



認定番号 285 笹山 ひとみ（軽米町）

料理名	てんぼ												
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>(いわれ)</p> <p>県北地方は夏に冷涼な気候であり、平坦地が少なかったことから、小麦やそば等雑穀が広く栽培され、それらを粉に挽いて食べる食文化が発達している。</p> <p>「てんぼ」は、小麦粉に水分と塩を加えた生地を、型で挟んで焼いたもので、「てんぼせんべい」、「もちせんべい」とも呼ばれる。「てんぼ」は焼き方が足りないことを意味する方言「て（ん）ぼっけ」から、「もちせんべい」は小麦粉でこねたものを地域で「もち」と呼ぶことから付けられたと言われている。二戸地方のほか、青森県八戸市や三戸郡で食べられている。</p> <p>地域によっては、釜についてご飯を集めて生地に入れることもあり、米を無駄にしない暮らしを感じさせる料理でもある。</p> <p>二戸地方では小麦を中心とした食文化が定着しており、地域に多くのせんべい店があったことから、古くなったせんべいの焼き型を店から譲られ、所有している家も多かった。</p> <p>子どものおやつや農作業の小昼として作り、ごまやくるみ、えごま、えごまの葉などを入れて、焼かれている。</p> <p>(特徴)</p> <p>焼き加減はお好みだが、焦げ目の少ない状態に焼き上げると、軟らかくもちりした食感になる。</p> <p>専用の焼き型がない家庭でも、フライパンやホットプレートを使って簡単に作ることができる。</p>												
材料と分量 (10 枚分)	<table border="0"> <tr> <td>小麦粉（ナンプコムギ）</td> <td>300 g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>6 g（小麦粉の 2 %）</td> </tr> <tr> <td></td> <td>※塩分は好みで加減する</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>350 ml</td> </tr> <tr> <td>くるみ</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>ごま</td> <td>8 g</td> </tr> </table>	小麦粉（ナンプコムギ）	300 g	塩	6 g（小麦粉の 2 %）		※塩分は好みで加減する	水	350 ml	くるみ	6 g	ごま	8 g
小麦粉（ナンプコムギ）	300 g												
塩	6 g（小麦粉の 2 %）												
	※塩分は好みで加減する												
水	350 ml												
くるみ	6 g												
ごま	8 g												
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 小なべで湯を沸かしておく。 小麦粉と塩をふるいにかけて、混ぜ合わせておく。 箸で軽く混ぜながら、熱湯を少しずつ加える。 生地を手でまとめる。こねすぎると生地が固くなるので、ある程度（粉っぽさが少し残る程度左写真参照）まとまったら、こねるのをやめる。 生地を 60 g ずつに分ける。 												

<p>作り方</p>	<p>6. 焼き型を火にかけ温める（十分熱しないと、生地がくっついて離れない。最初の1枚はこげるくらいで良い）。</p> <p>7. 型にくるみとごまを、その上に生地を載せて挟み、弱火で焼く。</p> <p>8. 1分20秒程度焼いたらひっくり返し、裏面も同じ時間焼く。</p> <p>9. 火からおろして型を開け、バットなどに広げて冷ます。</p> 
<p>料理・技術のポイント及び工夫している点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・熱湯を使うこと（水を使うと、焼き上げた後に、時間とともに硬くなってくる。）。 ・熱湯を少量ずつ加えながら、混ぜること（一気に加えると、だまになりやすい）。 ・せんべいの焼き型がなくても、フライパンやホットプレートを使って焼くことができる。その場合は、フライ返しなどで押さえながら焼くと良い。 ・ごまやくるみのほか、好みの具（かつおぶし、青のり、チーズ等）を入れてもよく、子どもと一緒に調理を楽しみながら、家庭の味を作り出すことができる。