

もくじ

新茶葉の浸し物.....	2
野みつばの生海苔ソースのせ.....	2
山椒と花鰹の佃煮.....	3
南蛮味噌.....	3
大梅（しらかがとぶんご）のしそ砂糖漬け.....	4
胡瓜の塩漬けピリ辛.....	4
白瓜と銀杏の炒め物.....	5
地菜とモロヘイヤの和え物.....	5
根生姜と干椎茸の佃煮.....	6
茄子の塩辛漬け.....	6
わさびと酢だこのなます.....	7
黒大豆の五目煮豆.....	7
大豆の甘煮.....	8
のっぺい汁.....	8
大根とりんごの酢の物.....	9
長葱のぬた和え.....	10
かす汁.....	11
春旬味のすまし汁.....	12
オオバラの浸しと味噌汁.....	12
ぐみとにわ梅酒.....	13

新茶葉の浸し物



5月22日の中旬、山梨県の峡南地方では、茶摘みが盛んに行われている。「猫の手も借りたい程忙しい。」とは、良く言ったもの。農繁期のこの時期、水田の耕作、小梅もぎ、筍堀、田畑の草取りや草刈りなど本当に忙しい。さて、茶摘みをしながら何とか若芽を料理に使えないか考え茶先を集め、酸味を利かしお浸しにすることとした。それは々、よく噛むと茶葉そのままの香り、苦味の両方が楽しめた。特有の香り、口腔の奥で苦い味を感じるので心してつくしがたく候。茶の旨さは土地の気候風土、地質、品種によって決まる。山梨県南部は、日本の茶生産の約50%を占める静岡に近いことから、ここ峡南地方の山間部では、土地柄霧深の良質のやぶきた茶が生産されている。

野みつばの生海苔ソースのせ



「目に青葉 山ほととぎす 初鰯」の季節。野山に野みつばが生えてくるこの季節は、茹でてあく抜きした野みつばに生海苔が香り良く、醤油、味醂他でソースを作りのせ美味しく食べたので紹介した。野みつばの採取は時期が重要で過ぎると芯が硬くなり花が咲く。

山椒と花鰹の佃煮



新春の食材の日本料理のあしらいとして、ナンバーワンに山椒があげられる。

山椒は日本原産として、すでに縄文時代の土器に入っていたことから注目されている。山椒はミカン科サンショウ属の落葉低木である。山椒の香りの主成分はジペンテンで、その他ゲラニオール・シトロネラルを含む。辛味主成分はサンンシオールで刺激性を持ち味覚嗅覚を麻痺し、魚肉の臭みを消去させ、食欲をそそる作用がある。

五月中旬、採取した山椒の葉は香り高く噛むとロ一杯に辛味も感じられ和え物、煮物、他天盛りとして添えられる。山椒の佃煮は年一回の旬がこの時期しかないので、採集期には注意を要す。

山椒の佃煮の作り方は、鍋に山椒と花鰹、調味料の醤油、味醂、好みで砂糖を混ぜ味付け加熱する。殺菌した瓶詰では冷蔵庫で約2ヶ月保存できる。今回は炊きたてご飯に良く合う「山椒と花鰹の佃煮」の貴重な保存食を身延町常葉在住の岩松順子氏に作り方を教えて頂いた。

南蛮味噌



土地や家によって呼び名が異なる料理につき当ることがある。その一つに「南蛮味噌」と呼ばれる「味噌南蛮」がある。作り方は初夏の若い青南蛮を小口切りに細かくし鍋に材料と調味料の自家製味噌、鰹節、清酒、醤油、酢、味醂等を加えゆっくり加熱した保存食であり調味料にもなりうる。半分位に煮詰まったら殺菌したビンに冷めた「味噌南蛮」を詰めて保存する。保存を長くするようであれば味噌の量を多めに計画し作る。

唐辛子の辛味成分はカプサイシンとジヒドロカプサイシンで品種により辛味程度の差異が見られる。辛味成分はエネルギー代謝を高めてアドレナリンの分泌を促進し脳代謝は活発化し体脂肪蓄積を抑える働きがある。色素はカロテンとカプサイチン、カプソルビンが知られ完熟赤色はカプサイチンによる。

南蛮味噌はとにかく辛いのでご飯の友、おにぎりの中に入れたり、薄味のうどんなどの薬味としても食べられている。

大梅（しらかがとぶんご）のしそ砂糖漬け



平成 22 年は、春先の天候不順がたたなり 5 月下旬の甲州小梅、6 月中旬のしらかがも不作であった。やっとの思いで、しらかがは小量収穫でき「大梅のしその砂糖漬け」にした。まず葉っぱやゴミを取り除き洗って、自家製の種取り器で硬い種を除き、手袋をし果肉の重量を計量して、1%の食塩で良く揉む。適量の赤しその葉も食塩でよく揉んでおく。同量の砂糖を次に合わせ 2 から 3 日重石を載せ漬け込む。アントシアン系のシソニン色素果汁がでたら、和え物等に利用し冷やし氷水で割っても寄せ物でも綺麗な色で香よく美味しい。

しらかがと同時期にぶんごが届けられた。両方をしそ砂糖漬けとした。

しらかがは（白加賀）、ぶんご（豊後）の字が当てられ、特に豊後は梅と杏の近縁で西洋梅の雑種を形成するらしく、豊後を割ってびっくり。写真のように種が白いと思ったら杏の種の様で、杏系梅という事が頷けた。種だけは杏に近く、花、花の香り、果肉の酸味など梅系である。

さて、3 日目に両者を食べてみるとぶんごの方は果肉が厚い分シャキタ感が高く、酸味も強い傾向にあった。しらかがは口当たり良好、酸味の中でも程良い味であった。

写真上段 2 枚しらかが、下段 4 枚がぶんごである。

胡瓜の塩漬けピリ辛



胡瓜の原産地はインド西南部、中国への伝来は紀元前後と推定されるが、文献への記載は 6 世紀である。

日本への伝来は中国からで数百年の歴史があると思われる。江戸時代初めには早熟栽培、末期には栽培が始まっていた。

7月になると一度に多くの胡瓜が収穫できるので塩漬けにする。冬期、野菜が不足するのを見はからって塩抜きし、「きゅうちゃんやピリ辛」を作る。

今回はピリ辛を紹介する。塩漬けに漬け込む時でもできるだけ小型の胡瓜が良い。あまり大型だと中身の種が出てきて上手に美味しく仕上がらない。辛味は唐辛子・生姜を線切りし多く用い、味付けも多少濃いめにして保存をきかせる。

白瓜と銀杏の炒め物



白瓜は瓜系の中でも外皮が薄く、漬物に保存される場合が多い。しかしここでは、銀杏の炒め物を紹介する。

白瓜の原産地は中国とインドで、かつては、奈良漬け用の瓜の代表的存在だったが、現在では生産量が減少している。最初は緑色で完熟すると白くなり完熟が用いられる。その地方によって種類や見た目は様々である。味は淡泊でシャキッとした歯切れが特徴である。

銀杏の原産地は中国で、9月初めに青い実をつけ、10月下旬に黄色く発色し強いビロボール、イチョウ酸の嫌な臭いを発する。食用部分は殻の中の胚乳部分で、手袋を着装し特有の外皮は取り除き洗って、しっかりと乾燥させ炒り殻を割り捨て、渋も除く。白瓜は外皮を剥き除き大きめの半月切りし銀杏も下処理しさつま揚げと炒め煮して味を整え仕上げる。

地菜とモロヘイヤの和え物



2010年の夏は猛暑続きで、先ごろ113年間の観測結果が報告され最も暑い夏となった。1日の最高気

温が 35℃以上の日のことを「猛暑日」と言う。9月に入っても猛暑日続きで何とか夏バテ防止にと水分補給の上、苦瓜、酸味、香辛料をバッチリ利かせたキムチ等を摂っている。

ここでは地菜に唐辛子を多く用い辛く炒めた物に茹でたモロヘイヤで和え冷たくして、食べたら美味しいので紹介した。

根生姜と干椎茸の佃煮



生姜の食用価値は香気と辛味であり、調理上の効用が大きい。辛味成分はジンゲロンと油状のショウガオールであり、香気成分はモノテルペン類の α -ピネン、 β -ピネン、カンフェン、ミルセンなどが主体である。種しょうがの貯蔵適温は13～15度で、これ以下の低温下では低温障害が生じ腐敗する。保存期間は6～10ヶ月である。ただし、市販の根生姜は冷蔵保存期間が意外に短く、1～2週間でぬめりが出る。しかし、凍結により長期保存が可能であり、購入後使う事を考慮して、すぐに小さく切りポリエチレン袋に入れ、冷凍庫で保存するとよい。また、薄く切って梅酒漬、焼酎漬等の加工法もお勧めする。

秋に沢山収穫した根生姜は干椎茸同様に薄く切って濃い目の調味料で味付けする。鰹節で風味や旨味をアップさせ保存状況を考慮して濃度は高くすると良い。

茄子の塩辛漬



茄子の品種には、丸なす群・小丸なす群・卵型なす群・中長なす群・長なす群・大長なす群など他多く、江戸時代から分化がみられた。茄子の保存・加工には糖みそ、辛子、食塩、麴、粕、しば漬けなど多くが見られる。夏に沢山収穫した茄子は、最初重石をした塩漬けに1カ月程漬け込み、濃い調味料で2回目を漬ける。

漬物類は山梨ではかつて、「おこうこ」と呼び、毎日の食事に、お茶うけとして、弁当に入れたりして食べられた。年中切らさずに大根、人参、牛蒡、茄子、胡瓜、野沢菜など一度に沢山漬け込み貯蔵し長期間保存食として食べられた。この貴重な「茄子の塩辛漬け」は市川三郷町山保の小林節子氏より頂いた。

わさびと酢だこのなます



材料

・わさび 1本 ・酢だこ 80g（甘酢使用） ・大根 1/2本 ・人参 50g ・酢 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ・味醂 大さじ1/2 ・食塩 小さじ1

作り方

- 1) わさびは洗い、すべて線切りにする。
- 2) 大根、人参は線切りし食塩を加え混ぜ両手で水分をきる。
- 3) 酢だこも細い線切りにする。
- 4) 調味料を作り 1)、2)、3) を和え軽く絞る。
- 5) 小鉢に盛って完成。

黒大豆の五目煮豆



材料

・黒大豆 150g ・人参 100g ・牛蒡 100g ・ちりめんじゃこ 30g ・昆布 10g ・砂糖 50g ・醤油 大さじ2 ・味醂 大さじ2

作り方

- 1) 黒大豆は洗って湯に浸漬する。
- 2) 人参、牛蒡は切り、牛蒡はアクを抜く。
- 3) 黒大豆は2回茹でこぼす。
- 4) 3) の黒大豆と他の具材を入れ柔らかく煮る。
- 5) 4) が柔らかくなったら調味料を入れ加熱して仕上げ器に盛る。

大豆の甘煮



材料

・大豆 80g ・砂糖大さじ3 ・味酛大さじ2 ・醤油小さじ1/4 ・食塩少々

作り方

- 1) 大豆は一昼夜浸漬する。
- 2) 大豆と水を鍋に入れ2回茹でこぼす。
- 3) 柔らかくなったら調味料を加える。
- 4) 器に盛り付け完成。

メモ

- ・大豆煮は市販の水煮を使うと手軽にできる。
- ・煮詰める時間をゆっくり長くすると大豆の食感が程良く飴色に美味しく仕上がる。

のっぺい汁



普段ある材料の野菜を煮て水溶き片栗粉で少々濃度を付けた汁を「のっぺい汁」と呼ぶ。地域によって使用する材料や切り方、とろみの加減などが大きく異なるが、主に里芋、人参、こんにゃく、椎茸、大根などを出し汁で煮て、醤油、食塩などで味を調え、片栗粉でとろみをつけた具沢山の汁物。また鶏肉や魚類を加え味の旨味を高めた冬場の温かいおつゆでもある。

材料

・鶏もも肉 80g ・里芋 4 個 ・大根 100g ・人参 1/2 本 ・こんにゃく 1/3 枚 ・牛蒡 10cm ・干椎茸 3 枚 ・煮干出し汁 800cc ・酒大さじ 1 ・醤油 45g

作り方

- 1) 里芋は六方切りか拍子切りにし、塩でぬめりを取る。
- 2) 人参、こんにゃく、椎茸を銀杏切りにする。椎茸の戻し汁は取っておく。
- 3) 牛蒡は乱切りしアクを抜く。煮干しで出し汁を取る。
- 4) 鶏もも肉を一口大に切り、別の鍋で湯がく。
- 5) 鍋に湯を沸騰させ、他の材料を 30 秒程湯がく。鍋に出し汁、具材を入れ椎茸の戻し汁も加え煮込む。柔らかくなったら調味料を加え味を調える。
- 6) お椀に盛り付け、熱い内にすすめる。

大根とりんごの酢の物



ちょうちょう

作詞：野村秋足

ちょうちょう ちょうちょう
なのはにとまれ
なのじゃがあいたら さくらにとまれ
さくらの花の 花から花へ
とまれよ あそべ あそべよ とまれ」

りんごの原産地は「コーカサス」、「小アジア地方」と言われインド北部より 16～17 世紀頃中国に入ったようである。我が国では「地林檎・和林檎」と呼ばれ近

緑の小果のりんごが原生し、これらは鎌倉時代以前、渡来したと推定されている。時代経過ごと品種改良され、現在では約 2000 種類以上存在する。小果から大果と形態・成分などが改良され様々なりんごが出回っている。

今回使用の品種はふじである。りんご貯蔵はCA「Controlled Atmosphere」（調整された空気）と呼ばれる頭文字で保存されている。ガスの濃度の調整を加えることで、長期にわたって新鮮なりんごを保存されるシステムである。一般には保存温度 0～3℃、湿度 80～95%、酸素量 2～7%、炭酸ガス量 2～8%、の範囲内に調整する。温度とガス制御により「CA貯蔵」りんごの呼吸を最小限抑制に新鮮低下を抑える。今現在の方法は、ふじ等殆どの品種で新鮮度を保つ技術が進んでいる。

材料

・大根 200 g ・りんご 1 個（中） ・大塚人参 4cm ・酢大さじ 2 ・酒小さじ 1 ・砂糖大さじ 2 ・味醂大さじ 1 ・食塩小さじ 1/3

長葱のぬた和え



新春の長葱は香り高く根元も柔らかくシャキッと食感も美味しく和え物に適している。

葱は中国で古代から栽培され最も古い野菜の一つで日本は 10 世紀頃から栽培されている。

詳細な品種はやぐらねぎ、加賀、下仁田、千住、深谷、晩ねぎ、株ねぎ、九条、万能ねぎ群に大別される。

成分特徴は白色部分の多い根深葱と緑葉部分の多い葱では明らかに成分組織が異なり、葉葱の方は水分と炭水化物を除く全ての成分が多く特にカロテンについて著しい。葉葱と小葱が緑黄色野菜である。

香気成分は臭気がありにんにくや玉ねぎと同様にアリシン及び多くのスルフィド類を含有する。臭気は生のみじん切りで強く、煮ると少なくなり、アリシンの分解酵素アリイナーゼが加熱失活する。これらの硫化物は化学変化し、一部血栓予防効果及び心筋梗塞の予防にも有効と言われている。

材料

・長葱 200 g ・酒かす 40 g ・胡麻 15 g ・味醂大さじ 1 ・赤味噌大さじ 1 ・食塩少々

作り方

- 1) 長葱を洗い、食塩を入れた沸騰湯で根元からさっと茹で水に放つ。
- 2) 小さいすり鉢に炒った胡麻を入れ、酒かすと共に擦って調味料を加える。
- 3) 1) は絞って3cmに切り皿に取り2) をのせる。

かす汁



材料

・大根 100 g ・塩鮭切り身 70 g ・大塚人参 70 g ・蒟蒻 70 g ・里芋 70 g ・牛蒡 50g ・昆布 5 g ・酒かす 50 g ・赤味噌 50 g ・出し汁 6 カップ

作り方

- 1) 鮭は半分に切り、大根、人参、蒟蒻は厚めの短冊切りにする。蒟蒻はサッと茹でる。里芋は六角形に皮をむき大きい場合は切る。
- 2) 鮭以外の野菜を出し汁で煮て灰汁をとる。酒かすは赤味噌と混ぜ、すり鉢ですり煮汁で溶く。
- 3) 野菜が煮えたら2)で煮汁に溶かし加え約5分煮て味を整える。
- 4) 椀に盛り付け熱い内にすすめる。

メモ

- ・ 塩鮭のあらを用いても良い。塩分が多い場合は一昼夜水に浸け塩分を除く。
- ・ 材料は干し椎茸、白菜他季節の食材で応用できる。

春旬味のすまし汁



山菜類は多くが春先に出現する。長い冬、春を待ちわび多彩な野草が野山に自生し春先の可憐な食材として親しまれている。

あしたば、うこぎ、かたくり、ぎぼし、ぎょうじゃにんにく、こごみ、ぜんまい、たらのめ、つくし、のびる、もみじがさ、よもぎ、わらび他多くが登場し其々特徴を持ち合わせている。

山菜は鮮度が重要、時間が経つとあくがまわり味も落ちる。下ごしらえ、あく抜きは採取後早く調理する。色、香り、歯応えを楽しむなら浸し、和え物、てんぷらで、若い方には、下処理し炒め物、天ぷらが生きる。処理の方法、色々な調理法があるので同じ方法でなく特徴を十分に生かした料理になるよう勧めたい。今回はすまし汁に用いた。

オオバラの浸しと味噌汁



オオバラ

5月下旬オオバラを頂戴したので料理に取り掛かった。たらの芽に似ているが葉は厚く表裏がはっきりしていた。食塩を用い沸騰湯で茹で、浸しものとし上に金山時味噌をかけてみた。また、味噌汁に入れると鮮やかな濃い緑あふれるオオバラの味噌汁ができた。風味豊かで少々苦味はたらの芽の味に似ており之もまた春の山野の代表格的な味わいである。

ぐみとにわ梅酒



ぐみ



にわ梅



六月になると梅が一斉に収穫を迎える。2011年は春先あまり雨が降らなく収穫も少ない様で、特に小梅は「なかなかならないねえー」と高齢者が言っていた。「梅は毎年漬けるもの」と良く言ったもので店にも荷が入らないとやお屋のおじさんも嘆いていた。天候不順がたり他の成りものも少ないようである。さて同時期ある甘酸っぱいぐみもなる。にわ梅酒を作って知人に分けると「夏冷やして飲むわ」と言ってお喜んで帰って行った。

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