

# 田村市観光 キャンペーンクルーが 「さい餅」を つくってみた!

## クッキングスタート!

1



適量の白エゴマを  
フライパンに入れ、  
ゆっくり混ぜながら  
いり、その後すり鉢  
ですります。

エゴマの粒が  
細くなるまで、  
じっくりすりつぶして。



2



水を切った豆腐を加えて、じっくり混ぜます。

豆腐をすりつぶすと、  
まろやかに、  
口当たりが  
よくなりますよ。



3



鍋を中火にし、  
砂糖やしょうゆなど  
調味料を入れます。

お好みで調味料の  
分量を変えると、  
さらにおいしく  
なりますよ。



4

餅を入れて、からませます。



5 味付けが  
終われば、完成!



### さい餅づくりの感想

平 紘大さん

さい餅は知っていましたが、  
初めて作ってみて、  
調理方法も味も新鮮でした。  
エゴマの実をすりつぶすと、  
エゴマの香ばしい  
香りも味わえました。



村越 芽生さん

久しぶりにさい餅を食べて、  
懐かしい気持ちになりました。  
甘めが好きなので、  
自分好みの味付けに  
挑戦してみたいです。



連載  
エゴマ特集①

# 今年の正月は田村市の 郷土料理「さい餅」を つくってみませんか?

阿武隈山地にある田村市は、昼夜の寒暖差が大きく、降水量が少ない内陸系の気候を生かし、エゴマの栽培が盛んです。エゴマは県内で「じゅうねん」と呼ばれ、古くから「じゅうねんみそ」や「じゅうねん冷やだれうどん」などで、エゴマを食してきました。住民は地域の食文化に欠かせないものとして、エゴマを栽培してきました。

そのエゴマを使った「さい餅」は、正月に各家庭で出される甘味として、親しまれてきました。田村市では昔、正月やお盆以外にも、節句や七夕、お彼岸など、多ければひと月に一度、餅をついていたそうです。

「さい餅」は、豆腐とエゴマをすりつぶした甘いたれで、幅広い世代から人気を集めています。地域によって、「せい餅」や「さえ餅」など、呼び方や味付けが異なります。地域でとれる農産物などを材料に、古里の味として受け継がれている郷土料理。地域独自の食文化を見直すきっかけに、田村の味「さい餅」をつくってみませんか?



# さい餅づくりに TRY!

「田村をPRするため、田村の郷土料理を学ぼう」と、田村市観光キャンペーンクルーの村越芽生さん、平紘大さんが初めて、さい餅づくりに挑戦しました。田村市エゴマ振興協議会の根本君江会長に作り方を教わりました。2人の奮闘ぶりをお楽しみください。



平 紘大さん  
得意料理 きんぴら

村越 芽生さん  
得意料理 ギョーザ

根本 君江 会長

### 材料 (3~4人分)

- エゴマの実… 1/2カップ
- 豆腐…………… 1/4丁
- 餅…………… 適量
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1.5

田村市特産の「えごまの実」(100g、税込み450円)、「すりえごま」(50g、税込み350円)は、田村市エゴマ振興協議会のオンラインショップでお買い求めできます!

