

# 東北食べる通信

2015

2月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

あきたいぶり美人、走る

# 食

秋田県仙北市の西宮三春さんと  
村岡歩さんがつくった

いぶり

## 燻り大根漬け

東北食べる通信



特集  
燻り大根漬け



1  
月  
27  
日  
-3°C



【秋田県仙北市田沢湖】

文= 高橋 博之 写真= 玉利 康延

# あきたいぶり美人、走る

秋田には美人が多い、と言われる。京美人、博多美人と共に日本三大美人と言われてきた。あの世界三大美人のひとり「小野小町」も秋田出身とされる。ロシア人のDNAが混ざっているから、関ヶ原の戦いの後に秋田藩への転封を命じられた常陸国（現在の茨城県）の佐竹氏が領内の美人をみんな連れてきてしまったから、日本一日照時間が短いゆえに肌の色が白いからなど、その根拠には諸説あるが定かではない。ちなみに、人口あたりの美容室・理容室の数も秋田は日本一であり、「美」にこだわる女性が多いからというもっともらしい指摘もある。



柑橘とステーキといぶり大根

一口大の牛ステーキ、レタス、いぶり大根、オレンジ、ニンニクチップを順に刺し、塩、こしょうをふる。



モッツァレラとトマトとバジルといぶり大根

一口大のバゲット、モッツァレラチーズ、いぶり大根、トマト、バジルを順に刺し、オリーブオイルと塩をふりかける。



マグロとアボカドといぶり大根のタルタル

マグロ（刺身用）とアボカドをたないて細かく刻み、角切りにしたいぶり大根と合わせる。醤油や、好みのオイル系ドレッシングで味つける。



キュウリといくらといぶり大根

キュウリを厚めの輪切りにし、切り口を少しくり抜く。クリームチーズ、せん切りにしたいぶり大根を順にのせ、いくらを飾る。



カマンベールチーズといぶり大根

いぶり大根をやや厚切り（1cm程度）にし、一口大のカマンベールチーズ、パプリカ（またはトマト）を順にのせて刺す。



クリームチーズといぶり大根

いぶり大根をやや厚切り（1cm程度）にし、クリームチーズをスプーンなどですくってのせる。好みのハーブを飾る。



厚切りベーコンと白髪ネギといぶり大根

市販の厚切りベーコンを軽くソテーして食べやすい大きさに切り、いぶり大根の薄切りを挟める程度の切り目を入れる。いぶり大根、白髪ネギを挟み込む。



いぶり大根の酢飯握り 生ハム巻き

酢飯に白ごま、いぶり大根のせん切りを加えて握り、生ハムで巻く。



いぶり大根入り生春巻き

生春巻きの皮を水で戻し、ゆでエビ、レタス、いぶり大根のせん切り、青ネギなどを巻く。



いぶり大根のごままぶし

一口大に切ったいぶり大根をさっと水に通し、いりごまをまぶす。



いぶり大根のかつおまぶし

一口大に切ったいぶり大根をさっと水に通し、かつおぶしをまぶす。



パルミジャーノと柿漬け

パルミジャーノチーズは食べやすい大きさに切り、いぶり大根の柿漬け（前出「今月の食べ物について」参照）を巻きつけるようにして刺す。

# いぶり大根漬け

つく  
く  
る  
い  
え  
で

# ピンチヨス24種



クリームチーズといぶり大根のミルフィーユ

いぶり大根を薄切りにし、クリームチーズを挟みながら重ねて刺す。



いろいろ根菜といぶり大根

いぶり大根、同じくらいの直径の生の根菜（ビクルスでもよい）を薄切りにし、重ねて刺す。サラミなどを刺してもOK。



バゲットといぶり大根の生ハム巻き

バゲットは細長く切り、いぶり大根のせん切りとともに生ハムで巻く。



サーモンと柿漬けのクリームチーズ巻き

スモークサーモン、いぶり大根の柿漬けの薄切りを重ね、クリームチーズを芯のようにして巻いて刺す。好みのハーブを飾る。



オクラと納豆と柿漬けの軍艦

湯がいたオクラを小口切りにし、納豆、みじん切りにしたいぶり大根の柿漬けとともに納豆のタレで調味して混ぜる。のりを巻きつけた酢飯の上にのせる。



柿漬けの巻き寿司

のりに酢飯を薄く広げていりごまを散らす。薄切りにしたいぶり大根の柿漬けを並べ、その上に青ネギや卵焼き、好みの野菜などをのせて巻く。一口大に切る。



帆立のソテーといぶり大根のクロスティーニ

帆立貝柱はオリーブオイルでソテーして塩、こしょうで味つける。バゲットにいぶり大根の薄切り、帆立、レモン、イタリアンパセリを順に重ねて刺し、塩、こしょうをふる。



牡蠣とベーコンといぶり大根

角切りにしたベーコン、牡蠣をソテーして順に重ね、レモンと重ね合わせたいぶり大根の薄切りをのせて刺す。青ネギを串に結ぶ。



牡蠣とオリーブといぶり大根

バゲットに牡蠣（オイル漬けがおすすめ。なければソテー）、黒オリーブ、いぶり大根の薄切り、イタリアンパセリを重ねて刺す。オリーブオイルと塩をふりかける。



レモン稲荷 いぶり大根入り

酢飯にレモンの皮少々をすりおろして加え、せん切りにしたいぶり大根を混ぜ込む。甘辛く煮つけた油揚げを袋状に開いて詰め、レモンを添える。



ローストビーフといぶり大根のクロスティーニ

バケットにクリームチーズを塗り、薄切りにしたローストビーフ、いぶり大根、青ネギの順に重ねる。



いぶり大根入りポテトサラダのクロスティーニ

ポテトサラダにみじん切りたいぶり大根を混ぜ込み、バケットにのせる。

あのつくり手の、こだわりの食べものをいぶしてみました

# 東北の幸で、燻製をつくる

燻製は保存食の起源とも言われています。今号で特集したいぶり大根のように、生鮮食品である肉や魚も、燻煙することで保存性が高まり、お酒のおつまみとしても最高の逸品に変身します。そこで今回は、これまでに特集した生産者がつくる燻製向きの食材を選び、いぶしてみました。『東北食べる通信』では、過去に特集した「バックナンバー」の生産物の販売を準備中です。ウェブサイト・メールマガジンでのお知らせをお見逃しなく。 文=秋山 鈴明

## 青森シャモロック

2014年7月号 青森県五戸町

青森シャモロックは、20年の品種改良を経て、軍鶏「横斑シャモ」と「速羽性横斑ブリマスロック」を掛け合わせて生まれた青森県が誇る地鶏です。上質な肉質と味わいが高く評価され、宮内庁の御料牧場にひなを出荷する唯一の地鶏として知られています。一般のプロイラーよりも2倍の時間をかけ、放し飼いで育てられるため、健康的で、しなやかな弾力のある歯ごたえ。「食べることは、他の命を奪うこと」に焦点を当てた本誌2014年7月号の特集では、青森県五戸町のグローバルフィールド社にて、養鶏から鶏の解体処理の行程すべてを公開していただきました。

下準備：水 250ml、白ワイン、塩各大さじ 2、砂糖小さじ 2、黒こしょう適量、好みの乾燥ハーブひとつまみを合わせて電子レンジなどで軽く温める。冷めたら肉を浸して30分以上おく。

## 短角牛

2013年8月号 岩手県久慈市山形村

岩手県久慈市山形村の広大な放牧地で、親子二代に渡り短角牛を守り育ててきたのは、2013年8月号で特集した牛飼い、柿木敏由貴さん。和牛全体の1%未満の飼育数という希少な短角牛を、100% 国産飼料で育てた純粋な国産短角牛であることから、柿木さんの牛は「奇跡の牛」と言われています。赤身が多く、噛むほどに味わい深いお肉です。この奇跡の牛のブランドを育て、次世代に継承することを目標に取り組む柿木さん。その思いに共感して集った「柿木さんの CSA」では、交流会や放牧場ツアーを催して柿木さんの取り組みを学びながら、「愛情持って育てた牛を1頭丸ごと売りたい」という柿木さんの夢の実現に向け、知恵をしばっています。

下準備：赤ワイン、醤油を1対2ほどの割合で合わせ、肉を浸して半日～1日おく。

## 真穴子

2014年9月号 宮城県石巻市船越

世界の漁場を舞台にしてきた豪傑な父、中里孝一さんと、共に漁に取り組む息子の将太さん。石巻市雄勝町船越地区では、震災前、100軒あった家屋がわずか2軒を除き津波で流されてしまいましたが、将太さんはそれでも、目の前の豊かな海と共に生きることを決断し、漁師になりました。中里親子のイチオシが、2014年9月号でお届けした真穴子。鮮度と質を保つべく手間を重ねて処理し、出荷しています。本誌特集から始まった読者との交流を通じ、「以前は獲ったらお金のことを考えていたが、食べる人の存在を考えるようになった」と振り返る22歳の将太さんは、以来、Facebookを通じて海と生きる暮らしや漁の知恵を発信中。そこはまるで「海の学校」です。

下準備：真穴子を塩で揉んでから流水で洗ってぬめりを取り、水けをふいて塩で下味をつける。

### 燻製鍋を使ってみよう

燻製鍋にスモークチップを入れて網をのせ、下準備した食材を網にのせ、ふたをして火にかけます。煙が出始めたら弱火にし、十分に香りと色がつくまで、40分以上を目安に燻煙します。

≡ くらだめし

## 水蛸

2014年12月号 青森県佐井村

津軽海峡の冬は風骨厳しく、時化が続き、1ヶ月に5回も漁に出られないほど。2014年12月号でお届けしたのは、そんな津軽海峡の荒波に揉まれ、体重30kgを超えるまでに育つ巨大なミスダコです。下北半島の国道を北上し、本州最北端の大間のさらに奥にある最果ての地、青森県佐井村で、福田弘一さんをはじめとする漁師たちが水揚げ。独特の柔らかな歯ざわりとさっぱりした旨味を持つ、この村の冬の名物です。不毛の地とも言われる下北半島は、自給ではなく、青森ヒバや海産物といった資源を外に売ることで成り立ってきた地域です。2015年3月には、本誌で特集されてからの1ヶ月間をヒントに、外の人々とのつながりをつくるべく「下北半島食べる通信」が創刊されます。佐井村をはじめ、下北半島の漁師や農家が表舞台に立ちます。

下準備：左ページ「青森シャモロック」と同様にして下味の液をつくる。ミスダコ(ゆで)を浸して30分以上おく。

## 牡蠣

2013年7月号  
宮城県石巻市牧浜

故郷の被災を機に脱サラし、40歳を過ぎて漁師となり、宮城県石巻市牧浜に帰郷した阿部貴俊さん。正月をまたぐと急落する牡蠣の相場に対し、「牡蠣が本当に美味しいのは、海に雪解け水が流れ込んだ後の春から夏にかけてだ。牡蠣の常識をひっくり返す」と言っのけ、SNSでは、自然と向き合う姿勢や、漁業の現場の苦労や感動などを伝えてきました。牡蠣の養殖に不可欠な山・里・海の循環を、千年先まで牧浜に残すと意気込む阿部さんの夢は、「MAKINOHAMA」ブランドの牡蠣をニューヨークのオイスターバーに出し、彼を支えるCSA会員と共に現地で食べるこ。今冬の牡蠣はほとんど出荷を終えましたが、CSA会員にお届けするイチオシの春牡蠣だけは、海にこっそり残してあります。

下準備：牡蠣は殻から外してさっと洗い、水けをふいて塩で下味をつける。

## 帆立

2014年4月号  
岩手県大船渡市小石浜

入り組んだリアス式海岸の先にあり、陸の孤島と言われてきた岩手県大船渡市小石浜地区。浜の漁民たちは生き残りをかけ、「量より質」を目指す改革を漁民の総意で始めました。養殖する帆立1枚1枚に海の栄養を十分行き渡らせるよう努力を重ね、他にない身の厚み、濃厚な風味を生み出しています。さらに、本誌で特集した佐々木淳さんをはじめ若手漁師たちが全国へ赴き、自らの言葉で小石浜の海の幸の価値を伝えてきた結果、顔の見える関係性で結ばれた多くのファンが生まれました。震災後、国の支援を待たず漁業施設を復旧できたのも、小石浜ファンの力によるもの。2015年は、小石浜を含む綾里漁協全体で底上げを図るべく「綾里漁協CSA」計画を始動。日本初の漁協版CSA実現を目指します。

下準備：帆立は殻から外してさっと洗い、水けをふいて塩で下味をつける。

## 秋鮭

2014年6月号 岩手県山田町

容赦のない大自然に真っ向から挑み、生きて帰れば、今日の命に感謝するかのように宴に集う、岩手県山田町の若手漁師集団「第八開運丸」。その豪快な生き様と、腕一本でお宝に挑む漁のスタイルから「海賊」と親しまれています。本誌では、荒波の中を8人総出で獲りに行く初夏の沖シュウリ貝漁を特集しましたが、彼らは、この他にも様々な漁の技能を持ち合わせるマルチな漁業集団。今回は、代表の柏谷智康さんらが秋から冬に精を出して獲る秋鮭をいぶしました。そんな彼らは、2015年1月、全国に仲間をつくるべくCSAをスタート。山田湾のお宝、海賊たちのおもてなし力、圧倒的な生きる力でファンを魅了していきます。

下準備：左ページ「青森シャモロック」と同様にして下味の液をつくる。鮭の切り身を浸して30分以上おく。

※ 各生産者のCSAについてはウェブサイトをご覧ください。http://taberu.me/tohoku/csa

燻製土鍋を入手しなくても段ボールで燻製をつくることができます。詳しくは最後のページへ

