

きょうどりょうり

# 郷土料理「ベンケイ」



ベンケイみなみそうましはらまちくは南相馬市原町区

かいはまちくの萱浜地区（特に北萱浜）に伝  
わる郷土料理です。昔はお正月  
ほぞんしょく用の保存食として重宝され、ちようほう浄  
どしんしゅう土真宗のお講のこう時にもきよう供される  
ハレの日の大切な食べ物でした。  
現在は材料となる大根、芋ざいりょうがらいも  
(里芋の茎を干したもの)の収  
さといも穫時期くき（ほ晩秋～冬）に食べる季  
かくじ節の味として親きしまれています。

作りたてよりも冷つめたくなつたものが美味おいしく、再加熱は厳禁です。日にちが経  
つほどに味あじが馴染なじんで美味しくなります。

※萱浜地区は東日本大震災による津波つなみの被害ひがいが大きかつたために大部分が災害危  
険区域けんくいきに指定していされ、居住きょじゅうが制限せいげんされています。萱浜地区という共同きようどうたい体の崩壊ほうかい、さ  
らに原発事故げんぱつじこの影響えいきやうから、材料ざいりょうの入手にゆうしゆも困難こんなんとなつており、今後こんごどかだいのように「ベ  
ンケイ」を継承けいしやうしていくかが課題です。

## ベンケイのルーツ

江戸時代末期えどじだいまつぎ、天明てんめいの飢饉ききんにより荒廃こうはいした奥州中村藩おうしゅうなかむらはんの農村復興政策のうそんふつこうせいさくのため、  
北陸地方ほくりくちほうから北萱浜にゆうしよくへ入植いみんした移民しゅっしんちが伝えた料理です。移民の出身地しゅっしんちの一つで  
ある富山県砺波地方とやまけんとなみちほう（南砺市なんとし、砺波市となみしなど）には、ベンケイの元もとになつたと考  
えられる郷土料理があります。

## 「ベンケイ」その名の由来

「ベンケイ」という名称めいしやうは、使用する材料しやうが同じであることから、富山県砺波  
地方ほうげんの方言「ベンケ＝大根おろし」、とうがらし「ベンケオロシ＝唐辛子を入れた大根おろし」  
に由来すると考えられます。



# ベンケイの作り方 (鍋ひとつ分の場合)



調理動画はこちら

## 【材料】



- ・大根 —— 1本
- ・芋がら —— 15.5g (5～6本)
- ・赤唐辛子 —— 1～2本
- ・酢 —— 大さじ8
- ・醤油 —— 大さじ6
- ・砂糖 —— 大さじ4½
- ・油 —— 大さじ2

地元には様々な「ベンケイ」の由来が伝わっていますが、使用する材料が7つなので、「弁慶の7つ道具」からその名がついたという一説があります。

## 【作り方】

◇大根は2～4mmのいちょう切り、芋がらはお湯で洗って10～15mmに切る。大根を油で炒め、油が回ったらまず酢を大さじ1、2杯入れて炒める。これは大根が柔らかくなるのを防ぐため。

◇芋がらを加え、残りの調味料(酢を含む)を入れて炒める。赤唐辛子を割り入れ、約10分ほど味を調整しながら炒り煮する。冷まして味を馴染ませれば完成。

※通常は分量で作る料理のため、レシピ用に計量しました。分量はお好みでどうぞ。



①大根はいちょう切りにする ②芋がら刻む ③大根に油が回ったら酢を入れて炒め、芋がらを加えて炒める ④調味料、赤唐辛子も加えて炒める ⑤味を調整しながら炒り煮し、冷まして味が馴染むまで少しおく ⑥完成  
むかし、今のおばあちゃんの時代は嫁いで一番最初に教わる料理でした。

## ●おいしいポイント

- ①完成後は絶対に再加熱してはいけません。
- ②大根の水分が必要なので、大根は多めに使うべし。
- ③芋がらは茎が赤くなるものが良い。
- ④ベンケイは歯ごたえが大事。柔らかくなり過ぎないように注意する！
- ⑤日にちが経つほど味が馴染んで美味しい。
- ⑥各家庭ごとに我が家の「ベンケイ」があります。自分好みの味に仕上げましょう。