

# 烤米棒

說到秋田的名產，就不得不提「烤米棒」。「烤米棒」是使用秋田產的稻米「秋田小町米」，將煮熟之後的米飯搗爛，再捏成棒狀，之後切成容易入口的大小之後就完成了。再與當地產的雞肉和蔬菜一起放進去鍋中料理的話，就成了廣受在地人喜愛的「烤米棒鍋」。



## 烤米棒的由來

「烤米棒」相傳最早是在秋田縣北部所誕生的料理。在以往的秋田，當秋季的稻米收割結束之後，農家們會待在上山開始燒製木炭或是狩獵等等。那時候為了供奉山神，農家們會將米飯捏成團，再將其捲在木棒上帶往山中。在祭祀完山神之後，會將米糰塗上味噌或是做成火鍋來吃。這被認為是烤米棒的起源。

## 領主與烤米棒

很久以前，東北地區的一位領主在山中迷路了。由於過於飢餓，這位領主便向附近的住家求助。那戶人家正是農民，因此提供給領主將米飯捲在棒子上的料理。吃了之後該領主非常的滿足，因而為此道料理命名為「tanpo」。(烤米棒原文為 Kiritanpo) 在這之後為了表示切過的「Tanpo」，因此有了「Kiritanpo」這個名字。(Kiri 在日文中有切的意思。)

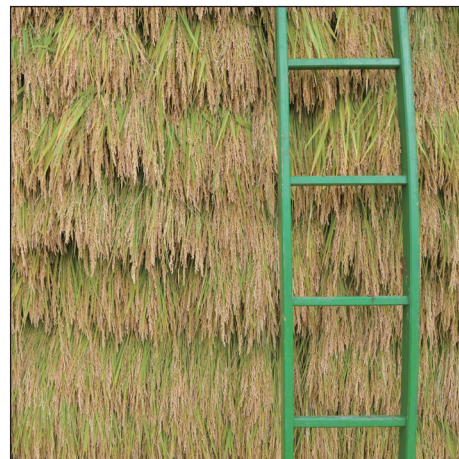
## 獵人 (Matagi) 的烤米棒

在秋田，有著被稱為 Matagi 的獵人們。他們是專門狩獵熊的獵人，通常會有數名至數十名人一起進入山中，互相協助狩獵。當滯留在山中的期間，糧食是必需品，因此獵人們會在家中製作好「烤米棒」之後攜著上山。而獵人們所製作的「烤米棒」則足足有 60cm 長，非常的巨大。

# 如何製作烤米棒

## 使用秋田產的秋田小町米

秋田縣是在日本中少數有名的稻米產地。從以前開始，在地的人們就習慣使用在地收割的秋田小町米來料理。烤米棒也是使用秋田小町米來製作。



01

## 將米飯搗爛

將剛煮好的米飯放進大盆中後搗爛。搗爛的程度為，將約五成左右的米粒搗爛的感覺最剛好。



02

## 將搗爛的米飯包覆在竹籤上

用單手拿一點米飯，然後捏成飯糰狀。在這個步驟時，若將飯糰握得扎實一點的話，之後比較容易調整形狀。用沾濕的竹籤穿過剛才捏好的飯糰。



03

## 調整烤米棒的形狀

一邊轉動竹籤，一邊用沾過鹽水的手將剛剛的飯糰調整為烤米棒的形狀。等到大約成形了，便將其放在砧板上滾動做最後的調整。等調整完畢後，最後會在表面塗上鹽水。



04

## 烤「烤米棒」

之後會放在炭火旁開始烤，會烤到顏色帶有點金黃焦色並且略為堅硬的狀態。在家裡製作時，也可以使用鐵板燒烤盤或平底鍋代替。在燒烤時記得一邊轉動竹籤，讓整體平均受熱。



05

## 將烤米棒放進火鍋中

在其他料已經煮好的火鍋中裡，最後再放入切好且易入口大小的烤米棒。

