

津久井地域商工会連絡協議会

# に・ど・み

旧津久井地域の昔ながらの伝統食

煮込みうどん復刻レシピ！

おばあちゃんの味

知ってますか？





### 材料・分量(4人分)

生うどん  
 中力粉・・・300g  
 水・・・120～140ml  
 塩・・・2～2.5g (小さじ1/2弱)  
 乾麺(津久井産麺)・・・250g位  
 だし汁・・・1000～1200ml  
 \*かつおぶし・煮干し・昆布(何のだしでも可)  
 だいこん・・・100g  
 にんじん・・・50g  
 小松菜・・・1/3～1/2把  
 しめじ・・・1/2～2パック  
 白菜・・・200～300g  
 油揚げ・・・1枚  
 長ねぎ・・・1/3～1/2本  
 味噌・・・30～50g位  
 または醤油・・・30～40ml  
 塩・・・適量  
 ゆずこしょう・・・適量  
 \*調味料を加える時はだし汁・うどんの塩分があるので注意が必要である

# 作り方

一. 生うどんを作る。中力粉三〇〇gに塩水(水二〇〇ml+塩小さじ1/2弱)を少しずつ加え水回しをしながら混ぜてゆく。水をよく混ぜ込むように生地をまとめてゆく。まとめたらくこねる。生地が均一になったら、ビニール袋などに入れて足で踏む(五分～一〇分位)。生地打ち粉をしながら麺棒でのして、折りたたみ、端から細目均一に切る。

二. 野菜を切る。だいこんいちよう切、にんじんせん切、白菜1cm×1.5cm幅に繊維に直角に切る。小松菜は、3cm位のざく切り、しめじは小房に分ける。油揚げは油抜きをして、せん切にする。ねぎは小口の薄切りにする。

三. だし汁(二〇〇〇ml)と(二〇〇ml)に二で切っただいこん・にんじん・しめじ・油揚げを柔らかくなるまで煮て、小松菜を加えてさらに煮る。

四. 三にうどんを入れて煮る。生うどん・乾麺ともほぐしながら入れる。

五. うどんが煮えたら、一度味見をしてから、好みの味噌か醤油+塩で味を調える。最後に小口のねぎを加えひと煮立ちして、器によそり、ゆずこしょうを好みで添える。



# 「に・ご・み」について

東京家政学院大学 生活デザイン学科 助教  
櫻井美代子

今日では、あまり食われていませんが、「に・ご・み」の呼称で津久井地方の伝統的な日常食として、伝えられてきました。

津久井地域では、昭和初期までは養蚕や林業・酪農・葉煙草生産なども盛んで兼業農家が多く存在していました。水田は少なく、陸稲栽培の不安定さや雑穀に適した立地条件などもあり、米よりも麦（小麦・大麦等）が多く作られ、大麦・小麦とも古くから常食され、大豆や雑穀類も古くから作られてきました。小麦は、挽き白や磨り白などの他共同の水車などを用いて粉に挽き、うどんやすいとん・まんじゅうなどに作られてきました。

「に・ご・み」とは、「に・ご・み・う・ど・ん」ともいわれ、野菜などと一緒にうどんを、煮込んだものです。

中に入る野菜は、その時期に畑で採れた野菜を使用しています。うどんは、地元で作られた小麦を粉に挽き、水と少しの塩でよくこねあげ、こねたものをのぼし切ったものです。こねることは力のいる仕事ですので、なかには足で踏むこともあります。

聞き取り調査や文献によると、津久井地域では、ほぼ毎日のように夜は、うどんを食べていました。ほとんどの家庭では、農作業の後におかあさんが、夕方粉から水と塩（ほんの少し）を加えてこね、それをのぼして手打ちのうどんを作りました。大なべにねぎやだいこん・にんじんなどその時々畑で採れる野菜などを、秋には山から採取したきのこなども加えられ、食べられていました。寒い時期には体が温まり、暑い夏でも地域により作られ、一年中食べられていました。大なべで作るので、残ったものは、翌朝温め直し、



当時使われていた製麺機



「に・ご・み」再現プロジェクトメンバー  
東京家政学院大学 生活デザイン学科  
村上絵美、前田美佳、浜中郁美、  
杉田愛果、宮崎茜



東京家政学院大学  
櫻井美代子

味噌汁代わりに食われていました。うどんは、手打ちの生のうどんをゆでこぼさずに、そのまま煮込みます。また、昭和二十年代には、作る頻度も高く、うどんを打つのが大変なので、製麺機も登場しました。地元の製麺屋へ粉を持参し、作ってもらうこともありました。また近年では乾めんを使用する家庭もあります。煮こんだ汁ごと食べますので、野菜や小麦粉の成分やうま味を逃すことなく滋養にも良く、優しい味です。

「に・ご・み」の味付けは、醤油・味噌を好みで使用されてきました。各々の家庭で違います。聞き取り調査を行った旧津久井四町のうち、藤野では味噌が多く、城山では醤油がほとんどで、津久井・相模湖では、両方使用されてきました。昭和四十年頃までは、各家庭は味噌・醤油ともその地域で採れた大豆や麦で手作りで作られていました。

## 東京家政学院大学「に・ご・み」再現プロジェクトについて

東京家政学院大学は、衣、食、住、デザイン、児童、福祉など、幅広い学問分野において教育研究活動を行っています。本学では、地域社会への貢献を大学の重要な使命のひとつととらえ、積極的に学外に目を向け、地域交流プログラムや企業や自治体等との委託・共同研究等（地域連携活動）を推進しています。

今般、こうした地域連携活動の一環として、津久井地域商工会連絡協議会と共同で津久井地域の伝統的家庭料理である「に・ご・み」を再現するための研究プロジェクトに取り組みしました。昔の家庭料理を知る地域のおばあちゃんを訪問し、当時の様子や「に・ご・み」の作り方などを調査し、そのうえで、文献資料等も参考にしながら「に・ご・み」を再現しました。

本パンフレットは、これらの研究成果に基づき作成したものです。ぜひ、左ページのレシピを参考に暖かく懐かしい味をご賞味ください。

# に・ご・み



## 問合せ先

### 津久井地域商工会連絡協議会(商工会一覧)

#### 城山商工会

〒252-0105 神奈川県相模原市緑区久保沢2-5-1  
TEL.042-782-3338 FAX.042-782-3616  
<http://www.siroyama.or.jp/>

#### 津久井商工会

〒252-0157 神奈川県相模原市緑区中野1029  
TEL.042-784-1744 FAX.042-784-3622  
<http://www.shokonet.or.jp/tsukui/>

#### 相模湖商工会

〒252-0171 神奈川県相模原市緑区与瀬896  
TEL.042-684-3347 FAX.042-685-1654  
<http://www.shokokai.or.jp/14/sagamiko/>

#### 藤野商工会

〒252-0184 神奈川県相模原市緑区小淵1689-1  
TEL.042-687-2138 FAX.042-687-5304  
<http://www.shokonet.or.jp/fujino/>

## 連携

### 東京家政学院大学 生活デザイン学科

〒194-0292 東京都町田市相原町2600  
TEL.042-782-9811(代)  
<http://www.kasei-gakuin.ac.jp/>



商工会は、法律(商工会法)に基づいて、地域の事業者が業種に関わりなく会員となって、お互いの事業の発展や地域の発展のために総合的な活動を行う団体です。

また、国や都道府県の小規模企業施策(経営改善普及事業)の実施機関でもあり、小規模事

業者の皆さまを支援するために様々な事業を実施しています。

もちろん小規模企業施策だけでなく、様々な中小企業施策も実施しています。同時に地域活性化も商工会の重要な役割の一つです。今回の「にごみうどんプロジェクト」は、消えつつある旧津久井地域の昔ながらの伝統食・煮込みうどんを、将来に伝えるための復刻レシピです。今後は、地域の飲食店で食することができるように協力店の募集やイベントでの普及活動を考えています。これらの活動を通じて、生き生きとした地域づくりに貢献していきます。



「にごみうどんプロジェクト」は「さがみはらフェスタ」で試食とアンケート調査を実施しました。