

## 地域の活動で つみっこを支える人



あき た ゆきひろ  
**秋田幸宏**さん

武州本庄つみっこ研究会 事務局長

## つみっこで地域を元気に

武州本庄つみっこ研究会では、県内外でつみっこをアピールする活動を行っています。1月7日に知事公館で行われた新春懇談会では、埼玉県知事と県内63市町村長が参加するなか、紅白のつみっこを提供し、好評をいただくことができました。市内でも、イベントでつみっこの無償提供や、つみっこの作り方教室を開催するなど、つみっこを地域に広める活動を行っています。

最近では、つみっこをレトルトで作るための取り組みや、冷やしつみっこなど、つみっこの可能性を広げる活動をしています。次の世代につみっこの文化をつなげるためにも、若い人にも活動に参加してもらい、活動の幅を広げていければと思っています。

つみっこの提供には、できる限り地元や県産の素材を使用しています。先

日の県のイベントでも、古代豚を利用したつみっこを提供しました。

また、子どもにもつみっこに興味をもってもらおうと、はにぼんの型でつみっこを作ったりしています。若い人にはつみっこを食べたことがない人も多いですが、意外と「おいしい、おいしい」と食べてくれるんです。お母さんがつみっこを食べていて、子どもに食べさせたところ、子どもがお母さんに「買ってきてよ」とねだる姿を何度か見たこともあります。

野菜を子どもに食べさせる習慣がなくなりつつあるものの、野菜の摂取は大切なこと。つみっこの具材はほとんど野菜なので、PRの際は「野菜たっぷりヘルシー料理」を押し出してアピールしています。ぜひご家庭でも野菜たっぷりのつみっこを作り、お子さんと食べてもらえればと思います。

武州本庄つみっこ研究会では、次の世代へつみっこをつないでいくために、若い方の参加をお待ちしています。連絡は [tumikko.honjyou@gmail.com](mailto:tumikko.honjyou@gmail.com) へ。

## 家庭でつくってみてください！

武州本庄つみっこ研究会直伝！「野菜たっぷりヘルシー料理」おいしいつみっこのつくりかた（4人分）

### 【材 料】

- 煮汁 かつお節でとっただし汁200cc、水200cc、酒 大さじ2、かつお風味だし 大さじ1
- 具材 ゴボウ(ささがき)30g、豚ばら肉(ざく切り)40g、ジャガイモ(2cmの角切り)170g、大根(2cm半目切り)110g、ニンジン60g、玉ネギ(ざく切り)70g、シメジ(根元を切り落とし、ほぐしておく)1/8パック
- 調味料 しょうゆ100cc、めんつゆ100cc、みそ 大さじ1、みりん 50cc、ごま油 小さじ1
- つみっこ 地粉200g、塩2g、熱湯120cc、砂糖8g
- トッピング ネギ(みじん切り) 小さじ1、水菜など(季節の青物)小さじ1

### 【手 順】

1. 鍋に煮汁を入れて火にかけ、煮立ったらゴボウと豚ばら肉を入れる。
2. 1が煮立ったらジャガイモ、大根、人参、玉ネギ、シメジを入れる。
3. 2が煮立ったら調味料で味付けし、アクを取りながら煮る。煮ている間に地粉を塩で味付けし、熱湯でこねて大きくまとめ、つみっこの生地を作る。
4. 別の鍋にたっぷりの水を沸騰させる。生地を片手に持ち、もう片方の手の平で握りながら親指2本位の大きさにちぎり鍋に入れる。つみっこが浮いてきたら網じゃくしなどですくい、容器に移して好みでごま油を2、3滴落とす。
5. 器に団子を5、6個入れ、煮汁と具材と一緒に盛り付け、トッピングをのせる。好みで七味唐辛子をかけて出来上がり。



## 伝統と革新

多世代から  
愛される郷土料理

### 第9回つみっこ合戦

1月9日に開催されたつみっこ合戦。つみっこの味比べをして、投票により人気のつみっこを決定するこのイベントに、今回も多くの参加者が訪れました。参加店舗のつみっこは回を重ねるごとに洗練され、シンプルだけでなく、さまざまな味付けのものも生み出されてきました。伝統的な味を守りながらも、と

どまることなく革新を続けています。つみっこ合戦には、各店独自の味を求めて並び楽しみ、複数の店舗の中から自分好みの味を選び、投票する楽しみがあります。つみっこを食べながら、家族や友人など親しい仲間たちとの交流をする。そんな魅力が多く参加者を惹きつけてやまないのかもしれない。

気になる最終結果は・・・

### 第1位 上里町商工会調理師会 牛肉入りつみっこ



上里町産の小麦粉「さとのそら」で作ったつみっこに地元野菜と牛肉を加え、醤油ベースで仕上げた一品。みごとに1年越しの優勝へと返り咲いた。

### 試行錯誤の末に辿り着いた味

色々な味を試してきた結果、たどり着いたのがこの牛肉入りつみっこでした。今回の1位は、商工会や行政の協力があったからこそのものだと思います。



上里町商工会調理師会  
あいかわ みつる  
**相川 充**さん

### 第2位 農産物直売所のぞみ館 酒粕入りキムチスープ



発酵食品や旬の地元野菜を使用。酒粕、唐辛子と体の温まる一品。つみっこにはチーズが隠れている。

### 第3位 麺・海鮮処 かぶとや 中華スープ味



豚骨と魚介の合わせ出しスープを使用。上州もち豚を使用した自家製豚バラチャーシューをトッピング。

### ほか、今回ご協力いただいた店舗

店名	味
CAFÉ NINOKURA	味噌醤油味
垂乳根食楽部	豆乳ごま風味
奈良屋	山梨ほうとう風
美里町農産物加工研究会(万葉工房)	けんちん汁風ブルーベリーつみっこ
まごころ蕎麦塾	醤油味