



2024年1月  
荻野病院  
栄養課

No. 30

みなさんは自分の生まれた地域・住んでいる地域の郷土料理は思い浮かびますか？岩手県は本州で一番面積が大きい都府県であり、南北に長い地形です。また、海・川・山があるため、それぞれの地域ごとの風土や食文化が育まれています。そのため同じ県の中でも特色のある郷土料理がさまざまあります。



### 食文化の特徴

岩手県の食文化は大きく分けて2つ

○米を補う「粉食文化」

寒さの厳しい県北部や沿岸部は6～8月に発生する冷たく湿った東寄りの風（やませ）により米が不作となることもあった。そのため、あわ・ひえ・きびなどの雑穀やそば、大豆、小麦を栽培し粉にして料理に活用するようになった。

○武家文化を色濃く残す「もち食文化」

県南の温暖な地域では、米は比較的豊富に収穫された。そこに江戸時代の武家文化の影響を受けたことで、独自の「もち食文化」が発達することになった。

▶右の図では岩手県の県北、県央、県南、三陸それぞれの郷土料理を紹介します。



### ★岩手県の郷土料理

#### 県央

- ・ひつつみ汁
- ・きりせんしょ
- ・お茶もち
- ・うごきのほろほろ



#### 盛岡

- ・うすやき

#### 北上

- ・芋の子汁

#### 遠野

- ・けいらん

#### 西和賀

- ・納豆汁



#### 県南

- ・餅料理 200種類以上！  
えびもち、じゅうねもち、  
ふすべもち、などなど
- ・もち本膳
- ・がんづき（白・黒）



#### 県北

- ・まめぶ汁
- ・柳ぱっと
- ・まめしとき
- ・へっちょこだんご
- ・そばかけ
- ・しだみだんご



#### 三陸

- ・さんまのすり身汁
- ・氷頭(ひず)なます
- ・くるみ雑煮
- ・紅葉漬
- ・小豆ぱっとう



#### 県全体

- ・岩手三大麺
- ・ぬっぺい汁
- ・けんちん汁
- ・かまもち、かまやき

