



まめぶ

食の匠

久慈市

●山形町生活改善協議会 [平成8年認定]

「まめぶ」とは、豆粒大のくるみ入りの小麦だんごで、好みに黒砂糖も入れます。豆粒大の大きさからこう呼ばれていますが、豆まめしく、健康で達者に、また無事に暮らせるようにとの願いが込められています。行事食や晴食として結婚式などのお祝いのときや仏事の初七日などの「つぼ」としてつくられてきました。

身近に手に入る各種野菜や豆腐、くるみが用いられており、山形町の家庭料理として定着しています。

材料▶4人分

・小麦粉	200g
・むきくるみ	30g
・にんじん	70g
・ごぼう	80g
・焼豆腐	150g
・油あげ	40g
・かんぴょう	10g
・干しめじ	15g
・しょうゆ	45cc
・出し昆布	15cm
・煮干し	5~6本
・片栗粉	少々
・塩	少々

作り方

- 1 水に昆布と煮干しを入れ、だし汁をつくる。
- 2 にんじん、ごぼうはいちょう切り、油あげは千切り、焼豆腐は菱形切り、かんぴょうは1.5cmの長さに切る。干しめじは水でもどしておく。
- 3 小麦粉に少々塩を入れ、水でこね親指大位の大きさに分け、むきくるみを入れて中身が出ないように丸くする（丸くしたまめぶは、くっつかないように片栗粉をまぶしておく）。
- 4 鍋に1のだし汁と2の野菜を入れ火にかけ、野菜に火が通ったら、しょうゆ、塩で味を調えて、3のまめぶを入れて煮る。まめぶが浮いてきたら、再度味を調えてできあがり。

●ポイント

- ・まめぶは小麦の生地が溶けやすいので必ず最後に入れる。
- ・まめぶは冷凍保存することもできる。

●豆知識 まめぶ

祝い事の時には大きめに、不幸の際には小さくまめぶをつかった。