



ふるさとの食材や
昔ながらの作り方を

紹介します。



はすみ 100味

No.2

はすみ 100味

NO.2

はじめに

ふるさとの味の研究をしようということで「はすみ100味」に昨年度取り組みました。このことがきっかけで、私たちのグループは特産品の研究や弁当作りなどの活動を活発にすることができました。しかし初版では出来上がった調理を掲載するのみで、その食材がどういったものか、自然にある状態がどうなのか、自家製の食材などはどうやって作ったのかを紹介することができませんでした。

そこで第2弾では、食材の探求をし、実際に各家庭でも作れるように編集してみました。



とんとん竹(いたどり)

おやつ代わりに食べていたという

他地域での呼び方

瑞穂／山とんとん子

口羽／ちゃかんぼ

宮内／竹とんとん

吉田／かつぼん



カンスバ

噛むとかなり酸っぱい。料理に用いるのではなく、山に生えていて、空腹感から逃れるためにおやつ代わりに口に含んでいたという。



くさぎな(くさぎ)

初版で掲載した食材。乾燥させて冬の青菜として利用されていた。





おうれん(王連)

昔は漢方薬として薬を販売する人が山に入っていたのをよく見た。



おうれんの根



こごみ

こごみ(クサソテツ)

ぜんまいにも見えるが、茎にまで葉がある。とても歯ごたえがあって、軽く茹でた後で塩コショウで炒めると美味しい。



こごみの群生



じょうぼの木

じょうぼ(リョウブ)

味に特徴はないが、昔の人は色々な山野草を口にする事で食卓に変化をつけたりビタミンなどの栄養を摂っていた。実際、昔の食材にはたくさんの栄養素を含んでいるものがあった。最近ではスーパーなどで売られている野菜は、昔より栄養素が減っていると聞く。昔の人が今でも元気なのは、自然にあるものをそのまま取り入れた結果と思われる。



じょうぼ飯



ほうこう(オヤマボクチ)

かなりの粘りがある。昔はもち米は大変貴重な食材で、もち米100%で餅をつくことはなく、米の粉を入れると粘りが減るので「ほうぼう」を入れていた。ヨモギを入れて餅をつくようにして使うが、ヨモギのように香りはないが、色はまったく区別できないくらいヨモギ餅に似ている。



ゆきのした

1枚ずつにして、天ぷらにする。実際一般家庭では使われない食材。



山椒の芽(山椒)

料理では良く使われるが、和え物としては「木の芽和え」で風味に使う。

春の山菜



タラの芽タラノキ(椴木の芽)

タラの芽は、そのままを天ぷらにするのが最もよく食べられる調理法。これを食べないと春が来た気がしないという人もいる。



コシアブラの芽

天ぷらでもいいが、軽く湯がき、酢味噌であえても美味しい。



酢味噌和え

そのほか湯がいて酢味噌和えにしてもよい。この時期しかない食材なので、湯がいて冷凍保存してもよい。

下ごしらえ

春は、新しい命の息吹を感じる季節。「春が来たぞ～」と、山から声が聞こえてくるのは、ふきのとうやぜんまいなどの山菜。これらは最近スーパーで水煮してあって、あく抜きなどしなくてもすぐ調理すれば美味しく食べられる。しかし、本当は山から採って家に帰ると、手間をかけてごみを取ったり煮たりして食べるのが昔からの下ごしらえの仕方。



たけのこ
 筍は春を代表する旬の食材。あまり食べ過ぎると胃腸の調子が良くないと言われるので、食べすぎにはご注意ください!でもこの時期はたくさん採れるので、どうしてもついつい箸がでて、食べ過ぎてしまう。

たけのこの下ごしらえ



1 皮のまま斜めに二つに切る。



2 赤唐辛子を入れる。



3 米ぬかを入れる。



4 鍋を火にかけて、煮る。



5 水によくさらして、真空パックしておく。半年から1年位は保存できる(冷蔵庫)。
 ※そのほか、糠漬(生のまま)、酢漬、焼酎漬などあるが、あく抜き作業が大変。

ぜんまいの下ごしらえ



1 まず先の部分を取る。



2 先を取った状態。



3 灰を用意する(これを入れると、あくがよく取れる)



4 ぜんまいを入れた、鍋に、灰を入れる。



5 約2分煮たら、水切りをする。

調理方法

たけのこ
筍と一緒に煮たり、油炒め、白あえに入れる。

保存する方法

乾燥

- 湯がき水切りしたぜんまいに灰をまぶして、'むしろ'の中で1晩寝かす。
- それをそのままの状態、力一杯もむ。

塩づけ

- 生で採れたぜんまいを、そのまま塩に漬ける。

但し、調理するときは塩抜きを一晩することを忘れてはならない。

昔ながらの作り方

自家製…という言葉にすれば少し気取ってるみたいですが、漬物やこんにゃく、味噌などは家々で受け継がれていた味です。井戸水や畑の土質、気温、湿度も村内の家々で違い、携わる人たちの手の温もりも違いますが、受け継がれた知恵は除々に口伝えに美味しい作り方の技として広まりました。

現在のごくわずかな家でしか作られなくなりましたが、今では便利な調理器具などを使用して、簡単に作ることができるようになりました。

昔ながらの作り方



こんにゃくの作り方



1 こんにゃく芋を洗い、皮を取る。

2 皮を取ったこんにゃく芋正味1キロに対し、苛性ソーダ40グラムをお湯で溶いておく。
(次の6の作業で使う)



3 きれいにした芋を小さく切り蒸し器でよく蒸す。

こんにゃくの作り方



4 蒸したら、ミキサーに少しずつ入れ、水を加えてよく混ぜる。その後大きめの器に移す。この工程を蒸したこんにゃくがすべてミキサーにかけるまで続ける。



5 器に移したこんにゃくへ更に水を少しずつ入れ、よくこねる。この水の入れ具合と混ぜる手間によって仕上がりが大きく違うので、重要な作業である。



6 柔らかくなり、手で持ち上げ「ポトン」とゆっくり落ちる程度になり、艶がでてきたら(2)で作っておいたソーダを入れて、よく混ぜる。



7

好みの型に入れて(できれば四角型)に入れる。この際に上を均一にしながらよく撫でると仕上がりの表面が滑らかになる。

8

一晩寝かせ、豆腐程度の大きさに切り、湯がく。(一晩おくことで、色が黒くならず、綺麗な仕上がりのため、刺身にはよい)



保存方法

湯がいたらそのまま温度が下がるのを待って冷蔵庫もしくは冬の時期なら温度の低い部屋にそのまま置く。水は替えないほうがいい。(腐りにくい)

梅干の作り方



1 きれいに洗い、1日水につける。

2 10%~15%の塩漬け(10%で漬ける場合は、10キロに対して2合位焼酎を入ると良い)
干す時期は水が濁ってくると干す目安になる。(よく言われる「土曜の日」に干すといわれるが、それを待たなくていい)
干した時、日本酒を霧吹きでふっておくと、まろやかさがでて美味しい



3 赤漬けにする場合
シソは早めにとると、柔らかく色も良い。
塩もみをして洗う人もいるが、洗わないで2度塩でもみ、よく絞って梅酢に漬けておく。



梅のシソ巻き

梅干の種を取り、生のシソの葉(大きめ)で1個ずつ巻いて漬け込む。
分量は種を取った梅干 1キロに砂糖500グラム混ぜる。



田舎味噌の作り方

1 米を水に1日浸す。

2 水をきり、米を蒸す。人肌くらいになるまで冷ます。冷めたら、麴菌を入れて混ぜる。(米に傷がつく位まで) 臺に入れ、8時間おきに2回程混ぜる(約50時間で麴ができる)。大豆を水に浸す。

3 最初の工程から3日目に大豆を煮る。これに麴と塩をあわせて、チョッパー(大豆や肉などをつぶす調理器具)に入れてつぶす。約8か月位おいて、もう一度チョッパーをかけて小さくすると出来上がり。



ゆず 柚子味噌

柚子の上を切り、中をくりぬく。そこへ味噌を入れて焼く。昔は炭火で、旬の食材を焼いて柚子味噌をつけて食べていた。ナスを半分に切って切れ目を入れところへ、柚子味噌をつけて焼く料理も昔からあった。



皮ごと煮込んだ 柚子味噌

柚子1キ口分を、半分に切って果肉と種をとる。少し水分を取り、小口切りにしたものを蒸す。それを鍋に入れて、味噌と砂糖それぞれ500グラムを入れ、途中で酒と味醂50グラムずつ入れて、焦がさないように時間をかけて煮る。村にはたくさんの柚子の木があり、柚子味噌はどこ家庭でも作られていた。

荒皮を取る人や蒸さない人もいる。家々によって受け継がれた作り方があり、柚子の出来る時期には美味しい作り方や保存方法などを話している。

鯉と羽須美村

村は県内でも珍しく鯉の養殖が行われています。鯉は水の質がよく、豊富な水量と鯉が育つのに最適な温度でないと育ちません。昔から鯉を食べる習慣があり、特に口羽地区では良く食べられていて村の特産となっています。



鯉の刺身

鯉料理



1 鯉



2 ウロコをとる
(ウロコせんべいにする)



3 鯉を三枚におろす



4 氷水に入れて、身をしめる。



5 切って、好みでショウガ醤油でいただく。

鯉の刺身(糸作り)



材料 鯉の片身 鯉の卵1尾分



1 氷水にさらした鯉の片身を三等分に切り、縦に削ぎ切りにし、身を糸のように長細く切る。



2 鯉の卵をパラパラになるように、鍋で乾煎する。

3 糸切りにした鯉に卵をまぶす。

4 鯉の刺身のように大根と大葉を添えて盛り付ける。(上の写真)

鯉の皮のから揚げ



鯉の皮

作り方は、前回掲載しているが、いったいどうやって？という声もあるので、第2段では詳しく写真を載せます。これが鯉の皮。ウロコのままでもよいしウロコをとったものを使ってもよい。水気をよくとる（油はねを、防ぐためにキッチンペーパーなど使用）。3〜4センチに切って、酒、塩コ、シヨウをふる。片栗粉をまぶして油で揚げる。この料理は揚げたてを食べる方がよりいっそう美味しい。酒のツマミによい。

鯉のウロコせんべい



鯉のウロコ。

鯉の皮からとったウロコの水気をとり、酒、塩、コシヨウをふる。調理工程は「鯉の皮のから揚げ」と同じだが、揚げた形と食感が「せんべい」みたいなので、そう呼ぶ。これも揚げたてが美味しく、酒のツマミによい。

箱寿司



この箱寿司は、昔から大勢をもてなしたり、新築時などの棟上に出したりしていた。大人数を一度にもてなすときに出す料理。

寿司の味も、今のような濃い味でなく、具材は、ありあわせのものを利用した、薄味なもの。

材 料

- シイタケ100グラム
- 人参 中2本
- ごぼう 100グラム
- かんぴょう 200グラム
- あげはん 1枚
- 卵 10個

具の調味料

しょうゆ 砂糖 だし汁
みりんなど



1 シイタケとかんぴょうは、前の日から水につけて戻す。そのときダシ昆布も一緒にいれる。

かんぴょうは戻ったら塩をまぶす。硬いようであれば一度水煮をする。

ゴボウはささがきにして水に浸して灰汁をぬく。人参とごぼう、かんぴょう、あげはんを小さく刻んで具の調味料で煮る。

2 シイタケは醤油、砂糖、味醂を入れた戻し汁で水気がなくなるまで煮る。

箱寿司



3 型に寿司飯、具、錦糸玉子の順に入れ、中敷を入れてもう一度同じ工程をする。その上に蓋をしてブロックのようになかなか重いものを載せて、しばらくおく。



4 食べやすい大きさに切り分ける。

木枠もいろんな形があり、次のようなものもある。



木枠(押し寿司用)

作り方の例



サバ寿司

生のサバは腹を出し、中骨をとり開く。米酢と塩に漬けておく。よく浸かったら小骨などを取り、それから皮をはぐ。

開いたサバに寿司飯を入れ、ラップに硬く包んでしばらくおく。2~3時間後に取り出し、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

※ 生のサバは、昔は手に入りにくかった。塩サバでしていたが、それに酢漬けにして寿司飯を入れることは、一種の保存食とでもいえる。



羊羹



1 寒天 2本半 砂糖 650グラム(あんの約7割) こしあん 1.2キロ
寒天を水で戻して、手でちぎる。水7.5カップ(寒天1本に対し3カップ)に寒天を入れ、煮て溶かす。そこへ砂糖、こしあんを入れて焦がさないように煮る。仕上がり具合は最初の量が3分の2程度(写真のようにシャモジですくって、ゆっくり落ちる程度)になったら火から下ろし、あら熱を取る。

2 バットを用意し、流し込む。上をきれいにならしておく。
冷えたら適当な大きさに切って盛る。
※羊羹は、最近の店のようによくなく、小豆のそのままの風味を生かす。来客や仏事などでは、昔は自家製でもてなしていた。中に柚子の皮を削ったのを入れても風味が良い。

淡雪寒

夏みかんの甘煮



寒天の割合は羊羹の作り方と同様。それに赤や緑の色粉を入れる。卵白を固く泡立ててメレンゲを作る。バットに色をつけた寒天を流し込み、メレンゲをのせて冷やし固める。



材料 夏みかんの皮 2個分 砂糖(夏みかんの皮と同量) グラニュー糖 少々
夏みかんの皮は、甘皮をきれいにそぎ取り、湯がいて1晩水にさらす。(苦味を取り除くため)
皮に砂糖を入れ、弱火で透明度が出るまで煮る。仕上げにグラニュー糖をかける。



古漬け菜の 油いため

材 料

古漬菜（広島菜、野沢菜、カブ）
油

※古漬け菜を漬けておくとかなり独特の匂いがある。これがたまらないと、都会では昔を懐かしむ人がいる。昔は上にある漬物は匂いが強く味も「いまいち中のほうに比べて劣る」というので、捨てるのはもったいないから煮たり炒めたりして味をつけて食べるという話。ちょっと匂いがしてきたり辛くなりすぎたりしたら、古漬け菜をこうして食べていた。

作 り 方

古漬け菜は前の夜から塩抜きをしておく。
3センチ程度にざっくり切り、少し硬いようなら一度煮ておくと良い。鍋に油を入れて絞った古漬け菜を入れて炒める。中にイリコを入れることもある。何杯でもご飯が入る昔からの一品。



古漬け菜と ワカメのムスビ

材 料

高菜漬、板ワカメ

塩出しをした古漬け菜を小さく刻んで、ごはんに乗せる、両手いっぱい大きなムスビを作る。これに板ワカメを巻く。田仕事などでは家に帰らず、田の畔に腰掛けて大きなムスビをほおばって食べる。

作 り 方

2合の米を炊く
炊いた飯に、しぼった高菜漬をまぶす、そのままでも良いが、板ワカメを巻いても良い。



小豆汁 (ぐざい)

材 料

小豆（煮た物） 少々
サトイモ 100グラム
野菜（汁物に入れる材料）
油揚げ 一枚
片栗粉

※ 昔は、どんな食材も『もったいない』という気持ちから、ちょっとでた野菜の切れ端などを使っていた。小豆を入れるのは寺での精進料理からきているという話。



作 り 方

煮た小豆以外のものを食べやすい大きさに切って、ダシ汁で煮る。醤油、砂糖、を加えて味を整えたら、煮た小豆を入れて、溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせる。



煮豆

材 料

黒豆 300グラム
砂糖 500グラム 塩 少々
煮出し用昆布 10グラム

正月料理にはかかせない一品である。

作 り 方

黒豆は、煮出し用昆布と一緒に一昼夜水につけておく。
黒豆をじっくり煮てやわらかくなったら、砂糖、塩を入れ、更に一度柔らかくなるまで弱火で煮る。