

# 郷土料理 岩手県 3月13日(火) 実施 葛西中学校

岩手県の面積は北海道に次いで全国2位の広さです。西部には奥羽山脈おう うえんみやくがそびえ、東部には北上高地きたかみがあります。内陸部は山がちで、北上川流域が貴重な平地です。奥羽山脈周辺は日本海側の気候で冬に雪が多く、北上高地は高原性、盆地性の気候で冬は乾燥して冷え込みます。太平洋沿岸はリアス式海岸で、宮古市より以北は寒流の影響で夏も気温が低めです。初夏に「やませ」と呼ばれる冷たい北東風が吹くことがあり、冷害が起こりがちです。

岩手県は食料自給率が100%を超える農業県で、雑穀ざっこくや山ぶどう、まつたけなど大自然が与えてくれる恵みがたくさんあります。沖合いは豊かな漁場で、複雑な入り江と湾が重なるわかめやアワビなどがとれ、新鮮な魚介類が豊富です。また、麺類の消費が国内一で、有名な「わんこそば」はもちろん、「盛岡冷麺」「じゃじゃ麺」など、ユニークな麺料理が生まれた土地でもあります。

## おもな農水産物の順位：

全国1位 雑穀一ひえ・あわ・きび  
はとむぎ・もろこし  
アマランサス  
わかめ・あわび  
やまぶどう

## ～ご当地人気料理～

盛岡冷麺もりおかれいめん じゃじゃ麺 ひつつみ  
わんこそば 磯ラーメン 金婚漬け  
前沢牛

## 特産物

雑穀

やまぶどう

盛岡市

宮古市

花巻市

釜石市

大船渡市

わかめ

今日の献立：さんまのかば焼き丼（雑穀ごはん） 牛乳  
さっぱり三陸わかめ ひつつみ りんご

## ▼さんまのかば焼き丼（雑穀ごはん）

雑穀の国内生産量が日本一で、古くから雑穀の産地として知られていました。山や河川が多く平野が少ないことや寒暖の差が激しかったため、稲作に不向きだったからです。

雑穀には現代の食生活で不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどを多く含むことが知られています。

また、最近では水温の上昇で漁獲量が減っていますが、三陸沖でさんまがたくさん獲れていました。給食では、雑穀ご飯のさんまのかば焼き丼にします。

## ▼さっぱり三陸わかめ

岩手県でとれる養殖わかめの収穫量は、国内の40%以上を占め日本一です。三陸海岸を中心とする岩手の海は、栄養分が豊富で、特に親潮おやしおによる冷たい海水と荒波がわかめの成長に適しています。

## ▼ひつつみ

小麦粉を水で耳たぶくらいの柔らかさまでこね、ねかしたものをひつつまんで（ひきちぎっての方言）鍋に入れることから「ひつつみ」の名がつけました。昔は米を節約するために主食として、また農作業の「小昼こひる」として食べられていました。土地や家庭によって多様な「ひつつみ」があり、味付けも、だしの材料も、入れる材料も季節の野菜やきのこなど、その土地でとれたものを上手に使っています。