



けの汁

ふるきをたがねて、
あたらしきをしる

温故知新

代表的な津軽の郷土料理である「けの汁」も、家庭では調理する機会が減少しております。

我々「津軽けの汁保存会」は、津軽の郷土料理をお客様に提供するだけではなく、地元の皆様にも普及、啓蒙活動を行うことといたしました。

「津軽の郷土料理」を学ぶことで、新しい発見をしていくことを理念としています。

けの汁のルーツ

「けの汁」は、津軽の七草ともいわれ、無病息災を願って小正月に食べられる精進料理、保存食でした。今では、冬の季節になるといつでも作って食べるようになりましたが、それでも旧暦の小正月を確かめて作る人もいます。

ちなみに、青森県の知事で俳人でもあった故竹内俊吉氏は「けの汁を七草がゆとして食うべ」と詠んでいます。津軽の人々の「けの汁」への認識の高さが伺われます。

「けの汁」のルーツは、遠い昔の、平安時代の宮廷正月料理に遡ると考えられます。

一月七日には七種の若菜を吸い物にした「七種菜（しちしゅさい）」を、一月十五日には七種の穀物を固粥にした「七種粥（ななくさがゆ）」を食べるお祝いがありました。「けの汁」はこうしたお粥の行事と大きな関わりがあると推測されます。

けの汁の名前

「けの汁」の名前には諸説があります。古い文書を見るといづれも、「かゆの汁」つまり「粥の汁」と記されていることから、「かゆ」が方言で、「けえ」「け」「けっこ」と呼ばれることから、「けの汁」の名前になったのだろうと考えられます。

秋田でも「けの汁」が作られています。秋田では「きやの汁」「きやのっこ」などと呼ばれています。ちなみに、「きや」は「粥」のことです。秋田での古い文書にも「粥の汁」と記されています。

「けの汁」は、津軽の「七草がゆ」といわれていますが、もともと「七種（ななくさ）粥の汁」と呼ばれていたのが、長い名前なので、「七種」が省略されて「粥の汁」となったものと考えられます。そして今では、「けの汁」と呼ばれています。



監修 津軽食物史研究家 木村 守克
発行 弘前商工会議所 料飲観光部会
事務局 弘前市上鞆師町 18-1
TEL 0172(33)4111

各地のけの汁の具材・作り方

<弘前のけの汁>

～材 料～
だいこん、にんじん、ごぼう、ふき、わらび、ぜんまい、凍み豆腐、油揚げ、ズンダ（大豆）、煮干し、こんぶ、味噌
～作り方～

材料は0.5～0.7センチ角に切り、煮干し、こんぶで作っただし汁を加えて煮る。材料が煮えたらズンダ、味噌を加えてひと煮立ちしたら出来上がり。

※けの汁用水煮パック（切ったもの）やズンダなどは市販されています。

<深浦のけの汁>

～材 料～
だいこん、にんじん、ごぼう、ふき、わらび、凍み豆腐、油揚げ、こんにゃく、こんぶ、だしの素、酒、味噌、煮豆
～作り方～

だいこんは2センチ長さの拍子木切り。にんじんは薄いいちょう切り。ごぼうはささがき、わらびは2センチ位の長さ、ふきは四つに割いて1センチ長さに切る。凍み豆腐、こんにゃくは1.5センチ位の色紙切り。煮えにくい順に材料を入れていき、材料が八分通り煮えたら、こんぶを火にあぶって砕いて入れる。最後に味噌を加える。盛り付けたけの汁に、別に作っておいた煮豆をのせて食べる。

<平賀のけの汁>

～材 料～
だいこん、にんじん、ふき、わらび、干しいたけ、油揚げ、大豆、煮干し、こんぶ、味噌
～作り方～

材料は0.5～0.7センチ角に切る。大豆は二日間水に浸して柔らかくしてよくすりつぶす。切った材料に煮干し、こんぶで作っただし汁を加えて煮る。材料が八分煮えたら味噌を加え、最後にすった大豆を加えてひと煮立ちしたら出来上がり。

<蓬田のけの汁>

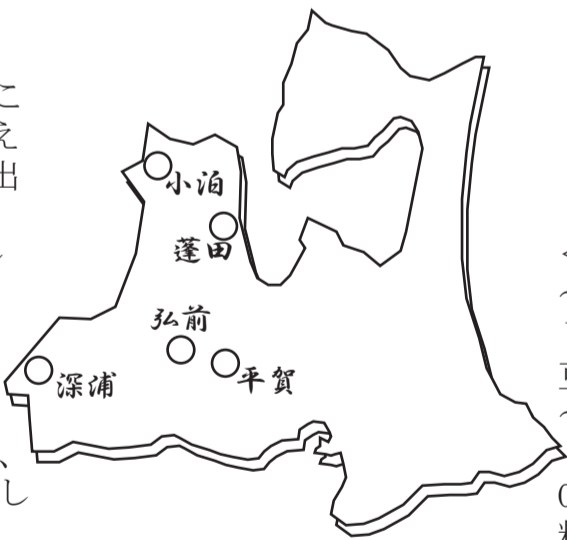
～材 料～
じゃがいも、ふき、わらび、こんにゃく、凍み豆腐、油揚げ、ささげ豆、こんぶ、しょうゆ
～作り方～

ささげ豆はあらかじめ煮しておく。他の材料は0.7～1.0センチ角位に切る。こんぶとともに材料を一度煮る。煮立ってきたらしょうゆ材料が煮えたらこんぶをとり出し、ささげ豆を加える。

<小泊のけの汁>

～材 料～
だいこん、にんじん、ふき、わらび又はぜんまい、あざみ、きのこ、豆腐、油揚げ、こんにゃく、サラダ油、こんぶ、煮干し、味噌
～作り方～

だいこん、にんじんは大きめのみじん切り。だいこんはさっと煮しておく。ごぼうはささがきにする。ふきはたてに割り1.5センチ位の長さに切る。わらびも同じ長さに切る。こんにゃく、油揚げは小さなせん切り。塩漬けのあざみを煮て塩ぬきしておく。豆腐はよく水きりしてサラダ油で炒めておく。こんぶ、煮干し、味噌でだし汁を作り、その上澄液に全部の材料を加えて煮る。



津軽けの汁保存会 会員店募集中!!

- ・メニューにけの汁と郷土料理を掲げているお店を募集しています。
- ・季節対応でも構いません。
- ・会費はいただきませんが、個店の看板作成費や講話会などは参加者実費負担となります。

【会員店】 追手門、角長、菊富士、津軽居酒屋けん太、めん房たけや、樽満城東店、大かまど飯津軽旨米屋、大和家、炉辺