

エゴマ 特集

栄養満点の郷土料理 「まんがこ汁」

かつて小麦の栽培が盛んだった田村市では、貴重な白米の代わりに小麦粉を使った料理でお腹を満たすことがありました。まんがこは、練った小麦粉を薄く伸ばし、細長い楕円の形が始まりです。それが田植えで馬を引く馬鍬の形に似ていることから、「まぐわっこ」と変化し、「まんがこ」と呼ばれるようになりました。まんがこの形は変わりましたが、具だくさんの鍋で煮込むのは、今も昔も一緒です。

今年の正月は、ぜひご家族で田村の郷土料理「まんがこ汁」をつくってみませんか？



材料(3〜4人前)

- ・じゃがいも……………2個
- ・にんじん……………1本
- ・ごぼう……………1本
- ・大根……………1／3本
- ・肉……………100g
- ・豆腐……………半丁
- ・白菜……………1／4
- ・ねぎ……………2本
- ・小麦粉……………200g
- ・エゴマの実……………20g
- ・みそ・しょうゆ・だしの素
適量



調理に挑戦したのは、今年度からエゴマの栽培に取り組んでいる常葉小学校6年生の児童です。

田村市エゴマ振興協議会の根本君江会長たちに丁寧に教えていただき、作り上げました。子どもたちの奮闘ぶりをお楽しみください。



新東北みやげコンテストで入選

市エゴマ振興協議会は、東北各地で生まれた新しいおみやげの中でも特に素晴らしいものを表彰する「第11回新東北みやげコンテスト」に、たむらのエゴマ油(生搾り)を応募しました。たむらのエゴマ油は、267商品の中から入賞を果たしました。



常葉小児童が

クッキングにTRY!

1
炒る



エゴマをフライパンに入れ、弱〜中火で炒ります。エゴマが「パチパチ」と鳴り、香りが出てきたら火を止めます。

2
する



エゴマをすり鉢に移し、丁寧にすります。

3
混ぜる



小麦粉とすったエゴマに入れて混ぜ、水を加え混ぜます。

4
茹でる



別の鍋で湯を沸かし、3で混ぜたものをスプーンでまわして、茹でます。
4で茹でたものを、食材の入った鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら出来上がりです。

たむら

市政だより

2025年1月号・目次

- 2 年頭のごあいさつ
- 3 **特集** 船引中学校 全国大会の舞台へ
- 4 **特集** エゴマ・栄養満点の郷土料理「まんがこ汁」
- 6 **特集** 舞台はセブ島。夢に近づく8日間
- 8 たむらほっとニュース
- 12 税の申告受付
- 22 暮らしの情報案内板
- 28 各施設の催しなど
- 30 ほけんだより

市の募集・申請に関する各記事の共通事項

お問い合わせ **申し込み先**
市への申込・書類提出について明記していないものは、期間中の土・日・祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで

取り扱い店舗

- ・農産物直売所ふあせるたむら(電話82-4800)
- ・農産物直売所愛情館(電話024-991-9080)
- ・福島県観光物産館(電話024-525-4031)
- ・ヨークベニマルメガステージ田村店(電話81-1311)
- ・しんみせ(電話82-0017)

エゴマで長生き

吉田 侑馬 君(12)

これまで育ててきたエゴマの味を知ることができました。エゴマが入ったまんがこ汁をたくさん食べて、長生きしたいです。



正月に食べたい

まんがこ汁

本田 凜子さん(12)

まんがこ汁は、多くの人が集まる正月に食べたいなと思いました。まんがこを均等にするのが難しかったです。家でも作ってみたいです。

