

東北食べる通信

2015

5 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

未来に掲げる大漁旗

食

山形県鶴岡市鼠ヶ関漁港の
五十嵐安貴さんたちが獲った

べに

紅えび

東北食べる通信

4
月
29
日
10°C



【山形県鶴岡市鼠ヶ関】

文=高橋博之 写真=山下雄登

未来に掲げる大漁旗

福島県の白河関、勿来関（なこそせき）と並び、奥羽三大古関のひとつとして知られる山形県の鼠ヶ関（ねずがせき）。大化の改新以降、この奥羽三大古関以北の陸奥・出羽（東北6県）には、先住民族の蝦夷（えみし）が暮らしていた。政治的に中央に対して服従しない“まつろわぬ民”として、大和朝廷から恐れられ、征服すべき対象とされていた。山形県鶴岡市南西部に位置する現在の鼠ヶ関には、その関所跡が今も残り、観光名所となっている。市街地の中には新潟県との県境がひかれている。

漁師さんたちが船上でつくるえび汁のように、紅えびを無駄なく、丸ごと楽しみたい方におすすめのブイヤベース風スープです。海の幸と山の幸を好みて加え、旨味の相乗効果で仕上げます。気張らずに家にある素材で、紅えびとの出会いを楽しんでください。以前に『東北食べる通信』でお届けした海産物が冷凍庫に眠っていたら、それらを使っていただくのも大歓迎。多めに作って残りを一晩寝かせ、パエリアやリゾット、カレーに活用するのもいいでしょう。

紅えびの出汁をベースに、旨味の相乗効果を楽しんで 紅えびたっぷりブイヤベース風

今月の一品

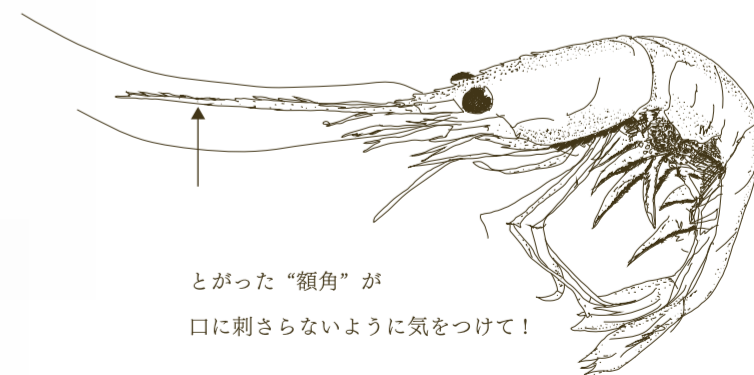
材料（4人分）

紅えび 300g	ローリエ 1枚
タラ（切り身） 150g	サフラン ふたつまみ
ムール貝 150g*	オリーブオイル 大きじ2
イカ 1杯	白ワイン 100ml
ジャガイモ 2個	トマト水煮（缶） 200ml
ニンジン 1本	塩・こしょう 各適量
セロリ 1/2本	パセリ（みじん切り） 少々
ニンニク 2かけ	

*砂出ししたアサリ 150gでもよい

作り方

- ① 紅えびは流水でさっと洗い、ヒゲが長ければ食べやすい長さに折る。タラは食べやすい大きさに切る。ムール貝は流水で殻をこすり洗いする。イカは内臓ごと足を引き抜き、胴は軟骨を取り除いて輪切りに、足は内臓を切り離して食べやすい大きさに切り分ける。
- ② ジャガイモ、ニンジンは厚さ1cmの輪切りにする。セロリは厚さ約1cmの斜め切りにする。ニンニクは薄切りにする。サフランは湯カップ1に10分以上浸して色を出し出す。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、中火にかけて香りを出す。ムール貝、イカ、ジャガイモ、ニンジン、セロリ、ローリエを加えて炒める。
- ④ 白ワイン、トマト水煮を加え、ふたをして蒸し煮にする。貝の口があいたら、紅えび、タラ、かぶるくらいの水を加える。煮立ったら丁寧にアクを取り（煮くずれしやすいので、かき混ぜないこと）、弱火で20分ほど煮る。
- ⑤ ②のサフランを浸した湯ごと加え、ひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。



とがった“額角”が口に刺さらないように気をつけて！

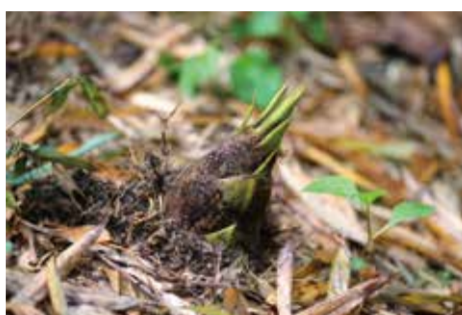


つくろ

増量限定
孟宗特集

【山形県鶴岡市早田】

文 | 保田さえ子 写真 | 玉利康延



写真上・出荷時は根元のブツブツした「いぼ根」2列分を残し、端を切り落とす。
写真下・土からのぞいた孟宗の頭。一日で長さが変わる。



上質の孟宗は、完全な円すい形ではなく、やや扁平な形をしている。この辺りではそれらを平（ひら）孟宗と呼び、値も高くつくそうだ。掘り起こしてみないことには形の見分けがつかないが、章浩さんたちは、土から出た穂先がやや黄色がかったものを平孟宗の目印としている。

えぐみのない孟宗

そのものを味わう

早田地区では、今春から、公民館前にテントを構えて孟宗の直売を始めた。まさに朝掘りの新鮮な孟宗が並ぶ店頭には、この試みの発案者でもある自治会長・本間廣光さん（61）の姿があり、販売を終えると私たち取材スタッフを朝食に招いてくれた。

早田孟宗の特長は、えぐみの少ない味わいにある。たけのこをゆでる際、一般的にはアク抜きのための米ぬかや赤とうがらしが欠かせないが、それらも無用だ。ごくシンブルに水煮にし、その煮汁につけたままゆっくりと冷ましたら、この辺りではそのまま薄く切り、刺身感覚で味わうという。

この朝の本間家の食卓には、郷土料理の「孟宗汁」が上った。アク抜きをせず、だしも加えずにじっくりと煮て、酒粕と味噌を溶き入れたものだ。「孟宗汁に厚揚げやしいたけを入れる家も多いけれど、うちでは入れない。新鮮な孟宗だったら、厚揚げの油やしいたけの香りがかえってじゃまになるから」。孟宗の鮮烈な風味と酒粕が、眠たい体を中からじんわり温め、目覚めさせてくれるような一杯だった。

雪がすっかり解け、温かい陽に包まれるころの庄内を代表する山の幸のひとつに、たけのこがある。この辺りでは、古くから、竹の品種名である孟宗竹（もうそうちく）からくる「孟宗」の名で親しまれている。山形県内では、温泉街としても知られる湯田川地区の孟宗が名高いが、今号の舞台となった嵐ヶ岡から程近い、ここ早田（わさだ）地区も隠れた名産地だ。

朝5時に山に入る

5月初旬の早朝、海岸からわずかに内陸に入った林の斜面のそこかしこで、この地区では馴染みの在来種、早田孟宗が顔を出していた。早田に長年暮らし、「先祖代々、孟宗採りをしてきたらしい」と語る本間章浩さん（45）は、4月下旬から5月下旬までのほぼ毎朝、5時には山に入る。孟宗採りのベテランである母のリツ子さん（68）、妻の幸さん（44）との3人連れた。未舗装の山道を軽トラで分け入れるところまで入ると、かごを背負い込み、鎌（くわ）を手に斜面を器用によじ登り始める。中でもリツ子さんの健脚ぶりは圧巻で、章浩さんも「山ではばあさんが大将だ」と舌を巻く。

伸びた先端の長さ、湾曲の向きから根元の位置を推測すると、斜面上に程よい足場を定め、迷いなく鎌を入れる。てこの原理で持ち手をグイッと返すと、土からゴロリと孟宗が出てきた。採れたての孟宗の切り口は驚くほどみずみずしく、包丁を入れると果物の梨のような音がした。隔年で訪れるため豊作とはいかないが、それでもこの一朝で60kgほどを掘り出した。「表年」なら、多い日には300kgにも及ぶという。



1.竹林を上っていくと現れる、章浩さんお気に入りの道。
2. 採った孟宗を積み込む、左から本間幸さん、リツ子さん、章浩さん。3. 急斜面で適当な立ち位置を見つけることも孟宗採りのポイント。4. 右上写真の「いぼ根」が伸びるとこのような立派な根に。

1	
2	3
4	



水煮でつくる
庄内風孟宗汁

孟宗の水煮 240g は大きめの一口大に切り、干ししいたけ 4個は水で戻して半分に切り、厚揚げ 1枚は熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。鍋に孟宗、干ししいたけ、だし 1ℓを入れて中火にかける。煮立ったら火を弱め、味噌大さじ 2、酒粕大さじ 4を溶き入れる。最後に厚揚げを加え、温まったらできあがり。一晩おくと酒粕によるとろみが増してさらにおいしい。

庄内の山から春の訪れを告げる、郷土ゆかりの孟宗汁。

もうそうちく



頭の唐揚げ

紅えびから取った頭適量は、ヒゲが長ければ食べやすい長さに折る。塩、こしょう各適量をふり、片栗粉適量を全体にまぶして余分な粉を落とす（好みでカレー粉やハーブと一緒にまぶしてもよい）。揚げ油を 160～170℃に熱して紅えびの頭を入れ、くっつかないように時々菜箸で動かしながら揚げる。泡が小さくなってカリッとしたら、ペーパータオルに取って油をきる。レモンを搾り、好みで藻塩をふってもおいしい。



紅えびのカルパッチョ

紅えび（好みの量）は頭と尾を残して殻をむく（このとき、卵をスプーンなどで掻いて取っておいてもよい）。皿に紅えびを並べ、セロリの茎のみじん切り、葉のせん切り各少々を散らす。塩、こしょう（写真ではピンクペッパーを使用）、オリーブオイル各適量を回しかけていただく。好みで紅えびの卵を散らしてもよい。



紅えびの漬け

紅えび 200g は頭、尾を除いて殻をむき、身と卵をボウルに入れる。酒、薄口醤油各大さじ 1 を加えて混ぜ、冷蔵庫で 30 分ほど冷やしたらできあがり。※冷蔵庫で 2 日ほど保存可能。酒のあてや、ご飯のお供に。

い
え
で
つ
く
る

紅えびのいろいろレシピ