

# 東北食べる通信

2015

10月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

跡取り娘とこだわり父さん

# 食

岩手県八幡平市の

田村真理子さんと船橋慶延さんが育てた

こまつな

ちぢみ小松菜と  
マッシュルーム

東北食べる通信

# 跡取り娘とこだわりの父さん

特集 ちぢみ小松菜



9月30日、岩手山は平年より10日早い初冠雪を観測した。信仰の山として地元住民に親しまれるこの岩手山に抱かれて育った田村真理子さん(30)は前日、母の光子さん(60)とある前兆を肌で感じ取っていた。「この時期の晴れた日、帽子をかぶるように岩手山に雲がかかり、夕方にひやっとする寒さを感じると、翌朝雪が降るんです。昨日がそうで、お母さんと降りそうだねと話していたらほんとに降りました」。

雪だけでなく、雨の匂いも嗅ぎ取れる。雨が降る前は風が変わる。湿ったような嫌な感じの強い風が吹いて、おさまると雨になる。そんな天気にかかわる話を、いつも農作業をしながら母としている。農作業には、こうした自然の微妙な表情の変化を読み取る力が求められる。田村家では、芽を出すことが難しいピーマンの育苗もしているが、

温度管理が重要なため、水をまくタイミングと量がその生育を大きく左右する。真理子さんは、父の道行さん(61)から、その日の天気に合わせて水をまけとるさく言われる。朝まいて、ちょうど夕方に乾くようにまくのが理想だが、経験のまだ浅い真理子さんには難しい。

## 人ではなく土が野菜をつくる

田村家は5年前から、ちぢみ小松菜の生産を本格的に始めた。小松菜とちぢみ菜をかけあわせて開発されたこの品種は、小松菜よりも葉が縮んでいて、甘みもあり、ほうれん草の5倍のカルシウムが含まれるとされている。比較的新しい品種ということもあって、まだ産地と呼ばれるような地域も

ない。八幡平は食材が豊富だが、これといった際立つ生産物がない。真理子さんは「今がチャンス。3年で八幡平をちぢみ小松菜の産地にしたい」と、密かに意気込んでいる。畝600枚分に相当する300坪の鉄骨ビニールハウス2棟に隙間なく植えられたちぢみ小松菜は、6月から翌年2月まで、4回〜5回に渡って繰り返し収穫される。

ただ出荷して売ればいい、という生産はやらない。よりおいしくつくるために、土づくりから徹底的にこだわる。「父の口癖は、人間が野菜をつくるのではなく、土が野菜をつくる。人間は手伝うだけだって。土ひとつで本当に味が変わるんです」。築40年になるハウスは、道行さんが20歳のときに一念発起し、借金をして建てたものだ。以来、一度も土を入れ替えずに、肥料をその都度足して使い続けている。長い年

月をかけてつくってきた良質な土壌が、青い葉っぱのえぐみをなくし、甘みを増したちぢみ小松菜を生み出している。田村家自慢のちぢみ小松菜には、道行さんの40年の農家人生が凝縮している。

真理子さんと道行さんはときに、高さ6メートルのハウスと一緒に登り、ビニールの張り替え作業をする。「風が吹いたりすると、骨組みの上だけを頼りに歩くのは怖い。そこを走って作業している父にはかなわない」。販売方法や仕事のやり方について、ときに父と考えがぶつかることもあるが、まだ未熟な自分が意見を言っても太刀打ちできないから、黙って従っている。自分で意見ができるようになるまではとにかく勉強と、メモ帳を常備し、土づくりなどについて、食欲に父から学んでいる。

## 花好き研究少女

真理子さんは、三姉妹の末っ子として育った。産まれたとき、祖父は待望の跡取りの誕生を期待し、小さな鯉のぼりを買って心待ちにしていた。小学生のときは、放課後にハウスに寄り、泥だんごをつくって遊んでいた。ハウスの隅に布団があり、遊び疲れるとそこに寝ていた。木登りもやり、カエルの卵を見つけては家に持ち帰り、おたまじゃくしにしていた。生きものたちに囲まれて育った真理子さんは今も、農作業の休憩時間になると、蟻地獄を棒でつついて息抜きをしている。「3人の中で、一番甘やかされて育った。親と土に触れる時間も姉たちに比べると多かったし、農作業もよく手伝った」と、真理子さんは幼少期を回想する。

9月30日

16°C



【岩手県八幡平市・大更】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

マッシュルーム  
ルーム  
特集

# 馬と人間の理想郷を求めて



【岩手県八幡平市松尾】

文 = 保田 さえ子



しかし一昨年、船橋さんは、その愛馬との別れを迎えている。腸捻転という病による死だった。「自分は、カブキのために思ってここに移ってきたのに、仕事の忙しさにかまけて、カブキの不調を見落としてしまった。本来ならもっと長く生きられるはずの馬だった」と、今も深い悔いを残す。

## 人の暮らしの中で 価値を生み出す存在に

2014年冬、クラリー牧場を離れた船橋さんが、地域の人々や仲間の力を得て開いた「ジオファーム・八幡平」は、馬を中心とした、まったく新しい形の農場だ。温泉の豊富な八幡平の「地熱」を利用し、馬ふんから「堆肥」をつくり出す。地熱で一定温度を保ったハウス内では、馬ふん堆肥を培地として「マッシュルーム」を栽培する。この堆肥やマッシュルームを販売して得られる取入により、馬の飼育環境が維持される。娯楽の世界において役割を終えた馬たちが、人の暮らしの中で再び「価値を生み出す」存在として、豊かな自然環境の中で草をはみながら、幸せに生き続けることができる。

功すれば、日本中で転用してもらえますから。

そのためにも僕は、ここで本当によいものをつくらなければいけない。うちの馬ふん堆肥100%でつくる野菜は、牛ふん堆肥でつくるのはまったく味わいが違うと、非常に喜んでいただける。マッシュルームは、培地と菌というシンプルなところからつくり、環境の違いがはっきり表れる食材ですが、うちのマッシュルームの味と食感のよさは高い評価をいただいている。それはこの土地の、おいしい空気と水があるからこそ。そういったおいしさの背景にあるものまで受け止めてもらえて初めて、馬たちの価値になる。

相棒を亡くし、一度はやめようかとも考えた馬の仕事だったが、残された馬たちにかける船橋さんの愛情が、日本中の馬の幸せを願って奔走する今日につながっている。社長としてのあまりの多忙さに、馬に乗る時間を確保できないのが船橋さんの目下の悩みだが、馬術競技者としての東京オリンピック出場を、今も真剣に目指している。

「今、僕たちがここで実践していることは、まだ小さなモデルでしかない。岩手は古くからの馬産地で、競馬文化もある。僕の計画では3年以内に、地域としてのコンポスト（堆肥）センターを建て、岩手中の馬たちの余生を見られる環境をつくりたい。この取り組みが成

1	2	6	
3			
5	4	7	8

1.地熱でマッシュルームを育てているマッシュルームハウス。2.取材中に誕生したばかりの馬ふん。これから堆肥を作り出す。3.大阪から船橋さんを追うように八幡平市に移住してきた西上一史さん。主にマッシュルームハウスの担当。4.馬蹄をつけておらず、乗る前に蹄の手入れをする。5.馬を連れてきた船橋さん。6.八幡平と岩手山の間の尾根沿いの道から見た八幡平市。真下にジオファームのある松尾地区が、奥の方の田園地帯の中に田村真理子さんのビニールハウスがある。7.松川地熱発電所。日本初の地熱発電所として1966年に運転開始。高さ45メートルの冷却塔から白い蒸気が立ちのぼる。8.旧松尾鉱山跡。19世紀末から1969年まで運転していた鉱山で、標高約900メートルにあるアパート群は廃墟になっている。最盛期の1960年には人口は1万3,594人にのぼり、鉄道がひかれ総合病院や映画館、劇場も建てられ「雲上の楽園」とも呼ばれた。

9月末、雨上がりの空気が肌にやや冷たい早朝の6時すぎ、岩手山のふもとにある「ジオファーム・八幡平」は静かに動き始めた。この農場を営む船橋慶延（ふなはし・よしのぶ）さん（33）と男性従業員が、L字形に並ぶ馬房（ばぼう）を一つひとつ巡り、時折、馬たちの首や背に触れながら言葉をかける。やがて1頭1頭の綱を引き、馬房の裏に広がる放牧場へ移動すると、放たれた馬たちは好き好きに草をはむ。そばに寄るとシャクシャクと実にうまそうな音を立てている。開放的なその草地のかなたでは、岩手山が雲間に雄姿をのぞかせていた。

2014年冬にこの農場を開いて以来、営業に、日々の馬の世話にと駆ける船橋さんは歴戦の馬術競技者としての活動も続けている。この日も馬房内の清掃や、ひととおりの電話応対を慌ただしく終えると、週末の競技会に向けたトレーニングのため、ブレイド（日本語で「剣」と名付けられた5歳の馬を引き、農場内のこぢんまりとした馬場へ向かった。「こいつ、こんな名前ですけれど、心にブレイド持っていないんですよ。Mr.チキンです。ほら馬具をつけただけで、何かいつもと違う……って固まっちゃう」。そう

言って笑いながら背にまたがった船橋さんは、ブレイドの緊張を緩めつつ、馬場を駆け始めた。

## グレイトカブキ 偉大歌舞伎との出会い

大阪に生まれた船橋さんが初めて馬と出会ったのは、5歳のとき、ポニー園での引き馬体験だった。芽生えた馬への思いは10代になっても衰えず、14歳のころ、ひょんなきっかけから手にした10万円ですべて北海道へ渡り、牧場巡りの旅をした。念願の競馬学校への入学はかなわなかったものの、高校3年になると週末に栃木県の「那須トレーニングファーム」に通い、馬術の障害飛越（ひえつ）競技に真剣に取り組むようになった。

この年、船橋さんは1頭の馬を父と母から贈られた。以後の競技生活の中で、長きにわたる相棒となったサラブレッド「偉大歌舞伎（グレイトカブキ）」だ。

大学に通いながらアルバイトを掛け持ちし、卒業すると運送会社に勤務して運転手を勤めながら、「稼いで稼いで、収入はすべて週

末的那須につき込む」日々。カブキとともに本気でオリンピック出場を志し、馬術に打ち込む数年が続いた。その中で抱えるようになったのが「自分が乗る馬の面倒を、自分で見ていない」ジレンマだったという。

やがて、ケガをしたカブキの養生に伴い、大阪から八幡平の「クラリー牧場」へ半年間、移り住んだ。その後は、那須へ戻るカブキとともに、自らも「那須トレーニングファーム」の職員となる道を選択。馬の育成を学び、馬と暮らしをともにし、競技を継続する道を歩み始めた。27歳の年には、競走馬の育成をより体系的に学ぶべく、カブキとともに北海道へと移り住んだ。

そんな中起きたのが、東日本大震災だった。ゆかりあるクラリー牧場は内陸部に位置し、地震の実害こそ少なかったものの、馬を手放す馬主が相次ぎ、牧場来場者が激減するなど経営難に陥っていた。苦境を知った船橋さんは翌12年春、クラリー牧場の共同経営者となることを決断。すでに高齢となっていたカブキほか6頭の馬とともに、再び八幡平の地へと移り住んだ。

## 現役を終えた 競走馬たちの行く末

あまり広くは知られていないことが、ここ日本において、競走馬たちの多くは、現役生活を終えると行き場を失う。生きるべき寿命をまっとうすることなく、殺処分されるのが実情だ。彼らの飼育にかかり続ける莫大な費用と、受け入れる施設の限界がその理由で、「今は、とことん負担し続けなければ、面倒を見続けるという選択すらできない状況」だと船橋さんはいう。現在、私たちが口にしていく馬肉の多くは、食用用として飼育された馬ではない。人とともに暮らし、レースという人の娯楽の世界に貢献してきた、いわば人と心を通わせた馬たちなのだ。

この抗いがたい現状は、馬を愛し、馬と生きてきた船橋さんの心を長年、苦しめ続けてきた。震災後、再び八幡平へ移り住む決断ができたのも、クラリー牧場であれば、すでに老いたグレイトカブキの面倒を見続けることが可能なことが大きな理由だった。



マッシュルームは、だしとり食材として、世界で一番使われているきのこのひとつです。旨味を出すために、じっくり炒めてから煮込む料理に使うのがおすすめ。誰でも一度は憧れるパイに包まれたシチューも、市販の冷凍生地を使えば意外に簡単です。香りが強い料理の名脇役ブラウンと、生で食べてもおいしいホワイト。それぞれ使い分けたり、ミックスしたりして楽しんでみましょう。

マッシュルームのポットパイ

(材料3~4人分)

- |               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| マッシュルーム 約150g | 塩・こしょう 各少々                        |
| 鶏胸肉 200g      | バター 大さじ2                          |
| 玉ねぎ 1/2個      | 小麦粉 大さじ3                          |
| 牛乳 500~600ml  | 顆粒スープの素 軽く小さじ2<br>※ 固形1個の場合は包丁で刻む |
| サラダ油 大さじ2     | パイシート(冷凍) 1パック<br>※ 冷蔵庫で解凍しておく    |
| 白ワイン 大さじ2     | 溶き卵 1/2個分                         |

作り方

- ① マッシュルームは軽くふいて石づきを取り、大きければ半分または4等分に、鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ② 鍋を熱してサラダ油をひき、玉ねぎ、マッシュルーム、鶏肉の順に炒める。白ワインを加え、軽く塩をふって下味をつけ、いったん取り出す。
- ③ 鍋をペーパータオルなどで軽くふいて弱火にかけ、バターを溶かす。小麦粉を加え、木べらでゆっくりと炒める。フツフツと泡が立ち、やや肌色に近づいてサラッとしてきたら、牛乳を少しずつ加えながら手早く混ぜる。牛乳の量は好みのとろみになるよう調整する。
- ④ ②を鍋に戻し、スープの素を加えて5分ほど煮込む。塩・こしょうで味を調べて火を止め、耐熱の器に分けて冷ます。
- ⑤ パイシートを麺棒(なければラップの芯など)で伸ばし、④の器にかぶせる。生地の縁の余分は切り取り、指でしっかり押さえて器につける。冷蔵庫で10分ほど休ませる。
- ⑥ オープンを230℃に予熱する。⑤の表面に溶き卵を軽く塗ってオープンに入れ、こんがりとし色づくまで10分ほど焼く。



マッシュルームのオイルピクルス

マッシュルーム200gは軽くふいて石づきを取り、食べやすい大きさに切る。ピクルス液は、酢1カップ、水2カップ、砂糖80g、塩大さじ1、赤とうがらし(小口切り)適量、こしょう少々を鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。フライパンにサラダ油大さじ1をひき、にんにくの薄切り1片分を香りが出るまで炒める。マッシュルームを加え、表面がこんがり色づいたら清潔な保存容器に移す。ピクルス液を注ぎ、冷蔵庫で3時間~1週間なじませる。



子どもも大人もうれしい。あこがれのごちそう朝ご飯

# 八幡平マッシュルームのポットパイ

今月の一品



いそで  
つくる



小松菜は香りと歯ごたえて切り分ける

小松菜は余熱で火を通すだけ



卵は常温で。フライパンを冷まさないのがポイント

XO 醤ちぢみ小松菜香炒飯

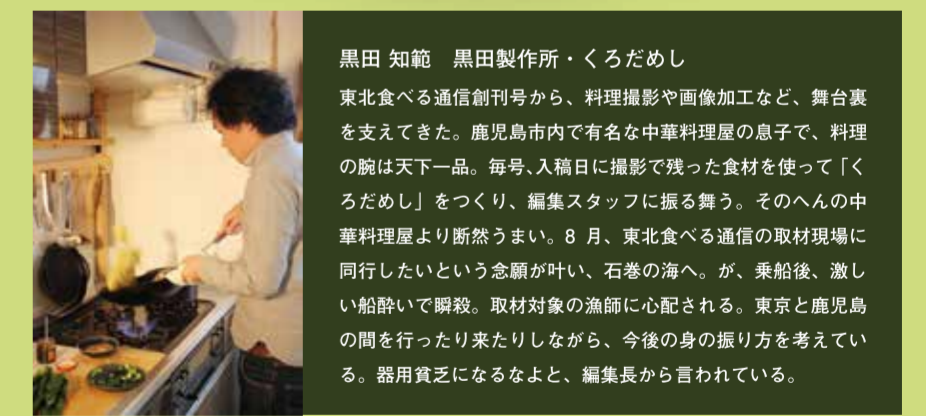
小松菜 180g は右図を参考に切る。煙が出るくらいに熱したフライパン（最後まで強火）に、サラダ油大さじ 2、溶き卵 2 個（常温。軽く塩をする）を入れる。卵の中心をヘラで 1、2 回まわした後、ご飯 250g（炊いてから 30 分ほど乾かす）を入れ、フライパンを返す。生のむき海老を入れ、ご飯を叩くように炒めていく。パラパラになったら、XO 醤大さじ 2、塩小さじ 1/2、こしょう小さじ 1 を加えて炒める。XO 醤は、鍋肌から焦がすように入れると香りが立つ。火を止めてすぐに小松菜を入れ、さっと混ぜ合わせいただく。

ちぢみ小松菜とマッシュルームの五目麺

沸騰した湯に塩小さじ 1 を加え、小松菜 180g を 20 秒ほどゆで、5cm ほどに切る。帆立・海老・豚肉（各適量）をオイスターソース大さじ 1、卵白小さじ 2、塩小さじ 1/2、酒小さじ 2、片栗粉小さじ 2 と混ぜ合わせる（直前に）。沸騰した湯 600ml に鶏ガラスープの素（添加物不使用のもの）大さじ 2 を加える。別の鍋で麺（細麺から中太麺）をゆでる。同時に、大さじ 3 の油を熱して豚肉、マッシュルーム、海老、帆立の順に、半分焼いたら順次加えて中火で炒める。火が通ったらいったん皿にとる。洗った鍋に鶏ガラスープ 200ml を注ぎ、煮立ったら炒めた具材を煮る。再び煮立ったら塩で味を調べて火を止め、水溶き片栗粉（片栗粉小さじ 2+水小さじ 2）を加え、再加熱してとろみを出す。器に残りのスープ、麺を入れ、炒めた具材と小松菜を盛る。

太陽と田村父娘の温かさで育った小松菜は、牛豚魚介系、何と掛けあわせても美味しい食材！そして、船橋さんと地球の熱を受け継いで育ったマッシュルームは出汁パワー炸裂です。家族や友人、一人でも、おいしく作って、たくさん食べちゃい菜！

≡ くらだめし 文・料理＝黒田 知範



黒田 知範 黒田製作所・くらだめし  
東北食べる通信創刊号から、料理撮影や画像加工など、舞台裏を支えてきた。鹿兒島市内で有名な中華料理屋の息子で、料理の腕は天下第一。毎月、入稿日に撮影に残った食材を使って「くらだめし」をつくり、編集スタッフに振る舞う。そのへんの中華料理屋より断然うまい。8 月、東北食べる通信の取材現場に同行したいという念願が叶い、石巻の海へ。が、乗船後、激しい酔いで脚殺。取材対象の漁師に心配される。東京と鹿兒島の間を行ったり来たりしながら、今後の身の振り方を考えている。器用貧乏になるなよと、編集長から言われている。

今月の食べものについて

サッと加熱がポイント！父娘の思いが詰まった、ちぢみ小松菜

道行さんと真理子さん、田村父娘が育てているのは「ちぢみ小松菜」。小松菜とちぢみ菜をかけたあわせた新しい品種です。えぐ味が少なく甘みがあるので、サラダでもおいしくいただけます。「土が野菜を育てる。人は手伝うだけ」そう語る道行さんが 40 年間、肥料だけ足し土の入れ替えをせず育ててきた土づくりが何よりの味のポイントです。ただ通常の小松菜と違い、えぐ味が少ない分、加熱によって風味も飛びやすいのが特徴。サッと一瞬火を通すような加減で、シャキシャキした歯ごたえと風味を味わっていただければと思います。

人と馬と地域資源の幸せな循環をつくるマッシュルーム

温泉地熱を利用したハウスで栽培するマッシュルームは、食感がよく、クリーンでクセのない味わい。収穫 2 日以内なら生で食べてもおいしいのが特徴です。ヨーロッパ生まれのきのこであるマッシュルームは、家畜のふんとワラを発酵させた堆肥を菌床にする栽培法が確立していますが、最適とされているのは馬ふんと妻ワラの堆肥。船橋さんは、ゆくゆくはこのマッシュルーム用の堆肥も自社生産したいと構想しています。コクがあってハッキリした味のブラウンと、上品なホワイト。2 種類の味の違いもお楽しみ下さい。

ちぢみ小松菜を炒めるときは、半生で！中華で味わう2品

ちぢみ小松菜とマッシュルームのおひたし

ちぢみ小松菜 1/2 袋(約 180g)は流水で洗う。マッシュルーム 5 個は軽くふいて石づきを取り、薄切りにする。たっぷりの湯を沸かして塩適量を加え、それぞれを歯応えよくゆでて冷水にとる。だし 200ml、しょうゆ大さじ 3、みりん大さじ 2 で浸し地をつくり、食べやすい長さに切って水けを絞った小松菜、マッシュルームを浸す。冷蔵庫で冷やし、1 時間～1 日後が食べごろ。



カルボナーラの生マッシュルーム添え

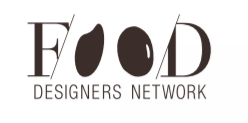
ベーコン 4 枚は 1cm 幅に切る。フライパンにオリーブオイル大さじ 1 をひいて弱火にかけ、カリカリになるまでじっくり炒める。ボウルに卵 2 個、牛乳（または生クリーム）大さじ 2、粉チーズ大さじ 4、塩・粗びき黒こしょう各少々、ベーコンと炒めた油を入れ、よく混ぜ合わせる。スパゲッティ 200g をややかためにゆで、湯をきって卵液のボウルに加えて手早く混ぜる（とろみは麺のゆで汁や牛乳で調整）。塩・こしょうで味を調べて器に盛り、熱いうちにマッシュルーム（白）の薄切りを散らす。※生マッシュルームは受け取ってすぐの新鮮なうちにお試ください



ちぢみ小松菜のカリカリサラダ

ちぢみ小松菜 1/2 袋（約 180g）は流水で洗い、3cm 幅に切る。トマトは一口大に切る。フライパンにサラダ油大さじ 1 をひいて弱火で熱し、ちりめんじゃこ大さじ 3 をカリッとするまで炒める。油揚げは一口大に切り、フライパンでから炒りする。ボウルにしょうゆ大さじ 2、酢大さじ 2、ごま油大さじ 2 を混ぜてドレッシングをつくり、小松菜とトマトを加えて軽くあえ、じゃこと油揚げもざっと合わせる。

いえて  
つくる



ちぢみ小松菜とマッシュルームのいろいろレシピ