

■懐かしの料理 2

もくじ

沢庵.....	2
薩摩芋のまんじゅう	2
胡麻豆腐（2種類）	3
打栗、乾燥栗	3
いのししの煮物.....	4
マタタビの焼酎漬け	5
南蛮味噌.....	6
麦飯.....	7
ねじりんぼう	7
干し沢庵の粕漬け.....	8
さしみこんにゃく	8
栃の実餅と揚げ菓子	9
なめ味噌.....	10
味噌南蛮.....	10
くろすずめ蜂(子)の佃煮	11
さんま飯.....	12
大根の味噌漬け.....	12
薩摩芋粉の饅頭.....	13
古代米ご飯.....	14
梅醬（うめびしお）と梅醬のおかか.....	15
あっかり	16
粉ひき	17

沢庵



沢庵は日本人に最もなじみ深い大根の漬物であり一年を通して、食卓に上がっている。秋になると懐かしい大根を干す風物詩の姿があった。ぬか漬けするが家々で漬け込む大根の種類、調味量、分量味が多少異なるので、年が明け新年を迎える頃、隣近所の年配の茶のみ友達は、味の比較をしてみたのも今となっては懐かしい遠い昔の話である。

沢庵は、風味とシャキシャキ感、食膳のポイントとしても郷土料理の貴い発酵食品の一品となっている。ぬか漬けは、酵素を出し回りの微生物の出す酵素と作用して、乳酸菌を生み発酵を進める。沢庵が酸っぱくなるのは、乳酸菌が多くなるからである。乳酸菌には、調整作用があり、腸内のビフィズス菌など有用な細菌の増殖を助け有害雑菌を除去し健康のために働いてくれる。

薩摩芋のまんじゅう



秋風と共に農家では、冬支度を行う。薩摩芋は零下になると腐ってしまうので薄く切って藁で吊るして乾燥させる。しっかり乾燥したら粉にして小麦粉か上新粉でまんじゅうに作ったのが「薩摩芋のまんじゅう」と呼ばれる。今では幻の食べ物となっていると長老が話してくれた。昭和初期には砂糖が尊く、薩摩芋の甘さで餡を入れたり入れなかったりした。薩摩芋の種類も現在では 紅あずまや金時が主流となって甘味が強いものとなり、昔とは随分と異なってきている。今回はきっぽしをふやかして、小麦粉に練りこんで「薩摩芋のまんじゅう」を作った。

胡麻豆腐（２種類）



日本に仏教の伝来と共に精進料理が伝播した。中には大豆製品が中心で胡麻豆腐も含まれ、歴史が古い。胡麻には白胡麻と黒胡麻があり、見た目では白胡麻のほうが好まれる。すり鉢で胡麻をよくすりだし汁を入れ布でこし凝固剤を入れ冷やして固める。

黒胡麻の方には夏の食材びわをあしらった。

打栗、乾燥栗



シバ栗は、天然の原生種と言われる。飛鳥時代は「焼き栗」が地域の特産品として、出回り、平安時代は「ひらぐり」（蒸して粉）、「かちぐり」が利用された。江戸時代の大江戸に毎年１１月将軍の献上品に贈り物を差し出した。秋の食品として、「甲州の打栗が最高級の食品」と唄われたようだ。古文書によると将軍用は普通の打栗より１、２cm程大きく作られたようだ。打栗が１１月とは当に旬が過ぎ上新粉、砂糖などを加え落雁状に焼いたのかも知れない。

今回、栗を蒸して、包丁で、外皮と渋皮を除ききれいにし数日間、天日で乾燥させた。渋皮と果肉にはタンニンが多くこれが加工時のじゃまもので品質低下を起こす原因となっている。

いのししの煮物



10月下旬、駆除のためいのしし肉が知人から届いた。「一頭が70kgあったらしい！」と話された。早速、5個に小分けし4個はナイロン袋で密閉し冷凍庫に保管した。晩秋の長葱は旬で香り高く、美味しいのでいのしし肉と合わせ柔らかくする工夫と特有の臭みを除く計画を立て、料理にかかった。

いのしし肉は寄生虫などの恐れがあるので中心部まで約80℃以上になるよう加熱する。いのしし肉の特徴として、特有の風味はあり煮ても焼いても加熱しても香辛料を用いてもそれほど消えず、結合組織も堅い特徴がある。焼き肉にすると遊離脂肪酸など別の風味が加わる。

材料

・いのしし肉 300g ・長葱 150g ・生姜 1かけ ・煮干出し汁 1カップ ・酒 大さじ2 ・砂糖 大さじ2 ・赤味噌 40g

マタタビの焼酎漬け



虫のこえ

作詞作曲不詳／文部省唱歌

あれ松虫が、鳴いている
ちんちろちんちろ、ちんちろりん
あれ鈴虫も、鳴きだした
りんりんりんりん、りいんりん
秋の夜長(よなが)を、鳴き通す
ああおもしろい、虫のこえ

きりきりきりきり、きりぎりす
がちゃがちゃがちゃがちゃ、くつわ虫
あとから馬おい、おいついて
ちょんちょんちょんちょん、すいっちょん
秋の夜長を、鳴き通す
ああおもしろい、虫のこえ

マタタビは、日本の野生に自生し収穫は8月～10月頃である。マタタビは果物のキウイと同じマタタビ科、マタタビ属の落葉蔓植物でつる性植物の若い果実は生食すると「元気が出る」と言われる。別名、「もくてんりょう」（木天蓼）とも「なつうめ」（夏梅）とも呼ばれる。ことわざに「疲れた旅人がマタタビの果実を食べ、再び旅を続ける事ができ又旅と名付けた」とある。

塩漬けは酒のつまみ用に楽しまれ、漢方では強壯剤として有名である。果実酒は薬利効果を期待し飲まれている。マタタビは洗って乾かし瓶に氷砂糖と焼酎で合わせ漬け込む。

南蛮味噌



唐辛子のことを「なんばん」と呼んでいる。唐辛子は熱帯地方では、多年草になるようである。熱帯アメリカ原産で、コロンブスによって、ヨーロッパに伝播しその後、インド、東南アジアに伝えられ日本には16世紀の戦国時代末期に伝来した。

唐辛子の品種は、五色群、榎実（えのみ）群、鷹の爪群、八房（やつぶさ）群、伏見辛群の五群に分けられている。唐辛子の特徴的の辛味成分は、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の差異がある。鷹の爪群がカプサイシンを最も多く含む。色素はカロテン（黄色・赤）とカプサンチン（赤）及びカプソルビンである。

麺やご飯の友として「お辛味」は、脇役的な存在でもある。秋になるとこの南蛮が実って収穫を迎える少し前の青い時、葉も一緒に合わせて「南蛮味噌」を作る。零下になると実や葉がしおれるので、それ以前の晴天続きに収穫し根を束ね雨の掛らない所の軒下に吊るし乾燥させる。

南蛮味噌は保存がきくので小瓶に入れ冷蔵庫に保管するといつでも使える。風味が良く熱いご飯に合う。

材料

・青い唐辛子 2本 ・唐辛子の葉 50g ・赤味噌 150g ・油 大さじ1 ・味噌 大さじ2 ・砂糖 大さじ2 ・酒 大さじ2 ・花鰹 5g

作り方

- 1) 青唐辛子は洗って、小口切りする。
- 2) 葉だけ、さっと洗い水切りする。（茎は堅いので除く）
- 3) フライパンに油を敷き熱して、1)、2) を良く炒め調味料を入れ煮詰め仕上げる。
- 4) 冷まして瓶に入れ保存する。

麦飯



昔は「貧乏人は麦を食え」という言葉が聞かれたものだ。しかし現在、麦飯は健康食として見直されている。そのままの大麦の丸麦は、今日私の知る限り、身延町で1軒だけの栽培となってしまった。昔ながらの大麦は丸い形をしているが、今では加工された押し麦が主流となっている。丸麦は風味こそ好まれないが噛み応えがあり、食感もしっかりしている。たまにはこのような健康食を取り入れることも必要ではないだろうか？

ねじりんぼ



「ねじりんぼ」は、昔懐かしの揚げ菓子である。戦後の食料難の時代に、家で作られた「油で揚げた菓子」である。山梨の山間地では小麦栽培が盛んだったので、小麦粉のおやつと言えば、薄焼きか揚げ菓子、おやきであった。薄焼きには茹でた薩摩芋、煮豆などを入れて、ほうろくで焼いた香ばしさのあるおやつ。「ねじりんぼ」は、小麦粉に少しの砂糖と重曹と水を入れて硬く練って、両手で生地をねじるので、いつの頃からか、「ねじりんぼ」と呼ばれ子ども達にもてはやされた。揚げた「ねじりんぼ」は周りが少々硬く、香ばしく、風味も良いので人気があった。好みで生地の中に胡麻、落花生、揚げて砂糖や黄粉をまぶすなどを工夫していたのである。

干し沢庵の粕漬け



沢庵の歴史は古い。今は干し沢庵を作る家庭は、ほとんどなくここに示した粕漬けは「幻の味」である。大寒に家の軒につるし干した沢庵を両手で薄くしながら充分に乾燥させ約1週間干し上げる。干し沢庵を出来る限り薄く切り小魚や糸昆布、酒粕と合わせ味醂、醤油で味を整え仕上げる。調味液に漬け瓶に保存しても良い。

さしみこんにゃく



こんにゃくは東南アジアの熱帯から温帯にかけて広く分布するサトイモ科の多年草である。地下にコンニャクイモまたはコンニャク玉と称する球根を生じ、これを食用コンニャクとする。コンニャクイモには多糖類の一種、マンナンが多く含まれる。マンナンは水を加えると膨潤してのり状となり、これにアルカリを加えると抱水したまま凝固する性質がある。

成分のほとんどが水分のため、低カロリー食品として注目されている。今回は、こんにゃく粉を用いて、風味強化のためあお海苔を加えた。(中央の写真)

栃の実餅と揚げ菓子



小さな木の実

作詞 海野洋司 作曲 ビゼー

小さな手のひらに一つ 古ぼけた木の実にぎりしめ
小さな足あとが一つ 草原の中を駆けてゆく

パパと二人で拾った 大切な木の実にぎりしめ
今年また秋の丘を 少年は一人駆けてゆく

かの有名な縄文時代の遺跡、三内丸山遺跡から炭化した栗が沢山出土した。同代、炭化した栃の実が出土する。古代縄文人が、強い苦みを持つ栃の実のアク抜き方法を行い技術加工し、食料に利用していた証で、古代から受け継がれた熟練の技術の粋である。アルカリ性の強烈な刺激であるサポニン、アロインが含まれるので、生の実を直接食べる事は決して出来ない。

秩父多摩甲斐国立公園の丹波山、小菅村はブナの森に囲まれ、今でも秋に栃の実を収穫する。昔から、拾った栃の実の水に漬け、中の虫を殺しその後、天日に干して乾燥する。栗と共に凶作に備えて、長く保存、食料とし生活の知恵である。

干した実の皮を、ぬるま湯で柔らかくしむく。この実を木灰と煮込み、泥状の中に閉じこめ、ナイロンなどをかぶせて1～2日ねかせる。木灰の中から取り出して、なめてみるとピリッと辛い味がすれば、よく仕上がった実である。この加工方法を、「栃の実をねかせる」という。1個ずつ木灰を取り除き、きれいに水洗いして、蒸し器でもち米と一緒に蒸し、臼で搗きあげると、香り豊かな苦みの残る「栃の実餅」ができる。普通の餅と違い、2～3日は硬くならず、カビも生えず、保存がきく。

何と言っても、栃の実の秘伝アク抜き方法は、工夫と研究の結果生まれもので、素人ではとても短い日数では簡単かつ上手にいかない。

このすばらしい加工技術は、古代縄文人から受け継がれた伝承技術であり、「栃の実餅」は古代食と言いつづけている。

とち餅はアク抜きした実ともち米、栗や黍と合わせ蒸し搗いて餅状にする。

なめ味噌



夏季沢山に摂れた茄子は塩漬けにして保存する。さて、「なめ味噌」の作り方は、その茄子を塩出し1cm位に切って、麴（こうじ）、いり大豆を柔らかく戻し混合、調味し保存食としている。麴と大豆、茄子が主体であるため風味や歯応え共に抜群に良い。熱いご飯に合いとても美味しい。

麴漬は、野菜類を濃い目の塩分で漬け水分をある程度除去し特有の風味が加わり米麴を基に副材料と漬け込む方法である。甘味と塩味、芳香のある優れた食感で酸味が出ない様にする。長期間の貯蔵に耐えるように考案された日本の保存食いや伝統食でもある。

味噌南蛮

猛暑の日は食欲が減退する。そんな時には、酸味、辛味がきいた食品がお勧めである。若い青い南蛮を細かく切って、調味料と合わせるか、油で炒め味噌、味噌、少量の出し汁、砂糖と煮詰めて瓶詰で保管する。

くろすずめ蜂(子)の佃煮



もりのくまさん

作詞作曲 馬場 祥弘

1) あるひ もりのなか

くまさんに 出会った

花さく 森のみちー

くまさんに 出会った

2) くまさんのいうことにや

おじょうさん おにげなさい

すたこら さっさっさのさー

すたこら さっさっさのさ

10月になると茶畑の茶樹に白い花が咲き、くろすずめ蜂が一斉に来た。

10月3日、大風の後、家の軒下に巣作りしたくろすずめ蜂が上から落ちたのでかごに入れ運びピンセットで蜂(子)を取り早速に佃煮にすることにした。佃煮にすると長期保存がきくのでおすすめである。

蜂の子は、昔から比較的手に入りやすい重要な動物たんぱく質源であり、多くの地域にあり食用に供されてきた。成分特性は、たんぱく質のほか糖類、鉄、ビタミン A、B₁、B₂に富み、栄養価の高い食品である。蜂の種類によって栄養成分は異なる。

さんま飯



海のない山梨県はその昔、「中道往還」と呼ばれた街道で静岡県や神奈川県などから魚介類が運ばれてきた。とれたての秋刀魚は、新鮮さを保つように工夫しながら1～2日で運ばれたらしい。農家は11月頃の農繁期の中、麦撒きの終わった時期に「さんま飯」を作って食べたと言ったと長老からお聞きした。新鮮な秋刀魚は、洗って1匹を半分に切り、米の上に乗せて炊いた。またご飯の上に熱々の焼き秋刀魚を載せて各々醤油、酒を混ぜ、さんま飯を味わって食べたのである。最近では大根卸し、柚子、生姜汁などの香りの物を添えて楽しんで食べている。

なんと「さんま飯」は山梨の懐かしい郷土食として、2009年11月14日（土）北海道新聞に「各地に味な郷土食」と題し記載された。

大根の味噌漬



大根の種類も沢山あり保存法は数多くある。大根はビタミンC、葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウムなどの栄養素が知られ根にはアミラーゼの澱粉分解酵素を含む。この漬け方は洗った大根を縦半分に切って2～3日乾し軽く塩漬味噌に漬け込んで「味噌漬」とする。食べるだけ桶から出して薄く切りすすめる。食塩は強いが香り高くシャキタ感がとても良い。今回の大根は宮重（みやしげ）種であった。冬場は、沢庵、べったら漬、切干大根、茹で干し大根などに加工すると保存がきく。

薩摩芋粉の饅頭



昭和 20、30 年代の食糧難の時代、冬の寒さを利用し薩摩芋を乾燥するため軒下に洗い輪切状にしたものを藁を編んで吊るし乾燥した。あの懐かしい農林 20 号？その頃の薩摩芋は今では幻の薩摩芋である。主食の代替え、お昼の弁当の代わりに茹でた薩摩芋を持って学校に出かけたと長老から聞いた。その後、食糧事情の安定化と共にその風物史は急速に減少をした。本当に懐かしい限りである。やっとの思いで、薩摩芋粉を手に入れた。ボールに薩摩芋粉と地粉、ベーキングパウダー 2 %、適量水を混入し両手でよく捏ねて一個ずつに分け中に甘い餡を包み強火の蒸し器で約 13 分蒸して出来上がり。少々茶色の饅頭は、何十年ぶりかでお目にかかったのである。昔は、甘い餡など入らず、粉に薩摩芋だけを切り込んでこね、丸め蒸していた。

現在は、紅赤、高系、紅あずま、鳴門金時などの中が黄色でホク々の触感、甘味の強い薩摩芋が主流を占めている。昨今、薩摩芋は主食でなくおやつ、菓子感覚の使い方が多くなっている。

熊本県天草特産品として「こっぱ餅」がある。干した薩摩芋と糯米、砂糖を合わせて搗いてナマコ形に整え茶色の餅は薄く切った切り餅である。焼いて食べると薩摩芋風味の上に香ばしくモチ々感がある。天草地方の農家の保存食として伝わっている。

古代米ご飯



古代米

荒城の月

作曲 滝廉太郎 作詞 土井晩翠

春こうろうの 花のえん

めぐるさかずき かげーさして

千代のまつがえ わけいでし

昔の光 今ーいづこ

秋じんえいの 霜のいろ

なき行くかりの 数みーせて

ううるつるぎに 照りそひし

昔の光 今ーいづこ

近年、健康志向の面からか赤米、黒米、紫黒米等が栽培されている。ここ、昭和町、南部町他の水田において盛んに作られ収穫後、イベントでも利用されている。多くの道の駅、朝市の店頭に陳列されている。古代米は野生種の遺伝子を受け継ぎ生命力が高いが、収穫量は少ない。精白米に比較し無機質、食物繊維、ポリフェノール含有量が多く抗酸化作用がある。中国の薬膳料理には積極的に用いられている。

左の写真は昭和町で栽培されている古代米である。

梅醬（うめびしお）と梅醬のおかか



梅の原産地は中国の中・南部で、栽培の起源は古く、花は鑑賞用、果実は薬用に利用されてきた。日本に現存する最古の和歌集の「万葉集」（7～8世紀）には多くの梅に関する歌があり、平安朝に愛好された和歌で「花」と言えば桜よりも梅の方が知られていた。（下記参照）

梅果実の香気成分の主体は、ベンズアルデヒド、安息香酸、ベンジルアルコール、エチルベンゼンなどがある。

梅醬（うめびしお）とは、塩出し後、種を除いた梅果肉を煮て裏ごし（つぶしても良い）砂糖、味醂を加えてとろ火で練りあげる。和え物や酢の物他の料理に合わせ、ドレッシングに工夫するなど万能調味料にもなりうる。

塩梅（あんばい）とは、昔から酢は塩味を丸くすると言われる。「食塩と梅酢のバランス」を示し、酢だけで用いるより柑橘類の液体と複合して使うことで、一層の爽やかな味となる。

万葉集の梅に関する和歌

ぬばたまの その夜の梅を た忘れて 折らず来にけ

春の雨は いやしき降るに 梅の花 いまだ咲かなく いと若みかも

あっかり



今日においては「あっかり」と聞いて分かる人は少なくなっている。水車と聞いたら「ああ、忍野にある、あのね」と答えた方もいた。さて、昭和 30 年頃まで確かに沢の水をよびこみ石臼で米を中心に精白などしていた。あまり精白がしきれず今の精白米とは、比べようもない。きっと現在人には受け入れられない。あっかりでついた米は、その位、見た目、噛み応えが相当にあったのである。あっかりで、搗いた米は幻となっている。

その後、トロッコ道から車社会になり下の町まで、往復 16 キロの路のりをモミは背中に背負って町の精白所まで持っていった。その後、電気がひかれ家に精白機が入り随分と便利になった。今は休耕田を見ながら「今は昔ね。」と貴重な話を身延町栃代在住の赤池静代氏にお聞きした。

あっかりの石臼は役目を終え庭の片隅に置かれている。良く見るとその土地の石工か他所からの石工が丁寧に時間をかけ山石で拵えたことがわかる。

粉ひき



ひき臼は、主に石製で、二つの石などをすり合せて粉碎を行うものを言う。東南アジアで小麦の栽培が普及したことを機に、小麦などを製粉にするために発明された。当初は人力でされ、次に牛馬の力を利用して。そして中央アジアでは、川の流れを利用する水車で石臼を回す水臼が開発され人類が手にした最初の自然の力を動力として使った機械と言える。

日本にも推古天皇が18年（610年）に来日した曇徴によって碾硿が伝来され『日本書紀』（747年）に法隆寺と大安寺が作成した資財帳にそれぞれ「碓屋」と記された家号で所有が確認でき、これが碾硿施設と見られている。ただし、日本で粉食が行われるようになったのは後のことで、当時の日本では普及しなかったと考えられている。さて、時代は昭和になって30年頃まで川から水を引いて「あっかり」と呼ばれる小屋で石臼を用い米や大麦等を挽いた。当時、家では石臼があって、そば粉・米粉を3回ずつ位挽き団子や麺状にはなりにくいので、それらを目のつんだふるいで数回、振るうのは大変であったと長老からお聞きした。

同時期、粉ひきを商売とする粉ひき屋があって旧下部町では、甲州もろこし・赤もろこし・小麦・そば・米を粉碎し粉にする製粉屋が数軒あり賑わっており昭和60年4件あった。しかし平成23年1月現在では、旧下部町では、久那土三沢地区の上田正典氏1軒となってしまった。大正時代から約90年継続して営業を行っているそうである。

現在、精白米は水田耕作している家では、精米機で精白し上新粉は製粉屋に頼んだりもする。

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