



# 栗原のふつう

— 宮城県栗原市

よくある地方のごくありふれた  
ふつうのまち。

空が広くて、山があって、地面があって、  
水が流れて、田畑があって、  
生活している人がいる、ふつうのまち。  
でも、栗原のふつうをよく観ると、  
ふつうだけどふつうじゃないのが  
観えてくる。

オーソドックスな日本のなかの、  
とっておきのふつうが観えてくる。



一般社団法人  
Kurihara  
Tourism  
Network  
くりはらツーリズムネットワーク

<http://ktnpr.com/>

## 004 ねっけ豆

米と大豆が主な材料という、栗原らしい料理。

「ねっけ豆」の「ねっけ」は「練る」に由来するとい  
われています。「ねっけえ」とよぶ人や「豆ねっけ  
(え)」という地域もあります。

ねっけ豆は、農作業の小屋やお茶うけ、子ども  
のおやつとして食べられてきた郷土料理。子ども  
のころのおやつの定番は、おばあさんが作る「ねっ  
け豆」と「がんづき」でした。

もともとは空腹を満たすための「かて食」。くず米  
を粉にしたり、使う粉がそば粉や雑穀であったり  
。干した大根の葉や茎の汁に、そば粉を入れて  
作ったという記録もあります。

郷土料理では、餅料理のように「ハレ」の日に食べ  
るものと、日常の「ケ」の日に食べるものがありま  
す。「ケ」の食の多くは、家族のお腹を一年間満た  
すために、お母さんが手に入る材料で創意工夫し  
たもの。「ねっけ豆」もその一つといえます。

材料の品質が向上したことで、現代のねっけ豆は  
上等な和菓子のような味わい。上新粉の香りと、  
ねっとりした舌ざわりに、青大豆の食感と甘みが  
口のなかでやさしく広がります。