

ひつつみ

岩県 食の匠

二戸市

● 槻館

良子

[平成26年認定]

「ひつつみ」は、特別なご馳走ではありませんが、昔は主食として主に夕食に食べられてきました。

現在も、人が集まったときや農作業の手伝いを頼んだときなどによく作られています。



材料▶6人分

○ひつつみ生地

小麦粉 (ナンブコムギ) …250g
水……………125ml
塩……………夏3g、冬2g

○つゆ

だし昆布……………3cm角3枚
煮干し……………15匹 (30g)
水……………2L
薄口しょうゆ……………大さじ4
ねぎ……………1本

※かつくい入りの場合

かつくい……………150g

(かつくいは、県北地域での呼び名で、県央、県南では、ぼりと呼ばれるきのこ。)

ポイント

- ・ひつつみ生地を同じ固さにするため、塩の量を季節で加減する。
- ・ひつつみ生地が固い場合は、湯せん等で温めると柔らかくなり伸ばしやすい。
- ・煮立っているつゆにひつつみを入れることで、ひつつみの歯ごたえが増す。
- ・かつくいは茹でて冷凍保存することで、1年中使用できる。

作り方

○生地

- 1 ふるいにかけて小麦粉と塩をボウルに入れ、水を2回くらいに分けて少しずつ加え、全体に馴染ませる。手に付かなくなり、しっとりと滑らかになるまでこねる(10分程度)。
- 2 1を丸くまとめ、表面に片栗粉を薄くまぶしてビニール袋に入れ、冷蔵庫で半日ほど置く。

○つゆ

- 1 鍋に水2Lと昆布、煮干しを入れて一晩おく。
- 2 1を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、アクをすくいながら5分位煮て、煮干しを取り出す。
- 3 2に、しょうゆ大さじ2を入れる。

○ひつつみ

- 1 ひつつみの生地を3つに分け、ひとつずつ両手で伸ばして食べやすい大きさにちぎり、煮立っているつゆに入れる。
- 2 ひつつみが全て浮き上がってから1分ほど煮て味をみて、残りのしょうゆで味を整え、火を止める。刻みねぎを上にはらし、器に盛り付ける。

※かつくい入り

- 1 かつくいは軽く汚れを落とし、煮立ったお湯に入れてひと煮立ちしたらザルに上げる。水で洗ってザルにあげ、つゆに入れる。