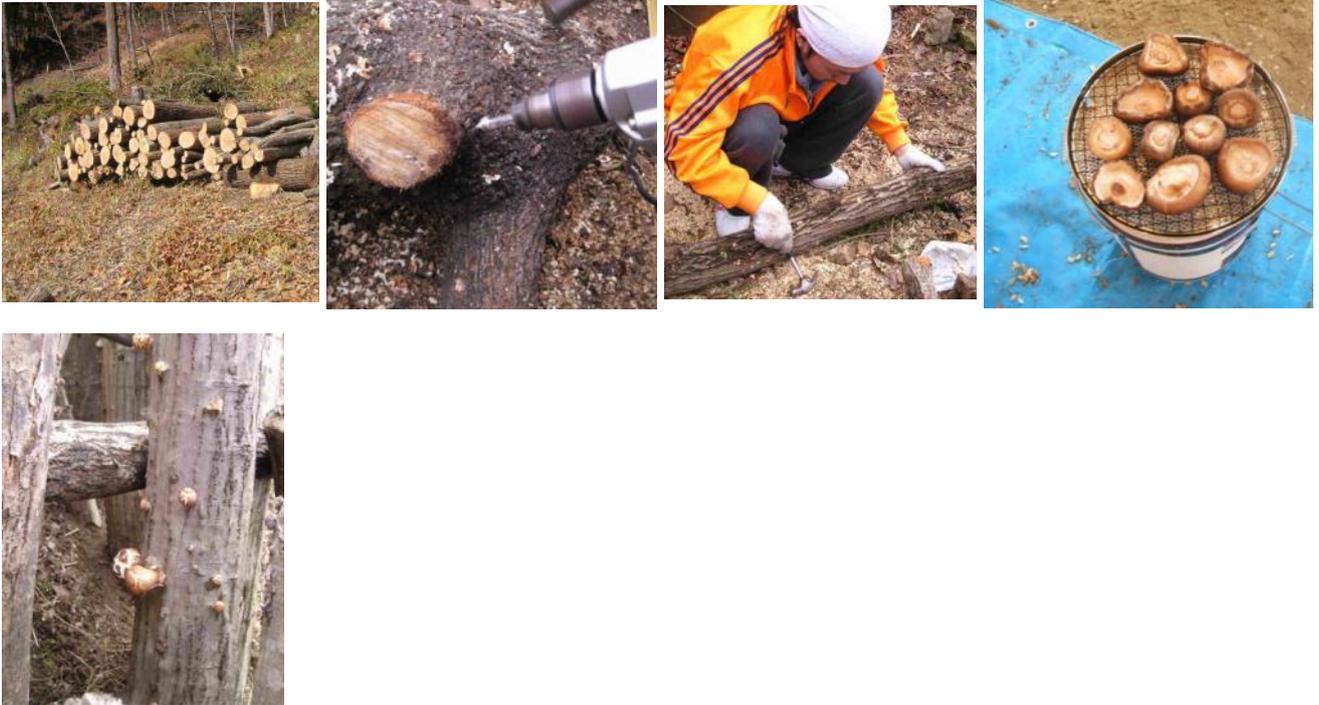


もくじ

|                      |    |
|----------------------|----|
| 椎茸となめこ栽培             | 2  |
| おからの煮物               | 3  |
| 香茸の炊き込みご飯            | 4  |
| 葉大根と油揚げの煮浸し          | 5  |
| せりの酢味噌和え             | 6  |
| みつばのくるみ和え            | 7  |
| 野かんぞうの柚子味噌かけ         | 8  |
| ごみの金山寺味噌和え           | 9  |
| ふきのとうの煮物             | 10 |
| 茹で干し大根の煮物            | 11 |
| うどの柚子味噌和え            | 11 |
| ぎょうじゃにんにくのくるみ柚子味噌和え  | 12 |
| たらの芽のてんぷら            | 13 |
| もみじ笠の浸し物             | 14 |
| 根曲竹（ネマガリタケ）の焼き物      | 15 |
| 焼き茄子                 | 16 |
| いのしし肉の味噌煮            | 17 |
| おけらとうら白の天ぷら          | 18 |
| するめの塩辛               | 18 |
| ハリギリ（針桐）の天ぷら         | 19 |
| 紅鮭とこしあぶらの炊き込みご飯      | 20 |
| 秋田ぶきと竹輪の煮物           | 21 |
| くり茸の白和え              | 22 |
| 茶碗蒸し                 | 23 |
| 虹鱒の唐揚げ卸しかけ           | 24 |
| 蜂蜜                   | 25 |
| たたき牛蒡                | 26 |
| 薩摩芋とりんごの合わせ煮         | 27 |
| 紫花豆の煮豆               | 28 |
| きっぱし（干し芋）            | 29 |
| 甘柿の白和え               | 30 |
| 大梅寒天寄せ               | 31 |
| みつ葉と筍の春巻             | 32 |
| 長葱の油味噌               | 33 |
| 白瓜の奈良漬け              | 33 |
| 山椒の若芽ご飯              | 34 |
| ひらたけ栽培               | 35 |
| 山椒の若芽と佃煮及び保存法        | 36 |
| 黒はんぺんと大根の煮物          | 37 |
| 大根と車海老の煮物            | 37 |
| 大野菜（おおのな）のお浸しとハムの炒め物 | 38 |
| ふきのとうの油味噌炒め          | 39 |
| 金平牛蒡                 | 40 |

## 椎茸となめこ栽培



暮れの12月に椎茸やなめこの原木を切り倒し樹種を3月頃までに準備するとよい。クヌギは皮が厚く、薄い皮のナラの木は椎茸が発生しやすい。しかし厚い皮のクヌギは長期にわたって椎茸が発生する。山梨県下の山林は土地によりクヌギとナラの木の種類が異なっている。原木の長さは90cmから1m位が良いので、揃えてたば切る。平成17年3月6日(日)植菌を原木に家族揃って植え付けをした。

昔は男性が、「穴開け用の打ち込み道具で力一杯振りおろし、仕事を終えた夕方には右手が箸を持つのも大変な位に力を入れた。」と今は亡き身延町栢代の赤池昇氏が話していた。現在は、電気ドリルでサクサクといとも簡単に穴開けが行えるよう便利になった。1箱には、椎茸の種駒1000個入り、約30本の植え付けができる。穴の中に椎茸の種駒をつめ、かなづちで1から2回打ち込む。

きのこの種菌は、昭和50年頃まではチップ状をスポット器でつめ穴に入れ、その上にろうを溶かして表面処理した。この作業は缶の中で木炭の火をおこしろうを溶き、「温度管理が大切」と言いながら同町の故赤池本次郎氏が上手に作業していたのが懐かしく思い出される。

植菌後の原木は、「松林の木漏れ日を受ける場所」が一番良いとされるが、適地がなければ大木の根元など雨風の当たる場所を探し、根元を下に並べ、「仮伏せ」を行う。高温多湿になる前の5月頃本伏をする。この際は、直射日光が当たらない木陰の場所を選んで「伏せ込み」を行なう。ホダ木に椎茸菌がまわると見込まれる平成18年の秋頃から椎茸が出てくる予定で今から楽しみにしている。これ以降、ホダ木の日照具合や湿度管理を適切に行えば、5～6年は採取が楽しめる。日本ではこの様に「原木栽培」で、隣の中国産の殆どは、「菌床栽培」と言われている。

次になめこの栽培はブナ、トチノキ、サクラ、クルミ、ナラ類などの原木が良いとされるが、今回はヤマザクラを原木とした。椎茸の時と同様に昨年暮れに伐採し原木は、約1mに玉切った。原木に穴開けしなめこの種駒をうめ、かなづちで打ち込み椎茸同様に仮伏せを行なう。なめこのホダ木は2～3年しか採取できないとされている。

## おからの煮物



「おから」は「御穀、雪花菜」の字が当てられている。春先の柔らかい長葱をたくさん入れて炒めると味が良くなり香りも抜群に増す。水分が多いとだぼだぼになるので、出し汁の調整が難しい。

### 材料

・おから 300 g ・細長葱 200 g ・人参 80 g ・油揚 1 枚 ・干し椎茸 3 枚 ・牛蒡 50 g ・油 大さじ 3 ・  
出し汁 300 c c ・酒 大さじ 2 ・醤油 50 c c ・味醂 大さじ 3 ・砂糖 大さじ 2 ・食塩 小さじ 1 / 2 ・胡  
麻油 大さじ 1

### 作り方

- 1) 人参は皮をむき線切り、長葱は短い斜め切り、干し椎茸は戻し線切り、牛蒡は皮をこそげささがきにして水の中であくを抜く。
- 2) 鍋か北京鍋に油を熱し、1) の具を良く炒めおからを入れ更に熱する。
- 3) 2) に出し汁を加え、調味料を入れ蓋をして弱火で煮る。
- 4) 3) は味を整え最後に胡麻油大さじ 1 を加えると風味が増す。

### メモ

- ・おからは「うのはな、きらず」とも呼ばれている。
- ・豆腐の製造過程で豆乳が作られ、絞り粕である「おから」はたんぱく質、脂質、食物繊維が豊富で、しかも低エネルギーであり料理に用いたい。
- ・おからの利用法としては茶巾絞り、コロケ、白和え、薄焼きなど調理法では蒸し物、揚げ物、詰め物などもある

# 香茸の炊き込みご飯



一瞬、「乾燥の椎茸か」と思われるこの茸、実は富士山の天然の「香茸」という。食用茸の中で臭いதாகが強く一見毒々しい。茸は一般的になめこの様につるんとしたのど越しだが、香茸は異なる。水に2～3回戻して、下処理をしないとあくが強い。上部は椎茸に似て内側はピロードの様で、触るとなめらかな肌触りの珍しい茸である。調理した香茸は、味付けしなくともかめばかむほど特有の味が出てくる。栄養バランスのため約2割の押し麦を「香茸の炊き込みご飯」に混入した。

## 材料

・精白米3カップ ・押し麦100g ・香茸(乾)50g ・人参100g ・油揚げ1枚 ・出し汁3カップ ・酒30cc ・醤油大さじ2 ・食塩小さじ1と1/2

## 作り方

- 1) 香茸は湯に戻して2～3回ぬるま湯を取りかえあくをぬく。精白米と押し麦は、合わせざるに入れて洗う。
- 2) 香茸は硬いので、できるだけ薄い線切りにし、ざるに入れ流水で洗い流す。(ざるの中であくがよく抜けるまで洗い流す。)
- 3) 人参は線切り、油揚げも油抜きして線切りにする。
- 4) 炊飯器に1)、2)、3)と調味料、出し汁3カップを加え普通に炊く。
- 5) 4)が炊けたら混ぜて器によそる。

## メモ

- ・ 香茸は、学名「皮茸」と「革茸」の呼び名がある。地方によって岩手県では「いのはな」「ししたけ」「くろきのこ」、三重県では「しゃくい」、滋賀県は「しゃくび」、長野県は「たばころうじ」、石川県は「くまじこ」などの地方名がある。
- ・ 香茸は9～10月に広葉樹林に発生する。
- ・ 傘の直径は10～20cmが多く中には大型も見られる。傘がロート状になっている。
- ・ 人工栽培が出来なく、秋期の天然茸であり希少価値がある。

## 葉大根と油揚げの煮浸し



### 材料

・葉大根 300g ・油揚げ 1枚 ・油 大さじ 1 ・出し汁 50cc ・醤油 大さじ 2 ・味醂 大さじ 2 ・砂糖 大さじ 1 ・唐辛子 少々

### 作り方

- 1) 葉大根は洗って水気をきる。
- 2) 沸騰湯に食塩小さじ1を入れて、1)を茹でる。油揚げは油ぬきし線切りにする。
- 3) ボールに茹でた葉大根を入れ、水を取り代えてあくをぬく。
- 4) 3)は3cmに切って絞る。
- 5) 鍋に油を熱し、4)と油揚げを入れよく炒め、調味料を加えて煮る。
- 6) 器に盛りすすめる。

### メモ

- ・ 厳冬を越えて春先に採れる「葉大根」はからし菜に似て、色濃く少々硬いので良く茹でてから用い辛子和え、胡麻和え、炒め物等に向く。
- ・ 通称「大根葉」と呼ばれている。

# せりの酢味噌和え



## 材料

・せり 200 g ・赤味噌 大さじ 1 と 1/2 ・酢 大さじ 1 ・味醂 大さじ 2 ・炒りすり胡麻 50 g

## 作り方

- 1) せりは、洗って根元を切り落とし沸騰湯に食塩小さじ 1 を入れ茹でる。
- 2) 1) を浸して水を取りかえあくをぬく。
- 3) せりは、絞って 2 cm に切る。
- 4) ボールに 3) とすり胡麻と調味料を入れ和える。

## メモ

- ・せりは、日本原産の宿根性湿地性の草木で「春の七草」に数えられている。
- ・東アジアに広く野生種が分布し、各地に自生する。根元が赤と緑色の二種に大別でき赤色は水気の少ない場所であくが多く、緑色のせりは水質の多い湧き水の場所にありあくが少ない。
- ・せりは、独特のカンフェン、β-ピネン、ミリスチン、カルバクロールなどの香気成分がある。
- ・せりの料理は、せり蕎麦、味噌汁の具、天ぷら、和え物などにも向く。

# みつばのくるみ和え



## 材料

・みつば 150g ・くるみ 60g ・赤味噌大さじ1 ・味醂大さじ1 ・酢小さじ1

## 作り方

- 1) みつばは洗って水気をよくきる。
- 2) 沸騰湯に小さじ1の食塩を入れ1)を加え茹でて水の中であくをぬく。
- 3) むきくるみはフライパンでさっとならからいりしてすり鉢でよくする。
- 4) 2)はかたく絞り1cmに切る。
- 5) 3)に4)を入れ調味料を加えて器に盛る。

# 野かんぞうの柚子味噌かけ



野山に4月になると「野かんぞう」が芽を出す。ユリ科のヘメロカリス属で7月に濃いオレンジ色のユリに似た花が咲く。この時期、花の若芽も採取し調理に用いられる。今回は、幼葉を使った。くせがなく少々ぬめりと歯ごたえがシャキッとしていた。

## 材料

・野かんぞう 200g ・柚子味噌 大さじ2

## 作り方

- 1) 野かんぞうは、洗って水気をきる。
- 2) 沸騰湯に食塩小さじ1を入れ1)をさっと茹で水に取り絞る。
- 3) 2)は、2cmに切り器に盛り柚子味噌を上にかける。

## メモ

- ・野かんぞうはユリ科ヘメロカリス属で春先出始めの柔らかい葉を使う。
- ・花のつぼみも食用になるが殆ど利用されていない。

## こごみの金山寺味噌和え



4月中旬、こごみは富士吉田市・富士河口湖町の山林のちょっとした湿気の多い場所に芽を出す。シダの仲間で、形がソテツに似ていることからオシダ科のクサソテツ属多年生草本と言われる。早春の雪解けと同時に葉を出しゼンマイのように巻いた若芽と茎を採取、長い両縁が白色で幼葉を互生している。山菜の一種で上部がくるくると巻いている姿から「こごみ」と呼ばれるようになった。上部の若芽は約15cm位を折って取り茹でて用いる。一般的にはくせがなく他に炒め物、天ぷら、煮物に調理されている。

### 材料

・こごみ 150g ・金山寺味噌 大さじ3

### 作り方

- 1) こごみは洗い水気をきる。
- 2) 沸騰湯に食塩小さじ1を入れ1)をさっと茹でて水につけあくをとる。
- 3) 2)は、3cmに切る。
- 4) ボールに3)を入れ金山寺味噌と和えて器に盛る。  
(茹でた直後は殆ど粘りがないが時間経過と共に増してくる。)

## ふきのとうの煮物



春一番に全国の山野にふきのとうが自生する。「ふきのとうの煮物はまず、茹でてしっかり水中であくを除くとにが味がやわらぐよ」と身延町常葉の渡辺富子氏にお聞きした。特有の香りとはほのかな苦味は、暖かいご飯のおかずにはぴったりと合う。長期保存時は醤油を多めに加える。

### 材料

・ふきのとう 200g ・醤油 50cc ・砂糖 50g ・味醂 大さじ2

### 作り方

- 1) ふきのとうに対し、鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- 2) 湯が沸騰した中に食塩 小さじ1 を入れ、ふきのとうをしっかり茹でる。
- 3) ボールに2) を入れ、冷水にとり何回も水をかえ、ふきのとうの大きいものは、手で分ける。
- 4) 小鍋にかたく絞ったふきのとうと調味料を入れ、弱火で煮詰める。
- 5) 4) が冷めたら小分けにして冷蔵庫で保存する。

## 茹で干し大根の煮物



### 材料

・茹で干し大根（筒切り） 100g ・油大さじ1 ・出し汁3カップ ・醤油大さじ3 ・味醂大さじ1  
・砂糖大さじ2 ・唐辛子1本

### 作り方

- 1) 茹で干し大根は、ボールに入れ、ぬるま湯でもどす。
- 2) 1) を絞り鍋に油を入れ戻した大根はよく炒める。
- 3) 2) に出し汁と調味料を加え、蓋をしてゆっくりと柔らかく煮る。
- 4) 3) が良く煮えたら、味を整え唐辛子の小口切りを入れ、火を止める。

## うどの柚子味噌和え



### 材料

・うど200g ・柚子味噌大さじ2 ・酢大さじ1

### 作り方

- 1) ボールに水を入れ、酢大さじ1/2を加える。うどは皮をむき酢水中に入れてしばらくあくをぬく。
- 2) 1) はたんざく切りしふたたび酢水に入れる。
- 3) 小ボールに柚子味噌を入れ、酢をおとし味を整え2) のうどを和える。
- 4) 器によそる。

# ぎょうじゃんにんにくのくるみ柚子味噌和え



山梨県の高い山には、春先に山菜の一つ「ぎょうじゃんにんにく」が自生する。天然ものは現代では貴重な存在となっている。「昔、修行僧が滋養強壯として摂ったことからこの名がつけられた」と話されている。高山の山林の薄日がさす所に自生し、のびると一緒にむかごによって地上に落ち栄養増殖する。葉は杓子形を成し包丁で切ると辺り一面、葱の強い臭「メチルアリルジスルフィド」の香気成分につつまれる。茹でると色鮮やかになり臭いは消え触感は、長葱より粘りは少なく根元に甘みを呈ししゃきしゃきとしている。

## 材料

・ぎょうじゃんにんにく 150g・むきくるみ 40g・柚子味噌 大さじ2・味醂 大さじ1

## 作り方

- 1) りょうじゃんにんにくは、洗い水気をきる。
- 2) 鍋に沸騰湯を用意し食塩小さじ1を入れ1)は茹で水で冷やす。
- 3) りきくるみはフライパンを用い軽くいる。すり鉢にくるみを入れすりこ木でなめらかになるまでする。
- 4) 2)は絞って2cmに切る。3)の中に切ったりょうじゃんにんにくを入れ調味料で味を整える。
- 5) 器に4)をこんもりと盛る。

## メモ

- ・ りょうじゃんにんにくはユリ科ネギ属の多年生草本である。
- ・ 別名、えぞ葱、アイヌ葱、やまびるなどの呼称でも呼ばれている。
- ・ りょうじゃんにんにくは、緑黄色野菜の仲間であえ物にする他、炒め物、天ぷら、汁物、塩漬などに用いられている。
- ・ 近年はりょうじゃんにんにくの栽培も行なわれている。

## たらの芽のてんぷら



### 材料

・たらの芽 150 g ・小麦粉 100 g ・卵 1 個 ・揚げ油適量 ・天つゆ（・出し汁 2 カップ・醤油大さじ 3 ・味醂大さじ 1） ・大根卸し 60 g ・生姜 20g

### 作り方

- 1) たらの芽はトゲがあるので注意して洗い水気をきる。大きいものは包丁で 4 c m 位に切っておく。
- 2) 小麦粉はふるい、卵を冷水で溶き混ぜる。
- 3) 揚げ油を煮立て 2) の中にたらの芽を入れて中温で揚げる。
- 4) 天つゆと大根卸しを用意する。
- 5) 皿にてんぷらを盛り付け、熱いうちにすすめる。

## もみじ笠の浸し物



ここは富士山麓の5月下旬、もみじの葉に似た、もみじ笠が登場する。若芽の傘の部分食用とする。高山の谷川や林内の湿潤地に自生し、表面にはつやがあり特有な味は薄い。茎は暗褐色を呈し、茹でてあくを除き和え物や浸し物、また汁の実にも用いている。

### 材料

・もみじ笠100g ・出し汁30cc ・醤油大さじ1 ・味醂小さじ1

### 作り方

- 1) もみじ笠は茎が長い場合は、下の方を切りおとして洗い水気をきる。
- 2) 沸騰湯に食塩小さじ1を入れ、1)をさっと茹でる。
- 3) 2)を水に浸し、あくを除く。
- 4) 3)の水気を除き2cmに切り、器に取る。
- 5) 4)に付け汁を作り用意し、好みで花鰹をかける。

## 根曲竹（ネマガリタケ）の焼き物



「根曲竹」は5月下旬に親指ほどの太さ10cm位が地上に若い茎を出すので採取する。これはイネ科のタケササ類。「チシマザサ」とも呼ばれ、山中に群生し茎は横走する根茎から斜上に高さ1～2mとなり枝は各節から1個ずつ出る。若芽は外皮を剥いて、あくが少なくそのまま煮物にするのが一般的であり、味噌汁や浸し物、天ぷら、炊き込みご飯にもする。ここでは皮から焼いて味噌だれを付ける方法を紹介した。

「桜前線」は最も有名だが、それを追うように茶摘前線、たけのこ前線などがおめみえする。

# 焼き茄子



暑い夏、茄子は昔から「のぼせを抑えて身体を冷やす」と言われている。比較的カリウムを多く含み、利尿促進してむくみを抑える働きと食塩の摂り過ぎによる高血圧の改善効果も知られている。また、茄子には免疫活性を高め淡色野菜でも癌抑制作用がある。

旬が夏の茄子は“成す”、“生す”につながり縁起よく「一富士、二鷹、三茄子（なすび）」とおめでたい初夢の決まり文句にうたわれている。

上段左から2枚目には、中央に珍しい「白茄子」を紹介している。

## 材料

・茄子8個 ・生姜20g ・花鰹5g ・出し汁100cc ・醤油大さじ2 ・味醂小さじ1

## 作り方

- 1) 茄子は洗って水気をきり、へたの半分は切り落とす。
- 2) 金網かフライパンを用い中火で芯がなくなるまで焼く。
- 3) 2) の皮をむき、縦1/2に切る。
- 4) 出し汁、醤油、味醂を合わせて調味液を作り、暖かい内にかける。
- 5) 皿に茄子を盛り合わせ、調味料液をかけてすすめる。

## メモ

- ・ 茄子の原産地はインドで8世紀頃に日本に伝播した。
- ・ 茄子は世界中で栽培されている。最も一般的な品種は「中長茄子」別名を「呼成」とも呼ばれている。
- ・ 茄子は変色するので切ったら水に浸してあくを抜く。
- ・ 茄子の色味を鮮やかにするためにみょうばん、鉄くぎを用いる。
- ・ 茄子は種類により調理法が異なる。

## いのしし肉の味噌煮



### 材料

・いのしし肉 300g ・日本酒大さじ1 ・葉玉葱 150g ・出し汁 1カップ ・赤味噌大さじ3 ・味噌大さじ3 ・赤唐辛子小1本 ・花鰹 3g

### 作り方

- 1) いのしし肉は小さく切って日本酒をふりかけ、臭みをやわらげる。
- 2) 葉玉葱は1cm巾に切る。
- 3) 鍋に出し汁を沸騰させ1)と2)を入れ蓋をし弱火で十分に煮て、調味料を加え味を整える。
- 4) 器に3)をよそり上に好みで小口切りの長葱やわけぎを添えてもよい。

### メモ

- ・いのしし肉は豚の原種であり、『日本書紀』(奈良時代)には記録がみられるという。
- ・肉質は豚肉より粗く特有の臭みがあるので風味を与えるなどを考慮し味噌漬、醤油やワイン漬、キムチ漬などに用いると美味である。

## おけらとうら白の天ぷら



おけら



うら白



初夏の富士山麓には、甲州盆地より1ヶ月遅く夏がやってくる。6月上旬におけらを採取するときは芯に小さいトゲがあるので注意する。「体は名を表わす」ようにうら白は裏側が真白で、表裏一面にうぶ毛があるのが特徴で芯がふきのようにも見える。共に浸し物・汁の実に用いる場合は、苦味が強いので茹でて水にさらしあくを除き用いる。

上段がおけら、下段がうら白である。

## するめの塩辛



別名を「信玄塩辛」とも言われ、長い歴史をもつ「するめの麴漬け」は海のない山梨県にとって珍重とされた一品である。甲府市飯田の増沢とし子氏に教えて頂いた。暮れに作り正月用のお節の一品として、また、祝い事などにも出現し家々によっては好みに合わせ昆布、人参、落花生、茄子などを加えて撰っていたようである。

## ハリギリ（針桐）の天ぷら



ここは日本一高い富士山の麓。五月下旬にウコギ科の落葉高木の通呼「センノキ」と言われる薄緑色のハリギリがふっくらと芽生える。それを天ぷらにすると、風味は少ないが、たらの芽のような少々のほろにがさと特徴あるサクサク感、ハリギリ自体あまり特有の味をもたないが、季節風味を十分に表わした食感に出会える。

大きな木は高さ2.5m、直径1mにまで達し、樹皮は暗褐色で枝は太く、鋭いとげが散生している。7月頃には枝先に黄緑色の小花が咲く。大木は木目が美しいことから板に製材して家庭用家具や下駄の材料に使われている。

## 紅鮭とこしあぶらの炊き込みご飯



### 材料

- ・精白米3カップ ・出し汁3カップ ・紅鮭2切（160g） ・干ぜんまい20g
- ・牛蒡100g ・人参70g ・ずいき30g ・干椎茸3枚 ・油揚げ1枚
- ・醤油大さじ2 ・味醂大さじ1 ・砂糖小さじ1 ・食塩小さじ1

### 作り方

- 1) 精白米は洗ってざるに上げる。ずいきは水に浸して戻ったら1cmに切り茹でてあくをぬく。
- 2) 干ぜんまいは戻してから出し汁1カップ、醤油大さじ3、砂糖大さじ1で下煮する。こしあぶらはさっと下茹で、水にさらしてあくをとり細かく切る。
- 3) 人参は線切り、油揚げは油抜きし線切り、干し椎茸も戻して細い線切り、牛蒡は皮をこそげささがきにしあくをとる。
- 4) 小鍋に下処理した、牛蒡、人参、油揚げ、ずいき、干し椎茸と2カップの出し汁を入れ弱火で加熱し材料が柔らかくなったら調味料を加え、煮汁がなくなる少し前に火を止める。
- 5) 炊飯器に1)の精白米3カップと出し汁、具を加えて普通に炊く。
- 6) ご飯が炊き上がったらかしあぶらをふんわり2)と混ぜる。
- 7) 器に盛り、熱い内にすすめる。

## 秋田ぶきと竹輪の煮物

秋田ぶきは、高さ2mという極大なぶきで、秋田を中心に栽培しこの名で知られている。近所でも山の水が湧く湿気のある土地で栽培しているので分けていただいた。ナイロン手袋をはめ皮をむき塩茹でし約3cmに切って、竹輪と煮物に仕上げた。他に鶏肉、生いかと合わせても美味しい。



### 材料

- ・秋田ぶき400g
- ・竹輪(小)2本
- ・山椒 少々
- ・出し汁2カップ
- ・醤油大さじ3
- ・味醂大さじ3
- ・砂糖大さじ1

### 作り方

- 1) 鍋に秋田ぶきは約20cmに切り、水と共に入れ、蓋をして沸騰させ弱火で約15分茹でる。
- 2) 1) は冷まし皮をむき、3cmに切り、水の中で約2時間あくをぬく。
- 3) 竹輪は斜め切りする。鍋に出し汁と2) を入れ、竹輪も加え蓋をしてしばらく煮て、調味料で、味を整える。
- 4) 3) は器に盛り、薬味に山椒を添える。

## くり茸の白和え



くり茸は、通称モエギタケ属クリタケ科である。天然きのこの中で秋も深まった10月中旬から11月下旬に発生する。華やかな茶色の球形の傘（約2cmの小ぶり）であくもなくしゃきとした淡白な食感を有する。栗やナラ木原木の切り株に出るので注意して匂いを嗅ぐと栗の臭いがする。

### 材料

・くり茸 100g ・絹ごし豆腐 200g ・水菜 50g ・人参 30g ・くるみ 30g ・食塩 小さじ1/3 ・味醂 小さじ1 ・柚子 1/2

### 作り方

- 1) 絹ごし豆腐はフキンに包んで重石をし水気を除く。
- 2) くり茸はつけ根を取りさっと茹でる。
- 3) 水菜は塩茹でし2cmに切る。
- 4) 人参は線切りし茹で、くるみは軽くいる。柚子の液体はとり皮も細い線切りしておく。
- 5) すり鉢でくるみをすり、豆腐を加えて混ぜ具を入れ調味する。
- 6) 5) を器に小高く盛り柚子皮を上へのせる。

# 茶碗蒸し



## 材料

・卵 (L玉) 3個 ・出し汁 450cc ・醤油 小さじ1/2 ・食塩 小さじ1 ・鶏ささ身 1枚 ・  
生椎茸 2枚 ・白身魚 1切れ ・銀杏 8個 ・かまぼこ 30g ・三つ葉 4本

## 作り方

- 1) 卵は泡立てないようにかき混ぜておく。
- 2) 出し汁に分量の調味料を加えて、冷めたら卵の中へ入れ濡れ布巾を絞り広げ漉して卵汁を作っておく。
- 3) 白身魚は薄くそぎ切りにして熱湯に入れ茹でる。
- 4) ささ身肉はそぎ切りにして酒少々をまぶしさと茹でる。
- 5) 銀杏はフライパンに入れ蓋をし強火で熱して外皮を除く。
- 6) 三つ葉は1cm位に切っておく。(結び三つ葉にしてもよい)
- 7) 生椎茸はそぎ切り、かまぼこは線切りにする。
- 8) 蒸し茶碗に下ごしらえした具を入れ、卵汁を等分に加え蓋をしないで蒸し器に入れ、強火で1分、弱火で12分加熱する。

# 虹鱒の唐揚げ卸しかけ



## 材料

・虹鱒 4匹 ・食塩 小さじ1/2 ・生姜 1かけ(2つに分ける) ・胡椒 少々 ・酒 大さじ2  
・片栗粉(虹鱒の5%) ・揚げ油 適量 ・合わせ酢(・酢 大さじ1 ・砂糖 大さじ1  
1 ・味醂 大さじ1 ・醤油 小さじ1 ・食塩 大さじ1/2) ・唐辛子 1本 ・卸し大根 100g  
・細葱 3本 ・セロリー(しその葉、かいわれ大根などの香菜) 50g

## 作り方

- 1) 虹鱒は全身のうろこ内臓を除き下ごしらえして塩、胡椒、酒をふりかけ卸し生姜をまぶしておく。片栗粉を振りかけ薄い狐色にゆっくり揚げる。(揚げる直前に片栗粉をまぶす)
- 2) 合わせ酢を作る。1) が揚がったら暖かいうちにかけなじませる。
- 3) 唐辛子は種を除き小口切り、大根は卸し、生姜はみじん切り、細葱は小口切り、セロリーもみじん切りして合え2) の汁に混ぜる。
- 4) 皿に3) を盛り香味野菜を上飾る。

## メモ

- ・虹鱒は冷たい川に泳いでいる。
- ・淡水産の虹鱒は春が旬である。虹鱒は新鮮なものを選ぶ。
- ・唐揚げ卸しには、わかさぎや小鯰、鮭や鯖の切り身などでも出来、柚子やすだちの液体をかけるとなお美味である。
- ・虹鱒を揚げる時、頭、ひれには充分に片栗粉をまぶし姿よく揚げる。
- ・虹鱒は生き生きと盛られ一尾の姿であり芸術的な雰囲気作りに一役かっている。

# 蜂蜜



南巨摩郡早川町赤沢集落は 28 世帯 70 人が暮らしている。当地で大切に「日本蜜蜂」を育て造り 50 年、養蜂家の望月氏にお話を伺った。

人類が蜂と関わったのは 5000 年前のエジプト王の墓から蜜が発見され話題となった。我国でも皇極天皇 (641~645 年) の頃に百済の太子が移入し大和三輪山に放飼したようである。養蜂形態は女王蜂 (雌)・雄・働き蜂の 3 階級が決められている。女王蜂は体長約 17 mm、腹部が長く羽から後方へはみ出す大きさで、雄はやや短く太く大きな目が特徴で、働き蜂は雄より小さく約 13mm である。一つの巣の構成は一匹の女王蜂と多数の働き蜂、若干の雄から成り、大きな集団は 5 万~8 万匹に達し、掃除、子供の世話、ダンス、外出旅行、番兵など役割があると話され驚いた。女王蜂は卵を産み続け数年生き、働き蜂は秋に羽化し翌春まで、夏羽化したのは約 50 日と短命である。中央の大きい蜂が女王蜂で威厳と象徴として、その回りでこまめに働いているのが働き蜂なので観察すると理解できる。蜜蜂は木箱に 10 枚の板 (かまち) を入れ、各かまちの両面に六角筒形の幾何学模様の部屋を作り、女王蜂は巣の中央から卵を産み続け、働き蜂は花粉の花粉房、更に外側に蜜を詰め蜜房を作る。木箱の中は夏は約 35℃、冬 (皿に砂糖を置く) は約 21℃に保たれ、これも働き蜂の調整とされる。春は分封し夏の暑さの中そして秋へと忙しく活動する。10 月中頃から 11 月中頃に巣箱から王台の蜂を傷つけないように蜜だけを取り出し採取する。蜜?の上を包丁で、たやすく切り蜂蜜が沢山流れ出しステンレスの 2 層網の中へと降りて貯まり瓶に詰める。

ところで蜜源の種類で色調、風味が異なり一括にして絞るので多彩な複雑な濃厚味を醸すのである。採集までにはなみなみならぬ不断の努力と、繊細微細な神経感覚が必要とされ、何よりも蜂との共生生活が必要となっている。11 月 26 日に訪ねた折も「からずさんしょうの苗木、100 本を植樹する」と話され開花して蜜蜂が益々盛んに飛ぶ日を願っているようであった。

日本蜜蜂について望月利崇氏、玉恵氏に貴重なお話をお聞きした。

# たたき牛蒡



胡麻の栽培

## 材料

・牛蒡 150g    ・白胡麻 大さじ2    ・酢 小さじ1    ・出し汁 1カップ (・砂糖 大さじ1    ・  
味醂 大さじ1    ・醤油 大さじ1    ・柚子液 大さじ1)

## 作り方

- 1) 牛蒡は金たわしできれいに洗う。
- 2) 牛蒡は15cm位に切って、ぬれ布巾をのせ、すりこ木で上からたたき繊維をつぶし約3cmに切る。
- 3) 2) は水に入れあくをぬく。胡麻は軽くいって紙の上で切り胡麻にする。
- 4) 牛蒡は鍋に入れ、酢小さじ1と水を加えゆっくり茹でる。
- 5) 4) の水を捨て出し汁と調味料を入れよく煮て、汁がなくなったら切り胡麻をまぶし器に盛り、上に柚子皮を飾る。

## メモ

- ・牛蒡はヨーロッパ、シベリア、北中国に野生種が見られる。日本には、野生種はなく野菜の栽培は、我国のみである。
- ・我国では、1,000 からの牛蒡の栽培があり冠婚葬祭やお正月料理には、「金平牛蒡」が決まって供されている。
- ・食物繊維のイヌリン、セルロース、ヘミセルロースなどを含み便秘予防とコレステロール値の低下など栄養上好ましい食品とされている。
- ・「たたき牛蒡」は繊維を潰してあり高齢者にも好まれる。

## 薩摩芋とリンゴの合わせ煮



### 材料

・薩摩芋 400g ・みょうばん 小さじ 1 ・紅玉りんご 1個 ・砂糖 80g ・食塩 小さじ 1/2 ・柚子の皮 1/5個

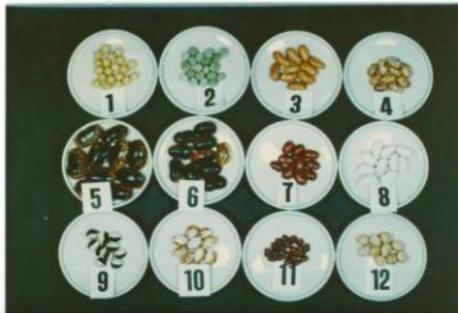
### 作り方

- 1) 薩摩芋は洗い、包丁で厚さ 1 cm 輪切りし厚めに皮をむく。みょうばん水に約 10 分浸して、洗い流す。
- 2) 食塩水を作り、りんごは四つ切にして芯と皮を取り、1 cm 厚さに切り食塩水につける。
- 3) 鍋に 1) とひたひたの水を入れ煮る。りんごを加え中火で煮、調味料を入れ汁気がなくなったら火を止める。
- 4) 柚子の皮を細かく切って入れ、冷めたら器に盛る。

### メモ

- ・日本の果物類中で、りんごはみかんに次ぎ 2 位の生産量である。
- ・りんごの原産地は旧ソ連のカフカス地方である。
- ・りんごはふじを始め、千秋、つがる、陸奥、ジョナゴールド、紅玉、王林など多くの種類がある。調理用には酸味の強い紅玉が最も好まれる。
- ・紅玉は果皮が真っ赤でやや小ぶりの円形、酸味が強くさわやかな風味を発し柔らかく菓子や料理に用いられ旬は 10～11 月上旬である。

## 紫花豆の煮豆



花豆はインゲン属の「べにばないんげん」のことをいい、豆類中で最も大型、量感があり、中国では「花芸豆」と呼ばれている。鮮赤色と白色の2種類に分けられ、今回の紫花豆は夏季にオレンジ色の花をたくさん咲かせるのが特徴で、名前の由来となっている。紫花豆は赤花の子実で、紫地に黒色の斑点が入っているもので煮豆や甘納豆の原料になっている。本来は鑑賞が主であったが、昭和時代に入り本格的に食用として栽培されるようになった。

山梨県では富士山麓や北杜市の高冷地で栽培されお正月料理には「まめに働くように」と「紫花豆の煮豆」が登場している。紫花豆の特徴は、非常に外皮が硬化の強靱であるために茹でて外皮を除きシチューやグラタン、焼き菓子に利用してもおもしろい。

写真に豆類を載せたが「番号5」は北杜市で収穫された紫花豆である。

## きっぼし（干し芋）



昔から日本人に親しまれている薩摩芋の乾燥加工品のひとつに「きっぼし」がある。熱帯・亜熱帯地方原産の薩摩芋は安土桃山時代、中国から沖縄に伝播し後に青木昆陽によって九州の薩摩経由で全国に広めた。因って「薩摩芋」と呼ばれるようになった。

「きっぼし」は薩摩芋を切って蒸し天日乾燥させたもので、「蒸し切干し」とも言われ糖脂質成分のヤラピンや食物繊維が含まれている。また抗酸化物質であるクロロゲン酸は生活習慣病予防に効果があり、更にβ-アミラーゼを分解する酵素を含み加熱によって糖分に変わり美味しさを増すなど多くの栄養素を含み甘味は麦芽糖による。

変わった加工法として、新潟県の佐渡では蒸し芋を潰し小麦粉、砂糖と練り伸して長方形に切り網の上に乗せ寒中を利用し乾燥させる「芋餅」がある。

山梨の山間地では、薩摩芋は零下になる前に蒸し木枯らしの吹く寒中の季節を生かし干して「きっぼし」が種々の形状で出現している。寒風にしっかり当てないとかびがくるし、逆に何日も当て過ぎると硬くなり歯が立たない。いいあんばいに干したら藁に入れると白く粉がふく。十分に蒸して「冬場なら約4日間乾燥するのが一番良い」と貴重な話を甲府市朝気の依田侑子さんにお伺いした。

## 甘柿の白和え



### 材料

・甘柿 1個    ・絹ごし豆腐 150g    ・白胡麻 5g    ・食塩 小さじ1/2    ・味醂 大さじ2  
・醤油 小さじ1/2    ・みつ葉 5g

### 作り方

- 1) 豆腐をさらしで包み上に重石をのせて水をきる。
- 2) 柿は線切りにする。みつ葉はさっと茹で2cmに切る。
- 3) 白胡麻をフライパンで乾煎りしてすり鉢でする。
- 4) 1)を3)の中に入れ一緒にすり合わせなめらかにし、味付けをする。
- 5) 4)の中に2)を入れ、混ぜ合わせてみつ葉を飾る。

# 大梅寒天寄せ



梅は日本人の生活に根付いた植物の一つである。原産地は中国中部から南部で栽培の起源は古く梅花は観賞用、果実は薬用とされ、日本での記載は8世紀の中頃に中国から唐来した。『万葉集』には多くの梅に関わる歌が著されている。

梅はビタミンEが豊富で未熟な実にはアミグダリンが酵素により青酸を生じるので生食は好まれず、梅干、梅酒、ジャムやシロップに加工してから喫食する。

## 材料

・大梅の焼酎漬け 100g    ・さくらんぼの焼酎漬け 8粒    ・水 300cc    ・砂糖 70g    ・  
粉寒天 4g

## 作り方

- 1) 鍋に水500ccと粉寒天を加え火に掛け砂糖を混ぜ溶かし火から下ろす。
- 2) ゼリー型に1)を流しきざんだ大梅を入れさくらんぼの焼酎漬けも加え冷やして固める。
- 3) 2)を器に盛り付ける。

## みつ葉と筍の春巻



春巻と言えば中国料理をイメージするが、小型にすると日本料理にも用いられるのでここに紹介した。中身には季節の食材を取り入れるとよい。

### 材料

・みつ葉 1/2束 ・筍 50g ・人参 30g ・干し椎茸 1枚 ・食塩 小さじ1/3 ・  
醤油 少々 ・胡麻油 小さじ1 ・片栗粉 少々 ・小麦粉 少々 ・春巻の皮 小4枚 ・  
揚げ油 適量

### 作り方

- 1) 干し椎茸を水に戻して線切りにする。
- 2) 筍は線切りにし茹でる。
- 3) 人参は線切りにする。
- 4) みつ葉は5cm位の長さに切りそろえる。
- 5) ボールに1)、2)、3)、4)、干し椎茸を戻した戻し汁50ccを入れ、フライパンに胡麻油を熱し炒め、最後に調味し水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6) 春巻の皮に5)をのせ包み、皮の端を水で溶いた小麦粉で貼り付ける。
- 7) 温めた油で6)を狐色に揚げる。
- 8) 7)を皿に盛ってすすめる。

## 長葱の油味噌



春になると畑に一番先に芽を出す長葱は、とても香りがよい常備菜である。多年生草木の種子で威勢よく繁殖する。歴史的に最も古い野菜の一つとされ、日本では10世紀頃から詳細な記述が見られ下仁田、加賀、岩槻、深谷などの地名が固有名詞として、残され料理にはなくてはならない食材の一つである。特有の臭気は、アリインと呼ばれるにんにくや玉葱同様に加水分解物で刺激臭のアリシンやスルフィド類を含有する。

さて、その「油味噌」は好みに応じ味噌の量を加減し、細かく切った長葱をしっかり油で炒めて作られる保存食である。根深葱の白い部分が多いと甘味を増し葉葱だと風味がよくなる。

## 白瓜の奈良漬



白瓜はアジア東部で分化、発達したと言われている。その歴史が古く日本には10世紀頃の記録が見られ胡瓜よりも以前からある。

白瓜は奈良漬・味噌漬が一般的であるが地域や家庭によって、生食また浅漬としても用いている。白瓜の食感は、淡白な味であるため外から味を濃くし、歯触りを楽しむようである。白瓜は真夏の食材の一つに数えられ、瓜皮が硬化の肉厚なので、今回は清酒、粕、食塩で漬け込んだ「奈良漬」を紹介した。

## 山椒の若芽ご飯



料理に山椒の若芽を添えると一段と引き立つ。俳諧上では「山椒の芽、花、皮は春、実は秋」の季語が歌われている。

4月中旬に野山で摘んだ若芽をさっと湯通しする。ご飯の方には、好みの下味をつけてその山椒を混ぜると香り高く少々の辛味と共に食欲増進が図れる。香りの主成分はジペンテン（リモネン）が主でゲラニオール、シトロネラールなどを含む。辛味は主にサンショオールで刺激性が強く魚や肉の生臭みを消失させ食欲をそそる作用がある。

山椒の幹は硬く「すりこ木」として利用されている。

## ひらたけ栽培



椎茸栽培は大正、昭和、平成時代と一般的に行われ茸の中で最も収穫量が高い。今回はひらたけ栽培に挑戦したので紹介する。

秋から冬季にかけて、クルミの原木を長さ約 150cm（直径 20cm 位）に切り倒す。接種の用意は、バケツにおがくずと米糠を 2:1 の割合で準備し湯を入れ混ぜドロドロ状に合わせ約 25℃以下になったらここで、種菌を加えて混合する。さてクルミ原木は 4 月 2 日(日)にのこぎりで、約 15 cm に玉切って年輪面に 0.5cm 厚さの接種をのせて、紐で重ねて縛る。作業中に雑菌が混入（重要なポイント）しないよう注意を払いながら 2 個ずつ重ね上や周りを紐でしっかりと縛る。

6 月下旬になったら原木を 1 個ずつにして、木陰の畑に作った床に並べ上面約 2 cm 残し土にふせる。原木が乾燥（ここが大切！）しないようにかやぶき屋根をしつらえる。環境により異なるが 9 月下旬頃ひらたけがおめみえする様で、その日を楽しみにしている。ひらたけの原木発生期間は短く約 2 年であると言われている。

## 山椒の若芽と佃煮及び保存法



身延町椿草里（つばきぞうり）は JR 身延線塩之沢駅から北東方面へ勾配の強い山道を約 4km、車で 10 分程度走ると到着する。針葉樹林は有用資源の栗、かや、胡桃など自然の豊かな恵みを与えてくれている。山の景観から維持・管理していることが示唆された。

日本の山村がかって山に生活源があったように椿草里は水に恵まれた山紫水明な山里である。身延町誌をひもとくと 1814 年 15 軒 72 人、1868 年 13 軒 89 人の人口を抱えていた。

山椒は、ミカン科属落葉低木で雌雄異株の特徴を示す。当地での山椒は「ヤマアサクラ山椒」と呼ばれる品種の様である。刺があるのでゴム手袋はめ、4 月中・下旬に枝先の若葉を籠に摘み取り保存し一年を通じ料理の香りとして用いられる。保存法は山椒の芽を家に持ち帰り、若葉の中のゴミを取り除き湯通しして、半分は少量ずつ冷凍庫保存をする。残り半分は厚手の鍋に入れて醤油と味醂でゆっくり煮、味付けを小分けにして佃煮を作る。特有の香りと辛味は温かいご飯にぴったりと合う。山椒は芳香性健胃整腸剤として薬用効果がある。

山椒の佃煮と保存法について身延町椿草里の吉野政市・志づよ氏に貴重な資料提供を頂いた。

## 黒はんぺん和大根の煮物



### 材料

・黒はんぺん（つまれ）5枚 ・大根 500g ・板昆布 20cm ・味醂大さじ2 ・砂糖大さじ2 ・醤油大さじ3 ・出し汁4カップ ・唐辛子小1本

### 作り方

- 1) 黒はんぺんは1/3の斜め切りして、ざるに入れ沸騰湯をかける。
- 2) 大根は皮をむき縦1/2に切り1cmの輪切りとし、米のとぎ水でしっかり茹でる。
- 3) 板昆布ははさみで2cm角に切る。
- 4) 鍋に出し汁を入れ1)、2)、3)を加えゆっくり煮て最後に調味する。
- 5) 4)は器に盛ってすすめる。

## 大根と車海老の煮物



### 材料

・大根 500g ・車海老 12尾 ・昆布 20cm ・出し汁4カップ ・味醂大さじ2 ・砂糖大さじ1 ・醤油大さじ2 ・食塩小さじ1/2

### 作り方

- 1) 大根は皮をむき厚めの半月切りにし、米のとぎ水で柔らかく茹でておく。
- 2) 鍋に1)、出し汁を入れ煮、沸騰したら車海老、昆布を加えしっかり煮て調味料で味を調える。
- 3) 2)に味付けをして器に盛る。

## 大野菜（おおのな）のお浸しとハムの炒め物



南巨摩郡身延町大野には、昔からこの地の地名を表わした「大野菜」が栽培されている。大野菜は、他の野菜と比較して寒さに強く、くきがしゃきっとし、味と風味が優れている。さっと茹でてそのまま浸し物にすると少々辛味も呈する。味噌汁や煮物にも利用できる。

### 材料

- ・大野菜 200 g
- ・ロースハム 50 g
- ・胡麻油大さじ 1/2
- ・オイスターソース大さじ 1/2
- ・辣油少々
- ・七味唐辛子

### 作り方

- 1) 大野菜は洗って沸騰湯に食塩小さじ 1 を入れさっと茹で、水の中であくをとる。
- 2) 1) は水気を切り 2 cm に切っておく。ロースハムは約 2mm に切る。
- 3) 鍋に胡麻油を熱し強火で大野菜とハムを炒め調味料を加える。

## ふきのとうの油味噌炒め



### 材料

- ・ふきのとう 100 g
- ・油 小さじ 1
- ・赤味噌 30 g
- ・味醂 小さじ 1
- ・砂糖 大さじ 1

### 作り方

- 1) ふきのとうはゴミを取りさっと洗って食塩小さじ 1/2 を入れた沸騰湯に加え茹で、水に浸してあくをとる。
- 2) 1) は細かく刻む。
- 3) 小鍋に油を敷き 2) を炒め調味料を入れ更に加熱して火を止める。

### メモ

- ・ ふきのとうは苦味が強いので茹でてあくをとる。
- ・ 沢山に作りおきする場合は味噌の量を多くする。

# 金平牛蒡



金平牛蒡は、通過儀礼の食や人寄りの場面などの筆頭にあげられる。金平牛蒡の歴史は古く江戸時代に流行しピリッとした辛味から金平浄瑠璃の主人公、金平の剛勇さになぞられていたものらしい。

忙しい時は牛蒡をささがきにし、あくをとって炒め必ず唐辛子を加える。

左の写真は、牛蒡畑である。

## 材料

・牛蒡 300g ・胡麻油大さじ1 ・出し汁 2カップ ・砂糖大さじ2 ・味醂大さじ1 ・醤油大さじ4  
・白胡麻小さじ1 ・唐辛子小1本

## 作り方

- 1) 牛蒡は包丁で皮をこそげ、約3cmの線切りとし、水に入れてあくをとる。
- 2) 鍋に油を熱し1)をよく炒め、出し汁を入れ煮て、調味料を加える。
- 3) 2)がよく煮えたら、唐辛子の小口切りを入れる。
- 4) 3)を器に盛り、上に切り胡麻をふる。

資料提供：山梨学院短期大学食物栄養科 教授 依田萬代先生