

東北食べる通信

2014

5 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

極寒の地に芽生えた「食べる歓び」

食

東北食べる通信

てんねんわらび

天然蕨

こつなぎさわ

岩手県西和賀町小繋沢集落の
みなさんが採った

「食べる歓び」 極寒の地に芽生えた

特集 天然炭



【岩手県西和賀町小繋沢】

文＝高橋博之 写真＝玉利康延 取材員＝瀬川強

5月9日

気温6℃

隣り合わせの「生」と「死」が、西和賀にはある。

岩手と秋田の県境に位置し、三方を奥羽山脈に囲まれる西和賀は、東北屈指の豪雪地帯だ。冬季は2メートル以上の積雪となり、今季の累積降雪量は12メートルを超えた。国の豪雪地帯対策特別措置法に基づく特別豪雪地帯に指定されている。

高齢化、過疎化も著しい。昭和30年代に2万人を超えていた人口は今、7千人を割るまでに激減している。有識者団体（座長：増田寛也前岩手県知事）が先日、公表した試算によると、2040年には人口が2,859人に減少、若年女性人口減少率は県内トップの76%で、消滅する可能性が高い自治体と

された。4月上旬に西和賀を訪れたとき、屋根に積もった雪の重みで押しつぶされた民家があったが空き家だった。誰も住んでいない家は暖まらないので、屋根の雪が解けて落ちない。こうした空き家も増える一方だ。

飢饉と凶作の歴史

一年の半分を雪に閉ざされる厳しい自然環境。植物が生きること許されない死の世界を、西和賀の人々は生き抜いてきた。どうやって冬を越すか、が生死を分ける最大の関心事であった。そして、雪解け後も、飢饉や凶作が容赦なく襲ってきた。食べることは、生きることそのものだった。山菜料理に詳しい西和賀在住の小林椰子さん

(80)は、「山菜は捨てるところがない。他の地域では捨てるようなところも、ここではどうやって食べるか、保存するかを常に考えてきた。そうして豊かな食文化が育まれてきた」と、語る。

かつての西和賀で主食とされたのは、コメ、ヒエ、アワなどの穀物。主食に準じるものとして食べられたのが、ソバ、アズキ、カボチャ、ジャガイモ、唐黍（とうきび）、しだみ（ミズナラのドングリ）だった。米は年貢として納めるか、換金のため売ったので、農家の口に入る米はほとんどなく、ヒエやアワを食べた。さらに、これらの穀物を節約するために、大根を細かく刻んで混ぜる「かで飯」で腹をふくらませた。秋に収穫した大根は食べる分だけ家に蓄え、そ

れ以外は外の土に埋めて保存した。凶作の年には、わらびの根っこから採る根花（ねばな）を救荒食とし、命をつないだ。小林さんは言う。「西和賀の歴史は、飢饉と凶作の歴史。こんな話が残っている。ある凶作の年、飢えに苦しんだ一家があった。両親は、毒がある芋を囲炉裏の火にかけ、子どもたちに煮えたら食べてると言って外に出た。心中しようとしたが死にきれず、子どもたちの様子を見に戻ってみたら、元気になっていた。どうやら、子どもたちは、まだかまだかと囲炉裏の灰がついた箸で何度も芋をつついてる内に、その灰がアク抜きとなって毒が消えてしまったらしい」。

幅広の昆布に灰汁（あく）抜きしたわらびを並べて、3時間挟んでおくだけ。昆布の塩分で、旨味ととろみがおどろくほど凝縮して、素朴なわらびがおもてなし料理に大変身します。ふきやうなどの他の山菜もオススメです。仕込みの時間も楽しみながら、いつもと違うわらびの味わいに出会ってみませんか。

材料（つくりやすい量）

- ・わらび（水煮）1束
- ・昆布（平たく面積の大きなものがオススメ）適量
- ・酢 適量

作り方

- ① 固くしぼった清潔なふきんを酢で軽く湿らせ、昆布の汚れを拭いて落とす。
- ② 昆布にわらびを並べ、上から同様に昆布で挟んで軽く重石をする。
- ③ 3時間ほど置いて、味が染みたらできあがり。食べやすい長さに切っていただく。

料理・文：中山晴奈（NPO 法人フードデザイナーズネットワーク）

レシピ協力：あらちんパパのこんぶログ

(<http://blogs.yahoo.co.jp/arachin0>)



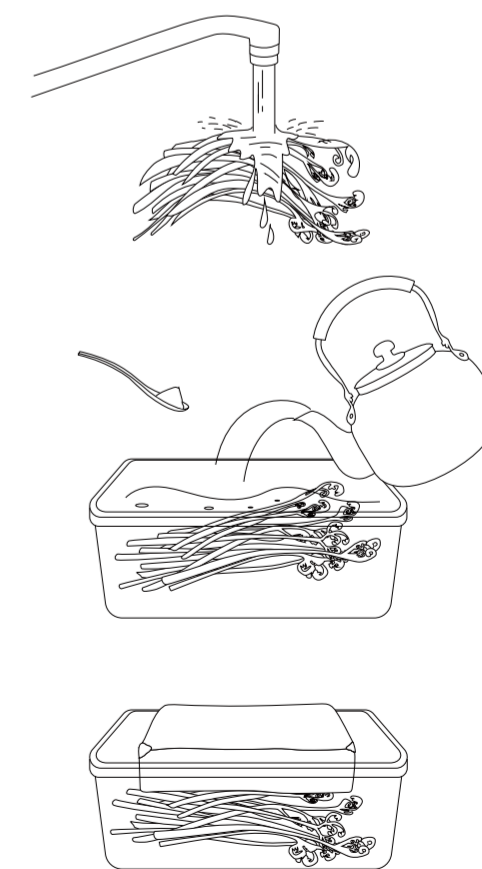
わらびの灰汁（あく）について

山菜を料理するとき、苦みや渋みのもとになっているあくを抜くのが大事なポイント。米のとぎ汁を使ったりもしますが、重曹だとスーパーでも売ってお手軽。あくはアルカリ性で溶け出す性質を持っているので、弱アルカリ性の重曹を使うとしっかりとあく抜きができます。

わらびのあくの抜き方 * 今回お届けするわらびは既にあく抜き済みです

わらびをさっと水で洗い、あたまがでないくらいの十分な大きさの容器（耐熱）に入れる。熱湯2リットルにつき、小さじ1くらいの重曹を用意し、わらびに全体にふりかけておく。

熱湯をわらび全体に注ぎ、表面がすべて浸かるように、軽く重石などをして、そのまま一晩置く。この重曹水に浸したままなら4～5日、真水に浸した場合は1～2日、冷蔵庫で保存可能。



時間短縮ができる裏技！

鍋に水2リットル、小麦粉小さじ10、塩小さじ2を入れ、ダマがなくなるようによくかき混ぜておく。中火にかけて沸騰したら、わらびを入れて、弱火で3分加熱する。冷水にとり、そのまま10分流水にさらせばできあがり。

旨味と粘りをぎゅっと閉じ込める

西わらびの昆布メ

今月の一品

春の色と生命力豊かな粘りを存分に楽しむ



つくる
簡単

増量限定
レシピ



わらびのカルパッチョ

● 作り方：① タマネギ 1/4 個、種をとりぞいたトマト 1/2 個、ディルひとつまみは大きめのみじん切りにし、ボウルに合わせる。② 1 に白ワインビネガー大さじ 3、オリーブオイル大さじ 3、パルメザンチーズ大さじ 1 を加え、塩コショウで調味して和える。③ 水煮したわらび 1 束を 5cm 程度に切りそろえて皿に盛り、2 をかけてできあがり。



わらびのたたき

● 作り方：① 水煮のわらびをみじん切りにし、とろみが出てくるまで丁寧にたたく。② 味噌と山椒の葉を加え、さらにたたけばできあがり。味付けはお好みで。



わらびのスペイン風オムレツ

● 作り方：① 小さめのフライパンを用意する。フライパンの高さになるくらいまでの量の卵液をつくり、食べやすい大きさに切った水煮のわらび、粉チーズ、塩コショウを加えて調味しておく。② 1 のフライパンにオリーブオイルを多めにひき、火にかけてから、タマネギやトマトなど好みの野菜をいためる。③ 1 の卵液を注ぎ、大きくかき混ぜるようにして柔らかいスクランブルエッグ状にする。中火にして周囲が固まってくるまでふたをしてじっくりと焼く。④ ふたや大きなお皿などをかぶせてフライパンを裏返し、またフライパンに戻して裏面もじっくりと焼く。なかまで火が通ったら切り分けていただく。



山菜の天ぷら

山菜の天ぷらは、さっと揚げるが基本。タラノメのような茎が太めなのは、弱火でじっくり中まで火を通してから、最後に油の温度を上げてカラッと。山菜の風味を最大限味わうには新しい油で豪快に揚げてみましょう。市販の天ぷら粉を使うと、失敗も少なく美味しく仕上がります。

友達や家族であつまって、そばやうどん、山菜の天ぷらに合いそうなおつまみやお酒を用意して、みんなで山の恵を味わいましょう！レモンや数種類のお塩でまた違う山菜の風味を活かしてみるのも GOOD。(料理・文：くろだめし)



山菜おまかせセット ※ 山菜おまかせセットは増量メニューでご指定の方にのみお届けです。

増量としてお届けする「山菜おまかせセット」では、西和賀町や奥羽山脈周辺の地域から旬の山菜をピックアップしてお届けします。春の山菜の醍醐味は、その苦味。新芽特有の苦味がありますが、天ぷらやおひたしなど、あくがぬける食べ方をするとその苦味がうまさに変わります。

その他にも3種類の味わい方を楽しんで