

# 東北食べる通信

2013

10 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

あばら骨、でつながつたふたつの米農家

岩手県遠野市の伊勢崎さんと  
秋田県潟上市の菊地さんが育てた

こめ

米

東北食べる通信

あばら骨、でつながったふたつの米農家



潟上

東北を東西に分ける背骨「奥羽山脈」。この“脊梁（せきりょう）山脈”を貫き、太平洋側と日本海側に豊かな食文化の交流をもたらしたのが「塩の道」だ。今では貧弱になってしまったその“あばら骨”で、もう一度横のつながりを鍛え直そうとする、ふたつの農家がある。米づくりを通じて、自然資源を活用した持続可能な地域づくりを目指すふたり。彼らを取り戻そうとしているのは、戦後、都市から持ち込まれた画一的な価値観により失われた多様性だ。オセロのように岩手と秋田で挟み撃ちし、この地方全体を変えていこうと誓い合う。



●塩の道

かつて塩や海の幸を内陸に運び、木材や山の幸を沿岸に運んだ「塩の道」は、奥羽山脈をも貫く、太平洋側と日本海側の文化交流の生命線だった。戦後になり、各地域は東京までの距離を縮めるために、奥羽山脈に平行して高速道路や新幹線などの東京への高速交通網を「背骨」として発展させ、あばら骨として存在していた塩の道は、それまでの役割を急速に失っていった。

遠野

秋田の菊地さんのおうちで食べた、だまこ汁を家でも再現。炊きたてのごはんをつぶす作業は少し手間がかかりますが、米文化の奥深さを感じられます。だまこ汁はきりたんぼの家庭版ともいわれています。ごはんをこねたり、野菜を切ったり、仲間や子どもたちと一緒にわいわい楽しめる料理です。

材料 (2~3人分)

- ・ごはん (炊きたて) 2合分
- ・鶏もも肉 250g
- ・まいたけ 1パック
- ・ごぼう 1本
- ・ねぎ 1本
- ・糸こんにゃく 1袋
- ・せり 1~2束
- ※根がついていると良い
- ・昆布 1枚
- ・鶏がらスープ 約1L
- (できれば一羽分のがらからつくる)
- ・醤油 大さじ4
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・塩 少々

作り方

1. だまこ餅をつくる。炊きたてのごはんを大きめのすり鉢などで好みの粗さにつぶし、手に濃いめの塩水をつけて、ピンポン球程度の大きさに丸める。このときしっかり丸めると、後で型くずれしにくい。
2. 鶏もも肉は一口大、まいたけは手で食べやすい大きさに裂く。ごぼうはよく洗ってささがき、ねぎは斜めに切る。糸こんにゃくは湯通しして適当な長さに切る。せりは根も良く洗って使い、5cmに切る。
3. 鶏がらスープに昆布、2のごぼう、まいたけ、糸こんにゃくの順に入れ、ひと煮立ちしたらアクを取る。酒、みりん、醤油、塩で味を整える。
4. 鶏肉、1のだまこ餅を入れ、軽火が通ったら、ねぎとせりを加え「一煮立ちさせたら」いただく。

※すり鉢がない場合は、厚手のビニール袋に入れて、コップの底などを利用してつぶすと良い。

※せりは新鮮で根がついているものを。

※鶏がらがなかった場合は、中華チキンスープの素などで代用可。

※だまこ餅は薄く油を引いたフライパンで表面を焼いてから入れてもおいしい。

※大根おろしを添えて食べるとさっぱりした味に。これが菊地さんち流。

いえてつくる



今月の一皿

# 菊地さんちのだまこ汁

## 産地だからできる米料理



### 炊きたてのお米を大胆につぶす



つくろ  
いえて



中山 晴奈

FOOD DESIGNERS NETWORK

1980年千葉県生まれ。NPO 法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。慶應義塾大学 SFC 研究所上席研究員 (訪問)。

食という社会課題へのアプローチのために、生産する現場と食べる人が総合的な関わり合いを継続的に持つよう、良質な学びのサイクルをつなぎ、その機会により多くの人がリーチできるような社会デザインが必要不可欠です。わたしたちはフードデザイナーという食のつなぎ手の育成を行っています。 <http://fooddesigners.net>



シメに秋田の稲庭うどんを加えて最後まで楽しむ

今回特集した2組の農家さんの取り組む、農業や化学肥料に頼らない自然農法。手間もコストもかかると言われる中、なぜ彼らはその道を選んだのだろうか？その答えが、伊勢崎さんが見せてくれた1枚の絵の中にあった。パラグライダーから写した航空写真を元に自ら描いたというその紙のタイトルは「ビジョン」。水が、エネルギーが、あらゆる物質が、ともに関係し循環し、横の繋がりが生まれている里山の姿が描かれている。このページでは、伊勢崎さんの絵を参考にしたイラストで、彼のビジョンを解説します。



伊勢崎さんの描く  
馬と共に暮らす持続可能な里山の未来

『東北食べる通信』  
都内イベント 続々開催！

2013年7月に開催された創刊記念イベントから、『東北食べる通信』は発行を続けてきましたが、その間、誌面や Facebook 上のみならず、イベントを通じて作り手と読者のコミュニティが大いに盛り上がりました。これまで開催されたイベントの様子を、ダイジェストで紹介します！



[芝浦] 『東北食べる通信』創刊記念イベント

●開催日…7月16日 ●会場…SHIBAURA HOUSE

[原宿] 阿部さんと阿部さんの牡蠣を食らう会



●開催日…7月27日 ●会場…COOK&Co

7月号で特集した牡蠣漁師・阿部貴俊さんと読者との交流会。漁師の仕事、牧浜の自然環境などを説明してもらった後、阿部さんの牡蠣を楽しみました。

読者がイベントを企画しました

[日本橋] カッキーとの  
オフライン交流会

8月号で特集した牛飼い・柿木敏由貴さんと読者との交流会。柿木さんが用意してくれた短角牛を味わいながら、みんなで生産現場の様子などについて話を聞きました。

●開催日…9月18日  
●会場…炭火焼 運 (Ren)



撮影：吉原章典

[三田] 三田の家 ごはん会

近隣住民との交歓の場である「三田の家」で、『東北食べる通信』で紹介された食材を使って、読者が主体となって料理イベントを開催してくれました。



●開催日…9月19日 ●会場…三田の家

[池袋] 阿部さんちの CSA キックオフ夕食会

CSA 会員はもちろん、入会検討中の方々も集まり、阿部貴俊さんとともに、これから始まる「阿部さんちの CSA 会員」に関する意見交換を行いました。



●開催日…10月6日  
●会場…牡蠣 & 創作和 Dining SHIKI-四喜-

『東北食べる通信』9月号お届けの遅れについて

『東北食べる通信』9月号は、福島県相馬市の底引き網漁師・菊地基文さんを特集し、菊地さんがつくる「鈍子(どんこ)のつみれ」をお届けする予定でしたが、未だ読者の皆様にお届けできない状態が続いておりますこと、編集長としてお詫び申し上げます。

現在、相馬沖での水揚げは一部魚種を除いて制限されておりますが、鈍子もこれに含まれます。こうした事情から、北海道、または三陸沖で水揚げした鈍子を仕入れ、つみれをつくることにしておりましたが、未だ本格的な水揚げに至っておりません。例年、9月半ばから水揚げが始まりますが、今年は猛暑による海水温の上昇や、度重なる台風などの影響から、水揚げが遅れています。このこと自体は、人間の力が及ばない

自然が相手ですので仕方がないことですが、今回の事態を踏まえ今後取り上げる食材については、その適切な時期を十分に考慮しながら進めて参ります。

今回の9月号の遅延については、Facebookグループページにて、私から、そして漁師の菊地さん、仲買人の飯塚哲生さんからも状況を説明したところ、読者の皆様から数多くの温かいコメントが寄せられました。「工業製品ではないのだから、待つ時間を楽しむのもいい」、「自然相手ですもの、予定通りにいく方が難しい」など、実に60件もの励みや理解を示す声が寄せられました。このやりとりに対し、8月号で特集した短角牛の生産者・柿木敏由貴さんから、「これは素晴らしいことです。卸の都合で強い

られた条件等は、直接の信頼関係があれば関係ないですね」とのコメントも届きました。

『東北食べる通信』の目的のひとつには、「作り手と食べ手が直接つながることで、生産現場への理解を深める」ことがあります。発行してまだ3ヶ月ばかりですが、このような読者の皆様に支えられていることに感謝と誇りを感じると共に、この輪をさらに広げていきたいと強く思いました。引き続き、読者の皆様、生産者の皆様にも参加してもらいながら、一緒に『東北食べる通信』をつくっていききたいと思います。

『東北食べる通信』編集長・高橋博之

