

もくじ

ささげのさやとさつま揚げの煮物	3
白瓜の味噌和え.....	3
ささげのさやと白瓜の和え物	3
にが瓜の醤油漬け	3
冬瓜の煮物.....	3
白菜の粕漬け	4
海苔入り凍みこんにゃくと高野豆腐の含ませ煮	4
鶏ガラと浅尾大根の味噌煮	6
わらびの巻き寿司	6
いのしし肉と大根の味噌煮	7
こごみとうどといたどりの和え物	7
山椒の実とちりめんじゃこの炒り煮	8
空豆の炊き合わせ	9
甲州小梅の鯉節醤油漬け	10
らっきょうの蜂蜜漬け	10
どじょう隠元と甲州地鶏の炊き合わせ	11
煮込みうどん	11
にが瓜と冬瓜の糠漬け	12
みねごしとりんごの酢の物	12
はやと瓜の糠漬け	12
まこもの生姜とにんにく炒めと挽肉味噌掛け	13
空心菜とまこもの炒め物	13
里芋と干しずいきの兄弟煮	13
まこものほうとう	13
赤ずいきの胡麻和え	14
いわなの魚卵の焼物と味噌漬け	15
ぎょうじゃにんにくとたら芽の和え物	16
牛蒡と大塚人参の炊き込みご飯	16
白菜の唐辛子即席漬け	17
本芹の胡桃和え	18
本芹と干し大根の辛子胡麻酢味噌和え	19

新じゃが芋の揚げこってり煮	19
空豆と花鱈の含ませ煮	20
蕎麦パン	21
胡瓜と赤じその和え物	21
大根漬けの燻製	22
栗入り南瓜茶巾	22
生椎茸と栗の茶碗蒸し	23
栗茶巾と栗ご飯	23
牛蒡と茸の炊き込みご飯	23
銀杏の空煎り ■	24

ささげのさやとさつま揚げの煮物

ささげはさやが上に向かってつき、「物を捧げる手つきに似ている」ことからこの名がある。蔓性でさやの長さが短い金時ささげ、小豆ささげ、黒ささげや、さやの長い十六ささげ、矮性で種子を食用とするやっこささげなどがある。原産地は熱帯アフリカやインド東北部など諸説があり、日本へは中国を経て伝わり、特に愛知、岡山、千葉などの暖地で栽培されている。山梨では赤飯にささげ(豆)を用いるが収穫時にさやも一緒に畑から収穫するのでさやのみを集めて調理した。一生に一度しか用いないと思われるが食べてみると食感がさやとは思われない噛みこたえありこれは食物繊維が豊富と思われ良好な味覚だったのでここに紹介した。

白瓜の味噌和え

白瓜はウリ科に属し、メロン、まくわうりと同一種だが成熟しても甘くならない。メロン類はアフリカ産地とされているが一変種、白瓜はアジア東部で分化・発達した。ぬか漬け、一夜漬けなどには未熟なものを、奈良漬け、味噌漬けなどの保存漬けには成熟したものと分けて使う。皮を剥ぎ、種を取り除いて調理するが簡単な味噌和えを紹介した。

ささげのさやと白瓜の和え物

白瓜とはアジア東部で(特に中国)分化・発達した。10世紀頃にはすでに記録があり栽培は胡瓜より古い。一般的には奈良漬けなどに用いられることが多い。日本各地、地域や家庭によって生食とし食べられることもある。

ささげ(豆)は赤飯に用い小豆に比べ強靱な外皮で覆われているので腹切れしない。かつて甲斐国の領地を支配した武田信玄にちなみ切腹しないささげを赤飯に用いたとも言われている。噛めば噛む程にささげのさやは、食感はささげに劣らず味わいがある。

にが瓜の醤油漬け

つるれいし、「ゴーヤ」(沖縄)とも呼ばれる。果肉には独特の強い苦みがあり、ビタミンCを多く含む(レモンの2.5倍)。種を取り、炒め物、揚げ物、煮物、酢の物、和え物、漬物などにする。苦みを感じなくさせるには、種のまわりの白い綿をかき取り、塩水につけると良い。沢山収穫したにが瓜は、醤油漬けに調理加工をおすすめする。

冬瓜の煮物



冬瓜は、平安時代の『本草和名』901～923（ほんぞうわみょう）に記載がある。最近では低カロリー食品とし人気を博している。一つの苗から数個成るので、幾つかの使い方ができ、保存もきくので便利である。ここでは、煮物を紹介した。一度軟らかく茹で、生姜、柚子、すだち等の香味野菜を隠し味に用いた煮物をすすめる。

白菜の粕漬け



酷寒の季節、白菜も零下になって畑ではしみ使えなくなる。変わった漬け方がないか友人に聞いたら「白菜の粕漬け」を教えてくれた。漬けたらとっても風味と噛みこたえあり、美味しかったのでお勧めする。白菜は4つに割って、一日天日干しする。酒粕を清酒で溶き食塩・砂糖を入れ一緒に重石をし約2日漬ける。少しずつ、食べ頃、家族の人数などを見極め、漬ける。上に柚子皮をのせ香りが一層高まった。

海苔入り凍みこんにゃくと高野豆腐の含ませ煮



こんにゃくはさといも科のこんにゃく芋から作られる食品でインドシナ半島が原産地で、日本には平安時代に伝わったと言われている。庶民に親しまれたのは江戸時代の『蒟蒻百珍』（1846年）、料理書の刊行あたりである。

栄養成分としては水分 97%、栄養価はあまり高いとはいえないが、主成分にグルコマンナンを含んでいることが大きな特徴である。グルコマンナンは、人間の消化酵素では分解できない食物繊維で、これが消化されないまま腸に入り、水分を吸収して膨らみ、腸内を移動する間に便を軟らかくしてくれる。その結果、便通を良くし老廃物を体外に排泄する。グルコマンナンには血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げる作用があるので、糖尿病、高脂血症他の改善にも役立つ。

山梨県ではかつて、山梨市牧丘、北都留郡小菅、笛吹市芦川などで作られ現在でも自家用とし、ほそぐ栽培している。

今回は、海苔入り凍みこんにゃくをおすすめする。大寒の時期、海苔入り手作りこんにゃくを薄く切り笹に入れ凍結させ約1週間、毎日、こんにゃくの上から水をまく。凍みこんにゃくは、口に入れると程良いシコシコ状に出来上がる。味わったことのない絶妙の噛み応えバッチリの味わいである。

鶏ガラと浅尾大根の味噌煮



山梨県北杜市明野で作られる秋大根のことを「浅尾大根」と呼び、茅ヶ岳山麓の南西に位置し日照時間が長い地域である。ここの台地は、茅ヶ岳の火山灰が堆積してできた土地で石が少なく、キメの細かな肥沃な土が特徴である。浅尾大根の歴史は古く、江戸時代からソバと一緒に栽培されてきたと言われている。明野では、毎年11月に「浅尾大根祭り」と称した、大根抜き体験等ができるイベントが開催されている。

浅尾大根は柔らかくてアクがなく、からみと甘みのバランスが良い健康野菜として人気の高い大根である。漬物、煮物、サラダなど多様に調理できる。大根の根の部分は淡色野菜で、水分が多く、栄養価が低いので、低カロリーながら満腹感が得られる。

大根にはジアスターゼのデンプン分解酵素が多く含まれ、でんぷんに大根の汁を合わせると分解が始まり糖に変わる。その為、消化を助け、胃酸過多、胃もたれや、胸やけなどに効果がある。今回は、鶏ガラと浅尾大根の味噌煮をしたら美味しかったので紹介した。

わらびの巻き寿司



わらびは全国に自生しているシダの仲間的一种で、若芽を山菜として食用にする。また、わらびの根にはデンプンが多く含まれており、このデンプンからわらび餅の素となるわらび粉が作られている。比較的身近な山菜で、山奥に入らなくてもちょっとした山や野でたくさん採れる。全国で採れるため、地方により時期に開きがあり、九州は3月中旬頃に始まり、4月中旬から5月の連休あたりに本州で旬を迎え、更に6月初旬位になると東北など北の地方が旬を迎える。まさに自然の中の春だけに楽しめる季節感あふれ

る食材の一つである。

主な調理法には、天ぷら、浸し物、煮物、炊き込みご飯などがある。わらびには強い灰汁が含まれており、生で食べると中毒を起こしてしまう。十分に灰汁を抜いてから調理する必要がある。今回は巻き寿司を紹介した。

いのしし肉と大根の味噌煮



いのししは豚の原種で、体長 1m から 1.5m 位で大きい獣では体重 100kg 以上にも成長し、夜行性、雑食性の哺乳動物で、良質の動物性たんぱく質を含む。人が健康に生きるために必要な必須アミノ酸などが多く含まれている低カロリーの食肉と言われる。特に疲労回復に効果があるビタミン B 群を多く含み、江戸時代から「山鯨」とも呼ばれ、冬季の栄養補給や薬食として食されてきた。いのしし肉は飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸を含んでいる。いのしし肉には、独特な臭みがあるので、昔から味噌味の「牡丹鍋」が最高の調理法とされている。肉質は豚肉よりやや硬く、野生のいのしし肉は黒みかかった赤色で、ピンク色の肉は「猪豚」といういのししと豚のかけ合わせで飼育された獣肉であると言われている。また、「牡丹」と呼ばれるには諸説がある。煮込むとあぶら身がちぢれて牡丹のようになるという説、大皿にいのしし肉を並べると牡丹の花のようであるという説、いのししと牡丹という花札の絵柄にちなんだという説などがある。

今回は、隠し味に生姜、胡椒、七味唐辛子を入れた大根の味噌煮を紹介した。

こごみとうどといたどりの和え物



春の山菜が待ちかまえていたかのように食卓に並べられた。こごみは、宿根草なので畑に植えておくと毎年、忘れずに芽が出てくる。シダ類の中で最も美味しいと言われ植物名はクサソテツ、さっと塩茹でし約3cmに切る。風味なく、アクが少なく口の中に入れると特有のシャキタ感と共に少しの粘りが生じる。

いたどりの食べ方は友人に教えて頂いた。若芽（綺麗なレット色）のいたどりもさっと塩茹でする。いたどりはタデ科の多年生植物で東南アジア原産種である。いたどりの若芽は初めての挑戦であった。あまりくせもなく口の中ではほうれん草を少々硬くした状態の様であった。すいこき、すかんぼ、いたんぼ他呼び名が多くある。それだけ一般的で昔は、太いいたどりを剥いてそのまま食べたら酸っぱくて、シャキタして酸味、えぐ味とほろ苦さを覚えている。酢味噌に洋辛子を少々加え適量を春の山菜と和える。次回は胡麻和えに挑戦したい。

山椒の実とちりめんじゃこの炒り煮





山椒は時期が変わるごとに使われる部位が変わるゆえ旬も変わる。6月になると青い実をつける。これを世間でよく知られている山椒の実(実山椒)という。しらすと一緒に甘辛く煮た「ちりめん山椒」が代表的な料理である。山椒の実を選ぶ時(道の駅)は、あまり大きいものではなく小さめが良い。大きいものは熟しが進んでいて硬い場合があるため若く実が柔らかいものを選択する。山椒の特徴とも言うべき辛みや香りには、様々な効果がある。山椒の辛み成分のサンシヨオールは脳を刺激して、内臓器官の働きを活発にする作用があるとされ、胃腸の働きが弱くなった消化不良が原因の胸苦しさ、冷え症などにも効果がある。香り成分のシトロネラールには、消化促進や消炎作用がある。山椒は、少量でも辛みの強い食材なので使い方に注意しつつ日本ならではの味の奥深さを堪能できる食材で、ご飯のお供にもってこいである。

空豆の炊き合わせ



空豆は、大豆・落花生・エンドウ豆・インゲン豆・ヒヨコ豆と共に「6大食用豆」と言われている。未熟な豆(若ざや用)を食用にする。新鮮さが際立つ空豆は、美味しいのは「収穫してから3日間」と言われ時間が経つと味が落ちる。鹿児島が主産地で全国の4分の1を栽培し他に千葉、茨城などでも栽培している。旬は初夏だがハウス栽培されていたためほぼ1年中出回る。調理法は、さや入りは剥いて、塩茹で殻を除去し調理する。また、煮物や炒め物、裏ごししてポタージュやあんに用いられる。空豆には、植物性たんぱく質や塩分を排泄する働きのあるカリウム、血圧調整する働きや骨の成分のマグネシウムなどやミネラル、消化液の分泌を促すビタミンや粘膜をつくる栄養素、エネルギーの代謝を促すビタミンB群が含まれ

ている。また風邪の予防や疲労回復としてビタミンC効果も期待できる。

甲州小梅の鯉節醤油漬け



山梨の在来小梅の総称が「甲州小梅」と呼ばれる。果実は1個4～6gで小粒な梅実である。実が小さいため食べやすく、梅干し、梅酒、漬梅などに重宝されている。また、カリッ状の食感が特徴で、弁当に入れメリハリが良く人気がある。収穫は6月上旬に行われ花粉が多く、開花期間が長いので他の梅の受粉樹とし古くから利用されていた。「甲州小梅」と呼ばれる品種はいくつかあるが、粒ぞろいが良く、花数が多く、自家結実性があるため1本でも実をつける。洗って水切りした甲州小梅は、香り高い鯉節、醤油、酢に漬け2～3日で直ぐに食べられ簡便である。殺菌した瓶詰なら冷蔵庫で3ヶ月保存できる。

らっきょうの蜂蜜漬け



地下のりん茎を食用にする。花は咲くが種子は無く、りん茎が分かれ増加し歳を重ねるごとに粒は小さくなる。良い品質は、形態が揃い長卵形のくびが締ったのを選択する。辛味が特徴で、らっきょうの旬は初夏である。鹿児島県での生産量が最も多く鳥取県、宮崎県の3県が主要産地となっている。

一般的には、甘酢漬けや醤油漬けにする事が多く生のまま刻んで炒め物に使うか、天ぷらにし食べても美味しい。らっきょう特有の辛みと香りには、免疫力を高め冷え症や動脈硬化にも効果的とされている。

らっきょうには食物繊維が多く牛蒡 100g 当り 5,7g に対しらっきょうは 21g 含まれている。

どじょう隠元と甲州地鶏の炊き合わせ



昨今はさや隠元も多くの種類が出ている。どじょう隠元は、「ケンタッキーワンダー」と別名を呼び曲がっているのので、料理にはその特徴を捉え用いると良い。すじがなく新鮮であれば、直ぐに加熱できシャキッと美味しい。

煮込みうどん



うどんとは、「饅頭」の字が当てられ奈良時代に渡来した唐菓子一つ、「混沌」と言うものもある。源は、小麦粉の丸い皮に餡を包み煮たものだったようである。ワンタン状と麺状の2つの形態は時代により渡来が異なり、室町時代にうどんの呼び名が使われ江戸時代には、「うどんに胡椒」と言われ胡椒をかけ、梅干しが必ず添えられたようである。

時代は平成になり各県や各土地、各家庭におき異なる「うどん」が登場している。そこで、うどんより麺広はきしめん、細くなれば冷麦となる。今回は強火で、焼いた甲州地鶏を加えた煮込みうどんを紹介した。

にが瓜と冬瓜の糠漬け



2015 年も地球温暖化の影響で、瓜科食品が豊作である。その中でも今年にはが瓜や冬瓜が思いのほか、沢山実を付けそれらを糠漬けにしたので紹介した。冬瓜は外皮を除去し軽く茹でてから糠漬けする。

みねごしとりんごの酢の物

みねごしは「さくらしめじ」とも呼ばれる。山梨では9月下旬からこなら、ぶな、くぬぎなどの広葉樹の中に多発するので、群生地に当たったら籠一杯に採れる。きのこ採りの醍醐味を味わえる。風味が薄いので、旬の山梨の林檎が手に入ったので、酸味を利かした林檎と卸し和えた。

はやと瓜の糠漬け



実の形状が「洋梨」に似ていて可愛い「はやと瓜」は、「せんなり」と呼ばれ、冷涼地で1年性、温暖地では宿根性、熱帯は地下部で澱粉を蓄積し多年性となるようである。切ると解るが実の中央に平らな実が一つあるので丸ごと植えつけ敵地なら数多くの実をつける。薄い黄色と緑色の実が一般には出回っている。半分に割って、糠漬けにしたらとっても美味しかったので紹介した。

写真ははやと瓜、胡瓜、かぶ、茄子を提示した。

まこもの生姜とにんにく炒めと挽肉味噌掛け

まこものは「イネ科マコモ属多年生草本」である。「真菰、菰」の漢字が当てられる。

今年の平成 27 年 10 月上、小菅村で栽培の新鮮なまこものが届けられ早速、調理に取りかかった。風味が少ないまこものは加熱した風味の油との相性がよく肉類とマッチし高い食感になりうる。

空心菜とまこもの炒め物

空心菜は、「ようさい、えんさい、かんこん」等の呼び名で言われている。栄養価はビタミンが高い。中国原産とされ、華南、東南アジアで多く、一般的に栽培し始め炒め物に調理している。地球温暖化で日本でも最近、夏場に多く栽培されるようになった。冬期の霜に弱い。

里芋と干しずいきの兄弟煮

里芋は皮を剥いて、滑りは煮汁の粘度を高め泡や噴きこぼれの原因になるので、剥いたら食塩で滑りをとる。塩もみして除くか下煮すると調味料の浸透が充分にできる。干しずいきは適当に切って、何回もあくとえぐ味があるので、先に茹でこぼす。

まこものほうとう

山梨の郷土食の筆頭は「ほうとう」で、押しに押されぬ有名かつ、庶民的な冬の料理である。材料は「地

粉」と呼ばれる中力粉で普通にこね、のして、広げ伸ばし、折って、生麺を作る。日常的に作るのは、材料となる地粉、道具、手法など困難になっているので、生麺を購入し作る家庭が増えている。

さて、歴史を紐解くと江戸後期、水車が発達し小麦を粉に挽く技術が発達しそれまでの石臼から容易に粉挽ができるようになった。更にその後、昭和時代、製粉所が電気の発達に伴い各集落に開設した。しかし昭和の高度成長期頃から小麦栽培の減少と共に製粉所は、どん々姿を消し今では、寂しい事に山梨県内数軒となってしまった。

昭和 16 年～20 年の第二次世界大戦当時の山梨県小麦奨励品種食料増産の資料を見ると小麦の種類 5 種（稈質小麦農林 41 号、赤小麦、小麦農林 4 号、小麦農林 16 号、赤毛軍配 22 号）が示され、いかにして平地の少ない畑作物の小麦を増産するかが伺われまた、大麦も 5 種類が記録にある。

地形にあった庶民的な料理、冬のほうとう、夏のおざらは小麦が増産されたから今日まで伝承されて、歴史を読み取る貴重な資料を見た。

赤ずいきの胡麻和え



「ずいき」とは、サトイモの葉柄を指す。赤ずいきはその葉柄の色彩が赤く、新鮮な内に生で食用とする専用の品種である。

「ずいき」というの名の起源は、南北朝の頃、臨濟宗の僧夢窓国師疎石の歌に「芋の葉に置く白露のたまらぬはこれや随喜の涙なるらん」と伝えられている。食べ方は、「唐芋（エビ芋）」や「八つ頭」の太くて大きい

赤い葉柄を、皮をむき茹でて「酢の物」や「漬け物」、乾燥させた「干しずいき」とし食べる事が多い。また、赤ずいきは繊維質でもあるため、料理をヘルシーに仕上げる特徴がある。

赤ずいきを胡麻和えにすると胡麻の風味が増しより一層美味しくなる。食物繊維を多く含む赤ずいきと美肌効果やコレステロールを除去する胡麻を合わせる事によって、健康効果を期待できる。

いわなの魚卵の焼物と味醂漬け



いわなの卵の色は、まるで着色をしたような鮮やかな黄色をし「黄金のいくら」とも呼ばれている。いわなの産卵期は冬で、正確には10月あたりから1月位までである。天然のいわなは、「アユが上れぬ上流にヤマメが棲み、ヤマメも上がれぬ上流にイワナが棲む」と言われる程、渓谷の深い山奥の清流に生息する淡水魚であり貴重な魚でもある。食べ方は、生のまま食べたり、清酒を使って塩抜きをしたりとさまざまである。

今回の養殖いわなの魚卵の焼物は、加熱によって風味が付き、たんぱく質が凝固し、シコシコとした歯ごたえになる。また、魚卵はコレステロールを多く含むため、分量は注意し適量食べる事をお勧めしたい。他の調理法としては味噌漬け、粕漬け、醤油漬けなどと言ったものがあるが、過剰な塩分摂取には注意したい。

ぎょうじゃにんにくとたらの芽の和え物



ぎょうじゃにんにくはタマネギやニンニク、韭などと同じユリ科ネギ属の多年草である。名前の由来は、日本には近畿以北から北海道にかけ分布しているが、東北より南では高山でしか見られないため、「行者が食べるにんにく」と名付けられたという説が有力である。このぎょうじゃにんにくは成長が遅く、収穫までかなりの時間を要し、また、乱獲する人もいるために数が減ってきている。しかし、現在では栽培技術も確立し、多くが出回るようになった。

たらはウコギ科のタラノキの新芽の事で、この新芽の部分を山菜として食用する。味はほのかな苦みがあり、食感はもっちりとしている。昔は山に自生の天然のたらを採るのが主流であったが、最近では技術が向上し、栽培も可能になった。山に自生しているたらの木は白っぽく、幹や枝の表面に鋭い棘が沢山あり、主に「男だら」と呼ばれている。山菜採りの時にはこの棘がウルシとの見極めに有効だが、この棘が少ない「女だら」という種類もあり、栽培には主に「女だら」が用いられている。

ぎょうじゃにんにくとたらの芽の和え物は、ぎょうじゃにんにくの風味と、ほのかな苦味のあるたらの芽が混合された自然の恵みを感じさせる料理である。初春の山菜は、新鮮な状態で調理する事が望ましい。

牛蒡と大塚人参の炊き込みご飯



牛蒡は、ヨーロッパや中国では古くから薬用として用いられてきたらしいが、食用の作物として栽培されたのは日本だけで、台湾や朝鮮半島などの食用は日本人が伝えたもののようである。関東は耕土が深く水はけが良いため、長い牛蒡が栽培されているのに対し、関西は耕土が浅いため葉牛蒡や短い牛蒡が栽培されてきた。しかし、今では一般的に牛蒡と言えば長い形態が中心になっている。

大塚人参は、山梨県西八代郡市川三郷町大塚地区で生産される人参である。最大の特徴は、長さが収穫時に80cm程になる。当地で「のっぴい」と呼ばれる肥沃できめ細かく深い土壌が人参の栽培に適しており、古くから盛んに栽培されてきた。品種名は「国分鮮紅大長」と呼ばれ色調の強い人参である。

今回の炊き込みご飯は、牛蒡と大塚人参の組み合わせの彩りが良く、食欲が自然と増してくる。また、牛蒡に含まれるアルクチン酸、酢酸、プロピオン酸、イソ酪酸、アセトアルデヒドなどの成分による香りや、大塚人参の自然な甘みなど、香りや味も楽しむ事ができる。

白菜の唐辛子即席漬け



白菜はアブラナ科の一年生の植物である。原産地はヨーロッパの北部からトルコにかけての地域である。日本では明治時代に中国から種が贈ら名古屋で栽培したのが始まりだといわれる。全国に広まったの

は日清・日露戦争以降で兵士たちが中国で白菜を食べその美味しさから持ち帰ってきた事から広まっていたようである。

白菜の栄養成分は主にビタミン C、ビタミン K、カリウム、モリブデンが豊富で栄養効果として、ビタミン C は体の免疫力を上げたり、ストレスに対しての抵抗が強くなる。ビタミン K は血液凝固作用で出血時に血を止めてくれる作用がある。更にカルシウムが骨に沈着するのにたんぱく質の活性化を促進するなどがある。カリウムは体内の余分な塩分を排出し浸透圧を正常化する作用を持つ。その他高血圧や動脈硬化を防いだり、むくみ解消につながる。モリブデンは、血のミネラルとも呼ばれ、鉄分の利用を促して貧血を予防する効果がある。これらの栄養素のうち、ビタミン C とカリウムは水に溶けやすくスープや鍋料理に利用すると効率よく摂取できる。

白菜は 11 月下旬から 2 月頃晩秋から冬にかけて旬である。この時期は霜がある事で繊維質が柔らかくなり、甘みが増す。白菜の品種は多くあり包被型、抱合型、たけのこ白菜、半結球白菜、山東菜、ミニ白菜、ヘアレス白菜、オレンジクイーンなどがある。保存方法とし比較的傷みやすい食材なのでラップで包み冷蔵庫に保存し 4～5 日で使い切るように代表的な料理としてキムチや鍋料理がある。

今回は、簡単な即席漬けとし、一般には 2 個の白菜を用意し 3cm に切る。箸に入れ熱湯をかける。次ににんにくと唐辛子を細かく切る。L 型、レトルト袋に白菜、香辛料、調味料（食塩、味醂、酢）を入れよく混合し封をしっかりと止め、そのままおき 2 日目で食べられる。唐辛子のカプサイシンの辛味とにんにくのジアリルジスルフィドの香気成分がうまく合体され程良い塩味で、とっても美味しい絶品である。

本芹の胡桃和え



本芹は、春から夏にかけ湿地帯に自生している。日本原産の宿根性湿地性の草本で東南アジアに多く自生する。10 世紀には芹の記録が残され、一般には春の七草に用いられている。同じ種類で「田芹」と呼ばれるあぜ道、水田に自生するものはアクが強く、しっかり歯ごたえもある。「水芹」と呼ばれる芹は、沢や綺麗な湧水の所に自生し少々軟らかくしなやかで、同じ芹で両方「本芹」と呼んでいる。泥の中や表面を横に這うように地下茎を伸ばす。葉は二回羽状複葉小葉、菱形様。全体的に柔らかく黄緑色であるが、

冬には赤っぽく色づく事もある。個々の花は小さく花弁も見えない程である。

6月以降は、それなりにアクが強くなるので、湯がいてから用いると良い。しっかり歯ごたえあり、茹でてでも色素が退化しない。芹は何と言っても香りで本体は、カンフェン、β-ピネン、ミリスチン、カルバクロール等と呼ばれる風味を豊かに表現してくれる。酢で和えるとクロロフィルは退色する欠点があり、酢で和える時は、食べる直前に和えるか、席に着いてから合わせ調味料を掛けると良い。

本芹と干し大根の辛子胡麻酢味噌和え



干し大根は保存食に成り得る。切り干し大根は天日で乾燥する事で甘味（ブドウ糖、ショ糖、果糖、マルトース）が増す。輪切り、半月切り、短冊、線切り等、色々な形態で干し大根にする。使う用途により多彩に楽しめる。今回は家庭用スライサーで切り干し大根にした。調理加工する事で、長期保存食ができる。日が達と色濃くなるので、涼しい所で保管する。切り干し大根は、甘味が強く風味が少ないので、香味を活かした料理が御勧めである。

新じゃが芋の揚げこってり煮



今年も6月上旬、じゃが芋の収穫がきた。かつてじゃが芋は「せいだ芋、せーだい芋」と呼び甲斐国の代官「中井清大夫」に由来すると教えられてきた。言い伝えは、どこかで、消え忘れられてしまう。今年も新じゃが芋を掘って、小さいじゃが芋で、「せいだのたまじ」を作ろうかと思った。江戸時代は凶作続きで、栽培も相当大変だった。昔の人たちの知恵と工夫の詰まった貴重なじゃが芋のこったり煮である。

空豆と花鯉の含ませ煮



空豆は未熟な若さやを薄い食塩水で茹でて食べる。適した時期に採取しないと2週間位で黒ずんでくる。そうなるとうどうしても少々外皮が硬くなってくる。油で揚げ食塩を振って食べるか、今回は煮含ませ煮を試してみた。外皮が少々硬いので、濃い目の味付けなら冷蔵庫で4～5日大丈夫であった。収穫期間が短く新鮮な若さやが美味しいので、収穫を見逃さないように採取したい。

蕎麦パン



蕎麦の歴史も古く原産地は東アジアの温帯北部のバイカル湖、中国東北部に至る所と言われている。中国朝鮮半島を経由し渡来したと考えられている。古い記録は養老6年（722）『続日本紀』元正天皇が干ばつに備えるため蕎麦の栽培を奨励したとの記載が見られる。

現在は、低エネルギー食品とし蕎麦が見直されている。今回は蕎麦粉を用いパンを焼いた。蕎麦の品種は在来品種であり夏、秋、中間型の3種に分けられ北海道は、夏型品種それ以外は殆どが秋型品種を栽培している。蕎麦殻の色で、赤蕎麦（褐色）、黒蕎麦（泥褐色）、銀蕎麦（銀灰色）と呼ばれる場合もある。

胡瓜と赤じその和え物



赤じそを何とか料理に使いたいものである。今回は蛇腹に切った胡瓜、赤じそ、生姜、しらすで和え物を作った。赤じそもまたアントシアン系シソニン色素で青じそとは明らかに異なる色彩、芳香であり、うまく料理に応用したい。

大根漬けの燻製



冬の到来である。食材の筆頭に大根が挙げられる。塩漬け、酢漬け、沢庵漬けなどの漬けものに調理加工すると保存もきき多に食材を余すことなく常時美味しく頂ける。大根自身の酵素によりたんぱく質や糖などが分解され、更に旨味が増す。乳酸菌や酵母も繁殖し発酵して、風味やうま味を熟成しこれらが複合され漬物の美味しさが決まってくる。

さて、一度下漬けした大根を昨年「さつま芋の燻製」が成功したので、同じ方法で試みた。すると何と「大根漬けの燻製」がここに登場した。薄く切って味わうと何とも言えないいい香り、食感、味の三拍子揃った「大根漬けの燻製」が出来た。素生のいい大根を下漬けする。揃ったものを塩分3%で、漬ける。など々、厳密に行わないと上手に出来ない。

栗入り南瓜茶巾



平成28年の夏も猛暑日が続き日照時間が栗栽培に好影響を与えた。栗入りの南瓜茶巾は味付け挽肉を入れたら美味しく、秋の季節の味覚を堪能した。

栗はデンプンを主成分とし糖質が高く甘味が強い。砂糖が普及するまでは貴重な天然の甘味資源であった。甘味を生かしたマロングラッセ、甘栗、金団、含め煮など現在は、更に甘味を強めた菓子や料理が注目されている。

生椎茸と栗の茶碗蒸し

日本の栗は野生種から改良され栽培が行われている。青森県の縄文時代に栄えた三内丸山遺跡の周辺は栗林が広がり栗、胡桃やトチの実の種実類、魚介類などの豊富な食料で定住を可能にした。さて、栗は、『古事記』に記載が登場しその後、地域の特産品として栽培が本格的に進められた。山梨の雑木林の中でも形状が極小で外皮が硬く一般には出回っていない野生の日本栗であるシバグリがある。色彩も濃く艶があり新品種に比較し小粒ではあるが粒が揃っている。黄色が深く甘味も強い。さっと茹で皮を剥いて、茶碗蒸しに入れたら風味良く美味しかった。

栗茶巾と栗ご飯



栗の豊作で、栗茶巾を作った。茹でて皮を剥き良く潰し砂糖と少々のお塩を入れ濡れ布巾に包み上から抹茶をかけた。

この季節一回は、栗ご飯を味わって旬の醍醐味を堪能してほしい。

栗ご飯

材料

・栗（大きく揃った栗） 12個 ・精白米 280g ・清酒 大さじ1 ・食塩 小さじ1/3

作り方

- 1) ボールに栗は、1時間程入れ皮面をふやかす。
- 2) 1) はよく切れる包丁で、皮を剥く。揃えて切る。
- 3) 米をとぎ、30分浸漬し材料と調味料を入れ、普通に炊く。
- 4) 3) が炊けたら蒸し茶碗によそり熱い内にすすめる。

牛蒡と茸の炊き込みご飯

わが国に牛蒡の野生種はない。ヨーロッパ、シベリア、中国東北部に野生種が見られる。牛蒡の特徴は風味と食物繊維で知られる。食物繊維の成分は、イヌリン、ヘミセルロース、セルロースなど便秘予防、コレステロール低下他栄養上優れた食品である。牛蒡特有の土臭さは、アルキルメトキシピラジンである。

さて、牛蒡はアク成分を処理し存在するポリフェノールオキシターゼ、ペルオキシターゼなどの酸化酵素により黒変する。PH5で強く作用する。酢に浸漬するとPHが低下し水中に浸すと空気にさらされず変色防止できる。そのまま包丁の背で皮を剥いても良いが、金タワシで洗い落とすと一石二鳥で綺麗になる。一、二度水を替えてから酢水につけると綺麗な牛蒡色となる。

銀杏の空煎り ■



銀杏は、古くから各地に植栽されている。堅い内種皮に包まれた軟らかい仁(胚乳)を「ぎんなん」と呼び、特有の味があり煮たり炒ったりして食用とする。食べ過ぎると中毒(痙れん・嘔吐)を起こることがあり、稀に死亡例も報告されている。実は、薄皮がついているので、炒ったり油で揚げたりするとある程度、毒素を除く事ができる。銀杏にはメチルピリドキシシンが含まれ幼児には解毒能力が発達していないので中毒を起こす。大人は肝臓に解毒酵素がある。

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