

手軽、おいしい、手作りだから子どもにも安心。地域伝統の味「がんづき」を多くの人に知ってもらおうと活動しているグループがあります。その名もズバリ「がんづきを広めるネットワーク」。グループの本拠地である一関市弥栄地区を訪ね、上手な作り方のコツを伝授していただきました。

# 丸くてフワフワ、モチモチしつとり

「がんづき」という名前のお菓子はいろいろありますが、一関市の「がんづき」を喩(たと)えると「蒸しパン」が一番近いかもしれません。しかし見た目はそっくりでもモチモチ感は蒸しパン以上。ずっしり重量感があるのにちぎるとフワッと軽く、甘さも控え目なのでいくらでもパクパクと食べられます。そして冷めてもおいしい。素朴だけれど味わい深くどこかホッとするお菓子。それが、がんづきなのです。

と気付いたのが始まりでした。基本的な材料は同じなのに分量や手順が微妙に違ったり、隠し味がみそだったり醤油だったり。中に入れる具やトッピングも十人十色で、みそ汁や漬け物と同様、家庭の味があるのです。そこで須藤さんは近所の家、一軒一軒にお願いに回り、何カ月もかけてレシピを収集。そして手作りの冊子『がんづき45人のレシピ集』を発行しました。



3.別のボウルで重曹とらっきょう酢を混ぜます。穀物酢でもできますが、旨みのあるらっきょう酢を使うのがこの地区の主流。混ぜると、たくさんの泡がー気に出てきてビックリ。ふくらし粉の役割をする重曹と酢が化学反応を起こし、白く細かい泡になるのです。



2.次にふるった薄力粉とベーキングパウダーを少しずつ加えます。2人でやれば粉をふるいながらでもスムーズ。トロリとするまでしっかり混ぜましょう。



1.まず大きめのボウルに、粉もの以外の材料を入れて混ぜます。卵2個に牛乳で溶いた玉砂糖を加え、はちみつ、油、みそを入れて泡立て器でグルグル。



4.重曹とらっきょう酢を混ぜた「泡」が消えないうちに、蒸早く生地混ぜ込みます。ゆっくりと少しずつ生地が膨らんでくるのがわかるはず。

がんづきのお供はお茶と漬け物が定番。しよっぱいのをつまんで、甘いがんづきを食べて、また漬け物。と止まらない！講習会にも必ず持参しているぞ。



家にある材料で簡単に作れるのがんづきの良いところ。思い立った時にすぐ作れるよう、どの家でもこんな風に「がんづきセット」を用意しています。



がんづきの香りに誘われて猫たちも集まってきたとか？

直径30cmもあろうかという巨大な丸い姿、大迫力のがんづきが完成。蒸し上がったばかりのほかほかした所をうちわであおいで冷まします。仕上がりはさすがにキレイ。「うん、うま〜くいきましたネ」と須藤さんも思わずニッコリ。

←次ページへつづく



切り分けるとまるでシフォンケーキのよう。  
“ふわっ”と断面の気泡もキレイです。  
「切り口を見れば子どもでもすぐ“ばあちゃんのがんづき  
じゃない”っていうの」とは、さすが地元っ子。  
子どもたちにはレーズン入りが人気とのこと。



「みんな、自分のが一番だって思ってるの(笑)！」と、  
完成品を手にズラリと並んだ「がんづき名人」五人衆。  
(左から) 佐藤イネ子さん、須藤正子さん、須藤信子さん、  
小野寺妙子さん、小岩房子さん。おいしかったです！  
ご馳走さまでした。

◎読者レポーター募集！ このページで紹介する「食いしんぼレシピ」の取材に参加して下さる方を募集します。詳しくは31ページをご覧ください。

◎あなたのオススメ料理を教えてください！ おいしい郷土料理や地元の食材を使った自慢の料理、おやつを教えてください。  
本誌35ページの添付シート(感想・意見記入欄)をご利用ください。

と、そして、重曹とらっきょう酢を混ぜたものを泡が消えないうちに素早く投入するのが上手に作るコツ。作り方は実にシンプルですがシンプルなものだけに奥が深く、レシピ通りに作れば誰でも上手にできるかといえど答えはNOなのです。

「講習会をやっても会場の湿度や湿度によってうまく膨らまない時があるし、火力とか蒸し器の違いでも調子狂う時があるの」。やっぱり最後の決め手は自分なりの「塩梅」なんですね。

中でも特に注意すべきことを、講習会の先生役である小野寺妙子さん、小岩房子さんに聞きました。「まず粉は最低2回はふるって。空気を入れるようにするとふんわりキメ細かくなるの」「蒸してる時はなるべく蓋は開けないこと。あまり開けると膨らまないからトッピングする時も素早くパパッとね」。

たびたび開催しているがんづき講習会は、定員を超える申込みがあるほど大盛況。驚いたことに、がんづき初心者より「もっとおいしく作りたい」というベテランの参加が多いそうです。2年ほど前には東京で避難生活を送る三宅島の人たちが作り

今回のレシピ(作りやすい分量)

【須藤さんのがんづき(茶色)】

●材料/a.(薄力粉250g、ベーキングパウダー小さじ2)、玉砂糖(※1)200g、牛乳200cc、卵2個、b.(はちみつ小さじ2、食用油小さじ1、みそ小さじ2)、c.(重曹小さじ2、らっきょう酢※2 100cc)、くるみ・黒ごま適量

●作り方/1.aを合わせて2~3回ふるっておく。蒸し器を準備する。2.玉砂糖は牛乳で煮溶かし冷ましておく。3.大きめのボウルに卵を溶き2とbを加える。さらにaを加えトロトロになるまで混ぜる。4.別のボウルでcを混ぜ、泡が消えないうちに3.に混ぜる。5.蒸気の上上がった蒸し器の火を一旦止めて布巾とクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。蓋には水滴防止に布巾をかぶせる。蒸し始めは強火。7~8分後に素早く黒ごまとくるみをトッピング。その後また強火で7~8分、弱火で10分ほど蒸したら完成。6.蒸し上がった網などに乗せ、あおいで冷ます。

【小岩さんのがんづき(白)】

●材料/卵2個、a(白砂糖または三温糖250g、牛乳200cc、食用油小さじ2)、ベーキングパウダー小さじ1、重曹小さじ1、らっきょう酢100cc、薄力粉300g、大葉・白ゴマ・枝豆(夏に収穫したものを塩ゆでして冷凍保存)適量

●作り方/1.大きめのボウルに卵を溶き、aを加えてよく混ぜ合わせる。次にベーキングパウダーと重曹を加えて混ぜる。2.1にらっきょう酢を加え、さらに薄力粉をふるい入れてよく混ぜる。3.蒸し器で蒸す。蒸し時間は中火30~40分。(他、蒸し器の準備、トッピングの仕方、冷まし方などは上記と同じ)

※1 玉砂糖とは、糖蜜と粗糖を混ぜて煮詰めたもの。黒砂糖や三温糖で代用できます。  
※2 らっきょう酢は穀物酢などで代用できます。



代表の須藤信子さん。「がんづき45人のレシピ集」は冊子代430円、郵送料210円で希望者にお分けしています。ご希望の方は、郵便小為替600円分と切手40円分を同封の上、郵送で下記へ。

「がんづきを広めるネットワーク」須藤 信子  
〒029-0211 岩手県一関市弥栄字鶴巻16  
FAX: 0191-43-3952

こちらは小岩房子さん作  
白砂糖を使ったので色白のがんづきです。  
枝豆と刻んだ大葉や白ゴマをトッピング。  
コクのある茶色のがんづきとは好対照に、  
スッキリとした爽やかな香りが特徴。



6. 蒸し始めて7~8分後、中をすばやくのぞき、うすい膜ははっていたら、くるみと黒ゴマをトッピング。蒸気が均一に通るようとき蒸し器を回します。



5. いよいよ蒸し器へ。二段式蒸し器の上の段に布巾とクッキングシートを敷いて流し込みます。全部入れたらゴムべらで表面を整え、軽くトントンとガス抜き。



7. 網の上に置いて、つやを出すために軽くうちわであおいだらそのまま冷まします。



方を習いに訪れ、「元気をもらった」と感激して帰っていききました。また、レシピ集はすでに1500部近くを発行し、遠く北海道や九州まで送付。それだけがんづきには大きな魅力があるという証拠なのでしょう。

須藤さん曰く、「がんづきを嫌いな人なんていないと思う。みんな大好きでしょう」。おいしくて、家庭で簡単にできて、子どもやお年寄りにも安心して食べさせることのできる「がんづき」。この素晴らしい郷土の味が、もつともっと広まっていますように…。