

# 藤久保5区・6区 ふくくし新聞

第75号  
令和3年3月1日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

## 《ふるさとシリーズ》第一回

「ふるさとは遠くにありて思うもの…」

懐かしのふるさとは

どんな思い出がつかまっていきますか？

今年にはコロナ感染予防の自粛で、ふるさとに帰ることもままなりません。そこでせめて皆さんからふるさとの思い出、「郷土の名所」や「名物料理」、「昔遊んだ思い出話」など寄せていただき、懐かしんだり楽しんだりできればと考えました。

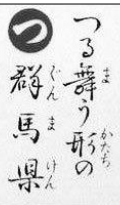
シリーズ第一回の今回は、Fさんからのお国自慢です。

### 我がふるさとの自慢料理

群馬名物「おつきりこみ」は

いかがですか！

投稿・Fさん



《鶴舞う形の群馬県》



これは群馬県人なら老若男女誰もが知っている「上毛かるた」の「つ」の読み札です。その

群馬の美味しい郷土料理、家庭食として幅広く親しまれている「おつきりこみ」をご紹介します。

### ◆鍋で煮込んだうどん料理

小麦粉で作った幅広の手打麺を、

粉がついた

生麺のまま、野

菜を中心とした

具材の鍋で煮込

んだ麺料理です。

埼玉の北部で

も「煮ぼうとう」

があります。

ほとんど同じ料

理になります。

群馬・埼玉とも

利根川水系の肥



沃な土地で、昔から全国的に小麦の生産量が多く、「うどん文化」が根付いているという背景があります。

ちなみに群馬・

埼玉では、コン

ビニにも地域・

期間限定で、そ

れぞれ「おつき

りこみ」「武州

煮ぼうとう」が

置いてあります。

また、山梨の「ほうとう」も見た

目は同じですが、「ほうとう」は「味

噌」ベースのつゆに「かぼちゃ」が

入っているのが決まりなので、似

て非なる料理です

（観光客用に創作

された料理なので、

有名だけれど家庭

での馴染み度が、群

馬・埼玉とは違います。

◆味付け・具材はお好みで

麺は塩を入れずに打

ちますので、うどんの

ような「こし」はあり

ません。

そもそも家庭食とし

て親しまれて来た経緯



から、各家庭により、つゆの味付けも具材も千差万別です。

つゆは醤油味または

味噌味がありますが、

家庭によりそれぞれで、

具材の野菜は根菜類が

よく使われます（間違

ってもかぼちゃは絶対に

使いません）。

ちなみに、我が家で

はかつお出汁の醤油ベ

ースの鍋に、鶏肉・油

揚げ・大根・人参・里

芋・ごぼう・しめじを

入れ、ぐつぐつ煮たつ

たところへ、おつきり

こみ用の生麺（群馬の

ほとんどのスーパーで

麺売り場に置いてあり

ます）をそのままダイ

ブさせ、さらに煮込ん

でいきます。

### ◆これが「通」の食べ方！

食べ頃も人それぞれで、つるつ

る感が欲しい人は、麺に味がしみ

込んだらお椀に取り分け、ゆずの

皮や三つ葉を添えていただきます

この段階ではど越しが良く、具

材も程よい歯触りで、明らかに麵

料理だとわかります。

さらに煮込んで、麵も具材も混



油揚げ



鶏肉



埼玉煮ぼうとう



しめじ



ごぼう



里芋



人参



大根

然一体となつてつゆに溶け込んだ状態で食べるのが、「通」の食べ方になります。  
ドロドロになつたおつきりこみ（ほとんど流動食）は、お酒の締めにも最適で、さらに翌日の朝食時では、スムージー状のほとんど原型をとどめない料理になっており、二日酔いの胃にとてもやさしい「飲み物」になつていきます。

「おつきりこみ」がなぜそう呼ばれるのかはその作り方にあります。  
「おつきりこみ」は「おきりこみ」ともよべれますが、漢字では「おっ切り込み」、「お切込み」と書きます。「切り込み」とは麺を「切つては入れ、切つては入れ」と事を意味していて、野菜などの具材を煮込んでいる最中に麺を手早く切り込んで鍋に入れていくわけです。

昔ほどの家庭にも囲炉裏があつて、その囲炉裏で鍋の中にたくさんの野菜を入れて、火をかけて煮込んでいる最中に麺を入れていきました。昔の上州、現在の群馬県の女性達が農作業を終えて夕食を作る際に、時間がないからと手っ取り早く野菜と麺を「切り込んで」作ったとも伝えられています。  
(編集部取材より)

## お誘いとお知らせ

令和 3年3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 将棋 9時～12時30分 2区集会所 囲碁 13時～16時30分 2区集会所	4	5	6
7	8	9	10 将棋 9時～12時30分 2区集会所 囲碁 13時～16時30分 2区集会所	11	12	13
14	15	16	17 将棋 9時～12時30分 2区集会所 囲碁 13時～16時30分 2区集会所	18 陽だまり 13～16時 6区集会所	19	20
21	22	23	24 将棋 9時～12時30分 2区集会所 囲碁 13時～16時30分 2区集会所	25	26	27
28	29	30	31 将棋 9時～12時 2区集会所 囲碁 13時～16時 2区集会所			



※食事会「ポピーの会」、  
いもっこ体操はお休み  
となります。  
※新型コロナウイルス  
感染拡大の状況によつ  
ては変更となりますの  
で、ご了承ください

※陽だまりの4月開催は  
未定  
4月1日(木) 13～16時  
4月15日(木) 13～16時  
藤久保6区集会所

\*4月の予定\*

