



# 宮城県の郷土料理

宮城県は新鮮でおいしい食材が手に入る地域なので、多くの郷土料理があります。自分で作ったことがない方や県外出身の方も、この機会に作ってみてはいかがでしょうか。今回は、「はっと汁」「油麩丼」「がんづき」のレシピをご紹介します。



## はっと汁

《1人分あたり》  
エネルギー：283kcal  
食塩相当量：2.0g

### ◇材料（2人分）◇

生地	小麦粉	100g
	水	50ml
	大根	60g
	人参	中1/3本(30g)
	ごぼう	10cm(30g)
	白菜	60g
	まいたけ	50g
A	長ねぎ	1/2本
	鶏もも肉	60g
	水	500ml
B	顆粒和風だし	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1/2

### 作り方

- ①はっとの生地を作る。  
ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながら手で練る。粉っぽさがなくなり耳たぶくらいのかたさになったら、生地をひとつにまとめる。ぬれ布巾※を生地にかぶせて常温で30分程度おく。（※キッチンペーパーで代用可。）
- ②大根、人参は皮をむいて薄いいちょう切りにする。ごぼうは皮をむいてさがきにする。白菜は食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさにさく。長ねぎは薄い斜め切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
- ③鍋にA、大根、人参、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したら鶏もも肉、白菜、まいたけを加えて中火で煮る。
- ④具材に火が通ったらBを加える。次に、①のはっと生地を手で薄くのばしながら一口大にちぎり、鍋に入れる。
- ⑤長ねぎを加え、はっと生地に火が通るまで煮る。

☆家庭によって具材はさまざまです。まいたけを他のきのこに変えたり、油揚げを入れたり、お好みの具材でアレンジできます。

### 「はっと」の由来

「はっと」は小麦粉を練って作る登米地方の郷土料理です。県内でも有数の米どころである登米地方では、藩政時代、伊達藩がつくった「買米制(かいまいせい)」という制度により、年貢を納めた後の余った米も藩が買い上げていました。そのため、お百姓さんたちは満足に米を食べることができず、代わりに小麦粉を練って茹でて食べていました。初めは米の代用食でしたが、長年の工夫でおいしい料理となり、お百姓さんたちの間で好んで食されるようになりました。すると、「百姓たちが米作りを疎かにするのは…」と心配した大名が、この料理を食べることを「ご法度(はっと)だ！」と禁止したのです。このことから「ご法度」＝「はっと」と呼ばれるようになったと言われています。





# 油麩丼

《1人分あたり》  
エネルギー：494kcal  
食塩相当量：2.2g

## ◇材料（2人分）◇

ご飯	300g
油麩	1本（約25cm）
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
みつば	4本
水	400ml
顆粒和風だし	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2

## 作り方

- ①油麩は2cm幅の輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。卵は溶きほぐしておく。みつばは2cm長さに切る。
- ②フライパンに☆を入れて火にかけ、煮立ってきたら油麩と玉ねぎを入れ、ふたをして中火で煮る。
- ③油麩に味がしみ込み、玉ねぎに火が通ったら、溶き卵を少しずつ回し入れ、みつばを散らす。ふたをして1～2分加熱する。
- ④丼ぶりにご飯を盛り、その上に③をのせる。

## 💡めんつゆで代用できます💡

【水400mlに対しての目安量】

2倍濃縮…大さじ3、3倍濃縮…大さじ2

4倍濃縮…大さじ1と1/2

～味をみながら調整しましょう～

## ●○油麩とは？○●

油麩は宮城県北部地方に古くから伝わる食材で、小麦のたんぱく質“グルテン”を油で揚げて作られています。風味が良く、煮物・汁物・炒め物・鍋料理などさまざまな料理に使われています。



# がんづき

《10等分した場合の1切れあたり》  
エネルギー：143kcal  
食塩相当量：0g

## ◇材料（作りやすい分量）◇

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ1
黒砂糖（粉末）	100g
水	180ml
くるみ	50g

## 作り方

- ①鍋に☆を入れて弱火にかける。黒砂糖が溶けたら火を止め、冷ましておく。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける。
- ③ボウルに①を入れ、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④大きめの型（または耐熱容器）にクッキングシートを敷き、③を流し入れ、くるみをのせて蒸し器で30～40分蒸す。竹串をさして生地が生地の状態についてこなければ出来上がり。

がんづきは宮城県に古くから伝わる郷土菓子です。普段のおやつその他、農作業の合間に小腹を満たすものとして食されていました。

くるみをごまに変えたり、みそを加えてみそ風味にしたり、いろいろなアレンジを楽しめます。

## 💡蒸し器がない場合💡

大きめの鍋に水を2cmほど入れて火にかけます。沸騰したら生地を流し入れた型を入れて、鍋にふたをして蒸します。途中、水の量が減ったら足しましょう。



仙台市食育推進計画の基本目標  
\* 食べる力をみんなでアップ！ \*  
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

過去のレシピはこちらを  
ご覧ください  
（仙台市ホームページ）



仙台市若林区保健福祉センター