

能代市地産地消レシピ集

じっぱり、け



じっぱり、け

能代市地産地消レシピ集

目次

市長挨拶……………4

春……………6

大根のバツケ味噌 バツケ味噌おにぎり 白神ねぎバーゲ
イカゲソやまかけ ネギとわかめの黄身酢
アスパラガスの生春巻き アスパラガスと鶏肉の炒め物
アスパラガスのしょうゆ炒め キャベツと海苔の和え物
キャベツのメンチカツ キャベツとあさりの酒蒸し

夏……………16

白神ねぎの新城蒸し 白神ねぎ餃子風春巻き
みょうがの肉巻きフライ みょうがとハムのフレンチサラダ
みょうがのしょうゆ漬 小なすの二夜漬(薄味)
能代牛の炙り刺し&炙り鮓 能代牛ステーキ
元祖・豚ナンコツ焼き



対談 地域を支え育む「食」の魅力 [豪風関VS齊藤能代市長]……………24

秋……………34

白神ねぎのかき揚げ 白神ねぎ味噌ピザ
キャベツのカレースープ 白神キャベツのロール巻きトマト煮
大根のワイン漬 大根のそぼろ煮 鮫なます
かぼちゃの春巻き きのこのステーキ きのこのポタージュ
能代牛肉巻きおにぎり だまこ鍋 とうふ餅
磯部納豆味噌 そば寒天 そばサラダ
ふろふき梨の銀餡かけ 梨の蒸しパン

冬……………50

合鴨鍋(だまこもち入り) 粹なねぎ好み風
白神ねぎのグラタン 白神ねぎ丸ごと特製ピザ
山うどのバター焼き 山うどのマリネ
山うどのサラダ アスパラガスとベーコンのソテー
ほうれんそうとイカのバター炒め ほうれんそうのグラタン
ほうれんそうのポタージュ

食を支える年中行事……………59

能代の名所と特産……………67





能代市長 齊藤 滋宣

市長挨拶

おはよう。いただきます。ごちそうさま。
毎日 ごはんを食べる。みんなでごはんを食べる。
炊き立てのあたたかいご飯とお味噌汁 そして旬の食材を使った料理。
何気ないけど 温かい。
かつては当たり前だった風景が 能代にはまだ残っています。

秋田県北西部に位置する能代市は、四季の移り変わりが明瞭な地域です。
地場産業である農業は、世界自然遺産の白神山山地山麓から流れる
豊かな水の恵みを活用した稲作のほか、鮎釣りで有名な米代川下流部に広がる能代平野

及びその周辺部では、ネギや山うど、みょうが等の畑作も盛んに行われています。
また、近年では園芸経営に専門的に取り組む経営体の育成及び出荷額拡大を目的とした、
大規模な園芸団地（園芸メガ団地）の整備を進めております。

このたび、能代市の豊かな大自然と、そこに住む生産者の皆さまが大切に育んだ
地場産農産物の持ち味を最大限に引き出す料理レシピをまとめた、
「じっぱり、け 能代市地産地消レシピ集」を発行いたしました。

このレシピ集には、四季折々の地場産農産物を使ったメニューのほか、
本市の年中行事や名所も紹介しており、郷土色豊かな内容となっております。
本書を通じて、世代や地域を超えた新たな出会いが能代の地で生まれ、
地場農産物の魅力再発見の輪が広がることを期待しております。

結びに、このレシピ集の発行にあたり御尽力いただきました、
豪風閣、あきた白神農業協同組合経済部生活課、同女性部、
能代市地産地消協力店及びメニュー開発にあたり貴重な御意見をお寄せいただいた
多くの皆様に心より感謝申し上げます。

平成28年2月



春

日照時間が増えてくるこの時期は、低く暗く立ち込めていた雪雲の空が、青空にかかります。

朝晩はまだ寒さが残るものの、冬に海から吹く冷たい風が弱まり、日中は暖かく、過ごしやすい季節を迎えます。

白神山地をはじめとする近隣の山々から雪解け水が流れ出し、それを集めた米代川が水量を増し、日本海へとそそがれます。

山の斜面からはバツケ（ふきのとう）が顔を出し、山菜のシーズンの始まりを告げます。沿岸に広がる砂丘地帯の畑では、冬を越した春ねぎが収穫の時期を迎えます。アスパラガスは露地物の栽培が始まり、生育に適した冷涼な気候の中で大きく成長します。

5月には田植えが行われ、終わった後の祝宴「サナブリ」では、集落によってだまこ餅、きな粉ご飯、小豆餅、赤飯、川魚などのご馳走が振る舞われます。

大根のバツケ味噌



【材料(4人分)】

雪下大根……………800g
 かつおぶし……………ひと掴み
【バツケ味噌の材料】
 ふきのとう(みじん切り)を湯がいたもの…1カップ
 水又は湯がき汁……………1カップ
 田舎味噌……………1カップ
 砂糖……………2カップ
 水溶性片栗粉……………1/3カップ

作り方

- 1 大根を輪切りにして柔らかく茹で水を切る。
- 2 大根がひたひたになるくらいの水を火にかけ、沸騰したらかつおぶしを入れ、だしをとる。
- 3 ②のだしで大根を煮てそのままおく。
- 4 バツケ味噌の材料を火にかけた鍋に入れ、よく混ぜる。
- 5 最後にとろみ用に水溶性片栗粉を入れ、あんこのようにグツグツになったら火を止める。
- 6 器に大根とだしを入れ、その上にバツケ味噌をのせる。

★ほろ苦い春の味。ごはんのお供や大根にかけてどうぞ

【材料(4人分)】

バツケ(ふきのとう)……………100g
 味噌……………大さじ4
 みりん……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1
 酒としょうゆ……………各大さじ1

作り方

- 1 バツケをよく洗い、汚れをとる。
- 2 たっぶりのお湯で1分ほどサッと茹でる。
- 3 ギュッと絞って完全に水気を切り、みじん切りにする。
- 4 フライパンに油を引き、③を弱火で軽く炒める。
- 5 ④に味噌、砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れ、なめらかになるまで弱火で練る。
- 6 ⑤を具材にしておにぎりをにぎる。

バツケ味噌おにぎり



山菜



ミズ

雪が解け、バツケ(ふきのとう)が顔を出すと山菜採りのシーズンが始まります。
 山菜は、山間部集落での自家消費のほか、町への出荷・行商が行われ、青物として特異な位置を占めています。
 旬の味を楽しむのはもちろん、フキやワラビを灰汁抜きして塩漬けにしたり、ゼンマイを乾燥させたりして、冬の保存食にもなります。
 最近では市街地に住む人々も山菜採りに山へ入る機会が増え、季節を感じる食材として幅広く親しまれています。



フキノトウ

春にさきがけてフキノトウが消えかかった雪の下から頭をもたげる。枯草のあいだから浅緑の拳が伸び上がった姿は新鮮でたましい。



ミズ(ウワバミソウ)

春から秋まで長い期間食べられるだけに、最も利用されている山菜の代表格。「ミズ畑」と呼ばれる大群落を形成し、大量に採取できる。



ワラビ

ワラビはたくさん採って樽に漬け込み、長い冬の食糧として蓄える。樽に積み重ね、その度に真っ白になるほど塩をふって重石を置く。

イカゲソやまかけ



【材料(4人分)】

イカのみもと足……………適量
 長いも……………10cm
 ネギ……………1～2本
 とんぶり……………適量
 だし……………大さじ3
 粉ワサビ……………大さじ3

作り方

- ① みもと足はザルに入れ、熱湯をかけてから水の中で赤い皮をはぎ3cm位に切る。
- ② 長いもをすりおろし、ネギの小口切り、とんぶり混ぜ合わせる。
- ③ ①、②を器に盛り、だしを入れ、ジュース状に溶いた粉ワサビを皿のふちに沿って回しながらかける。白髪ネギをトッピングし、しょうゆで頂く。

★刺身を取った後のみもとゲソで作る副産物。熱湯をかけることで食材が長持ちし、ネギが生ぐさを消してくれるので、お子さんでもごはんのおかずに、また、酒の肴としても重宝します。

【材料(4人分)】

ネギ……………4本
 カットわかめ……………カレースプーン1
 イカ……………半身

【黄身酢の材料】

赤味噌……………1カップ 水……………1カップ
 砂糖……………1.5カップ 酢……………大さじ3
 卵の黄身……………5個

作り方

- ① 赤味噌と水、砂糖を合わせ中火にかける。
- ② しばらく煮詰めたら酢を入れる。
- ③ 火を止め少し冷ましてから黄身を少しずつ入れて火を弱火にして練る。
- ④ 白身など固まったものは網じゃくしですくい上げ、練り上げて火を止める。
- ⑤ カットわかめをおわんに入れ熱湯を満杯に入れ戻す。
- ⑥ イカをザルに入れ、熱湯をかけてから水の中で赤い皮をはぎ、薄切りにする。
- ⑦ ネギは3cmのぶつ切りにし、ナイロン袋に入れ平らにして口をしばらずレンジの温め機能で蒸す。
- ⑧ あつあつのネギ、イカ、わかめを皿に盛り付け黄身酢を上からかける。

★黄身酢は多く作って保存できます。

ネギとわかめの黄身酢



白神ねぎバーグ



【材料(4人分)】

豚挽き肉……………200g
 白神ねぎ(みじん切り用)……………150g
 白神ねぎ(ジュース用)……………150g
 塩……………小さじ1
 うまみ調味料……………小さじ1
 コショウ……………少々
 片栗粉……………50g
 酒……………40cc
 水……………40cc
 揚げ油……………適量

作り方

- ① 白神ねぎ、塩、うまみ調味料、水、酒をミキサーに入れジュースを作る。
- ② ボウルに豚挽き肉、白神ねぎのみじん切り、①のジュース、片栗粉、コショウを入れてよく混ぜる。
- ③ 小判型に形を整えて170℃の油で4～5分揚げ、ニンジングラッセ、インゲン、ケチャップを添える。

★そのままでもいけますがケチャップをつけると子供の好きなハンバーグに変身します。

春ねぎ



能代市は県内ネギ出荷量の約4割を占める、ネギの一大産地です。昭和25年頃に農家の冬の収入源として商業用の栽培が始まりました。昭和45年からは県による畑地造成が行われ、作付面積と生産者数が増加しました。能代市に広がる沿岸砂丘地帯や米代川周辺はネギの栽培適地と言われています。春ねぎは前年4月に種をまき、7月に定植、そのまま冬を越し、春に収穫されます。1年かけて丁寧に育てられたネギは、柔らかくて甘味があるのが特徴です。

アスパラガスと 鶏肉の炒め物



【材料(4人分)】

アスパラガス……………5～6本
鶏もも肉(大きめの物)……………1枚
サラダ油……………大さじ1

【タレの材料】

しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
オイスターソース……………小さじ1/2
塩・コショウ……………少々

作り方

- 1 鶏肉を小さめの一口大に切って、塩・コショウで下味をつけておく。
- 2 アスパラガスの太い所は皮をむき斜めに切る。
- 3 タレの材料を合わせておく。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、中火で鶏肉を炒めて色が変わってきたらアスパラを入れてさらに炒める。
- 5 火が通ったらタレを入れて火を少し強めてタレを焦がさない様に注意しながら1分位炒める。

★タレは市販の焼鳥のタレでも代用できます。その時は大さじ3～4を入れます。

【材料(4人分)】

アスパラガス……………12本
バター……………20g
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2

作り方

- 1 アスパラガスの太い所は皮をむき4cm位の長さに切る。
- 2 フライパンにバターを入れ、バターがとけたらアスパラガスを入れる。
- 3 アスパラガスに火が通ったら、しょうゆとみりんを入れて味をなじませる。

★バターを焦がさない様、火はあまり強めないことが秘訣です。

アスパラガスの しょうゆ炒め



アスパラガス

アスパラガスは春に地上に出た若い莖と葉が食べられます。冷涼な気候を好むため、長野県や北海道などが主産地です。能代のアスパラガスは、露地栽培されたものと促成栽培されたものの2種類に分けられます。初夏に収穫が始まる露地物は、太陽の光をたっぷり浴びて育つため、ハウス物に比べて成長が早いのが特徴です。昼夜の寒暖の差が大きい能代の気候が、甘みのあるアスパラガスを育てるのです。



アスパラガスの 生春巻き

【材料(4人分)】

生春巻きの皮……………8枚
アスパラガス(細めの物)……………8本
水菜……………2束
はるさめ……………60g
カニ風味の棒かまぼこ……………16本
ごま油……………少々

作り方

- 1 アスパラガスは塩ゆでし半分の長さに切る。
- 2 水菜は3～4cmに切り、水洗いしてからザルに上げて水気をよく切る。
- 3 はるさめを茹でてさましておく。茹であがったら適当な長さに切りごま油をかけてくっつくのを防ぐ。
- 4 お湯でもどした生春巻きの皮の手前にアスパラガス、水菜、はるさめ、カニカマを適量のせて巻く。途中左右の皮を内側に折り込んで巻き最後に斜め半分に切る。



キャベツのメンチカツ



【材料(4人分)】

合い挽き肉	400g
キャベツ	1/8個
たまねぎ	1/2個
パン粉	2/3カップ
牛乳	大さじ3
卵	1個
塩・コショウ	少々

【衣の材料】

小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- キャベツ、たまねぎはみじん切りにしてサラダ油をしいたフライパンでしんなりするまで炒め、パットに広げて冷ましておく。
- パン粉に牛乳を入れてしんなりさせる。
- ボウルに合い挽き肉、①、②、卵、塩・コショウ少々を入れて混ぜ、粘り気が出るまでこねる。粘り気が出てきたら8等分にわけ、丸めて平たくする。
- 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて180℃の油でカラッと揚げる。

【材料(2人分)】

キャベツ	250g
あさり(殻つき)	250g
さやえんどう	20g
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ニンニク	5g
生姜	5g

作り方

- あらかじめ砂を抜いておいたあさを良く洗う。
- キャベツは1.5cmのざく切り、さやえんどうは筋を取って斜めに切る。
- ニンニク・生姜を薄切りにし、油を熱したフライパンに入れ、中火で炒める。香りが出てきたら①と②を加え、強火でサッと炒め、酒を振って蓋をする。
- ③にしょうゆを加えて味をととのえる。
- 好みで鷹の爪を加え辛みをつける。

キャベツとあさりの酒蒸し



キャベツと海苔の和え物



【材料(4人分)】

キャベツ	1/4個
海苔	半切
市販のめんつゆ	小さじ2
白ごま	少々

作り方

- キャベツを6~8mm幅の千切りにする。
- 千切りにしたキャベツを塩茹でにして、冷ましてから水気を絞る。
- ボウルに②と市販のめんつゆを入れてかき混ぜる。最後に手で細かくちぎった海苔と白ごま少々を入れて軽く和える。

★キャベツの大きさでめんつゆの量が変わるので少しづつ入れて好みの味に。
好みでごま油を少々入れても良いです。
辛子醤油や、中華風に顆粒鶏がらスープのもととごま油で和えたり色々楽しめる一品です。

キャベツ



能代のキャベツは、出荷時期によって越冬、初夏取り、秋冬の3つに分けられます。春に収穫される越冬キャベツは秋に植えられ、そのままを越したるもの。葉の巻きが緩く、水分量が多いのが特徴です。キャベツに多く含まれるビタミンUには、胃の働きを助ける作用があります。みずみずしい越冬キャベツは、揚げ物の付け合わせやサラダなどにも適しています。

白神山地から注がれる綺麗な水が、美味しいキャベツを育てるのです。

夏

夏は、春に植えられたネギや、全国有数の産地であるみょうがが収穫されます。高い気温と長い日照に恵まれるこの時期は、米や秋冬ねぎなどの作物が成長する時期でもあります。

能代では平均気温と風速の移り変わりは逆の傾向にあり、気温が上がる夏は風速が弱くなります。能代の夏でもっとも気温が高くなるのは8月中旬から下旬。立秋を過ぎても残暑が厳しいです。

夏はねぶながし(役七夕)、お盆などの年中行事が目白押し。7月になると町のあちこちからねぶながしの笛を練習する音が聞こえてきます。灯籠のシャチを川に流すねぶながしは8月6日、7日に行われます。

ねぶながしが終わるとお盆がやってきます。墓参りの頃には、ささらや番楽、盆踊りなどの行事が行われます。

お餅や赤飯、季節野菜の煮しめ、赤ずし、ところてんなどのご馳走が食卓に並びます。

白神ねぎの新城蒸し



【材料(4人分)】

はんぺん(95g).....	2枚
白神ねぎの青いところ.....	100g
片栗粉.....	小さじ2
ポン酢.....	適量

作り方

- 1 ネギは輪切りにする。
- 2 はんぺんと片栗粉を混ぜてつぶし、ネギとよく混ぜる。
- 3 平らな丸皿にラップを敷きしゅうまいのように形を整えておく。
- 4 上にラップをかけ、600Wの電子レンジで5分蒸す。ネギの香りが漂ったら出来上がり。
- 5 熱々をポン酢をつけて頂く。

★冷めても美味しい逸品です。



白神ねぎ餃子風春巻き



【材料(4人分)】

豚挽き肉.....	200g
キャベツ葉.....	3枚
白神ねぎ.....	2本
ニンニク.....	1かけ
生姜.....	1かけ
塩.....	小さじ1/2
コショウ.....	少々
酒.....	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
ごま油.....	大さじ1
春巻きの皮.....	6枚

作り方

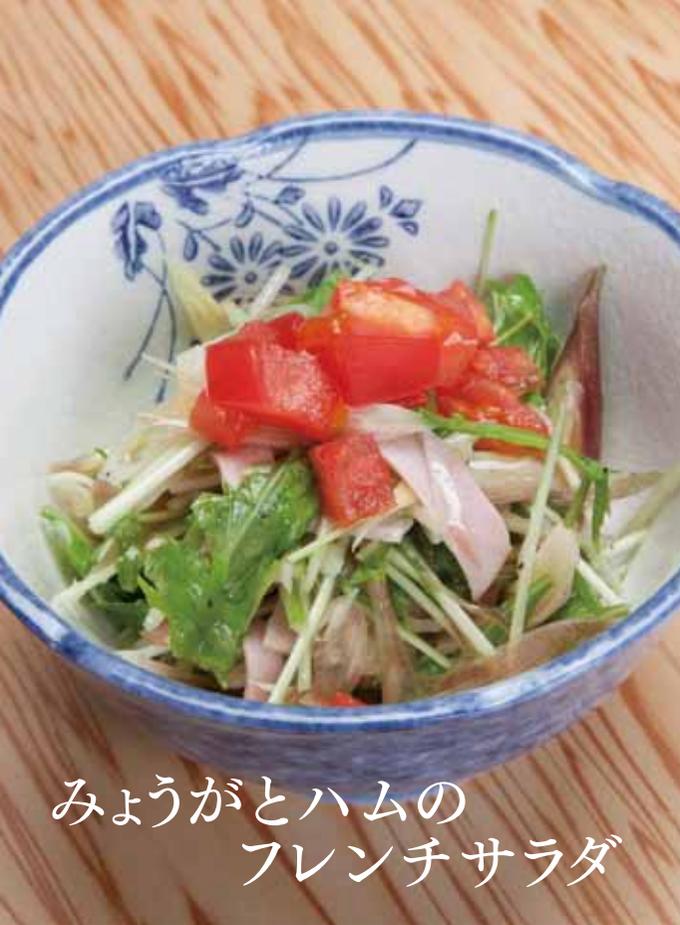
- 1 野菜は全部みじん切りにする。
- 2 豚挽き肉、ニンニク、生姜、調味料を加えよく練る。
- 3 キャベツ、ネギを加えて混ぜる。
- 4 皮に具をのせ、ふちに水をつけて巻く。
- 5 熱したフライパンに油を引き、春巻きを並べ、両面をこんがりときつね色になるまで焼く(または揚げる)。
- 6 一本を3等分にして盛り付ける。

★酢しょうゆにラー油を加えたタレで食します。
ニラの高い冬の季節には特にネギは重宝します。
春巻きにすると簡単に作れて失敗しません。

夏ねぎ

ネギは周年出荷体制が整えられ、年中口にすることが出来ます。7月から9月に出荷されるネギを夏ねぎといいます。夏ねぎの種まきは2月、定植は4月に行われます。そのため苗を育てるための暖房コストが嵩むほか、雪解けの遅れが定植作業の妨げになるなど、能代の厳しい冬ならではの悩みもあります。ネギの独特の香りには、食欲を増進させる効果があると言われています。マイルドな辛味が特徴の能代ねぎは、冷奴、蕎麦、うどんの薬味にもおすすめです。





みょうがとハムの
フレンチサラダ

【材料(2~3人分)】

- みょうが.....100g
- 水菜.....100g
- トマト.....1個(100g)
- ハム.....4枚(35g)
- A オリーブオイル.....大さじ4
- 白ワインビネガー.....大さじ2
- 塩.....小さじ1/2
- コショウ.....少々

作り方

- ① みょうがは千切り、水菜は5cm位の長さに切り、トマトはさいの目切り、ハムは短冊切りにする。
- ② Aとトマト以外の材料をボウルに入れて混ぜ、さつと和えて器に盛り、トマトを飾る。

★さっぱりとしたドレッシングで、みょうがをたっぷり食べられます。ドレッシングには好みで砂糖を加えても、みょうがによく合います。



みょうがのしょうゆ漬け

【材料(作りやすい分量)】

- みょうが.....1kg
- しょうゆ.....400cc
- ざらめ.....200g
- 青ジソ.....適量
- 青トウガラシ.....1本

作り方

- ① 鍋にしょうゆとざらめを入れて火にかける。ざらめが溶けたら火を止め、そのまま冷ます。
- ② みょうが、青ジソは千切りにし、青トウガラシは種を取って細かく切る。
- ③ ポリ袋に②を入れて①を加え、口をきっちり閉じて2~3日おく。



★冷凍できるので、小分けにして保存しておくとう便利です。しょうゆとざらめの量は、好みで加減してください。

みょうが



能代では古くから芳香・香味料野菜として栽培されており、全国的に露地物みょうがの産地となっています。夏の涼しい気候がおいしいみょうがを育てます。さわやかな香りとさっぱりとした辛味の特徴で、主に料理のつま物や薬味、お吸い物、漬物に利用されていますが、能代ではおひたしとしても利用します。香り成分の「アルファピネン」には、食欲増進、熱冷ましなどの効果があり、食欲の落ちる夏にピッタリの食材です。

みょうがの肉巻きフライ

【材料(2人分)】

- みょうが.....6個(100g)
- 豚ロース薄切り肉.....12枚(300g)
- 青ジソ.....12枚
- クリームチーズ.....200g
- オクラ.....12本(110g)
- 溶き卵.....1個分
- 小麦粉・パン粉・塩・コショウ・揚げ油.....各適量

作り方

- ① みょうがは縦半分、クリームチーズは12等分の拍子木切りにする。オクラは先端を切り、600Wの電子レンジに2分かける。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩・コショウ各少々を振る。1枚につきみょうが1/2個、オクラ1本、クリームチーズ1本、青ジソ1枚分をのせて、くるくると巻く。
- ③ 小麦粉、水小さじ1を混ぜた溶き卵、パン粉の順につけ、170℃の油で2~3分、色よく揚げる。

★みょうがと豚肉とクリームチーズの風味がよく合います。みょうがが旬でないときは、香りが弱めなので量を増やしてください。



能代牛の炙り刺し&炙り鰯



【材料(4人分)】

能代牛もも塊……………350g

作り方

- 1 もも肉を4cm幅に整形する
(難しい場合はラップに包んで冷凍する)
- 2 バーナーで面を全て焼く。
(中に火が入らないように注意)
- 3 10切りにうすくそぎ、刺身と鰯に加工しわさび醤油で頂く。
時間はおかないで食べる。

【材料(4人分)】

能代牛……………400g
塩・コショウ……………少々
牛脂……………40g
赤ワイン……………小さじ1
【付け合せ野菜】
人参……………1本
じゃがいも……………4個
ブロッコリー……………4房

作り方

- 1 フライパンに牛脂を敷き、温める。
- 2 軽く焼き目がつく位、両面を焼く。
レアが好き人はそのまま塩・コショウをふり、すばやくワインを入れる。火がついたらガスの火を止める。
(付け合せの野菜はあらかじめゆでたり揚げたりステーキができたら皿に盛りつける)

【材料(4人分)】

豚ナンコツ……………4枚(600g)
塩・コショウ……………適量

作り方

- 1 ナンコツは叩いていなければ骨に沿って直角に出刃を面と裏に入れる。
- 2 1~1.5cmに切る。
- 3 フライパンを熱し、ナンコツを空焼きにする。
- 4 良く焼けてから塩・コショウをふり、皿に盛り付ける。

★ナンコツは大きくても小さくても一頭から二枚しかとれません。貴重なナンコツは脂が多くコリコリしてとてもおいしいです。

能代牛ステーキ



元祖・豚ナンコツ焼き



能代牛

「能代牛」というブランド名は、まだ確立されていませんが、能代の畜産農家で飼育された肉牛が、レストランやスーパーで、それぞれ「能代牛」「鶴形牛」と名付けられ、美味しいメニューに変身します。

豚

能代では豚のナンコツが好んで食べられています。ナンコツを包丁で叩いて焼き上げた「豚ナンコツ」は、コリコリとした食感が楽しめるご当地グルメです。

なす



なすは夏から秋までが旬です。皮に含まれる紫色の成分「ナスニン」には、視力を回復させる効果があるとされています。つやとほりのある、みずみずしいなすを選びましょう。

小なすの一夜漬け(薄味)



【材料(つくりやすい分量)】

なす……………1kg
塩……………30g
砂糖……………50g
さし水……………水(800cc)、塩(20g)
みょうばん……………大さじ1

作り方

- 1 小なすは洗って水気をふきとる。
- 2 分量の塩、砂糖、さし水、みょうばんをビニール袋に入れて、なすと一緒に軽くまぜる。
- 3 重石(1~2kg)をのせる。

★漬けて1週間ほどで食べられます。

対談・地域を支え育む 「食」の魅力

豪風関 たけかぜ

VS

齊藤滋宣 さいとうしげのぶ 能代市長

「司会者・泉牧子」

「だまこ文化圏」ってあるんです



司会 それでは、豪風関と能代市長さんとの対談を始めたいと思います。よろしくお願ひします。

まず、目の前においしそうなちゃんこ鍋がご置きますが、関取、ちゃんこ鍋の定義というのはあるのでしょうか。例えば出汁はこういうものじゃないといけないとか。例

豪風 それはいいですね。おとうちゃん（親方）と子（弟子）

に上がりました。でも、上にあがってから、ちゃんと覚えしました。ちゃんこ場に乱入して、教えてほしいといつて（笑）。だから、たまに作りますよ。

司会 得意なちゃんこ鍋はなんですか。

豪風 そうですね、「塩ちゃんこ」ですね。絶対にうまいって言ってもらえるように、真剣に作ります。味噌は難しいです。いろんな種類の味噌があるし、種類によって味も違う。

司会：泉 牧子 いずみまきこ

昭和34年10月28日生まれ。能代市榎山出身。秋田県立農業短期大学卒業。平成21年、JA秋田やまもとふれあい課長を最後に退職。全国初の農家コンビニ「JAンビニANN・AN」立ち上げに参加。現在、JA全農あきた営農支援部営農支援課参与。



豪風 旭 たけかぜ あきら

本名 成田 旭
昭和54年6月21日生まれ。北秋田市（旧森吉町）出身。中央大学法学部卒業。尾車部屋に所属。しこ名履歴 成田 → 豪風。



能代市長 齊藤 滋宣 さいとうしげのぶ

昭和28年3月2日生まれ。北海道勇払郡厚真町出身。中央大学経済学部卒業。代議士秘書を務めた後、秋田県議会議員2期、参議院議員1期を歴任し、能代市長に就任。現在3期目。

司会 たくあんもお好きですか。
豪風 もちろん好きです。いぶきです。いぶきです。夏場の茄子の漬物も好きです。
司会 市長さんはいかがですか。
齊藤 私は「だまこ」ですね。きりたんぼは知ってましたけど、「だまこ」は知りませんでした。



司会 関取は旧森吉町のご出身ですが、市長さんは北海道勇払郡厚真町のご出身ですね。能代に来て印象に残った料理というのはございますか。関取はいかがですか。
豪風 漬物ですね。漬物って言っても、各地域や各家々で全然違ってくるじゃないですか。東京に行ったら全然味が薄かったりしますからね。大学のとき、友達が漬物に醤油をかけているのを見て驚いたことがあります。こっちの漬物は醤油をかけなくていいぐらい味がしつかりついていますからね。



豪風関

齊藤 もう一つおいしいと思ったのは「川ガニ」です。米代川でとれる川ガニで味噌汁を作ると、これはもうおいしいですね。

司会 豪風関は「やつめ」は食べられますか。

豪風 食べられます。どちらかと言ったら好きなほうですよ。

司会 この間、能代淳城南小学校の生徒が調査した食文化の資料を見せて頂きました。そこにおもしろいことが書かれています。県北の「きりたんぼ文化」に対して、南秋田郡は「だまこ文化」、能代はその中間で、きりたんぼの鍋にだまこも入れ、さらにうどんまで入れる、独特の「だまこうどん文化」ができあがったと。やつぱり、県北出身の関取からすると「うどん」をきりたんぼに入れるのはありえないですか。

豪風 そうですね。

齊藤 能代は入れます

ね。ここ二ツ井は「森田のうどん」ですね。おいしいですね。

司会 話は変わりますがお二人方も、同じ



司会 そうなんですか。
齊藤 一番ショックだったのは「やつめ」ですね。あの鍋を昔市議会の議長さんが、陳情に来る度にビニール袋にエアを入れて生きたまま持つてくるんですよ。今でこそどうとということないのですが、初めて食べるときは勇気がいりました。最近あまりとれず口に入りませんが、去年は冬にとれたものを塩焼きにして食べました。
司会 確かに初めて食べるときは勇気があるかもしれませんね。

大学のご出身ですが関取、最近の中央大学相撲部は、どうですか。

豪風 中央大学は今年、来年が勝負ですね。

齊藤 頑張つてほしいですね。

思い出の味はなんですか



司会 関取は体が大きくなったのはいつ頃からですか。

豪風 中学3年のころですかね。

司会 お母様はお料理上手だったんですか。

豪風 そうですね。でもなにより好き嫌いなしで食べてましたからね。



齊藤滋宣能代市長

司会 豪風関は「やつめ」は食べられますか。

豪風 食べられます。どちらかと言ったら好きなほうですよ。

司会 この間、能代淳城南小学校の生徒が調査した食文化の資料を見せて頂きました。そこにおもしろいことが書かれています。県北の「きりたんぼ文化」に対して、南秋田郡は「だまこ文化」、能代はその中間で、きりたんぼの鍋にだまこも入れ、さらにうどんまで入れる、独特の「だまこうどん文化」ができあがったと。やつぱり、県北出身の関取からすると「うどん」をきりたんぼに入れるのはありえないですか。

豪風 そうですね。

齊藤 能代は入れます

ね。ここ二ツ井は「森田のうどん」ですね。おいしいですね。

司会 話は変わりますがお二人方も、同じ

司会 東京に行つてから、思い出すおふくろの味はありますか。

豪風 やつぱり漬物ですね。

司会 きりたんぼは懐かしくなつたりしませんか。

豪風 年を追うごとにそうなつてきましたね。寒くなつてくる季節、寒くなつてからの季節、やつぱりきりたんぼを食べたくなります。だまこも食べます。特に地元を離れると、秋田の米のうまさ痛切に感じますね。

司会 能代のだまこ鍋には油揚げも入るんですよ。これも県北の方は驚かれますね。

齊藤 鹿角は入らないですよ。大館は入るんですよ。だから、大館流とか鹿角流っていうのがあって、

鹿角の人たちが大館流を食べると、これは本物じゃない、といった議論もありますね。

司会 市長さんは思い出される懐かしい味はございますか。

齊藤 私が小さいころは、北海道は冷害で米がとれなかったんですよ。私の故郷は特に寒いところでしたので、食べるものはすごく貧しかった。周りにある山菜を採って食べることが多かったですね。食に関してはそんなに豊かじゃなかったですね。北海道全体がそうでした。

司会 北海道全体がそうだったんですか。

齊藤 ええ、牛肉なんか食べたことありませんでした。せいぜい鶏肉くらい。あるとき、母親に「牛肉ってどんな味するの」って聞いたことがあったんです。

すよ。そしたら「ミルクの味がするんだよ」(笑) って教えられたことがあります。卵も当時は高級品でしたから、卵焼きなんて食べたことなかった。そういう意味では昔食べられなかったものが好きになりましたね。逆に、昔、毎日のようにフキを採って食べていましたから、今はあまり食べなくなりましたね。

地場農産物を語ろう



司会 今、能代はネギの栽培が盛んですが。

齊藤 おかげさまで、今年は10億円(生産額)を超えそうですね。単品で10億円いくのは秋田県内で能代のネギと横手のスイカぐらいじゃないですかね。

司会 能代はネギの大産地になってますからね。園芸作物10億円というのはすごい数字ですよ。関取、好きなネギ料理はありますか。

豪風 部屋でネギをぶつ切りにして鍋に立てていれる「ネギ鍋」をしたことがあります。あれはうまかったですね。

齊藤 魯山人のすき焼き鍋もネギを立てていれるんですよ。

秋田県知事も今それにこってるみたいです。

司会 白神ねぎが有名ですが。

齊藤 あれはネギらしいネギですよ。今、全国のネギの産地の町が集まって「ねぎサミット」っていうのをやっているんですよ。今年が酒田(山形)で去年が下仁田(群馬)でしたね。いろんなネギがありますけど、白とグリーンの色

がはつきり出ている白神ねぎが一番ネギらしいネギだと思います。

司会 地元の私たちからしても、誇れる農産物ですね。

齊藤 ただ、我々もつと頑張らなければと思ったのは、やっぱりネギっていうのはメインディッシュになりえないですね。量もあんまり食べられないですし。だから、もつと消費が進むような開発ができないかと思っています。

司会 確かに新しいレシピを作ることも大事ですよ。

齊藤 その一つとして「ネギしゃぶ」というのをやっているんです。昆布とニンニクでだしを取って、そこにネギをどさつといれ、そのネギを豚肉でくるんで食べるというものです。それをめんつゆとかゴマダレにつけて食べます。とてもおいしいです。それからネギの天ぷらなんかもおもしろいですね。

司会 ネギの天ぷらは最近いろんなところで食べられるようになりませんか。

齊藤 こないだは、能代西高の生徒たちが商品開発をして、「ネギドレッシング」を作って持ってきてくれました。私もネギ油を作っています。

司会 関取は食べ物で健康に気を使っていることはありますか。

豪風 油は極力ひかえるようにしています。あと秋田の米はうまいんですけど、白米はなるべく食べないようにしています。玄米中心ですね。じゃあ、何を食べて体を維持しているのによく聞かれますが、やはり「ちゃんこ鍋」ですね。肉も野菜もバランスよく食べられますからね。

司会 市長さんは、ニンニクをよく召し上がるとお聞きしましたが。

齊藤 そうですね。ニンニクとか菊芋を、うちの農業技術センターで作っていて、今年はニンニクを相当作りましたね。いいのができました。黒ニンニクが特に美味しいですね。

豪風 ニンニクは続けることが大事ですよ。スタミナもつくし健康にもいいし。

司会 市長さんのお気に入りのニンニクの召し上がり方はどのようなものですか。

齊藤 素揚げと、コンソメとバターで煮るものですね。それに長芋を入れてもいいし。ビールにぴったりですね。それと、うちの家内がニンニク玉を卵の黄身で作りますから、ニンニクを食べないときはそれを一日3〜4粒飲むようにしています。



齊藤 やっぱり、量ですね。うちでネギが10億円といっても、市場からすればほんとに微々たるものなんです。で、ネギ



司会 関取の奥様は料理は上手ですか。

豪風 そうですね。料理のできない人とは結婚しないので(笑)。うちの奥さんは研究熱心ですね。教科書通り作っても相撲取りの食事にはならないですからね。

司会 全国的に「地産地消」という言葉がよく使われるようになりましたが、これはもともと秋田で生まれた言葉だと思う人もいます。それ自体はとも素晴らしいことだと思うのですが、やはり外貨を稼がなくてはならないという問題もあります。市長さんは積極的に県外に向けPR活動をなさっていますか、発信しながらなにか感じることはありますか。

の市場の中心は築地ですから、築地に出すにはロットが少ないんですよ。

司会 確かに量の問題はありますね。

齊藤 だから、横浜市場にいつでも大田市場にいつでも言われるのは、「市長、能代だけで作ってないで、秋田県の県北全部とか、全県で作って出してください。いくらでも売りますから」と言われるんですよ。おかげさまで、今、北秋田のJAの組合長さんたちはネギを手掛けてくれて、一緒にやっているんですけどね。だから量です、まずなにより一番は。

司会 秋田で一番だと思っけていても、全国に出るとまだまだないですね。

齊藤 「下仁田ネギ」

なんかは、地元で買っても、地元外で買っても同じ値段。値崩れさせないんです。我々は産地に行っけて買ったら安いと思っけてやないですか。でも変わらないうんですよ。そこまです。



関取は小さいころ栗拾いをしたことありますか。

豪風 ありますよ。足でイガ(栗の実を包む、とげの密生した皮)をとって、やりましたね。私の子供たちは東京育ちなので、栗の切身しかわからないんですよ。イガがあつて、それを剥いて中身をとるということを知らないんですよ。

齊藤 そういう子どもたちが増えてきていますね。

豪風 カブトムシだって、僕は昆虫採集で捕りにいきましたけど、今の子供たちにとってカブトムシはデパートで売っているものという認識なんですよ。

司会 私はJAで食育教室というのをやっけていますが、子供たちは魚の切り身しか知らないの、魚の形を知らない子がけつこういます。

関取はお子さんたちにどんな食育をしていますか。

豪風 成長していくにつれて、変わってくるので、食べられなかったものが食べられるようになったり、その逆もありますけど、今は野放しにしていますね。

司会 好きなようにさせているんですね。

豪風 そうしたら、子供ってみんなお菓子にいくんで、それはなるべく阻止するようにしています(笑)。うちの子供たちはとにかく米が好きですね。おかずを食べないで、米ばかり食べてる時もありますよ。

司会 それは秋田のお米ですか。

豪風 もちろん。他の米は食べられないです。全国においしい米はたくさんありますし、それぞれの良さもわかるんですよ。

ド化するか、きちつと量を定期的にしっかりと出すかが、これからの課題です。

司会 値崩れさせないというのはすごいブランド力ですね。

齊藤 でも、今、能代でネギを作っている人たちはすごく収入をあげているんです。農家で今、家を新しく建てているのは米を大規模にやっけているか、ネギをやっけてるかですね。ネギ御殿なんて呼ばれてますよ。

司会 ネギ御殿ですか(笑)。

齊藤 今年、全国的に雨が少なく、ネギが値崩れを起こしたのですが、秋田県はさほど影響を受けていません。市場に行っけて他のネギがダメなんで、この点は良かったですね。

司会 ミヨウガはいかがですか。

齊藤 ミヨウガは最近ちょっとふるっていませんね。

司会 関取はお肉は好きですか。

豪風 肉は好きですね。年齢とともに霜降りとかはあまり食べられなくなりましたが、それでも肉は好きですね。

司会 能代にも「鶴形牛」というブランド肉がありますが、これもさつき市長が言われたように数が少ないですよ。関取は召し上がったことありますか。

豪風 ないです。初めて聞きました。

食育について考える



齊藤 この栗豆腐は香りが良くてとてもおいしいですね。

司会 そうですね。栗の香りがしつかりして、おいしいですね。





けど、相性っていうんですかね。やはり、秋田の米が一番相性が良いですね。

齊藤 嬉しい言葉ですね。

豪風 最近驚いたのは、息子の通っている小学校で、「いただきます」をした直後、何人かの生徒が前に行くんですよ。こんなに早くおかわりするのかとびっくりしていたら、その逆で、食べられないものを戻しに行くんですよ。これはどうかと思いますね。

齊藤 アレルギーとかそういう理由で食べられないのなら仕方ないですけどね。好き嫌いで戻してしまうのは良くないですね。嫌いなものをどうやって食べられるようにするのか、そういうこともちゃんと学校で教えてほしいですね。

齊藤 大事なことですよね。昔は、嫌いなものでも食べ終わるまでごちそうさまをしちゃいけないと言われたもんですがね。司会 学校給食で、そういった食育をしていくのも大事ですね。



能代市は学校の給食にも地元の野菜を使ったりという活動を積極的にしていますからね。齊藤 そうですね、これからもそうした活動は地道に続けていきたいですね。

司会 関取は給食の思い出などはございますか。豪風 そうですね、いまだにおいしかったなっていうのはカレーですね。あの給食のカレーにはどこも勝てないです(笑)。

司会 市長さんは何か給食の思い出はございますか。

齊藤 私は、実は給食って経験ないんですよ。ずっと弁当だったので、給食は一度も経験したことがないんです。

だから、今、学校に行つて子供たちと一緒に給食を食べたりするんですが、嬉しいですよ。

司会 秋田県でも、田中仙町や太田町では、つい10年ほど前で給食がなかったようです。ずっとお母さんの手作り弁当だけだったそうですよ。地域風土もあるのでしょうか。

齊藤 それはいいことですよね。お母さんたちはたいへんだらうけど。

秋田の農業にメッセージ



司会 最後に秋田の農業にエールをお願いします。

豪風 あまりビジネスライクにならず、愛をこめて作っていただければ、それは子供や孫にまで伝わっていくものだと思います。気持ちを込めて作ってほしいし、自分たちも感謝の気持ちを持って食事をしていきたいと思っています。

司会 市長さんからもお願いします。

齊藤 やっぱ、能代だけじゃなく、秋田県全体で、安全安心なものを生産し、かつ品質の高いおいしい農作物をきちんと作っていただきたいと思いますね。そのためには所得をあげてちゃんと生活できるような農業政策をたてられるように我々も頑張ります。



(この対談は2015年10月2日に行われたものです)

本日のメニュー



どすこい豪風
エビスコちゃんこ鍋
(くつろぎ提供)



辛〜い茄子グラタン
(くつろぎ提供)



里芋とイチジクの
あんかけ
(花てい提供)



栗豆腐
(花てい提供)

●対談場所 居酒屋くつろぎ

住所：能代市ニツ井町三千町 11-11
電話：0185-73-3860

店主の一言

「お店をはじめて20年になります。名物料理は串焼きとグラタン。豪風関の父親がニツ井出身ということもあり、入門時から熱烈なファンでした。そんなことから後援会を立ち上げ、現在、後援会長を務めさせてもらっています」

秋

9月に入り、残暑が過ぎると季節は秋に変わります。郊外に広がる田んぼでは稲穂が黄金色に輝き、畑には夏の日差しを浴びて大きく成長した作物が並びます。その上を無数のとんぼが舞い、白神山地から続く山々の木の葉は赤や黄色に色づき始めます。

県立自然公園のきみまち阪では10月に紅葉が見頃を迎え、屏風岩と呼ばれる巨大な岩と色づいた木々の競演が訪れた人を楽しませます。夕日が松原の向こう側に沈む時間は日に日に早くなり、同時に朝夕の寒さが一段と厳しくなります。この寒暖の差が野菜の糖分を凝縮させ、甘みのあるネギやキャベツを育てます。

稲刈りが終われば店先に新米が並び、ふっくら、モチモチのご飯を味わえる時期を迎えます。新米をすりつぶして餅を作り、旬のネギやきのこと一緒に鍋で煮込めば、郷土のご馳走「だまご鍋」の出来上がりです。



白神ねぎのかき揚げ



【材料(4人分)】

白神ねぎ……………1本全部
紫芋……………小半分
天ぷら粉……………1カップ
水……………3/4カップ
揚げ油……………適量

作り方

- 1 白神ねぎは1cmのぶつ切りにする。
- 2 紫芋は細い千切りにして水にさらし、水気を切る。
- 3 天ぷら粉と水をざっくりと混ぜ、紫芋と白神ねぎも混ぜ180℃でカラッと揚げる。
- 4 塩か天つゆを添える。

【材料(4人分)】

強力粉……………450g
薄力粉……………10g
ぬるま湯……………310cc
塩……………大さじ1強
ドライイースト……………6g
白味噌……………1カップ
水……………半カップ
砂糖……………1.5カップ
白神ねぎ……………5本(青味はペースト用)
ピザ用チーズ……………適量

作り方

- 1 強力粉と薄力粉、ドライイースト、塩を混ぜ合わせ、最後にぬるま湯を入れて良くこねる。
- 2 手につかなくなったら丸めてボールに入れラップをかけて30分おく。
- 3 ボールから取り出しまな板に打ちつけながらガス抜きし、ラップをかけて30分おく。
- 4 白味噌・水・砂糖・ネギ(青い部分)がペースト状になるまですり潰し、ネギ味噌ペーストをつくる。
- 5 ③を丸または四角に整形し、薄く伸ばした生地にネギ味噌ペーストを塗り、白神ねぎの斜め切り(輪切りも可)、チーズを適量のせ250℃で10分焼く。
- 6 仕上げに白髪ネギをふんだんにのせる。

白神ねぎ味噌ピザ



秋冬ねぎ

10月から12月にかけて出荷されるねぎを秋冬ねぎといいます。この時期にねぎの年間出荷のピークを迎える能代は、昭和47年から秋冬ねぎの国指定産地になっています。秋冬ねぎは夏ねぎより白い部分が長く、柔らかいのが特徴です。ねぎの香りや辛味の成分である硫化アリルは、血液をサラサラにし、血行を良くする働きがあるとされています。ねぎを食べると体が温まって汗が出るので、風邪の引きはじめに食べると効果的です。



キャベツの カレースープ



【材料(4人分)】

キャベツ中玉……………半分
水……………1ℓ
鶏ガラスープのもと(顆粒)……………小さじ1
中辛カレーのルー……………3個

作り方

- 1 キャベツは葉と芯を1cmの角切りにする。
- 2 水に鶏ガラスープのもととキャベツを入れて、強火で10分間煮る。
- 3 キャベツがぐたぐたになったらカレールーを3個入れて良く混ぜる。
- 4 キャベツに味が染みこむまでさらに10分中火で煮る。

★あつあつを召し上がれ!!
次の日も美味しいスープです。

【材料(2人分)】

キャベツの葉(大) ……2枚 塩……………5g
たまねぎ……………1/2個 コショウ……………少々
挽き肉(あいびき) ……200g ナツメグ……………少々
卵……………1個 パン粉……………適量
うまみ調味料……………3g

【トマトソースの材料】

熟したトマト……………大2個
オリーブオイル……………大さじ1
ニンニク(すりおろし)……………小さじ1

作り方

- 1 キャベツは塩茹でしておく。たまねぎをみじん切りにしておく。
- 2 ボウルに挽き肉、卵、パン粉を入れて混ぜ合わせる。その後で、①のたまねぎ、うまみ調味料、塩、コショウ、ナツメグを入れ、更にこねる。
- 3 ②を塩茹でしたキャベツで巻く。
- 4 フライパンに潰したトマト、オリーブオイル、ニンニクを入れて煮込み、トマトソースを作る。
- 5 ③をトマトソースで煮る。

白神キャベツの ロール巻きトマト煮



キャベツ

10月中旬から11月にかけて、秋冬キャベツの出荷が本格化します。6月下旬に種をまき、7月から8月にかけて定植されたキャベツは、夏の日差しを浴びて育ちます。春キャベツが「春玉」と呼ばれるのに対して、こちらは「寒玉」と呼ばれます。寒玉は葉の巻きが固く、扁平な形をしているのが特徴です。糖度が高く加熱しても形が崩れないため、炒め物やロールキャベツなどの煮物にも適しています。旬のキャベツは身が引きしまり、葉には甘さがぎゅっしり詰まっています。



大根のそぼろ煮



【材料(4人分)】

大根	800g
鶏挽き肉	100g
水	500cc
しょうゆ	70cc
酒	10cc
砂糖	30g

作り方

- ① 大根は3cm位の厚さの輪切りにし、下茹でしておく。
- ② 鍋に水、しょうゆ、酒、砂糖を入れてよく混ぜ、次に鶏挽き肉を入れてよくほぐす。
- ③ ②を火にかけて煮立ったら、①の大根を入れてあめ色になるまで煮る。

★失敗しない大根料理の定番です



【材料(4人分)】

鮫の身(生食用)	400g
酢(酢じめ用)	50cc
大根	300g
ネギ	小1本
人参	少々
たまねぎ	少々
酢	1/2カップ
味噌	35~40g
砂糖	少々

作り方

- ① 鮫を洗って水気を拭き、一口大に切る。
- ② 酢じめ用の酢に、切った鮫を30分位つけておく。
- ③ 大根はすりおろして軽くしぼる。人参、たまねぎは千切り、ネギは薄く輪切りにする。
- ④ 鮫をボウルに入れ、大根、人参、たまねぎ、ネギ、味噌、砂糖、酢を合わせて仕上げる。

★食べる直前に和えるのがコツです。

鮫なます



大根



大根は一本漬けやナタ漬にしたり、味噌汁に入れたりして食べられてきました。また、葉を干して保存し、冬の食料にしています。能代市の大内田地区(旧柳村)では大正3年に産業組合を設立し、大根やジャガイモなどを組合が出荷する、当時としては先進的な地区でした。

ここでとれる柳大根と呼ばれた大根は、まっすぐで太く、品質も良いものでした。穀類や豆類の栽培がメインで野菜をあまり育てなかつた地域でも、大根は比較的多く栽培されていました。

大根のワイン漬け



【材料(4人分)】

大根	1kg
塩	50g
砂糖	100g
ワイン	360cc

作り方

- ① 大根は太ければ1/4にしたり1/2にする。
- ② 塩と砂糖とワインを入れて1週間漬ける。

★ワインの色が楽しい香の物です。



かぼちゃ

露地物かぼちゃの収穫は夏から初秋にかけて行われますが、保存して冬まで出荷されます。古くから野菜がなくなる冬の食料として食べられていました。収穫後に寝かせて栄養と甘みが増したかぼちゃは、秋から冬に美味しくなる野菜です。かぼちゃのオレンジ色の果肉には皮膚や粘膜を強くするカロテンが多く含まれています。また、ビタミンCを多く含むため、風邪の予防にも効果があります。



きのこのこ

8月中旬から9月下旬までの間、海岸沿いの松原や山々ではきのこの採りが最盛期を迎えます。秋の松原では味噌汁や煮付けに適したスギボウズ（アブラシメジ）、天ぷらに最適なシロマツタケ（モミタケ）、だまこ鍋やきりたんぽ鍋などに欠かせないキンダケ（シモコシシメジ）などが採れます。地面の富栄養化で松原のきのこは希少になりましたが、サワモダシ（ナラタケ）やブナカノカ（ブナハツタケ）など山のきのこは現在も秋の食卓を彩ります。

かぼちゃの春巻き

【材料(4人分)】

- かぼちゃ(蒸したもの)..... 350g
- 砂糖..... 50g
- カレー粉..... 山盛り小さじ1
- 春巻きの皮..... ミニ 8枚
- 揚げ油..... 適量

作り方

- ① かぼちゃは皮つきのままつぶす。
- ② ①に砂糖とカレー粉を入れ混ぜる。
- ③ 春巻きの皮8枚にかぼちゃを均等に載せ、ふちに水をつけて巻く。
- ④ 180℃の温度で狐色に揚げる。

★かぼちゃ餡は大量に作って冷凍保存もできます。又春巻きに加工して冷凍しておけば、いつでも油で揚げるだけでおいしいおやつやお酒の肴にもなります。
★子供はおやつに、大人はお酒のつまみにも重宝する逸品です



きのこのポタージュ



【材料(4人分)】

- 舞茸..... 250g
- 牛乳..... 1ℓ
- 生クリーム..... 200cc
- バター..... 15g
- 塩・コショウ..... 適量
- クルトン..... 適量
- 乾燥パセリ..... 少々

作り方

- ① 舞茸はみじん切りにする。
- ② 鍋に牛乳と生クリームとバターを入れ、舞茸を入れて弱火で煮る。
- ③ 6分位煮たら、塩・コショウを入れ舞茸の香りが出ているかを確認し、味を整える。
- ④ 器に盛り付け、パセリとクルトンを飾る。(クルトンのかわりにパンの耳でもよい)

★小麦アレルギーのお子様にも大丈夫な濃厚スープです。

きのこのステーキ



【材料(4人分)】

- あわびたけ..... 250g
- ぶなシメジ..... 200g
- 塩・コショウ..... 適量
- 生しいたけ..... 100g
- バター..... 30g
- 乾燥バジル..... 少々

作り方

- ① あわびたけ、生しいたけを縦長に全部切る。
- ② しめじははさみを使って株菌から離す。
- ③ フライパンにバターを引き熱くして、あわびたけを先に入れて炒め、しいたけ、しめじの順に炒める。
- ④ しんなりしたら塩・コショウを均等にふりかけ皿に盛り、乾燥バジルをふりかける。

★カロリーの少ないきのこをふんだんにどうぞ！

能代牛肉巻きおにぎり



【材料(2人分)】

あきたこまち……………半合
能代牛バラ肉……………150～180g
しょうゆ・みりん……………適量

作り方

- 1 能代牛肉スライスをしょうゆ・みりんに1日つける。
- 2 俵型おにぎりに①を巻き、150°Cのオーブンに10分位入れて完成。



【材料(4人分)】

だまこ……………米3合 塩……………少々
長ネギ……………1本 舞茸……………1パック
鶏もも肉……………1枚 ごぼう……………1本
セリ……………1束 糸こんに……………1袋
能代うどん……………適量

【スープの材料】

固形スープの素(チキン) みりん……………大さじ2
……………2個 酒……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ3～4 水……………1000cc

作り方

- 1 だまこを作る。炊き上がったご飯をつぶし、ピンポン玉程度に丸める。(詳しい作り方は52P)
- 2 ごぼうはさがきにして水にさらし灰汁を抜く。鶏もも肉は一口大に切る。舞茸は食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め切りにする。セリは5cm位に切る。
- 3 鍋にスープの材料を入れて火にかけ、ごぼう、鶏肉、糸こんに、舞茸を入れて煮込む。
- 4 ③に①で作っただまこを加えて煮込む。
- 5 長ネギ、セリを加えて仕上げる。

★能代うどんを入れて食べるのが能代流！

米

能代では、握り飯は「だま」と呼び、米を潰してから握ったものは「だまっこ・だまっこ餅」と呼びました。「だまっこ餅」は、何かの節目の日やお客さんを迎えた時にご馳走として振舞われました。また、「だまっこ餅」を入れた鍋は新米が出来る、集まりがある際に必ず作られました。

近年は代わりにきりたんぼ鍋を作る家庭も増えましたが、きりたんぼは串に刺し、味噌を付けて食べるものでした。



だまこ鍋



とうふ餅



【材料 (4人分)】

- もち米上新粉.....300g
- とうふ.....300g
- きな粉・砂糖・塩.....適量
- あんこ (市販のもの).....適量

作り方

- 1 もち米粉ととうふを混ぜ合わせて団子にする。
- 2 鍋にたっぷりのお湯をかけ、まるめた団子を浮いてくるまで茹でる。
- 3 ザルにあげたら、きな粉とあんこをつけて器に盛りつける。

★練り上げの水加減も全然気を使わない団子が登場。いつまでも柔らかくて美味しい。ヘルシーな逸品です。

【材料 (4人分)】

- 檜山納豆.....4パック
- 田舎味噌.....小さじ4
- 長ネギ.....1本
- 海苔.....適量

作り方

- 1 納豆と田舎味噌を入れフードプロセッサーで練る。(ツブを残す場合は短時間)
- 2 ①の納豆味噌、小口切りにした長ネギ、4つ切りにした海苔をそれぞれ器に盛り付ける。
- 3 海苔に納豆味噌とネギをのせ、手巻き寿司風に！

★ご飯にもお酒の肴にも両方合います。

磯部納豆味噌



大豆



農地が田よりも畑が多かった地域では、大豆などの豆類、そばなどの雑穀が作られました。大豆は味噌や豆腐、納豆を作る作物として育てられました。これらは農村の各家々で自製され、豆腐や納豆は年越しや正月のご馳走として作られました。

一方、町部(まちぶ)では納豆や豆腐も豆腐屋から買い、安価で手軽な食品として日常的に食べられていました。農村で納豆や豆腐が日常的な食べ物になったのは、昭和30年代になってからのことです。



そば



その昔、能代の農村部では、農閑期の朝と昼の主食はそばでした。現在のようによく切られたそばではなく、練った粉を朝はそば餅に、昼はそばタンポとして食べられていました。そば餅はしよつるなどをつけて食べ、そばタンポは味噌をつけて食べました。あくまで米の代用食だったのです。「そば切り」が一般的になったのは明治以降で、そばの栽培が拡大した現在は「鶴形そば」などの特産品も親しまれています。

梨



能代では、明治時代に梨の栽培が始まりました。梨は水はけのよい土地を好むため、砂地が広がる能代は適地として多く育てられました。日本梨の幸水や長十郎、西洋梨のフレミッシュ・ビューティー（日面紅）などの品種が栽培され、「能代梨」として全国に出荷されています。その優れた品質、独特の風味は各地から好評です。



【材料(4人分)】

梨……………1個 しょうゆ……………数滴
春菊……………1束 塩……………小さじ1/4
鰹節……………1パック 水溶性片栗粉……………大さじ1

作り方

- 1 梨の皮をむき縦に四つ割りにし芯を取る。色止めに塩水にくぐらせ、蒸し器で20分蒸す。
- 2 春菊は葉と茎に分け、葉を30秒程茹で水にさらす。絞って4つに切る。
- 3 200ccのお湯に鰹節1パックを入れてだしを取り、塩、しょうゆ、水溶性片栗粉を加えて良く練る。
- 4 梨が蒸し上がったなら、梨と茹でた春菊の葉を器に盛り③の銀餡をかける。



【材料(カップ4個分)】

梨(中)……………1個 薄力粉……………100g
砂糖……………大さじ2 塩……………1つまみ
牛乳……………100cc ベーキングパウダー……………5g

作り方

- 1 梨は皮をむき1cm角に切り塩水に少し付けた後、ザルに入れて水気を切る。
- 2 薄力粉、砂糖、塩、牛乳、ベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜる。あまり長く混ぜてこねないように。更に梨を入れ、さっとかき混ぜる。(トッピング用に少し残しておく)
- 3 カップあるいはココット容器に均等に入れトッピング用の梨を飾る。
- 4 蒸気が十分に上がっている蒸し器に入れ15分程蒸す。竹串を刺して何も付かなければ出来上がり。



【材料(2人分)】

そば(乾麺)……………50g 酒……………大さじ1/2
なめこ……………100g しょうゆ……………大さじ1/2
ネギ……………20cm 市販のめんつゆをかけそば
粉寒天……………1袋 用より薄めた物……………400cc

作り方

- 1 そばを指示されている時間で茹でしておく。
- 2 ふた付きの鍋になめこ、酒、しょうゆを入れごく弱火で鍋を振りながら煮る。
- 3 冷たいめんつゆに粉寒天を溶かし煮立てる。火を止める直前に薄小口切りにしたネギを入れる。
- 4 型にそばを入れてならす。その上に煮たなめこを入れてならし、煮立てた寒天液をかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 5 固まったら型から出して切り分ける。



【材料(4人分)】

そば(乾麺)……………200g ネギ……………1/2本
きゅうり……………1本 市販のめんつゆを3~4倍
水菜……………2束 に薄めた物……………60cc
赤パプリカ……………1/2個 ごま油……………適量
黄パプリカ……………1/2個

作り方

- 1 きゅうり、水菜、パプリカは4cm位の千切りにする。ネギは千切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- 2 そばは茹で上がったなら冷水で洗って水気を切っておく。
- 3 ①と②、めんつゆをボウルに入れてかき混ぜる。最後にごま油を回し掛け、さっと和えたら器に盛る。

★お好みでワサビを少し溶いてもおいしいです。

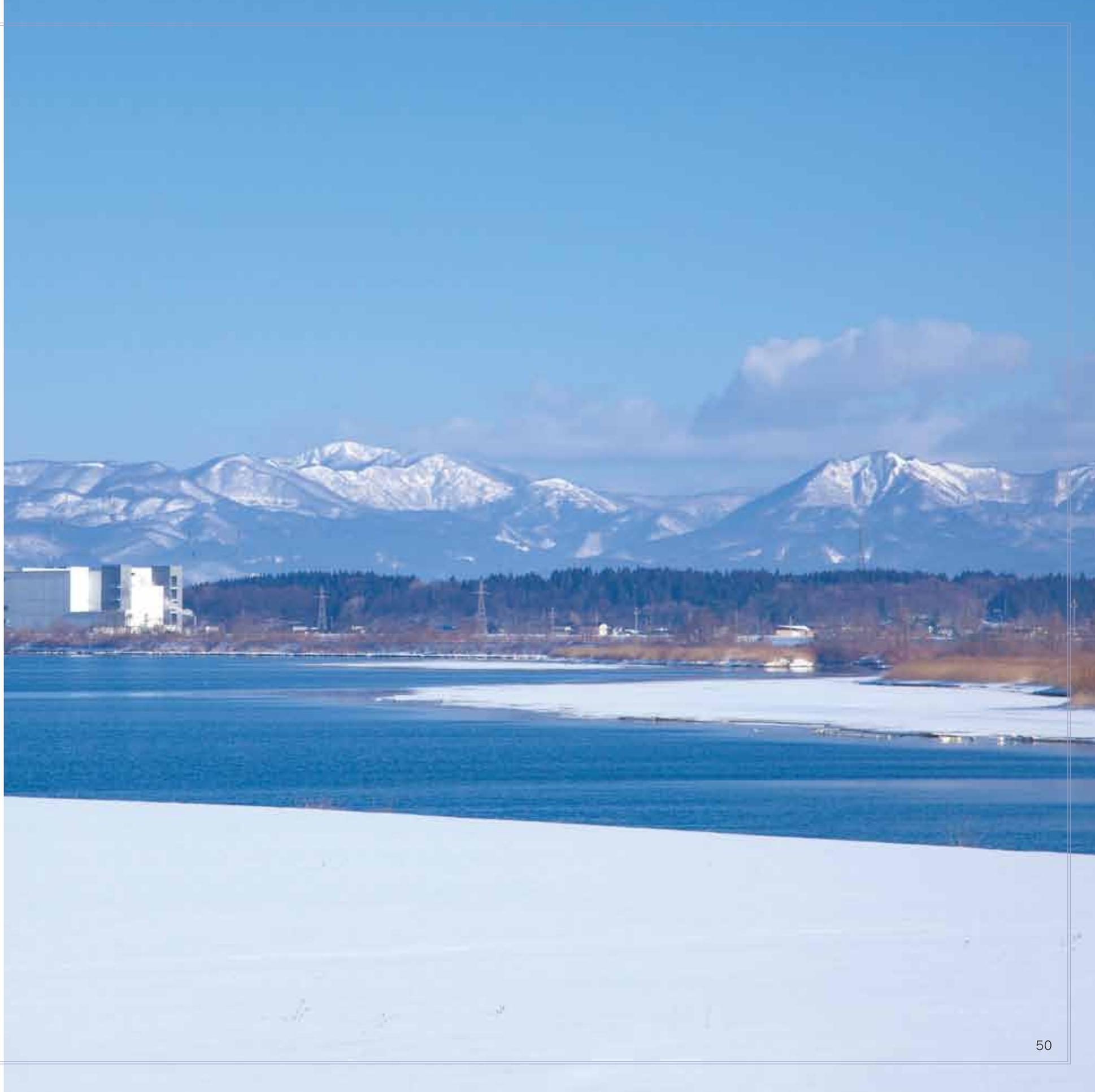
冬

冬の能代は海からの冷たい風が襲います。日本海に向かって三角形に開いた形の能代平野は、風を遮る障害物がないため北西からの季節風が直に吹きこみます。雪が積もりにくく、風が強い能代の冬は「雪が横から降る」「雪が下から舞い上がる」などの言葉で表現されます。

強風や飛砂から町を守るために沿岸部には防砂林が植えられ、現在は「風の松原」として市民に親しまれています。

かつて冬の食料が限られていた時代は、春に塩蔵・乾燥させた山菜や秋に収穫したかぼちゃが冬の間の保存食として食べられていました。

寒さを利用し、ネギを雪の下で低温保存し甘味を引き出す工夫は、現在も行われています。能代には厳しい冬を乗り越える食文化と、冬を利用する食文化が息づいています。



粹なねぎお好み風



【材料 (2~3 人分)】

白神ねぎ……………1.5 本	マヨネーズ …… 適量
豚挽き肉……………100g	ソース(お好み焼き用)
卵……………2 個	…………… 適量
サラダ油……………大さじ1	かつおぶし …… 適量
	青のり …… 適量

作り方

- ① ネギは小口切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、豚挽き肉とネギを炒める。
- ③ 挽き肉に火が通ったら卵を入れて混ぜ平らに押す。
- ④ 両面を焼いて皿に盛り付け、お好み焼きソース、マヨネーズを交互にトッピングする。
- ⑤ 仕上げにかつおぶしと青のりをかける。

★粉が一切入っていないのでねぎと豚挽き肉が程よくマッチングします。

【材料 (4 人分)】

白神ねぎ……………2 本	
塩…………… 適量	
コショウ…………… 適量	
ホワイトソース (市販の缶詰) ……	400g

作り方

- ① ネギを小口切りにし、フライパンで色がつく程度に焼き、塩・コショウをする。
- ③ 皿に①を並べ、ホワイトソースをかける。
- ④ トースターにいれ薄く焼き色を付ける。

白神ねぎのグラタン



【材料 (4 人分)】

白神ねぎ……………6 本 (1 本は白髪ネギ用)	
能代牛…………… 100g	
舞茸…………… 100g	
とろけるチーズ…………… 適量	
[味噌ペーストの材料]	
味噌…………… 1 カップ	
水…………… 1/2 カップ	
砂糖…………… 1.5 カップ	

作り方

- ① ピザ生地を丸または四角に整形し、薄く伸ばしたものにネギ味噌ペーストを塗る。ネギの斜め切り、能代牛のもも肉スライス、舞茸、チーズをのせ 250℃のオーブンで 10 分焼く。
- ② 仕上げに白髪ネギをふんだんにかけとうがらしで頂く。
※ピザ生地の作り方は「白神ねぎ味噌ピザ」を参照。

白神ねぎ丸ごと特製ピザ



囲いねぎ



1月から3月に出荷される囲いねぎは、収穫した秋冬ねぎを被覆資材で覆い、雪の下に保存したものです。寒さから身を守るために糖度を増すという性質を生かし、甘みを十分に引き出して出荷される極上品です。
煮込めば、深い甘みと、とろけるような食感が楽しめます。
郷土料理のたまこ鍋はもちろん、きりたんぼ鍋やその他の鍋にも相性は抜群です。

合鴨鍋 (たまこもち入り)

【材料 (4 人分)】

合鴨……………300g	えのき茸……………1袋
ごぼう(さがき) ……	白神ねぎ …… 4 本
……………300g	セリ…………… 1 束
舞茸……………150g	糸こんに …… 2 袋
生しいたけ……………	とうふ …… 1 丁
1 パック	鶏ガラだし…1.5 ℓ

作り方

- ① だしを鍋に入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらごぼう、合鴨、きのこ類を入れて煮る。
- ③ 糸こんに、ネギ、たまこもちを入れ、中火で火を入れる。
- ④ とうふ、セリを入れる。

★白神ねぎと合鴨の油が程よくマッチした逸品です。

[[たまこもち]の作り方]
ご飯を炊いて「半殺し」(つぶつぶが少し残る程度)につぶし、1個20g~25gの玉を作る。煮崩れないように、水に片栗粉を溶き、それを手に付けて玉を作ってもいい。



山うどのマリネ



【材料(2人分)】

山うど	1本
人参	1/4本
長ネギ	1本
ローズマリー	1本
酢	100cc
はちみつ	大さじ2
白ワイン	80cc
塩・コショウ	少々
揚げ油	適量

作り方

- 1 人参は千切りにし、長ネギはスライスする。山うどは皮をむき、乱切りにして水につける。
- 2 鍋に油をしき、人参・長ネギを弱火で炒める。
- 3 ローズマリー、酢、はちみつ、白ワインを入れ、強火で沸かし、アルコールが抜けたら味を塩・コショウで調節する。
- 4 山うどは水を切り、強力粉をつけて180℃の油で素揚げにする。色づいたら③に入れる。

【材料(4人分)】

山うど	1本
きゅうり	1本
ニンジン	1/2本
水菜	2束
[ドレッシングの材料]	
ポン酢	大さじ2
ごま油	大さじ2/3
鷹の爪(輪切)	少々
塩・コショウ	少々

作り方

- 1 山うどは皮をむき4cm位の千切りにして、水にさらしてから水気を切っておく。
- 2 その他の野菜も4cm位の千切りにする。
- 3 ドレッシングの材料を合わせる。
- 4 ボウルに野菜とドレッシングを入れてさっと混ぜ器に盛る。

★ドレッシングは、お好みの物で召し上がれ!

山うどのサラダ



山うどは、シャキシャキとした歯ごたえと、ほんのりと広がる苦み
が特徴です。昭和54年に二ツ井地区で2戸の農家が栽培を始め、以降、
約30年で東北一の産地になるまでに成長しました。
初夏に収穫される天然物と違い、ハウス栽培された山うどは冬から
春にかけて収穫されます。ハウスで栽培されたものはアクが少なく、
生でも美味しく食べられます。酸化作用のあるポリフェノールを多
く含む山うどは生活習慣病予防にもおすすめです。

山うど



山うどのバター焼き

【材料(4人分)】

山うど	4本
酢水	適量
バター	60g
塩・コショウ	適量
白胡麻又は黒胡麻	少々

作り方

- 1 山うどは皮を剥き、4cmの短冊切りにし酢水につけておく。
- 2 バターを鉄板に入れる。
- 3 水切りしたうどを鉄板にしく。
- 4 中火で炒め、うどが半分位炒まったところで火を消し、余熱で火を入れる。
- 5 最後に塩・コショウし、胡麻をかける。

※ 酢水:基本は水5カップに酢大さじ1~2

★山うどのシャキシャキ感がたまりません。



アスパラガス



露地栽培のアスパラガスが初夏に収穫されるのに対し、ハウスで促成栽培されたものは12月から3月にかけて収穫されます。ハウスの暖房費がかかるために価格が高いのが難点ですが、露地物よりも柔らかく、甘みが強いのが特徴です。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復や新陳代謝の促進効果があると言われており、疲れたときにぴったりです。

ほうれんそう



緑黄色野菜の中でもビタミン、葉酸、鉄分が豊富なほうれんそうは、風邪や貧血の予防にも適しています。ひとつのビニールハウスで年に3〜4回収穫できるため、通年で出荷されています。本来は秋に種をまき、冬に収穫される野菜。冬になると糖分を根に蓄えるので、茎の部分が甘くなります。葉の色つやがよく、茎がしっかりとしたものが美味しいほうれんそうの見分け方です。

ほうれんそうとイカのバター炒め



【材料(4人分)】

イカ……………1杯
ほうれんそう……………1袋
バター……………15g
しょうゆ……………小さじ1
塩・コショウ……………少々

作り方

- ① イカはワタを取り輪切りに、足は適当な長さに切る。
- ② ほうれんそうは4cm位の長さに切る。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、バターが溶けたらイカを炒める。
- ④ イカの色が変わったら、ほうれんそうを入れてしんなりしてきたところで塩・コショウをする。
最後にしょうゆを鍋肌から回し掛けて香りが上がった器に盛る。

アスパラガスとベーコンのソテー



【材料(2人分)】

アスパラガス……………1束
ベーコン……………1枚
塩……………適量
コショウ……………適量

作り方

- ① ベーコン、アスパラガスをカットする。
- ② フライパンにベーコンを入れて炒め、アスパラガスを入れ、サッと火を入れる。
- ③ 塩・コショウで味付け。

ほうれんそうのグラタン



【材料(4人分)】

ほうれんそう	1袋
たまねぎ	1個
鶏もも肉(1口大に切つてある物)	200g
サラダ油	大さじ1
バター	20g
ホワイトソース(市販の缶詰)	400g
塩・コショウ	少々
パン粉	適量
粉チーズ	適量

作り方

- 1 ほうれんそうは4cm位に切り、たまねぎは薄くスライスする。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ鶏肉を炒める。火が通って来たら塩・コショウをして一旦取り出す。
- 3 フライパンの油を拭き取りバターを入れる。
- 4 バターが溶けたらたまねぎをしんなりするまで炒め、次にほうれんそうを入れて炒める。
- 5 ④に②の鶏肉とホワイトソースを入れかき混ぜる。混ぜたところで耐熱皿に入れてパン粉と粉チーズを振りかける。
- 6 180℃に余熱したオーブンに15分位入れ、表面に焼き色が付いたら出来上がり。

【材料(4人分)】

ほうれんそう	1袋
ジャガイモ(中)	1個
たまねぎ	1/2個
バター	20g
牛乳	500cc
水	200cc
固形コンソメ	1個
生クリーム	適量
塩	適量

作り方

- 1 ほうれんそうは適当な長さに切り、ジャガイモは皮をむいて1cm角に切る。たまねぎは粗みじんに切る。
- 2 火にかけてフライパンにバターを溶かしジャガイモとたまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしてきたらほうれんそうを入れてさっと炒める。
- 3 ②に水とコンソメを入れ2~3分煮る。
- 4 ③をミキサーにかけてから鍋に移し、牛乳を入れて火にかける。焦がさない様に注意しながら混ぜて最後に塩で味を整える。
- 5 ④を器に盛って中央に生クリームを回し入れれば出来上がり。

ほうれんそうのポタージュ



食を支える

年中行事

春 息吹は

彼岸とヒロッコから

能代の冬は長く、半年間雪に閉ざされます。春の息吹は山菜が教えてくれます。ヒロッコはユリ科の多年草。東北地方で古くから栽培され雪の下で育てたアサツキをほりおこして収穫します。

太陽が真東から昇って真西に沈む春分と秋分は彼岸(西)と此岸(東)がもっとも通じやすくなることから先祖供養をします。春彼岸には、家の仏壇やお墓、お寺の位牌に備える米の粉のだんごをつくりまします。これを「だんし」と言います。

送り彼岸に念仏を百万回唱えて祈る「百万遍念仏」は、能代では米代川を境にして南の地域に多いようです。

能代凧揚げ大会

そして雪が消えるのを見計らったように4月の最終日曜日、能代港・中島埠頭で「能代凧揚げ大会」が開催されます。能代凧は別名「べらぼう凧」とも呼ばれ、アッカカンペーをしたユニークな絵柄と鮮やかな色彩が目を引きまします。

能代カップ高校選抜

バスケットボール大会

5月初旬の連休期間中は「能代カップ高校選抜バスケットボール大会」が開催されます。国内外から強豪校を招待し、能代工業高校を含む男子6チームのリーグ戦で優勝を争います。





檜山茶畑



日吉神社中の申祭 嫁見まつり



能代カップ高校選抜バスケットボール大会



能代風揚げ大会

岩関神社祭典

同じ頃(例年5月3日)、地域内を神輿が練り歩く「岩関神社祭典」も行われます。

これは元和年間に二ツ井地域で岩堰水路開さく工事を指導した秋田藩家老・梅津政景の偉業を称えたお祭りです。寒村であった二ツ井地域はこの用水路のお陰で新田ができ戸数も飛躍的に増えました。



岩関神社祭典

日吉神社中の申祭 嫁見まつり

5月の2番目の申の日前日(旧暦4月)に行われる「日吉神社の嫁見まつり」は一説には日吉神社の祭神を縁結びの神としてあがめ、幸せをお祈りしたことから始まったと言われていました。昭和初期頃は新妻や女の子たちが美しく着飾って神社に集まりましたが、昭和40年代頃からは1年以内に結婚した初嫁が花嫁衣装を着て良縁感謝と末永い幸福を祈願するため参列するようになったと言われています。

檜山茶摘み

6月になると、能代市檜山では一番茶が摘まれます。茶はツバキ科の常緑樹で、檜山で栽培される茶は北限の茶として知られています。

今から280年前の1730年頃、多賀谷家の家老が宇治の茶畑を視察して種根を持ち帰ったのが始まりで、栽培面積は狭いのですが、6月初めに出る一番茶は上方産の玉露に匹敵するといわれ、茶人の間で珍重されています。

八十八夜の頃、古葉を剪定し、8月下旬まで6回から9回も「手摘み」の製法で宇治系の技術を伝えています。

夏 — 港・ 七夕・墓参り

能代の夏は「花火」で幕を開けます。
能代の花火は1958年に第二次能代大火復興記念行事として始まりましたが、諸般の事情により1979年には中止。2003年に「港まつり能代花火大会」として復活しました。



港まつり能代花火大会

港まつり能代花火大会

7月下旬、能代港下浜ふ頭周辺で開催されます。秋田県内の4つの花火業者による「競演幻想花火」を含む1万5千発打上の壮大な規模を誇ります。7月に入ると、町のあちこちから笛の音が聞こえてきます。「能代ねぶながし」通称「役七夕」の稽古が始まるからです。

役七夕

役七夕は8月6日、7日の両日開催されます。6日は山車を引き回し、7日の晩には灯籠のシャチを川に流します。

「役」というのは祭りの当事者がそれぞれの役付きになり上下関係も厳格に守られていたことから命名されたものです。そしてこの「ねぶながし」が終わると、お盆(墓参り)です。お盆も正月同様、各家々ではご馳走を準備します。15日(今は13日)には餅つきをして墓に供え、家で食べたものですが、現在では餅をやめ「シンコ」に代える家も少なくないようです。赤飯や季節の野菜の煮染なども準備、お墓に供えました。今はあまり見かけませんがテン(ところてん)は、どこの家でも作るお盆料理でした。

天空の不夜城

能代では江戸の後期から明治にかけて城郭灯籠が運行されていたと言われています。当時の設計図はなく、文献や写真を基に現代に復活させました。

一世紀の時を越えて復活した「天空の不夜城」は2013年夏に一基目が完成。高さ5丈8尺(約17.6m)の大型城郭灯籠です。2014年夏には二基目、日本一の高さとなる24.1mの大型城郭灯籠が完成しました。

二基の迫力ある大型七夕が太鼓やお囃子と共に市内を練り歩きます。空にも届くような巨大な灯籠は圧巻で、賑やかなお囃子も見る人を惹きつけます。



能代宇宙イベント

毛色が変わった夏の行事では、「能代宇宙イベント」があります。毎年8月中旬、日本最大規模の学生や社会人によるロケット打上げおよび自律ロボット制御のアマチュア大会です。1962年、JAXA(宇宙航空研究開発機構)の附属研究施設であるロケット実験場が能代市に開設されたのが、その由来です。県内外の大学生たちが多数参加します。



能代宇宙イベント



能代七夕「天空の不夜城」

秋——みのりの秋は
短くも華やかに



おなごりフェスティバル in 能代

9月の第2土曜日には能代でも最大級のイベントである「おなごりフェスティバル in 能代」が開催されます。「おなごり」というのは「行く夏を惜しむ」というのが名前の由来。「青森ねぶた」、「盛岡さんさ」、「浅草カーニバル」、「能代七夕」などが常連で、東北のお祭りが一同に介し、市内をパレードする。約12団体、総勢2,500人が出演するイベントには一日で20万人以上もの見物客が押し寄せます。「おなごりフェスティバル」が終わると能代は本格的な秋に突入します。



おなごりフェスティバル in 能代



きみまち阪紅葉まつり

きみまち阪紅葉まつり

10月中旬〜11月上旬、「きみまち阪紅葉まつり」は巨大な奇岩が連なり、その絶壁にしがみつく松と紅葉の緑と紅の調和が美しく絶景のロケーションの中で開催されます。特に一本松から対岸の七座山と雄大な米代川を望む眺めは言葉を失うほどの美しさです。

きみまち阪はかつては郭公坂、馬上坂、畜生坂などと呼ばれ、羽州街道の最大の難所でした。明治14年、ここを訪れた明治天皇がその美しさに感動し「きみまちの坂後阪」という名称をつけたことでも知られています。

紅葉以外にも桜やツツジの名所でもあります。



桜の頃のきみまち阪

風の松原

日本最大級の黒松林

能代の名所と特産

能代市の海岸沿いに連なる「風の松原」は日本最大の規模を誇る松林です。東西幅1キロメートル、南北総延長14キロメートル。面積は約760ヘクタールで、東京ドーム163個分の大きさです。

厳しい海風による飛砂を防ぐために江戸時代から植栽されてきたもので、いまや700万本もの見事な松林になりました。ウッドチップを敷き詰めた「健康づくりのみち」や、サイクリングコースなどがあり、身も心もリフレッシュできる緑の空間が広がっています。



サン・ウッド能代 (風の松原案内所)

風の松原の歴史や松食い虫に関して学べ、休憩もできる施設。松原の地図、野鳥のパンフレット、観光案内などがあります。

【施設のご案内】

- お問い合わせ
0185-52-3121
- 開館時間
午前9時～午後10時
(体育施設の利用は午後9時まで)
- 休館日
毎週月曜日
(月曜日が祝日、振替休日の場合は翌日)
及び年末年始と祝祭日の翌日

冬——「なごめはぎ」と「賽ノ神」

能代の冬は厳しい。日本海からの冷たい風は雪を巻き上げ、白神山地から吹く風の冷たさも寒さに拍車をかける。おちおち長い冬の眠りに入ることもむずかしいほどです。



なごめはぎ

なごめはぎ

冬の行事で特筆すべきなのは「なごめはぎ」。あの有名な男鹿のナマハゲと同じ起源をもつ行事で、冬の間囲炉裏の火にばかりあたって股や脛につく火斑を「なごめ」と言い、これをはぎ取ることに由来します。

大みそか、能代の南では「なごめはぎ」があります。浅内・中浅内・寒川・黒岡の4集落に伝わる行事で、浅内と中浅内では番楽の面をかぶり、わらで作ったケラをつけ、包丁とか斧・鉞の造り物を持ち、拍子木や鈴などを持ちながら、音を出して練り歩きます。「えぐねーわらし、えねがー」と叫びながら家中を回り、子供を探し、家の亭主の丁寧なもてなしを受けます。

塞ノ神

能代の北部でも同じ時期、素朴な神祭りの形式が残されています。各家の玄関先で「塞ノ神」を家の内に向け、子供たちが囃し歌を歌います。

「塞ノ神」は男女一対のご神体（人形）で、それを飾り付けたお堂に乗せます。お堂を背負うのは小学校6年生前後の男子たちで、集落一軒一軒ごとに訪ね歩きます。こうして1年の大きな区切りであるお正月を迎えるのです。



県立自然公園

きみまち阪

羽州街道最大の難所のひとつだった当地を訪れた明治天皇が、景色のあまりの美しさに感動し、この地を「倭后阪(きみまちざか)」と命名した。
昭和39年(1964年)に県立自然公園に指定されました。1500本ものソメイヨシノが咲き誇る桜の名所で、屏風岩をバックに咲く桜には格別の美しさがあります。



園内にある「恋文ポスト」に投函すると、ハート型の風景印が押印されて届く。(利用期間 4月1日～11月末)

国登録有形文化財

旧料亭 金勇

かねゆう



料亭金勇は、初代金谷勇助氏が明治23年に創業し、木都能代を象徴する建物で、県内屈指の料亭として各種宴会や接待、婚礼などに広く使われました。現在の建物は、昭和12年、2代目金谷勇助氏によって建てられたもので平成10年10月26日に国登録有形文化財に登録されました。天然秋田杉の良さを十分に活かし、同様の再建築は不可能な貴重な建物です。



■お問い合わせ 0185-55-3355

■休館日 年末年始

能代の酒蔵



喜久水

きんすい

喜久水酒造合資会社

喜久水酒造の当主は代々喜三郎を襲名し、当代は六代目。創業は明治8年。幾度かの大火に見舞われ創業時が定かでもっと古い弘化年間(1844〜48年)ではないかという説もあります。酒造りは「一麹、二酛、三造り」を基本に伝統的な三段仕込みを丁寧に守り、醪が造られます。瓶詰された酒は、明治時代に建造され今は国の登録有形文化財となった鉄道単線用トンネルを地下貯蔵庫として利用し、通年12℃で熟成。この「地下貯蔵庫」は明治33年に竣工した煉瓦造りで全長100mの旧「鶴形トンネル」で最高6万本の貯蔵が可能です。

楽泉

らくいずみ

合名会社西村醸造店



西村醸造店の前身はかつての近江商人が全国各地に起こした酒蔵江州店のうちのひとつです。もともと太物や糸などを扱う織維問屋であった初代西村荘右エ門が良い水と米に恵まれながら地酒が無かった時代に、酒造業を始めたのが宝暦年間(1751年〜1763年)でした。酒造りは、蔵の近隣を雄大に流れる米代川の伏流水から豊かに湧く清冽な硬水を仕込み水として、良質な米の醗酵を助けて淡麗でさっぱりとした口当たりの酒を醸します。杜氏蔵人の「品質第一」を目標に伝統の手造りを守り、地元の酒としてのこだわりをもって醸しています。

能代の伝統食

檜山納豆

檜山納豆の発祥には諸説あります。佐竹氏転封の時に水戸の浪人久島氏もたらしたとの説や、天明の飢饉直後に加藤新太郎によって始められたとの説が伝えられています。

戦前に檜山を襲った大火で納豆製造は一度絶えましたが、昭和末期に市の援助を受けて復活。わら包みで納豆菌を自然に発酵させる伝統的な製法は、味も香りも大量生産された納豆とは違う風味を持っています。「糸引き納豆」とも言われ、粘りが強いのが特徴です。



能代うどん

麺が細く、ツルツルとした食感が特徴の能代うどんは、多くの市民に親しまれています。乾麺として商品化され、幕末にはすでに一般的になり、人を招いた際の夜食や、贈答品として使われていました。

大正6年『最近之能代』には能代の重要輸出品として木材・酒・味噌・醤油と並んで「餛飩」があげられており、当時から特産品であったことを伝えています。

現在も明治期創業のうどん店が複数存在し、その味を伝えています。

