

ちちぶの 和点心

小昼飯
はちゅう
はん

秩父商工会議所



小昼飯
はちゅう
はん



こ ちゅうはん ● 小昼飯とは ●

秩父には「小昼飯」といって、農作業の合間など小腹がすいた時に食べる郷土料理がいろいろあります。主に地元の穀物、農産物を食材として各家庭で独特の調理をしたものです。このパンフレットでは秩父地域の代表的な「小昼飯」と伝統食を紹介しています。

秩父商工会議所は、秩父地域に古くから伝わる伝統料理・郷土料理を復活させ、地元の人々の再認識を促すことで次世代に伝承し、観光客の皆様には「小昼飯」を食べていただき、秩父地域の歴史文化の一端として、より理解を深めていただきたいとの思いで、食文化の伝統継承に取り組んでおります。

食生活、旅行スタイルがさまざまに変化してゆく中で「地産地消」の原点に立ち、秩父の郷土食を「ちちぶの和点心 小昼飯」ブランドに育てられれば幸いです。

小昼飯

【13品】

小昼飯
はちこう

ずりあげ … 4-5

小昼飯
はちこう

そばまんじゅう … 22-23

小昼飯
はちこう

みそおでん … 24-25

小昼飯
はちこう

おっきりこみ … 6-7

小昼飯
はちこう

たらし焼き … 8-9

小昼飯
はちこう

中津川いも田楽 … 26-27

小昼飯
はちこう

えびし … 28-29

小昼飯
はちこう

みそポテト … 10-11

小昼飯
はちこう

つみっこ … 12-13

小昼飯
はちこう

つとっこ … 14-15

小昼飯
はちこう

手打ちそば … 16-17

その他の 郷土料理 【5品】

おなめ … 30-31

しゃくし菜の漬物 … 32-33

小昼飯
はちこう

炭酸まんじゅう … 18-19

小昼飯
はちこう

ねじ … 20-21

ゆず巻き … 34-35

切り干しいも … 36-37

つるし柿 … 38-39

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くらいの幅広麺を作ります。

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、一口大に切ります①。

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②、180度に熱した油で揚げます③。

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㊶。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）㊶。
- 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、^{とち}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れば出来上がりです。

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）のだしをとり、「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。



炭酸まんじゅう

あまり時間もかからずおいしく出来るので、田植えやお蚕^こあげ(*)などの繁忙期、七夕、お盆等の物日によく作られます。かめばかむほど味の出る昔ながらの味です。 *十分に発育した蚕に繭をつくらせるための作業

材料 (50 個分)

[あん]

小豆	600g
砂糖	480g
塩	小さじ½杯
水	適量

[皮]

小麦粉	1kg
手粉	200 ~ 300g
牛乳	150cc
卵	2 個
重曹	30g
水	200cc
砂糖	200g

作り方 [調理時間：約 45 分]

①小豆を洗いひたひたの水と一緒に鍋に入れて火にかけ、沸騰したら湯を捨て、またひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮ます。やわらかになったら、砂糖と塩を加え、あんに仕上げます。

②卵 2 個をボールに割り入れ、泡立て器でほぐし、次に牛乳、砂糖、重曹を加えます。

③②に水と小麦粉を加え、耳たぶくらいの硬さにこね④、40g くらいに分け、直径 15cm くらいに伸ばします。

④あんは 1 個を 40g くらいに丸めて、皮に包んで形を整え⑥、蒸気の出た蒸し器に入れ、中火で約 15 分蒸します。



ねじ

^{らせん}螺旋状にねじったうどんを小豆であえることから、ねじと呼ばれたのでしょうか？ 名前の由来はさだかではありません。昔から8月16日の送り盆等に作られています。お汁粉のようにゆるいあんであえたものは、「小豆ぼうとう」と呼ばれます。

材料（4人分）

[あん]

小豆 250g

砂糖 150g

塩 小さじ1杯

水 適量

[うどん]

小麦粉 300g

塩 小さじ2杯

水 150cc

作り方 [調理時間：約15分]

①小豆を洗い③、ひたひたの水と一緒に鍋に入れて火にかけ、沸騰したら湯を捨て、またひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮ます。

②砂糖150g、塩小さじ1杯を加え、さらに煮てあんを作ります。

③小麦粉300gに塩小さじ2杯を入れて混ぜ合わせ、水(150cc)を加えながらうどんを作るようにこねます。

④こねたものをのし板の上にとり、3mmくらいの厚さになるまで麺棒で延ばし、長さ8cm、幅1cmくらいに切ります。

⑤鍋に用意した熱湯でゆでます⑥。ざるにあげ、水にさらさずに湯を切ってあんをまぶして出来上がりです。



③



⑥

そばまんじゅう

そばが秋にとれるので、冬によく作られます。堅くなったら蒸しなおすか焼いて食べます。

材料（30 個分）

[あん]

小豆	500g
砂糖	350g
塩	小さじ½杯
水	適量

[皮]

小麦粉	400g
そば粉	200g
ベーキングパウダー	30g
牛乳	400cc
砂糖	250g
湯	200cc

作り方〔調理時間：約45分〕

- ① 小豆を洗い、ひたひたの水と一緒に鍋に入れて火にかけ、沸騰したら湯を捨て、またひたひたの水を加えてやわらかくなるまで煮ます。やわらかくなったら、砂糖と塩を加え、あんに仕上げます②。
- ② 皮の材料を湯でこね、耳たぶくらいの硬さにし、1個50gくらいに分けます。
- ③ 皮にあん（1個35～40g）⑤を入れて丸めます。
- ④ 蒸気の出た蒸し器で15分から20分くらい蒸します。



a



b

みそおでん

11月末にもなると、こんにゃく玉の掘り取りも終わり、寒さも一段と厳しくなります。こんな時、夜なべ仕事にどこの農家でもこんにゃく作りをします。みそおでんは、手早く簡単にこんにゃく独特のおいしさと食感を味わえる一品です。



材料（8串分）

こんにゃく 400g

〔たれ〕

砂糖 80g

みりん 20cc

赤味噌 75g

醤油 少々

酒 少々

作り方〔調理時間：約15分〕

① 赤味噌、砂糖、みりん、醤油、酒を入れてケチャップくらいの濃さにのばしてたれを作ります。

② コンニャクを1～2cmの厚さで8枚に切り、串を刺します。

③ コンニャクを沸騰したお湯に入れ、5分くらいたったら取り出します。水気をきってたれをかけて出来上がりです。お好みで千切りにしたゆずの皮をのせても良いでしょう。



中津川いも田楽

奥秩父大滝の急斜面で栽培されている特産品のじゃがいもです。小ぶりでいもの皮がやわらかく、皮ごと食べられるのが特徴です。

材料（4串分）

中津川いも 16個

※普通のじゃがいもの場合

は、皮をむいた方が良いでしょう。

【たれ】

砂糖 80g

みりん 20cc

赤味噌 75g

醤油 少々

酒 少々

えごま 80g

山椒の実 少々

けしの実 少々

作り方 〔調理時間：約25分〕

①いもはきれいに洗ってゆで④、冷ましてから1本に4個ずつ串に刺します。

②えごまは炒って山椒の実と一緒によくすりつぶします。赤味噌、砂糖、みりん、醤油、酒を入れてケチャップくらいの濃さにのばしてたれを作ります。

③串に刺したいもを焼きます。たれをつけながら焼いたり、焼き上がったいもにたれをかけて出来上がりです。お好みでけしの実をかけても良いでしょう。



えびし

戦国時代の保存食として古くから作られたもので、終戦頃までは結婚式の膳部を飾りました。正式には、^{ゆべし}柚餅子と呼ばれたものですが、これが訛^{なま}ってえびしとなったといわれています。

材料（2～3本分）

水	200cc
醤油	大さじ7杯
酒	大さじ3杯
小麦粉	450～500g
砂糖	大さじ1杯
ごま	大さじ2杯
くるみ	50g
ピーナッツ	50g
柚子の皮	少々
紅生姜	少々

作り方〔調理時間：約60分〕

- ①くるみ、ピーナッツは粗く刻みます㉔。
- ②柚子の皮、紅生姜はみじん切りにします。
- ③木鉢またはボールに、材料全部を入れて㉔混ぜ合わせよく練り上げます。
- ④直径約4cm、長さ約20cm程度の棒状に丸め㉔、蒸し器で20～25分くらい蒸せば出来上がりです。
- ⑤食べる時は、薄く輪切りにしてお皿に盛りつけます。



おなめ

秩父地方では、昔から普段の食事には必ず添えられていました。土用の暑い時にかきこみます（作る）。おなめはかなり塩もきいていますが、春先のふきのとう、夏のみょうが等を刻み込んで一緒に食べると、季節の味となり食欲をそそります。

材料（出来上がり約 1.6kg）

麦こうじ（市販品）	1kg
塩	90g
砂糖	50g
水	500cc

作り方

① 塩、砂糖、水を煮立て、人肌くらい（35～37℃）にさまし、こうじを加えて、よくかき混ぜ保存します。

※毎日かきまわしていれば、1～2週間目くらいから食べられます（出来上がりはかき混ぜない方がきれいです）。冷蔵庫で保存すれば半年以上もちます。





しゃくし菜の漬物

しゃくし菜（体菜）は秩父地方では古くから栽培されています。10月末から11月初めの霜が降る頃になると収穫し、木樽に漬け込みます。葉がしっかりしていて漬物にすると歯切れがよく艶（つや）があります。古漬けになるとまた違った味わいがあります。漬物以外にも、炒め物やまんじゅうのあんの代わりにも利用されています。

材料（1樽分）

体菜	5kg
塩（体菜の重量の4%）	200g
赤とうがらし	4～5本
昆布	10cm



作り方

- ① 体菜の表面を洗います①。株の大きい体菜は $\frac{1}{2}$ または $\frac{1}{4}$ に縦に割ります。
- ② 切り口を上にして日に当てます。1～2日干すとしんなりして甘みが出ます。
- ③ 容器の底に塩をふり、体菜の株を交互に並べます②。塩は株元には多めに、葉には少なめにふります。
- ④ 体菜を手でしっかり押しつけ、刻んだ赤とうがらしと昆布をちらします③。
- ⑤ 2段目も、株と葉を交互に切り口を上に向けてつめます。
- ⑥ 全部入れたら、体重をかけてしっかりと押し、体菜の重量の2倍の重石をします。
- ⑦ 2週間くらいたって、重石の上に水があがり始めたら食べ頃です。

ゆず巻き

昔は 12 月の中旬になると、どこの家でも正月用に大根で柚子を巻き、針で糸を通してつなぎ、すだれのようにして軒先につるしたそうです。

材料（40 個分）

大根 300g

柚子（皮だけ） 1 個

〔漬け汁〕

砂糖 20g

酢 200cc

塩 少々

作り方

①大根は洗って厚さ 3 mm くらいの輪切りにします。

②柚子の皮は千切りにします。

③大根はざるに並べて天気の良い日に 1 ～ 2 日干します。

④干した大根を水洗いしてほこりを落とし、水を切ります。

⑤②の柚子を大根の干したもので巻き、針で糸を通してつなぎ、すだれのようにして軒先に 1 ～ 2 週間つるします。

⑥漬け汁は砂糖、酢、塩を入れよくかき混ぜます。

⑦巻いた大根をふたの出来る容器に並べ、その上から漬け汁を流し入れます。

⑧ふたをして涼しい所に 1 ～ 2 週間置き、汁の味がしみこんだら出来上がりです。



切り干しいも

蒸した^{たいはく}いもを干して作る保存食でした。ちちぶ太白サツマイモや玉豊^{たまゆたか}という品種で作ると、明るい色の上品な甘みの切り干しいもに仕上がります。子供のおやつやお茶受けに食べられます。

材料

さつまいも（ちちぶ太白サツマイモや玉豊が最適です） 5kg

作り方

- ①いもの土をきれいに洗い落とします。
- ②いもは大・小別にして、小さいいもは1時間、大きいいもは2～3時間蒸します。
- ③蒸したいもが熱いうちに厚めに皮をむきます。
- ④皮をむきたいもは、ざる等の上に置いて、中心部まで冷やします。
- ⑤冷たいもを、包丁で1.2cm くらいの厚さに切ります。小さいいもは丸のままで良いでしょう。
- ⑥切ったいもを、かごに並べ2日くらい天日干しにします。昼間は外で充分日光と風に当て、夜は露に当てないように室内にしまします（1日に2～3回裏返します）。
- ⑦⑥のいもは、2週間くらい暖かい時間帯に繰り返し干し、後は容器に入れておきます。
- ⑧白い粉がふたいもは、缶の中に入れ保存します。

つるし柿

古くから秩父地方の名物で、農家の軒先につるされるつるし柿は、冬の風物詩となっています。12月3日の秩父神社大祭の土産物として珍重されていますが、一般には冬期の味覚の一つとして食べられます。

材料 (30 つるし分)

渋柿 (蜂屋柿) 30 個

作り方

- ① 蜂屋 (はちや) 柿は、11月初旬の天気の良い日に柿の実に傷をつけないようにして収穫します。
- ② 柿の実の付け根の枝をT字に切り残し、皮を薄くむきます。
- ③ ひもで付け根の枝をしぼり、軒先につるします。
- ④ 表面が乾いて黒っぽくなり、ところどころに白い粉がふいてくると出来上がりです。



このパンフレットに掲載された郷土料理は、「おあがん」(埼玉県農林部秩父農林振興センター 1996 年 1 月発行)に収録された料理の解説・分量・作り方をもとに作成し、新たに 2 品を加えたものです。

●協力

埼玉県農林部秩父農林振興センター
埼玉県農林部森づくり課
埼玉県秩父地域創造センター
秩父市産業観光部

●料理

町田 勝

●撮影

山岸達男
秩父商工会議所

●制作

さきたま出版会

ちちぶの和点心 小昼飯

発行日 2008 年 1 月 25 日

発 行 秩父商工会議所

埼玉県秩父市宮側町 1-7

Tel.0494-22-4411 / Fax.0494-24-8956

E-mail info@chichibu-cci.or.jp

URL <http://www.chichibu-cci.or.jp>

秩父商工会議所 © 2008

