

まめぶ食べ歩き

# MAP



## 久慈まめぶ部屋



第6回「B-1グランプリin姫路」に初出展、久慈市の活性化と旧山形村に伝わる郷土食「まめぶ」を「久慈まめぶ汁」として、全国に普及することを目的とする。元小結 柄乃花(現二十山親方)の出身地であり、相撲の盛んな土地柄とまめぶをモチーフに命名した。

## 『まめぶ』取り扱い店

- | 久慈市内    |                                  |   |
|---------|----------------------------------|---|
| 1       | 道の駅 くじ やませ土風館内<br>地場食材レストラン「山海里」 | 久慈市中町2-5-1<br>☎0194-52-2289 食             |
| 2       | おおみ屋                             | 久慈市長内町34-26-1<br>☎0194-52-1155 食          |
| 3       | 鮭処 きよ田                           | 久慈市川崎町5-1<br>☎0194-52-0800 食              |
| 4       | 北三陸磯料理<br>魚棚                     | 久慈市十八日町1-15<br>☎0194-52-0606 食            |
| 5       | 道の駅 くじ やませ土風館内<br>産直まちなか         | 久慈市中町2-5-1<br>☎0194-53-1300 買             |
| 6       | JA新いわて<br>ふれあい産直ショップ「花野果」        | 久慈市中央1-56<br>☎0194-52-0790 買              |
| 久慈市山形町内 |                                  |   |
| 1       | 道の駅 白樺の里やまがた<br>食楽[くうらく]         | 久慈市山形町川井8-12-1<br>☎0194-72-3131 食 買       |
| 2       | センターハウス平庭山荘内<br>レストラン「やまぼうし」     | 久慈市山形町来内20-13-1<br>☎0194-72-2700 食        |
| 3       | 炭々館                              | 久慈市山形町川井8-15-6<br>☎0194-72-2266 食         |
| 4       | 平庭高原<br>レストラン「白い森」               | 久慈市山形町来内20-13-151<br>☎0194-72-3330 食      |
| 5       | あまちゃんてでた「まめぶ」のお店<br>まめぶの家        | 要予約 久慈市山形町荷軽部1-59-6<br>☎080-1801-9960 食 買 |
| 6       | 農家レストラン<br>成谷自然食の会               | 要予約 久慈市山形町霜畑9-24-1<br>☎0194-75-2034 食 買   |
| 7       | ジンギスカン白樺                         | 要予約 久慈市山形町川井9-51-3<br>☎0194-72-2240 食     |
| 8       | リカーフーズきちや                        | 久慈市山形町川井9-5-2<br>☎0194-72-2611 買          |

食 久慈まめぶ汁提供店 買 冷凍まめぶ販売店  
※営業時間・定休日については、各店舗にお問い合わせください。 ※店番順不同

## 久慈まめぶ部屋

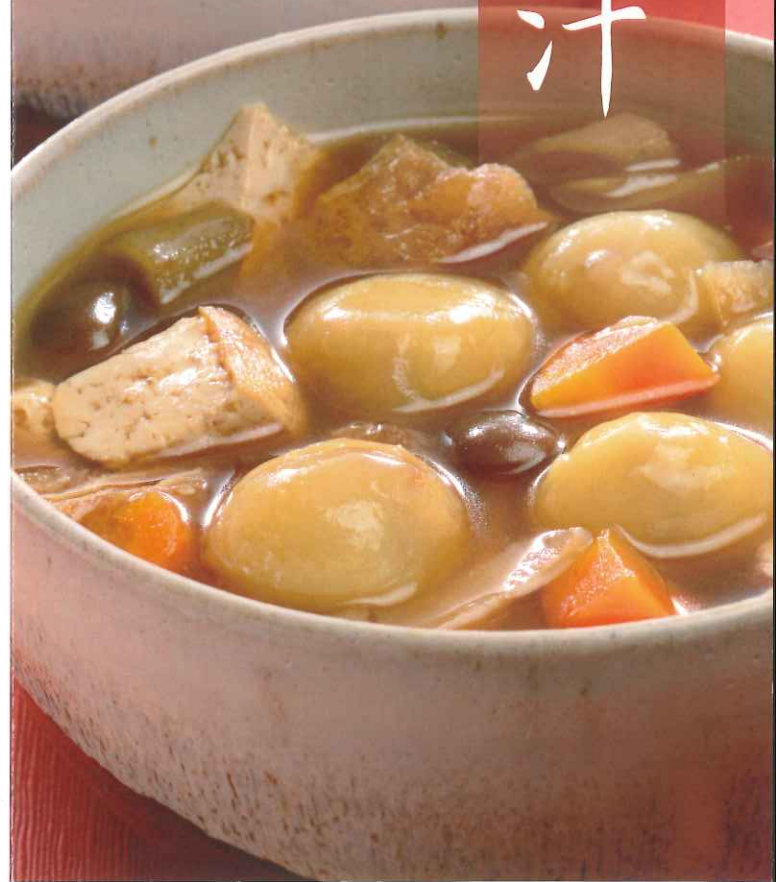
[まちおこし団体]  
岩手県久慈市山形町荷軽部1-59-6  
TEL080-5563-1035

久慈まめぶ汁取扱店募集



# 久慈まめぶ汁

【岩手県久慈市の郷土食】



## 【久慈まめぶ汁の定義】

- その1 まめぶ団子(クルミと黒砂糖入り)が入っていること。
- その2 出汁は、煮干しや昆布を使用すること。
- その3 ゴボウ・にんじん・焼き豆腐・かんぴょう・しめじ・油揚げを使用すること。
- その4 味付けは、醤油ベースとすること。
- その5 ふるさとを想う気持ちで作ること。



これが「まめぶ」。  
かんだ瞬間、黒砂糖の甘味と  
クルミの香ばしさが口の中に広がります。

## 「久慈まめぶ汁」とは？

久慈まめぶ汁とは、煮干しと昆布の出し汁に、ゴボウ・にんじん・油揚げ・しめじ・かんぴょう・焼き豆腐を加え、醤油で味を調えた後、まめぶ(クルミと黒砂糖を包んだ親指大の小麦団子)を入れて煮込む料理です。

優しさあふれる味は、ふるさとを想わせる味です。

## 「まめぶ」の由来

岩手県久慈市山形町(旧山形村)地域は、南部領時代に凶作の常習地で多くの餓死者が出たことから、幕府から南部藩に、凶作に備え年貢を納める時に、「百姓は麺類やそばきを食べてはならない」と、ご法度の令達がありました。このように晴食時に麺類を作れなくなり、代用食として小麦の練り粉に味付けをして食べ、クルミの実を包んで、団子にしたものではないかといわれています。この団子が、まり麩に似ていることから「まめぶ」と呼ばれ、これが後に麩がなまって「まめぶ」となったのではないかという説があります。

また、忠実忠実(まめまめ)しく、健康で達者に暮らせるようにとの、願いが込められているともいわれています。

まめぶを作ろう!



材料のクルミと黒砂糖



ねった小麦粉にくぼみをつけて



スプーンで黒砂糖を入れる



クルミをのせるように



こんな感じで「キュット」



中身が出ないよう慎重に



手のひらでコロコロと丸めてできあがり!

## 久慈まめぶ汁の作り方

- ①水1ℓに、だし昆布(または煮干し)を入れて、だしをとる。
- ②にんじん・ゴボウ・油揚げ・焼き豆腐は、三角に切る。かんぴょうは、1.5cmの長さ切る。しめじは房を分ける。
- ③小麦粉は、熱湯(約200cc)でこねる。それを親指大くらいの大きさに分け、お椀型にしてから、黒砂糖を先にいれクルミを乗せて、中身が出ないように包み丸める(左を参考)。丸めた団子がくっつかないように、片栗粉をまぶしておく。
- ④鍋に②のゴボウを最初に入れ煮込む。火が通ったら、にんじん・かんぴょう・しめじ・油揚げを入れる。煮えてきたら、焼き豆腐をいれ醤油で味をつける。味が調ったら、③の「まめぶ」を入れ浮かんできたら出来上がり。  
(※適量の水溶性片栗粉でとろみをつける地域もあります)

## 材料 (5~6人分)



◎だし昆布または煮干し	適量
◎小麦粉	400g
◎クルミ	30g
◎黒砂糖	50g
◎にんじん	20g
◎ゴボウ	20g
◎油揚げ	40g
◎焼き豆腐	150g
◎かんぴょう	10g
◎しめじ	15g
◎しょうゆ	50cc
※片栗粉(お好みで)	適量

※材料・作り方は地域・家庭により多少異なります。