楽町生活研究グループ連絡協議会の島田さんに基本的な冷や汁の作り方と、そのコツをお伺いしてきました。

冷や汁は、私にとって思い出の味。母が勤めていた関係で、祖母がよく作ってくれました。お手伝いで、すり鉢をおさえるのが私の役目。幼かった当時の記憶を、今でも鮮明に思い起こすことができます。

私が作る冷や汁は、わが家の味。今回調理に使ったみそも自家製です。ぜひ、若いお母さんたちにも、地元の食材を使って、子どもたちに郷土料理の冷や汁を作ってもらいたいですね。



生活研究グループ連絡協議会 会長 島田 幸枝さん (秋麦・17区)

島田さんが教える 冷や汁をおいしく料理のポイント  
作るためには、みじん切りにした玉ねぎや、青じそをすり鉢でよくするまでが大切です。ゴマも香ばしくなるまでじっくりください。それと、だし汁はよく冷やして加えるのがポイントです。

- 材料(5人分)
- ゴマ大さじ4
  - みそ 150g
  - 青じそ5枚
  - 砂糖大さじ1
  - 玉ねぎ1/2個
  - だし汁 750ml
  - きゅうり2本
  - うどん、水
  - 根しょうが1かけ



だし汁を加える前のみその状態なら冷凍保存できるので、冷蔵庫からさっと取り出して調理できます。時間のない人でもすぐに食べることができま



- 【 作り方 】
- 1 ゴマはいて、すり鉢でよくすりませます。きゅうりは薄い輪切りにして塩をふり、しんなりさせておきます。
  - 2 しそと玉ねぎは、みじん切りにして、すり鉢の中に入れてよくすた後、根しょうがとみそ、砂糖を入れてさらによくすりませます。
  - 3 食べる直前に、すり鉢の中に、冷えただし汁を加え、のばしてきゅうりも入れます。水を浮かせれば完成。  
※だし汁はよく冷やしておきましょう。だし汁の代わりに水でもよいです。
  - 4 うどんをゆでて水にさらし、冷や汁につけて食べると絶品です。ほかのめん類(そうめんなど)をつけて食べても、よく合います。



暑いごはんに冷たい冷や汁をかけ、豪快にかき込むのが冷や汁のもうひとつの食べ方。うまみの極みといえます

先人たちの知恵で 現代人の夏バテ防止

ビタミンB群が不足し、乳酸など疲労物質が蓄積して夏バテになります。この不足しがちな栄養素をとるのに、うってつけな料理が、昔から伝えられてきた冷や汁なのです。

冷や汁に使われているゴマには、ビタミンB1、B2が多く含まれています。さらに、みそとゴマは、必須アミノ酸(※)のバランスがよいといわれています。

(※)必須アミノ酸：栄養分として人間が摂取しなければならぬアミノ酸のこと

食材のしそにも鉄分やビタミンAが多いといわれています。鉄分は、きゅうりに含まれているビタミンCや、みそのタンパク質を吸収しやすくします。きゅうりに含まれるカリウムは、取りすぎた塩分を体外に排出する働きもあります。

このように冷や汁は、栄養のバランスのとれた料理。先人たちの知恵のレシピが、現代人の夏バテ防止にもなるのです。



大好評の冷や汁うどん

今すぐ冷や汁を食べたい人は  
あいあいセンターの冷や汁うどんをどうぞ  
冷や汁の販売 ▶ 毎週土・日曜日  
※毎週水曜日は、農産物のみ販売しています。  
食堂の営業時間 ▶ 午前11時～午後3時まで  
問合せ ▶ あいあいセンター ☎ 89-1456

# 思い出

## Memories

人それぞれに、さまざまな思い出がある郷土の味、冷や汁。ここでは、「あすへひとこと第九集（平成20年6月発行）」に掲載された森戸貢さん（坪谷・22区）の冷や汁の思い出をご紹介します。

**冷や汁**  
私が小学生だったころの夏休み、セミが早くから鳴き朝から太陽がじりじりと照りつけると「今日は暑くなるぞ、お前たちも奮闘しないように気をつけなさい」と言いながら野良仕事に励む、父母の姿が目に見えてくる。そんな暑い日には決まっていたわが家では、お昼に冷や汁を作ってくれた。きゅうりやしその葉、ねぎなどをこごとと忙しそうに祖母や母のまないたと包丁の音、ゴマをすり鉢でこりこりと潰す音、七十年も経った今でも昔の懐かしい台所の情景が浮かんでくる。家族の心を結ぶ絆でもあった。

当時は、冷蔵庫も水もなかった時代、わが家の自家製のみそで味付けした冷や汁だったが、井戸水でもとても冷たく感じた。その冷や汁を、麦ご飯にかけて、さらさらと食べたもの



だった。その冷や汁こそのおいしかったこと、あの味は終生忘れることとはない。当時の質素な生活の中から生まれた、暑い夏をしのぐ文化は生活の知恵として、子々孫々にまで伝承されると思います。

現在では冷蔵庫で完全に冷やし、氷なども入れ調味料や、いろいろな具などをたっぷり入れた、ぜいたくな冷や汁やどんなどに形を変えて、無限の高級志向になってきておりますが、私は幼かったころの食糧難時代の麦ご飯に、冷や汁をたっぷりかけて質素な冷や汁を、さらさら食べるのが最高の思い出であり、幸せのような気がしてならない。



冷や汁は笑顔で食べて、思い出の味になるのですー。

# 笑顔 Smile



子どもたちにも食べてほしい、郷土の味。おいしいから自然と笑顔になること間違いなし。

**深く広い郷土の味**  
先人たちの知恵が生み出した冷や汁。その起源は遠く鎌倉時代までさかのぼり、今も邑楽の地に粉食文化とともに根付いています。

今回、邑楽町生活研究グループ連絡協議会の島田さんと中村さんに、冷や汁の作り方とレシピを取材することが

**みんなが笑顔になるやさしい味**  
冷や汁は栄養バランスもよく、安心して子どもたちに食べてもらうことができます。何より子どもはめんが大好きなので、邑楽町産の小麦を使ったうどんと一緒に食べれば、なおさらおいしくいただけます。

この夏、ご家庭で食卓を囲んで、冷や汁を食べるのはいかがでしょうか。



**中村さんが教える料理のポイント**  
今回は、料理した冷や汁には自家製の「塩こうじ」を使用したり、煮干しを加えたりしました。味の深みが増し、こくも出ておいしくできました。ひと工夫するだけで冷や汁は、さらにおいしくなりますよ。



生活研究グループ連絡協議会  
中村 千代子さん  
(大谷端宿赤東・31区)

農家だった両親は、農繁期になると、農作業でも忙しくしていました。忙しい母親に代わって、姉がお昼に作ってくれたのが冷や汁。できあがった冷や汁を縁側に腰掛けて、おいしく食べた当時の記憶を、今でも忘れることができません。

幼いころから食べてきた家庭の味、冷や汁。今回、地元でとれた食材を使い、ひと工夫して調理しました。ぜひ、作ってみてください。



続いて邑楽町生活研究グループ連絡協議会の中村さんに、冷や汁をより一層おいしくするコツをお伺いしてきました。

伝統の料理にアイデア工夫

冷や汁料理のコツを伝授  
魔法のひとサジで味の深みが増し、こくのある冷や汁に仕上がります。

- 材料(5人分)
- ゴマ大さじ4
  - 赤じそ5枚
  - 長ねぎ1本
  - きゅうり2本
  - 根しょうが1かけ
  - 煮干し(適宜)
  - 塩こうじ大さじ1
  - みそ150g
  - 砂糖大さじ2
  - だし汁750ml
  - うどん、水



「塩こうじ」はこうじと塩、水を混ぜて発酵・熟成させた、日本の伝統的な調味料。今、この塩こうじを使ったさまざまなレシピなどが紹介され、注目を集めています



### 【作り方】

- 1 ゴマはいて、すり鉢でよくすりませます。煮干しは頭とはらわたをとり、香ばしくなるまでいった後、すり鉢で粉状になるまでよくすりませます。きゅうりは薄輪切りにし塩をふり、しんなりさせておきます。
- 2 赤じそと長ねぎは、みじん切りにしておきます。
- 3 みじん切りにした食材をすり鉢に入れ、根しょうがとみそ、砂糖を入れてよくすりませます。最後に隠し味として、塩こうじをいれます。
- 4 食べる直前に、すり鉢の中に、冷えただし汁を加え、のぼして、きゅうりも入れませます。水を浮かせれば、冷や汁の完成。



中村さんは今回、地元の小麦（農林61号）を使用し、うどんを作ってきてくれました。打たてのうどんはこしもあり、風味もよく冷や汁によく合います



郷土の料理、作ってみませんか。

### 郷土料理を若い人たちに伝承

#### 郷土料理を作ってみませんか。メンバー募集

邑楽町生活研究グループ連絡協議会は、地元の食材を使い、郷土料理を日々研究しています。若いお母さんたちに、この味を伝えていきたいと考えています。詳しくは、産業振興課 47-5027 まで。



地元食材を使った郷土料理