



2022年

須坂の食を 研究する会

須坂市

第6回

こねつけ にらせんべい

須坂にあるさまざまな食を
メンバー独自の視点で研究した結果
をみなさまにご紹介していきます

地域おこし協力隊 伊藤
地域おこし協力隊 鎌倉
地域おこし協力隊OB 宮島
いけいけすずかスタッフ 田子
すずかスイーツアンバサダー
仲山コマ



こねつけ

材料 2人分

- ごはんお茶碗1杯(150g)
- 薄力粉か小麦粉50g
- めるま湯20cc
- ごま油大さじ1

みそだれ

- みそ大さじ1
- 砂糖大さじ1



材料をジップロックに入れて粘りが出るまでこねる



四等分にして両面をごま油で焼く



味噌と砂糖を混ぜ焼けたこねつけにぬる



今回のお味噌
⇒ 糀屋本藤醸造舗さんの
信州蔵出しみそ



子供達の感想

- ・おもったより美味しかった
- ・簡単に作れた
- ・いつもおやつで食べてる
- ・味噌が美味しい
- ・お腹いっぱいになった
- ・ごはんがモチモチだった



にらせんべい

材料 2人分

- 小麦粉100g
- 水150CC
- にら10本
- 味噌小さじ2
- 油



にらを細かく切る
子供には小さめに切る



材料を全て混ぜる



食べやすい大きさに
広げる



ごま油で両面焼く



子供達の感想

- ・この材料でこんなにモチモチになるなんて不思議
- ・家のにらせんべいは砂糖入ってる
- ・にらの匂いがあんまりなくて食べやすい
- ・このにらせんべい本当に美味しい

こねつけの由来

主な伝承地域

北信地域、東信地域



歴史・由来・関連行事

戦国武将、真田幸村が出陣前に腹ごしらえのために食したとされる「こねつけ」。こねつけとは、ご飯と小麦粉を混ぜてこねたものに味噌だれを付けたもので、北信・東信地域に伝わる郷土料理。当時は米が貴重だったため、米が不作の時に満腹感を味わうために小麦粉を混ぜて焼いたといわれている。武将の携行食としても食べたといわれ、幸村にとって最期の戦となった大坂夏の陣(1615年)の数日前、密かに兄信幸の元を訪れた幸村と別れの盃を交わし、饅頭にこねつけを持たせたという逸話が残っている。今は、冷蔵・冷凍技術が発達しているが、以前はそのようなものがなかった。こねつけは、余ったご飯をむだなく美味しく食べるための生活の知恵から生まれた郷土料理。釜に残った米粒を水につけてざるにもどし、干し米にして食すこともあり、そうやって工夫を凝らしながら、おこびれ(おやつの方言)や主食の足しにしていた。

食習の機会や時季

年間を通して食べられている。以前は主食として食べていたが、今はおやつとして食べることが多い。

保存・継承の取組

今も北信・東信地域の各家庭では、こねつけをつくって食べており、親から子へ継承されている。また、地元の菓子店や商店で手に入れることができるため、手軽に食することができる。

にらせんべいの由来

主な伝承地域

北信地域



歴史・由来・関連行事

山に囲まれた北信地域の山間部は、急傾斜の畑が多く、水田はわずかで、米の代わりに麦が多く栽培されていた。また、千曲川流域の平坦地では、水田の裏作として麦が中心に栽培された。米は、自分の家で毎日食べることが出来ないほど貴重だったので、その節約のために、昔から、小麦を粉にしてつくる料理は「粉もの」と呼ばれ、毎日の食事の大事な役割を果たしてきた。「粉もの」の中でも、粉を水溶きして、その中に刻んだ野菜を入れて焼いたものは「せんべい」や「うす焼き」と呼ばれ、おこびる(又はおこびれ)や子どものおやつによくつくられてきた。おこびる(おこびれ)とは、「小昼(こひる)」が変化したもので、ご飯とご飯の間の中間食のようなもの。畑仕事の労働の間に食べるため腹持ちのよいものがつくられた。中に入れる季節の野菜は、にらやなす、ねぎなどがあるが、にらは栽培が簡単で、雪の積もる冬以外いつでも収穫できることから、どの家でも庭先に植えておき重宝した。特に春先に伸びた柔らかい「にら」でつくったにらせんべいは格別。にらせんべいやうすやきのつくり方も家庭によって少しずつ異なり、粉と野菜と一緒に味噌も混ぜて焼いたり、焼き上がってから、味噌だれや醤油だれをかけて食べたりというところがある。

昔は、ほうろく(茶葉や胡麻などを炒るための小さい土鍋)を火にかけ、油を節約するために真綿に油をしみこませたものでほうろくの内側をこすり、この中へ溶いた小麦粉を流し入れて焼いた。焼いたら、適当な大きさに切り分けて食べた。

食習の機会や時季

年間を通して食べられている。以前は、農作業の合間や子ども達のおやつとしてつくって食べていた。

飲食方法

生地は、多めの油で焼いてうすく広げて表面をカリカリに仕上げる。味噌だれや醤油だれを少々加えて下味を付け、焼きあがったにらせんべいにも、タレをたっぷりつけていただく。