

\*\*\*\*\*ざくざくレシピ\*\*\*\*\*  
 作り方の一例をご紹介します！



【材料】 4人前

- ❖大根 1/10本   ❖にんじん 100g   ❖里芋 400g   ❖ごぼう 100g
- ❖生しいたけ 2~3個   ❖みつ葉、塩 適当
- ❖焼き豆腐 1/2丁   ❖こんにゃく 1/2丁   ❖鳥モモ肉 100g
- ❖だし汁 6カップ   ❖しょうゆ 大さじ2~3   ❖酒 大さじ1~2

【作り方】

- 1 だし汁を準備する。煮物に使うほど濃くないものでよい。
- 2 材料を細かく1センチ角程度のさいの目切りにする。細かい方がよい。  
 \* ごぼうは固いので、切ったものを一度水から煮てゆでこぼす。
- 3 すべての材料とだし汁を鍋に入れ煮る。
- 4 材料に火が通ったら、酒、しょう油を入れて一度煮立たせ火を止める。

出典：『二本松地域の伝統食』二本松地域市民食育検討チーム編集

◆まとめ

二本松のざくざくは、味も、見た目も、だしも地区ごとに異なっていて、多様性に富む郷土料理です。ただ、具は四角に細かく切る、大根、人参、しいたけ、こんにゃくは必ず入れ、しょうゆ味にするなどといった共通点も存在します。細かく切るということには、食材を無駄なく使いきることができるようにという意味合いが込められており、生活の知恵を窺い知る事が出来ます。一方、会津の郷土料理であるこづゆは伝統的に漆器に盛られ、地域に関わらず、入れる具材はほぼ同じです。このこづゆとざくざくを比較すると、ざくざくの方が、自由で、開放的な料理であることが分かります。ざくざくは、狭い範囲でそれぞれの生活に深く根付いている料理であると同時に、行事の際、近所の人々が集まり、それをつくることで受け継がれてきた伝統的な郷土料理であると言えるでしょう。

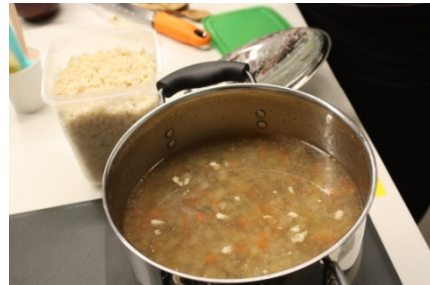
陽気で、気さくな二本松の人たちが作るざくざくには、どこか温かみを感じます。また、「ざくざくリゾート」などのように、ざくざくに少しアレンジを加えるなど、伝統にとらわれずに常に新しいものを求めている料理でもあるようです。

住民性を広く反映したざくざくという素晴らしい料理は、知っている人はもちろんのこと、今までざくざくを知らなかった人にも食べてほしい一品です！



# ざくざく通信

## — ざくっ!と二本松 —



◆「ざくざく」の歴史

「ざくざく」のいわれには様々な説があります。そのいわれのひとつにはこのような説があります。ずっと昔、ある身分の高い方が地方を訪れしばらく泊まっていたところ、急に旅立つことになりました。そのため、各家にあった材料を一緒に煮込んでご馳走しました。これがきっかけとなって、「ざくざく」が作られるようになったと伝えられています。「ざくざく」は会津や中通りの二本松などの郷土料理の一つです。地域によっては、「ざくざく汁」、「ざくざく煮」というところもあります。会津の「こづゆ」とは作り方は似ていますが、具材が若干違います。



◆「ざくざく」と「こづゆ」の違い

「こづゆ」と「ざくざく」は地域によっては同じものですが、正確には似て非なる食べ物です。「ざくざく」は「こづゆ」に使用する具材に、昆布、大根、ごぼうなどを加えたものです。「こづゆ」はだしに貝柱を使うことが多いため武士（上流階級）の食べ物、「ざくざく」はだしに煮干しなどを使うため庶民の食べ物と言う人もいます。普段は高級であるため食べられないが、年に数度の祝い事の際だけでも高級なものをという思いから「こづゆ」をお祝いや正月などのめでたい時に食べるという文化が生まれたのではないかとされています。さらに、「ざくざく」はその名の通りざくざくと大きく具材を切るのに対し、「こづゆ」は小さく具材を切ることが多いことから、高級なものと呼ばれることがあります。しかし、地域性などでも違ってくるため、実際はあいまいなものです。



参考：「会津の郷土食 古きを尋ねて、新しきを知る」星 孝光