

東北食べる通信

2013

11 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

会津伝統野菜

食

福島県会津若松市の長谷川純一さんと
喜多方市の清水琢さんが育てた

こぎくかぼちゃ

こうらいにんじん

小菊南瓜と高麗人蔘

東北食べる通信

南郷トマト

なんごう
南会津地方の夏野菜の代表格として知られるトマトで、昭和37年に旧南郷村で栽培が始まったことになんでこの名が付けられた。南会津特有の気候、昼夜の気温差で実が引き締まり、しっかりした甘みと食感を生み出す。夏場には全国のトマト市場で最高値が付くこともあるとか。



とこいろ青豆

会津の気候風土の中でこそ育つ、とこいろ青豆は、6月～7月初旬にかけて播種し、9月～10月にかけて収穫される晩生種。甘みが強く食味のよい枝豆として人気だが、粒が大きいので加工用の青大豆としても好評で、市場性も高い。食欲増進や疲労回復にも効果があるといわれている。



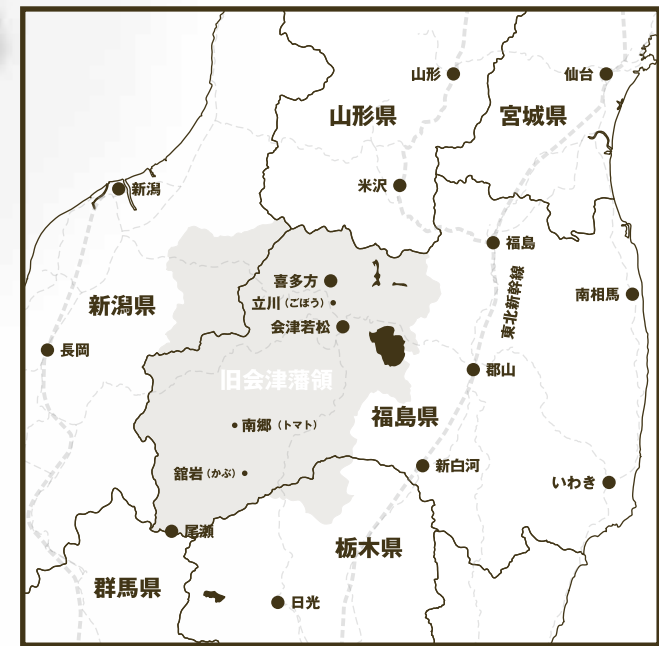
小菊南瓜

こぎくかぼちゃ
江戸時代からつくられ始めた、東北地方の中で最も知られているカボチャのひとつ。皮が固いため長期保存が可能で、戊辰戦争の際には、籠城した人々の貴重な食糧になったといわれる。ねっとりとした食感が魅力で、ガンを予防するβカロチンや、食物繊維が豊富に含まれている。



立川牛蒡

たちかわごぼう
日本に残る唯一のアザミ属の品種で、会津坂下町立川地区でつくられ、代々守られてきた会津食文化の代表格。“す入り”（実の中に空洞ができる現象）が少なく、シャキッとした歯ごたえで、食味に定評がある。戦後は栽培が減少したが、最近では地域おこしのための大切な食材として守られている。



特集 会津伝統野菜

高麗人蔘

（御種人蔘）

江戸時代に朝鮮から輸入され、信州藩、雲州藩とともに会津藩がその栽培を徳川幕府から許されたのが高麗人蔘だ。5～6年という長い年月をかけて栽培される高麗人蔘は、大地の恵みをしっかり蓄えた高級食材。健康維持食品や薬膳料理などとして市場に登場する。江戸幕府八代将軍、徳川吉宗が対馬藩に命じて朝鮮半島から輸入させた後に国内では“御種人蔘”と呼ばれるようになる。



あざぎ大根

会津の山間地などに自生する水気の少ない辛味大根。名前の由来は人を「あざむく」が転じたとされ、その語源は「食用にはならないほど辛くてたまされる」ことからきたといわれる。元々は信州高遠の高遠蕎麦の薬味としてつくられていた高遠大根が、藩祖保科正之公により会津に伝えられて「あざぎ大根」として現代まで残ったと言われる。



会津地方で古くから栽培されてきた「会津伝統野菜」。野菜本来の濃い味と香りを楽しめるこの作物は、奥羽山脈と越後山脈との間に広がる盆地で、厳しい気候ながらも肥沃な大地の恩恵を受け、会津独自の食文化の形成を担ってきた。しかし、かつて司馬遼太郎が会津を表現した“滅びの美学”をなぞらえるかのように、大量生産大量消費の渦の中で、今まさにその種は息絶えようとしている。ところが、これに真っ向から立ち向かう、2人のつくり手がいる。高麗人蔘の復活に挑む清水琢さん、小菊カボチャを自然栽培でつくる長谷川純一さん。若い二人が「会津伝統野菜」を通じて、先人たちの知恵とその価値を届ける。



館岩蕪

たていわかぶ
300年ほど前から作られはじめたといわれる赤カブ。この地方の土で育てたものしか赤くならないといわれ、その色素は酢漬けなどにすることでより赤みを増す。かつては救荒作物（緊急時のための作物）や甘味源として扱われていた時代もあったが、今は漬け物用に加工されることが多い。



会津丸茄子

光沢の良い黒紫、巾着のように丸みをおびた形が特徴的なナス。緻密な肉質をもっていて、大きいのに実が引き締まっているため、非常に歯ごたえが良い。焼く・煮る・炒めるなど、どんな調理方法でもナスそのものの味が引き立つといわれる、人気の高い食材のひとつ。

会津の家庭で食べられている大豆とカボチャの煮付けを、モロッコ風を楽しみます。あっさりとした昔ながらのカボチャだからこそ引き立つのが、個性の強い肉や野菜などと合わせる食べ方。少ない水分で蒸し煮にするような調理ができるタジン鍋は、いつもと違う鍋料理としても盛り上がります。野菜やお肉は大きめにカットして素材の味を楽しみましょう。

材料（2～3人分）

- ・会津小菊カボチャ 1/2個
- ・牛肉（またはラム肉）250g
- ・ゆで大豆 100g
- ・タマネギ（くし切り） 半分
- ・ニンジン 半分
- ・ピーマン 1個
- ・トマトペースト 大さじ3
- ・クミンパウダー 大さじ1
- ・チリパウダー 小さじ1
- ・ニンニク（みじん切り）
- ・塩・コショウ 適量
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・香菜 適量
- ・クスクス（蒸して、バター大さじ1とあえる）お好みの量

作り方

1. 種をとったカボチャ、タマネギはくし形切りにする。ピーマンは縦に細切り、ニンジンは大きめに切る。
2. タジン鍋またはフライパンにオリーブオイルを熱し、一口大に切った牛肉に塩をふって強火で焼く。表面に焼き色がついたら取りだしておく。
3. ニンニク、タマネギとニンジン进行炒め、しんなりしてきたら牛肉を戻し入れ、ゆで大豆、トマトペースト、クミンパウダー、チリパウダーを加え、水（分量外）をひたひたになるまで加えてふたをして弱火で30分ほど煮込む。
4. 会津小菊カボチャ、ピーマンを加えて火が通るまで蒸し煮にしたたら、塩・コショウで味をととのえる。
5. クスクスはボウルに入れ、熱湯を注いでラップをして5分ほど蒸らす。バター、塩を加えてほぐすように混ぜる。
6. タジン鍋または皿に4と5を盛りつけ、粗みじん切りにしたパクチーを添えていただく。



モロッコ風

会津小菊南瓜のクスクス

今月は四品



中山 晴奈



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>

大きめに切って、
素材の味を楽しむ

いえて
つくる



御種人蔘でつくるレシピ3種

会津では在来野菜のひとつとしても家庭料理に登場する御種人蔘。部位と加工方法によって、甘み、苦み、食感、形状が異なるため、様々な料理に楽しめます。苦みと甘みが共存する複雑なおいしさは、まだまだ調理法が広がっていく可能性大。ゴーヤの苦み、ゴボウの食感、人蔘の甘みなどを参考に、オリジナルレシピを開発してください。

材料

御種人蔘（主根） 1本
丸鶏（小さめ） 1羽
なつめ 2~3個
もち米（一晚水に戻す） 200g
松の実 10粒
ニンニク 1かけ
塩・こしょう 適量

作り方

1. 丸鶏をさっと水洗いし、腹の中に御種人蔘、なつめ、松の実、ニンニク、もち米を詰め、つまようじなどで皮を引っ張って閉じる。
2. 深めの鍋に1を入れ、全体がかぶるくらいの水を加え、強火にかける。
3. 沸騰したらアクをとり、弱火にして3~4時間ほど煮込む。
4. スープが白っぽくなり、肉がホロホロしてきたらできあがり。
5. 身をほぐして、塩・こしょうでそれぞれ調味をしていただく。



参鶏湯

サムゲタン



人蔘の天ぷら

作り方

御種人蔘のひげ根を水で戻し、天ぷら粉につけて油で揚げる。油は普通のサラダ油で。

天ぷらのお皿は、会津漆器。会津漆器は400年前から城下町・会津の地で育まれてきた伝統工芸品です。そんな会津漆器の産地でユニークな取り組みが始まりました。「テマヒマうつわ旅」というサービスで、会津の職人が丁寧につくる「うつわ」に職人ごと出会う旅をアテンドしてくれます。先日、「東北食べる通信」のスタッフも参加し、この写真のお皿を作っている漆器職人、三浦圭一さんの工房で、器が出来上がる様子を見せていただくという感動体験をしました。「作る人と使う人が繋がる場を作

りたい」というコンセプトのこの企画。その根底に流れる考えは、東北食べる通信と同じもの。ぜひ、参加してみてください。

テマヒマうつわ旅

● 作り手に会いに行く「うつわ探し」の旅ガイド。職人さんの技と心にときめく体験を提供します。工房見学をしながら、毎日の食卓がちょっと幸せになる器を見つけてみませんか？ <http://tematrip.com>



人蔘杏仁豆腐

作り方

アマレットに御種人蔘を一晚漬けておく。鍋に水2カップ、粉寒天4gを火にかける。砂糖35g、コンデンスミルク大さじ3を加えて溶かす。火を止めたら牛乳3カップを加えて、人蔘を漬けておいたアマレットを大さじ2加える。温かいうちに型に流し、冷蔵庫で冷やす。食べる直前に、アマレットを少々かけ、御種人蔘を食べやすい大きさに切って杏仁豆腐の上に盛る。

