

もくじ

そら豆の煮豆.....	2
もろこし粉のまんじゅう.....	2
わらびと筍の煮物.....	2
熊肉の唐揚げ柚子味噌かけ.....	3
菜の花の煮浸し.....	3
ぎょうじゃにんにくの味噌汁.....	3
鳴沢の凍芋.....	4
野沢菜のぬか漬け.....	5
おからと赤しし唐の炒め物.....	6
茶葉と紫玉葱の和え物.....	6
くろすずめ蜂の卵とじ.....	7
豆腐のくずあんかけ.....	7
白加賀梅のしそ漬けとゆかりご飯.....	7
赤ずいき(芋茎)の天ぷらとずいきと胡瓜の和え物.....	8
ざる豆腐.....	9
山椒の実の佃煮.....	9
ししとうがらしとじゃこの炒め煮.....	10
白瓜の味噌粕漬け.....	10
にが瓜の醤油煮.....	11
甘柿となめこのみぞれ酢和え.....	11

そら豆の煮豆



そら豆はなつ豆、おたふく豆、しょうゆ豆、ふき豆、エジプト豆など、地域により様々な呼称がある。原産地は、西南アジア、北アフリカと言われている。豆類の中では、栽培の歴史が最も古く、その地区のアジア、アフリカの遺跡から、炭化した、そら豆が出土している。日本へは16世紀頃中国から伝えられた。そら豆は初夏に茹でて食べるか、このように完熟した感想豆を煮豆として用いている。

中国料理で用いる豆板醬（トウバンジャン）はそら豆が原料である。

もろこし粉のまんじゅう



もろこし粉は、昭和30年頃まで山梨の山間地では盛んに栽培されていた。冬季には農家の軒下に沢山の甲州もろこしがつるして干されていた。今は幻の甲州もろこしのデンプン質の高いもろこしで、加工用として粉に引いてやきもち、うすやきなどに作り、子どものおやつに食していた。時代が変わり現在は、甲州もろこしは幻の食材となり、ほとんど栽培されていない。ここでは、もろこし粉と小麦粉の蒸しまんじゅうを紹介する。

わらびと筍の煮物

新緑の季節の代表格にはわらび・ぜんまい・筍などがある。わらびはアクを取り筍も新鮮なうちにアク抜きをする。今回は、わらびと筍の煮物を紹介する。

わらびの保存法は塩漬け、乾燥、冷凍保存が知られている。それだけに一長一短があるので保存後の調理を考えて保存法を決めると良い。わらびと筍の煮物は身延町栃代の赤池静代氏に資料提供を頂戴した。

熊肉の唐揚げ柚子味噌かけ



平成 18 年は天候不順が続き、高い山ではくり、くぬぎ、かやの実など、熊の食料が不作であった。そのため里では、熊、いのしし、鹿、サルなどの出没が多く、被害が頻繁にメディアを賑していた。野生動物と人間の共生が謳われた年であった。つきのわ熊は 11 月 15 日から 2 月 15 日の 3 ヶ月間、猟期のみので狩猟が限られ頭数が増えただけ許可がでると言われている。

熊肉はコラーゲンに富み肉質が硬く、他の肉に比べ最高の旨味が特徴的である。今回は小さく切って軽く生姜汁をまぶし片栗粉をはたき、唐揚げとした。さらに、柚子味噌をかけた。熊肉は硬く噛みごたえがあった。熊肉はジンギスカン鍋、ほうとうに入れてもよい。熊肉の提供は大月市猿橋町の奥秋麻美さんに頂いた。

菜の花の煮浸し



菜の花の便りが聞かれる以前に菜の花(つぼみ)を採取し、さっと塩茹でする。沢山あるときは、小分けにしてナイロン袋に密閉して冷凍保存にすると良い。今回は、人参の細い線切りと和えて旨味の効いた出し汁で煮浸しとした。

ぎょうじゃんにんにくの味噌汁



ぎょうじゃんにんにくは、高い山に自生している。現在では、畑の隅に栽培している農家もある。ぎょうじゃんにんにくは香りが一番なので、味噌汁の浮かし実に適している。

この特有の香りは含有アミノ酸で血小板を溶かし血栓を予防するので動脈硬化、脳梗塞などに良いとされている。ぎょうじゃんにんにくにはアリシンをも含み抗菌作用、疲労回復などの働きもあると言われている。

鳴沢の凍芋



富士山の北側、富士河口湖町鳴沢には「凍芋」という冬場の保存食が伝えられている。その凍芋は現在では、寂しいことに二軒しか作られていない。鳴沢の凍芋は富士河口湖町勝山の堀内久美氏に資料提供を頂戴した。

凍芋の作り方

- 1) じゃが芋をよく洗う。
- 2) むしろ(わらを編んだ敷物)の上に 1)を一列に並べ寒い日に凍らせる。天気の良い日に新しいわらじをはき、水分を出すために何日も何回も足で踏む。踏み終えたら再び裏・表の両面干す。何日も踏む・干すを繰り返す。
- 3) 水分が続べて取れしっかりと乾燥したら缶に入れ使うまで保存する。

調理方法

- 1) じゃが芋の皮がむけない様に軽く洗う。
- 2) 水に入れ戻す。(ザルに芋を入れ水が入ったボールにつけこむ。汚れも落ちてくるので水を何日もかえる。)
- 3) 2)を水から煮込む。芋が透明になってきたら火を止める。全体が形が崩れたり、トロミにならない様に手早く仕上げる。

メモ

- ・ 味付けはない。
 - ・ 家庭によって塩、醤油、みりんを加える家もある。
- * 世界的にはアンデスの高地でも「チューニョ」として冷凍乾燥芋が知られている。チューニョは煮込み、更には乾燥して粉にしても用いている。

野沢菜のぬか漬け



日本各地の漬物は、気候風土、材料、漬け方の方法などにより多種多様の加工品が生まれた。

野沢菜は、市川三郷町三珠地区で盛んに栽培している。収穫した「野沢菜」は、長野県の諏訪や茅野の加工業者により、「信州野沢菜漬け」として、販売されている。

さて、秋に種まきを行いハウス栽培により翌年3月から4月にかけて収穫している。野沢菜は、他の野菜に比べ味も優れ収穫量も高く丈も約1mと長く漬け物としてそろえて切りやすいなど多々扱いやすいのが特徴的である。また野沢菜漬け入りのおやきも有名である。

ここでは、簡単にできる「ぬか漬け」を紹介する。野沢菜は、先に洗って、水気をきり、約一昼夜塩漬けする。風味や保存を図るために、乾燥の唐辛子を4、5本加え米ぬか中に塩を入れた沸騰湯を冷まし加え「ぬか床」を作る。野沢菜や野菜を入れるごと食塩を補足し、ぬかが慣れるようにし、乳酸菌や酵母の働きで、独特の風味を生み、また、雑菌の繁殖を防ぎ保存していくのである。「塩の振り具合」は勘と経験が大切である。ぬか漬けの野菜は、酵素を出し、周りの微生物と作用し乳酸菌を生み発酵をすすめるので、何日も漬け古くなると乳酸菌が多くなり酸味を感じる。乳酸菌は、有用菌として調整作用があり健康を守るため多くの働きが証明されている。ぬか漬けのビタ

ミン B1は潤滑油の役目とまた、野菜漬けにも B1が含まれ期待でき、更に野菜の食物繊維は調整作用が効果的である。写真上段は、身延線車中より撮った。

おからと赤しし唐の炒め物



おからは豆腐の製造過程での豆乳の絞りかすである。食物繊維が多いので注目されている。赤しし唐は甘味種のとうがらしの一つ、ピーマンのように丸くならず細長い円筒形を表し一本の木に100個近くなる。種が気になるので縦半分に切って除いて用いる。一般には、緑色の物を用いるが夏畑で熟して赤くなる。今回は、油炒めの調理法でおから、長葱、赤しし唐の線切りに調味し炒めた煮物を紹介した。

茶葉と紫玉葱の和え物



五月の茶摘みの4、5日前に若茶葉を摘んでさっと茹でる。そのままの若葉は風味とほろ苦さ、食感が何とも言えない味わいである。

紫玉葱もシャッキリ感を出して和え物とする。玉葱の原産地は中央アジア一帯、歴史は古くイランを中心に西アジアまた、ヨーロッパ他広く分布するようである。

現在も中央アジア、インド、エジプト、トルコなど野生種に近い原始的品種の玉葱が栽培されているという。日本に導入されたのは、江戸時代に南蛮船により長崎に定着し、明治以降本格的に栽培を始めアメリカから各種作物が導入された。特に他の玉葱に比較し赤玉葱・紫玉葱は風味と甘みがあり肉質が柔らかく更にシャキタ感が魅力となっている。他にも黄玉葱、白玉葱、小玉葱などがあり特徴が表れている。

玉葱の目にしみる辛味成分は、刺激臭の硫化アリルで胃腸の分泌を活発にし食欲促進効果がありまた、血栓予防や成分のジスフィルドは血糖値を下げたり便秘予防効果もあるようである。玉葱は、抗酸化作用があるケルセチンなど有効成分が注目されている。ここではドレッシングで和え物とした。

くろすずめ蜂の卵とじ



2007年の夏は猛暑で岐阜県多治見市と埼玉県熊谷市で史上最高の40、9度を記録した。今年は「ラニーニャ現象」の影響も言われている。気象庁は、日最高気温が摂氏35度以上の日のことを「猛暑日」と定義した。更に9月になっても温度計は30度を超える日がある。熱中症の患者など記録破りであった。甲府盆地も暑さにつけては有名で2004年7月21日に40、4度を記録した。

さて、暑い夏になると峡南地方では、「くろすずめ蜂」がどこの家の軒下に巣を作った、隣のお蔵の屋根裏に、前の家の玄関先に作ったと話に花が咲く。今回もまた、身延町栃代の赤池萬志氏にくろすずめ蜂の資料提供を頂いたので、卵とじとした。夏の野菜を使って、オクラの卵とじ、茄子の卵とじ、キャベツの卵とじなど淡泊でくせのない野菜と取り合わせると油で炒めた蜂の子が引きたつ。

豆腐のくずあんかけ

豆腐の種類は数多くあり、中でも「絹ごし豆腐」は見た目や食感が好まれている。柔らかさが特徴で料理には、すって混合するかそのまま器に入れて主役にするか、くずあんかけなどと調理方法が考えられる。

豆腐には、カルシウム、良質たんぱく質、不飽和脂肪酸、ビタミンKなどが多く期待できる優れた食品である。

室町時代の八代将軍で銀閣寺の建立者である足利義政は、「わび・さび」の東山文化を確立した。ところでこの足利義政の時代に豆腐料理がいくつも考案され、この「豆腐のくずあんかけ」もあったようだ。豆腐料理は湯豆腐、冷奴を代表に味が淡泊の上にとろろと豆腐の味を示した特徴がある。

昨今、おぼろ豆腐やざる豆腐など形体を固有名詞にした豆腐も出回っている。

白加賀梅のしそ漬けとゆかりご飯



梅は多くの種類の中で、「しらかが」は梅実が大きく大粒種に属し、しっかりした肉厚の特徴が見られる。梅干しは、優れた殺菌効果や防腐効果のため日本人の食生活に不可欠である。梅の原産地は、中国中部から南部で、花は観賞用、果実は薬用として、8世紀の中頃に中国から渡来し『万葉集』、『古今集』には桜よりも梅の花が多く示されている。

赤しそは、色素の多少で幅広い変異やちりめん状など多くの系統に分けられる。何と云っても一番の特徴は、アントシアン系色素のシソニン、ペリラニンの色彩が着色料として使われているところにある。また、赤しそには、骨にカルシウムを取り込みやすくする働きのあるビタミン K が豊富に含まれてる。しその香気は、ペリラアルデヒドと呼ばれ単独の香気臭を発する。

赤しそは、夏にしそ酒やジュース、塩漬け、佃煮に加工したりもする。

梅漬けの赤しそは、夏の一番暑い頃を選んで「土用干し」をする。「ゆかり」の名称は、「緑色」（ゆかり）の古歌から生まれた。竹の箎にのせ2、3日太陽で乾燥し摺って粉末後小分けとし密閉して保存する。紫色で香り、着色、菓子材料にと用いられている。ここでは、ゆかりご飯とした。

写真は左から白加賀梅のしそ漬け、赤しそ漬けの土用干し、ゆかりご飯である。

赤ずいき(芋茎)の天ぷらとずいきと胡瓜の和え物



八月になると生のずいきの料理が出現する。里芋の葉柄で水分が多く水々しく歯ごたえ良いのが特徴的である。

アクがあるので、根元から葉の方向に沿って薄く皮をむき約4cmに切り、酢水で下茹して用いる。えぐ味はホモゲンチジンと呼び、赤色を保つアントシアン系色素促進に酢を加えて、茹でるとよい。今回は天ぷらと和え物を紹介し他に味噌汁、煮物にも利用できる。

ざる豆腐



日本一の富士山の湧き水を利用し「ざる豆腐」が盛んに作られている。豆腐は大豆が主原料で、中国から伝来したものである。

豆腐は中国で唐代中期にでき、日本は平安時代の春日神社の文献に登場している。このざる豆腐は、凝固剤が薄くとてもざる目が綺麗に示され柔らかい食感の特徴を表わしている。

山椒の実の佃煮



6月中旬、ここ山梨の山間地に山椒の実がつき、トゲに気をつけ、採取する。山野に自生し、庭木としても利用される山椒の葉は、若芽、花、実を香味として用い、独特の辛味の中にすがすがしい風味がある。春の芽吹いた若芽は、「木の芽」と言い手のひらでたたいて香り（ジペンテン、ゲラニオール他）を出し、吸物や煮物、焼物など添えて香りと青味を楽しむ。

今回の佃煮は、「実山椒」と呼ばれ種子が開く前のものを採取し茹で、水に晒しアクを除き濃い目の調味料で長時間煮て佃煮に加工する。歯で潰すと口いっぱいに特有の辛味（サンショオール）・にが味がして、少量を料理に載せたり、薬味として頂く。この辛味は特有で、刺激性が強烈に強く後に残り味覚を麻痺させる。2011年の7月上旬、富士吉田市の天野信彦氏より貴重な山椒の実の佃煮を頂きここに紹介した。

ししとうがらしとじゃこの炒め煮



2011年の夏は猛暑続きで、ピーマンやししとうがらしが沢山収穫できた。ししとうがらしとじゃこの炒め物はとても美味しい。

江戸時代から「ししとう」と呼び栽培され、ピーマンと成分は殆んど同じようで、カリウムが高く、水分は少ない。唐辛子のそばに植えないのに種が辛くなる物もあり不思議な食品。赤と緑色を混ぜ炒めると綺麗。

白瓜の味噌粕漬け



近所の方が白瓜を持って来てくれた。長さは約 25cm、形態が揃い、表面がわりと薄い皮を剥いて薄く切り、濃いめの味噌粕漬けにした。

冷蔵庫で冷やしてすすめると美味しかったので紹介した。

鍋に少しの水を入れ沸騰させ酒粕を溶き味噌を加え、みりんで味を調整し冷ます。白瓜は皮を剥き縦半分にし種を除き薄く切り漬ける。

にが瓜の醤油煮



にが瓜は別名「つるれいし」とも言う。他の植物に絡みついて伸び、夏になると黄色い花を咲かせ、緑色の果実をつける。ビタミンCを豊富に含み、その量はきゅうりの10倍とも言われる。苦味と合わせて夏バテ防止にも役立つ。

比較的病害虫に強く、日照と気温と十分な水さえあれば、肥料や農薬を殆んど使わなくても収穫が得られ、家庭菜園の作物にも適している。そのためか、「緑のカーテン」と呼ばれる日除けのために栽培されることが多くなった。特に2011年3月11日、東日本大震災により緑のカーテンが節電対策として多くの企業・家庭で取り入れている。

さて、そのにが瓜は一度に沢山収穫でき、薄切りし食塩を用いもんでさっと茹で、濃い目の醤油中心の調味料で煮て、最後にちりめんじゃこ、炒ったすり胡麻を和えて保存する。

甘柿となめこのみぞれ酢和え



みぞれ酢和えに大根だけでなくりんごを加えることにより風味・酸味がグンと増す。10月になると多種のりんごが登場する。材料には紅玉・ふじを用い新鮮な程美味しい。

今回、りんご栽培に取り組んでいる南アルプス甲西下今井在住の清水文子氏に頂戴しお聞きすると昭和50年頃から種類について、ふじりんごを作っているという。このりんごは10月下旬と収穫期が早く、少々小型の淡いピンク色、他のりんごに比べ硬質なので保存がきくと話していた。

材料

・甘柿 50g ・なめこ 40g ・大根 50g ・りんご 30g ・胡瓜 20g ・枝豆 20g
・みつば 10g ・柚子 1/4個 ・食塩 小さじ1/3 酢 大さじ1 ・味醂 大さじ1

作り方

1) 大根とりんごはすり卸す。胡瓜は線切りする。

- 2) 甘柿は短冊切り、なめこはサッと茹でる。
- 3) 枝豆は塩茹で、みつばもサッと茹で切る。
- 4) 合わせ調味料を作る。
- 5) ボールに全材料を入れ調味し、器に盛りつけ柚子皮を天盛りする。

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