



# 読む、りっつん

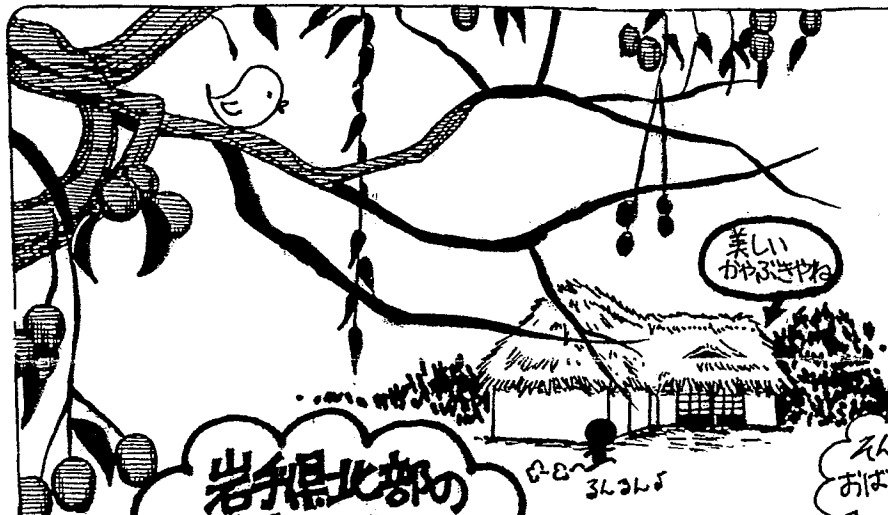


Ritz'n りっつん  
ナチュラル雑貨とカフェレストラン  
茨城県つくば市上原747-84  
TEL&FAX 029-856-0009  
月曜定休 (月曜祝日の場合は翌日)  
営業時間  
雑貨店 10:00~19:00  
レストラン 11:30~19:00  
ラストオーダー 18:30



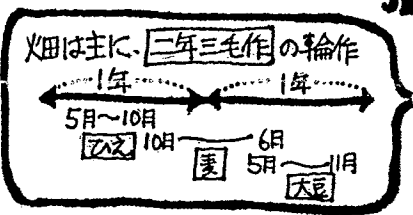
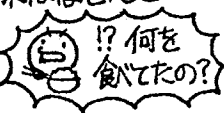
【見る、りっつん】はこちらからどうぞ！<http://www.ritzn.jp/>

## 岩手。雑穀の旗



### 岩手県北部の食事は?

冷涼な気候のこの地域は元来、稲作には不向きで、昭和30年頃までは、米はほとんど食べられていませんでした。  
主食は「ひえ」等の雑穀。  
それに「麦」や「大豆」「そば」等の食材を多彩に組み合わせました。  
お正月のお餅も「あわ」で作っていたというから驚きです。



こうした農具も山からおい木を見つけてきては自分で作ります。

皆さんは雑穀と聞いて、どんなイメージを持ちますか？  
一昔前までは、米に対して劣ったイメージだ、た雑穀も、今では、かりんぽうな印象が定着してきました。  
岩手県はもともと、ヒエの大産地！  
最近の雑穀ブームもあり、今ではヒエの作付面積のなんと！8割が岩手に集中しています。

そんな岩手のおじいちゃんおばあちゃんからお話を聞いてきました！

### ひえの使い方もいろいろありまして

- 世間
- 餅
- 味噌
- 酒
- お酒!!
- ヒエ?
- あぁ、飲んでる下駄がすり切れたもんだ
- また、脱穀後のひえのもみからは
- もみ
- 牛の食料となり、余すことなく利用していました。
- また、修理
- ひえの餅

今でも昔ながらのひえのやりを守っている農家さん多いらしいです。  
←そこではこのような伝統的農法や、数々の在来種の種が生き続けています。  
皆さんにも直接見てもらいたい!!



「でも、その頃からは出稼ぎのため人が出ていったり」  
経済優先の今の時代に、おばあちゃんの話聞いて、考えさせられることがとても多いように感じました

「おばあちゃん達は言います、昔は何でも手をかけてたべるもん、こしらえたもんだ」  
炭焼と農業で自給的な生活を営んでいた頃、お米は大変な貴重品でした。  
現在でも「雑穀」というとその頃の記憶と結びついて、マイナスイメージをもつ方もいらっしゃるようです。

しかし、昭和三十年代から、米をはじめ、色々な物が買えるようになっていったと言います。

久慈のおばあちゃん  
きりぎりすのしるし

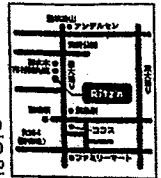


りっつんのフリーペーパー

# 読む、りっつん



Ritz'n りっつん  
ナチュラル健康と自然レストラン  
茨城県つくば市上原747-84  
TEL&FAX 029-856-0009  
月曜定休 (月曜祝日の場合は翌日)  
営業時間  
雑貨店 10:00~19:00  
レストラン 11:30~19:00  
ラストオーダー 18:30



見る、りっつん」はこちらからどうぞ！http://www.ritzn.jp/

## ひえを食べよう!!

マルクロビオテックでは「腸の性質が強い穀物と合わせています」

**ヒエ**は耐寒性が高く、保存性も優れているため、従来、人々にとって非常に貴重な食料でした。  
その性質から、食養生の中でも冷え性の方、体の弱い方にお勧めの食材とされています。  
味もくせがなく、ほのかに甘い色味も料理を邪魔しません。  
女の方にはぜひ、食べていただきたい雑穀です。

ちょっと宣伝

裏面にも書きましたが……  
久慈市山根地区のおばあちゃん伊藤さんから大切に作ってもらったヒエを分けて頂きました。



レストランでも使用しております。  
皆様にも是非使って頂きたい!!  
※小分けにて販売しております。  
ご利用下さい!

### いくつかのレシピをご紹介します!

<p><b>まずは粒のまま使ってみよう!!</b></p> <p>「使いたいけどよくわからない…」 という方はこちらから! 必見です!!</p>	<p>レシピ1 <b>ひえごはん</b></p>  <p>そのままお米に1割程度混ぜて炊くだけ! お手軽に栄養価UP!!</p>	<p>レシピ2 <b>ひえのスープ</b></p>  <p>カブ2個(すりおろす)と大さじのひえを炊くの水・塩分は好みで。 朝食にもピッタリ!!</p>	<p>レシピ3 <b>ひえの汁煮</b></p>  <p>野菜(何でもOK)を炒め、ひえとだし汁を加えて煮込みます。 みそ味・トマト味、お好みの味に煮込んで!!</p>
<p><b>炊いてヒエを味わってみよう!</b></p> <p>炊き方はこちら ※別紙「りっつん」ト配布中!! ご覧下さい</p>	<p>レシピ1 <b>ひえナゲット</b></p>  <p>炊いたヒエに炒めた玉葱や野菜・ナッツ等(何でもおいしい!)を混ぜ、小麦粉も加え、まとめます油でカリッと揚げて</p>	<p>レシピ2 <b>和風あんかけナゲットスリ</b></p>  <p>ナゲットを利用して、一時間かけるとまたおいしい! ナゲットは冷凍できるので作っておくと楽チンです</p>	<p>レシピ3 <b>ヒエ焼売</b></p>  <p>ナゲットの生地に海苔をつけて、多めの油で焼いてみましょう お父さんにまぎと好評です!</p>

ひえのとりみであまじまります。ナゲット、あんかけのレシピは、ななりのナゲットと揚げる(焼く)のレシピ

村を語って  
ひえの作られている岩手県北部は、本当に、山も、村も、日本画の様に美しい場所です。そんなところで育ったひえを食べながら、元気なおばあちゃんを思い出し、11月-をもらった次第です。このまま、いつまでも頑張ってください!!

この生活をうけついでゆくためには、種を守り育て、収穫し、保存し、食べ続けるしかありません。ひえをき、かけに、そんな村やおじいちゃん、おばあちゃんを応援してゆきたいですね!

まずはひえのおいしさとその栄養を実感して下さい!  
もちろんレストランでもおうちで!!  
「あははは」