

北本の夏を涼しくすずすず



夏といえば、冷やし中華、そうめん、かき氷、アイスなど涼しさを感じるいろんな食べ物がありますよね。今回は北本の夏のご当地グルメ「冷や汁」と、地元のお菓子屋さんでみつけた夏季限定のスイーツをご紹介します。ひんやり冷たい夏のグルメを食べて暑い夏を乗り切りましょう。

### ご当地グルメのひとつ「冷や汁」を知っていますか？

アンケートの結果、北本市内ではおよそ50%の方がよく家庭で食べると回答されました。ご当地グルメにしては知名度が低いようにも感じますが、昔から夏の定番メニューとして食べられていました。

北本は麦栽培に適した土地で、「嫁に行く前にうどん打つくらい覚えておけ」といわれ各家庭でうどんを打つ習慣があるほど、うどんが多く食べられた地域でした。「冷や汁」は夏に農作業して帰ってきたときのお昼ご飯などに食べられていました。うどんは手間がかかるため普段はごちそうでしたが、夏は疲れた体の栄養補給や夏バテ防止に食べられていたのでしょう。

冷や汁は宮崎や山形でも食べられているようですが、埼玉では味噌、すりごま、砂糖を水で溶き、キュウリ、シソ、ミョウガなどを刻んで入れた汁で、うどんや冷や麦を食べます。今は氷をいれて食べることもあります。昔は井戸水で味噌を溶くことで冷たくしたのだそうです。また、この地域では「冷や汁」は「ひやじる」ではなく「ひやする」とよばれています。

現在でも、多くの家庭で食べられ、多い日には週2〜3日は食べる家庭もあるとか。そんなご当地グルメ「冷や汁」。市内では夏季限定で10軒のお店で食べることができず。お店毎に味も違うのでいろいろ食べ比べてはいかがでしょうか。

### 金子さんちの冷や汁

西高尾にお住まいの金子さんのお宅は、昔は農家を営んでおり、「冷や汁」は夏の定番のお昼ご飯だったそうです。多いときは週5日も食べたとか。かつては麦も栽培していたので、自家製の小麦でうどんを打って、冷や汁で食べていたそうです。そんな金子さんの家に嫁いだ奥さんは冷や汁を食べた事がなかったとのこと。奥さんは北本出身ですが、サラリーマンの家庭で育ったため、地元の習慣になじみがなく、金子さんのおばあちゃんに教えてもらって冷や汁をつくるようになったそうです。おばあちゃんの冷や汁はお砂糖がはいっていて甘めの味付けでしたが、奥さんがつくようになってからはお砂糖をいれずにさっぱりとした味付けへと変わっていきました。金子さんのお宅では今でも野菜を育てており、冷や汁の材料、キュウリ、ミョウガ、シソ、ごま、すべて自宅の畑でとれたもの。なんと味噌までお手製でした。新鮮な野菜の瑞々しさとすりたてのごまの香りが香ばしい金子さんちの冷や汁でした。

#### 冷や汁の作り方(4〜5人前) 金子さんちの場合

・材料  
ごま 大さじ2杯  
キュウリ 2本  
シソ 5枚  
だし粉 小さじ1/3  
味噌 おたま半分

- ① 麺をゆでる
- ② 薬味(キュウリ、シソ)を刻む
- ③ ごまをする
- ④ すり鉢の中に味噌、シソ、キュウリの順にいれ、それぞれすりこぎで軽くたたく。
- ⑤ お好みで薬味にネギやミョウガをくわえる
- ⑥ 水でお好みの濃さに溶き、最後に氷をいれる。

・ポイントは氷をたくさんいれて冷たくする

#### 「冷や汁」おうちで食べますか？ アンケート

- A. もちろん、小さい頃から夏の定番です  
B. 知ってるけど食べたことはありません  
C. 冷や汁ってなんですか？  
D. 苦手です  
E. うちではつくらないけどお店で食べます  
F. 地元の方に教えてもらって食べるようになりました

・2013年7月現在 まちごよみ編集部調べ 回答数92名

③



④



⑥





## うちの冷や汁

冷や汁は家庭でどのように食べられているのでしょうか。  
まちごよみ編集部員の高校生3人に、  
それぞれのおうちの冷や汁について語ってもらいました。

### 小池

僕の家の冷や汁に入っている具材はキュウリ、ミョウガ、シソ、ごま、味噌で、うちの場合、麺などにつけて食べるのではなくご飯にかけて食べます。夏の暑さで食欲がなくなったときなどに食べます。子どもの頃はミョウガとシソが苦手な冷や汁が嫌いでしたが、高校生になって食べてみると薬味の味がわかり美味しく感じました。周りの友達などに冷や汁を知っているかを聞いてみると、ほとんどの人が知らず残念でした。僕の家では冷や汁をつくとなくなるまで朝、昼、晩と飽きるくらい食べているのに、友達の家ではこんな美味しいものを食べていないなんてもったいないと思いました。

### 樋口

私は最近、冷や汁が北本の食べ物であることを知りました。17年間北本に住んでいるのに、冷や汁を知りませんでした。なぜなら私の家では冷や汁を食べないからです。そして私はこの前、深井にあるうどん屋さんで初めて冷や汁を食べました。冷たく、味がさっぱりしていてとても美味しかったです。夏にぴったりの料理だと思いました。7月上旬に北本駅で冷や汁についてのアンケートを行いました。その結果、アンケートに協力してくれた人の半数は小さい頃からの夏の定番だと答えました。それほど北本の人達は冷や汁を好んでいるんだなと思いました。私もこれからの夏は冷や汁をつくって食べていきたいです。

### 木暮

冷や汁いつ食べるの？今でしょ！！てなわけで冷や汁はやっぱり暑い夏のダラ〜ンとバテバテの時に、我が家では祖母が丹精こめて打ったうどん、家の畑で採れた夏野菜を合わせて食べます。これがまた旨いんだな〜！冷たい水に氷と味噌と白ごまを入れて、それを混ぜて薬味を載せてツルツル〜ペロッと食べちゃいます。麺はうどんだけでなく冷や麦や素麺もオススメ。汁の絶妙な甘さと薬味の香りがベストマッチ！幼いときは、夏は毎日うどんで飽き飽きしていたけど、最近だと恋しくなるんですよ〜。冷や汁ってそれだけ思い出があるものなんです。中には甘くて美味しくなさそうっていう声もあるけど、私はみんなにも冷や汁の美味しさを知ってもらいたいな〜！

### 市内で冷や汁が食べられるお店

- 大村庵(北本市北本宿159-25 048-593-0330)
  - café de PANDA(北本市本町1-2-1 048-593-5590)
  - 元祖田舎っぺ(北本市深井7-159-2 048-541-4137)
  - 北本さんた亭(北本市深井7-265-4 048-580-6883)
  - すゝき(北本市本宿2-81 048-592-2810)
  - そば処島村(北本市石戸宿5-13 048-591-7349)
  - 手打ちそばあら井(北本市高尾1-299 048-591-4256)
  - 手打ちそば・うどんげやき(北本市二ツ家1-91 048-591-4248)
  - 水織うどん(北本市本宿4-33-3 048-590-1122)
- お店によっては夏季限定メニューです。詳しくは各店にお問い合わせください。

## 冷たい スイーツで 涼む

北本の和菓子店、  
洋菓子店から  
この夏におすすめの  
ひんやり冷たいスイーツを  
ご紹介します

御菓子司岡乃家「わらびもち」  
北本市西高尾8-89  
☎048-592-2976  
わらび餅は見た目も涼しく、古くから夏のお菓子として親しまれています。



和洋菓子処とらや「あんこ玉」  
北本市古市場3-71  
☎048-592-1586  
味はあんこ、抹茶、マンゴー、トラムメとあり、マンゴーとトラムメは夏限定だそう。



利久庵「塩トマトゼリー」  
北本市北本3-62  
☎048-592-3060  
塩をかけて食べると、甘みがさらに引き出され、トマトの美味しさがギュッと詰まっています。



コーヒーとタイヤキのカラク「スムージー」  
北本市中央1-8-1  
☎048-593-1265  
4種類のフレーバーが選べるスムージーは、自然な甘さで後味がさっぱりしています。



## イベント情報

イベント情報を掲載したいかたは北本市観光協会までご連絡ください

### 雑木林のなつやすみ

8月17日～30日  
11:00～16:00  
北本市立南小学校前雑木林  
問合せ=NPO法人北本雑木林の会 zoki.natsuyasumi@gmail.com

木々が日差しを遮って、風のよくとおる夏の雑木林の中は想像以上に涼しく快適、まさに天然のクーラーです。「雑木林のなつやすみ」はそんな夏の夏を楽しむイベントです。17日、25日は飲食店の出店やライブなども開催されるそうです。ハンモックにゆられてお昼寝なんていかがでしょうか。

### 第3回北本の観光のこと考えちゃわナイト

8月22日(木)  
18:30～20:00  
北本市観光協会事務所「観光情報発信館」  
問合せ=北本市観光協会 048-591-1473

北本の観光について考えるオープンミーティングです。今回は「デザイン×観光/観光戦略と広報戦略」として、北本ならではの特色や資源を活かした広報戦略について話し合います。

### chillart lounge

8月31日(土)  
13:00～21:00  
北本水辺プラザ公園  
問合せ=addict candle addict-candle@gmail.com

音楽&クラフトマーケットを集めたフリーイベントです。アウトドアグッズを持ち寄り、音楽とキャンドルで彩られた芝生広場で自由な一日を過ごしましょう！

### 夜の鳴く虫観察会(事前申込制)

8月31日(土)  
18:00～20:00  
北本自然観察公園  
問合せ=埼玉県自然学習センター 048-593-2891

林の中の道は直接日光があたらず、また植物が水分を蒸散させることで林の中の気温も下がって涼しく感じるとか。日中の散歩はちょっとという方は夜の観察会に参加してみたいかなにかがでしょうか。

夢菓子工房ブリエ「フレッシュゼリー」  
北本市中央3-73-1  
☎048-592-6519  
甘みをおさえたゼリーの中にフレッシュなフルーツがたっぷりはいっています。



ケーキハウスナナ「ビールゼリー」  
北本市本町5-158-3  
☎048-591-7064  
ビールの苦みにレモンの酸味がさわやかです。お酒がきいているのでほどほどに。



和菓子司やまもと「トマトふまんじゅう」  
北本市東間2-3  
☎048-591-2136  
外側は麩でできていてももちしています。中には甘いトマトあんが入っています。



## まちごよみについて

「まちごよみ」は北本市観光協会が発行する観光情報を発信するフリーペーパーです。これまで、年2回発行し、北本市および近隣市町村のイベント情報を発信してきました。今年度はリニューアルを行い、これまでのイベント情報に加え、市民目線で北本市の新しい魅力を発見、発信していく季刊誌として発行していきます。

## まちごよみ編集部員募集中！

まちごよみは、現在、3名の北本高校生と一緒に企画編集を行っています。未経験者歓迎です。プロのデザイナーと一緒に誌面をつくっていきます。まち歩きが好き、北本を盛り上げたい、文章を書くのが好きなたか、お待ちしております。



## 北本市観光協会会員募集

北本市観光協会は、2012年にNPO法人化を果たし、これまで以上に北本市の観光と地域活性化に邁進していきます。ご協力、ご支援いただける方を募集しております。年会費2,000円 •詳しくは北本市観光協会までお問い合わせください。

北本市西高尾1-249  
Tel:048-591-1473 FAX:048-577-3475  
Mail: info@machikan.com  
発行元=北本市観光協会 協力=北本市  
発行=2013年8月



編集後記  
高校生たちとアイデアを出しあいながら、ようやくリニューアル第1号ができました。次号は10月頃発行予定です。11月に開催される北本まつりを中心に特集する予定です。今後ご期待ください。