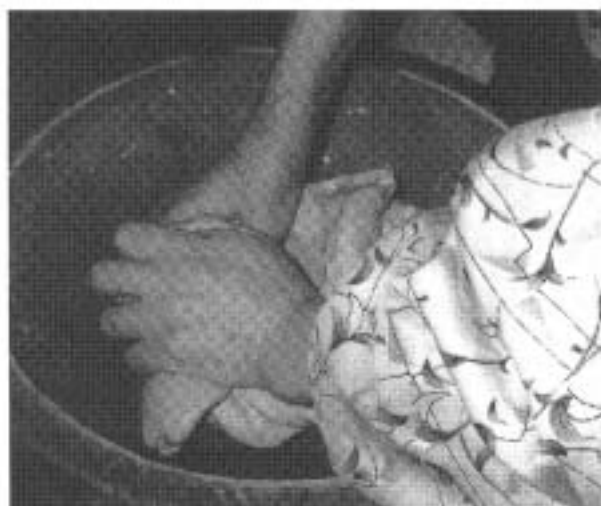


## ■ アンボと粉豆腐

秋山郷の粉食文化



ソバアンボを造る①熱湯を入れて、こねる

「アンボ」と「粉豆腐」——この両者に共通する点は、材料が粉であることです。

かつての秋山郷の食事に占める粉食の割合はきわめて高く、粉食を通じて、この地方の食文化の特徴を伺い知ることができます。

そして、異なる点は、前者は冬季を中心に今もかなり多くの家庭で作られているのに対し、後者はごく一部の人しか作っていないことだと思えます。

今回は、この二つを、結東の滝沢コメ（大正元年生）さんのお話と実演をもとに、まとめてみました。

アンボには、米、キビ、アワ、ヒエ、ソバ、トチ等、様々な材料を用います。