

ずりあげ

鉄鍋に湯をたぎらせ、ゆであげたうどんを入れます。各々が自分の箸で鍋からずりあげ、生醤油や好みの薬味で食べる素朴なものです。調理の手間が省け、寒い頃はとくに、身も心も温まる親しい間柄ならではの過ごし方です。



材料 (4人分)

[うどん]

小麦粉	400g
塩	大さじ1杯
水	適宜
*うどんは乾麺で代用可	

[薬味]

削り節	適宜
炒りごま	適宜
ねぎ	1本
しその葉	10枚
柚子	少々
わさび	少々

作り方 [調理時間：約15分]

- ①小麦粉に塩を混ぜ、水を少しずつ加えて耳たぶくらいのかたさにこねます。
- ②30分以上おき、麺棒で厚さ2～3mmくらいまでのばします。粉をふりながら折り目が重ならないようにひだ折りにし、好みの太さに切ります。
- ③鍋に湯を沸かし、麺を入れ、好みのかたさにゆであがったら出来上がりです。

おっきりこみ

からっ風が身にしみる頃、きのこや野菜をたくさん入れたおっきりこみは、どこの家でも囲炉裏を囲みながら食べました。

材料（4人分）

[うどん]

小麦粉 400g

塩 大さじ1杯

水 適宜

[汁]

きのこ 100g

大根 300g

にんじん 100g

ごま油 大さじ4杯

だし汁 2,000cc

醤油 140cc

青菜 少々

作り方 [調理時間:約30分]

①小麦粉に塩を混ぜ、水を少しずつ加え②、耳たぶくらいのかたさにこねて、30分以上おき、延ばして8mmくらい幅の麺を作ります。

②にんじんときのこは食べやすい大きさに切っておきます。大根は拍子木に切ります。

③鍋に油を熱し、きのこ、大根、にんじんを入れて炒め、だし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮ます。麺を入れ④、沸騰したら醤油を入れ弱火で5分くらい煮て、最後にゆでた青菜をちらして出来上がりです。



たらし焼き

菓子があまりなかった頃、野良仕事のおやつやお茶受けに、たらし焼きは貴重な食べ物でした。このたらし焼きをゴマ味噌であえることもあります。

材料（10枚分）

小麦粉	400g
水	480cc
味噌	40g
しその葉	10枚
小ねぎ	5本
油	適宜

作り方〔調理時間：約15分〕

- ①小ねぎは小口切りにし、しその葉はみじん切りにします。
- ②ボールに小麦粉、水、味噌、しその葉、小ねぎを入れ①、混ぜ合わせます。
- ③フライパンを温め、油少々をひき、好みの大きさにたらしして②、両面を焼きます。砂糖醤油などにつけて食べます③。



みそポテト

どこの家庭にも常備されているじゃがいもを使い、簡単にできるみそポテト。サクサク、ホクホクとして、甘辛い味噌だれがよく合います。秩父では、おかずやおやつ、おつまみの定番です。

材料（4人分）

[ポテト]

じゃがいも	4個
小麦粉	200g
水	70cc

[味噌だれ]

白味噌	200g
砂糖	160g
みりん	50cc
酒	100cc
柚子みじん切り	少々

作り方 [調理時間:約30分]

- ①味噌だれの材料を合わせて火にかけ、たれを作っておきます。
- ②じゃがいもはゆでて皮をむき、一口大に切りまします[Ⓐ]。
- ③小麦粉を水で溶き、衣を作ります。じゃがいもに衣をつけ[Ⓑ]、180度に熱した油で揚げます[Ⓒ]。
- ④熱々のじゃがいもに味噌だれをかけて出来上がりです。



つみっこ

つみっこは、別名「とっちゃなげ」「すいとん」とも呼ばれています。小麦粉を水で溶き、季節の野菜をたくさん煮立てた鍋の中に入れて作ります。忙しい時の食事として、秩父地方の農家でよく作られました。

材料（4人分）

小麦粉	200g
水	140cc
醤油	大さじ5杯
だし汁	1,800cc
じゃがいも	大2コ
干し椎茸	大3枚
にんじん	中1本
長ねぎ	中2本
季節の青み野菜	適量

作り方〔調理時間：約30分〕

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に切ります。
- ②干し椎茸は水にもどして千切りにし、にんじんは食べやすい大きさに切ります。
- ③椎茸、じゃがいも、にんじん等煮えにくい野菜は水から煮ます。少し固めのうちに、醤油大さじ3杯を入れ、煮続けます。
- ④粉200gに140ccの水を静かに入れながらよくこねます①。手水をつけながら引きのばし、うすくしながらちぎって鍋に入れますが、やわらかい場合はスプーンですくって入れます（火力は強く）②。
- ⑤長ねぎ等、煮えやすい野菜を入れ、残りの醤油で味を調整します。彩りに季節の青み野菜をちらして出来上がりです。



つとっこ

春浅い山里に、新緑の燃える頃ともなると裏山に登り、栃の葉を摘み「つとっこ」を作る習慣が続いています。秩父地方でも山深い所で多く作られています。山仕事や野良仕事の弁当として、また子供のおやつとして愛好されてきました。

材料 (25 個分)

もち米 700g (5 合)

うるち米 280g (2 合)

小豆 170g

栃の葉 50 枚

*朴葉を使うこともある

わら 25 本

*わらが手に入らない場合

はたこ糸 (50cm) で代用

作り方 [調理時間:約60分]

①もち米とうるち米を混ぜて洗い、一晩水につけておきます。小豆はくずれない程度に煮ておきます。

②米と小豆の水気を切ってよく混ぜ合わせ、栃の葉 2 枚を合わせた上へのせ、わらで丁寧いきつくならないように縛ります。

③鍋に平らに並べて入れ、かぶるくらいの水をゆっくり加え、45 分くらい煮ます。手で押してみても、やわらかくなっていけば出来上がりです。

手打ちそば

秩父そばは山里のごちそうの一つとして、春秋の祭日、祝い日、来客用に珍重されてきました。特にお正月の3日間は朝そばの習わしがあり、朝早く起きて作ったということです。十割そばを扱っている蕎麦屋もありますが、家庭ではそば粉と小麦粉を3対7くらいで打つのが普通とされています。



材料（4人分）

[そば]

小麦粉	700g
そば粉	300g
卵	1個
水	300cc

[かえし]

醤油	1,000cc
本みりん	300cc
砂糖（三温糖）	200g

[つゆ]

かえし	30cc
だし汁	100cc

作り方 [調理時間：約90分]

[そば]

①小麦粉とそば粉をよく混ぜます②。

②卵1個を①の中へ割って入れ、水を少しずつ入れてこねます。

③ある程度こねたら、平らな所にとり、ふみ布で包み、上から踏みます。形を整えて3回くらい踏むと扱いやすくなります。

④③を二つに分けて形を整えてまた踏みます。

⑤1枚をのし板にのせてめん棒で延ばし⑥、2～3mmの厚さになったら、まず二つ折りにし、さらに折り畳んで10cm幅くらいにして細く切ります⑦。

⑥鍋に熱湯を用意し、切ったそばを少しずつゆであげます。手早く水にとり、2度ほど水を替えてざるにあげ水を切ります。

[そばつゆ]（一人分約130cc）

①かえしの材料を2～3分煮立てます。そのまま常温で2カ月くらいねかせます。この時入れる容器はガラス製のものを使います。

②人数分（一人約100cc）のだしをと、「かえし」も人数分入れます。その時風味づけに醤油を少し入れます。

