

# 東北食べる通信

2015

11 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

大きな栗の木の里で

# 食

秋田県仙北市の  
齋藤瑠璃子さんたちがつくった

さいみょうじぐり

## 西明寺栗

東北食べる通信

# 大きな栗の木の下で

# 10

月4日

13°C



【秋田県仙北市西木町】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

特集

西明寺栗

爆弾低気圧が東北に到達しようとしていた10月初旬、「栗がぜんぶ落ちこちてしまうかもしれない」との現地情報が入り、急遽、撮影日を前倒しして、秋田県仙北市に飛んでいった。幸い、たわわに実った栗の多くは、まだ木の枝にぶらさがっていた。地面に落ちた栗をしゃがみこんで拾う齋藤瑠璃子さん(30)は、しきりにカメラを気にし、繰り返し笑顔でポーズをとって見せた。そんな自分を豪快に笑い飛ばし、つられてこちらも笑いの渦に巻き込まれる。ユーモラスで明るい瑠璃子さんの周囲には、いつも笑いが絶えない。

秋田県仙北市西木町の齋藤農園。3代目の瑠璃子さんは、山のふもとにある豊かな土地で、田んぼや畑、林、ハウスを舞台に、西明寺栗、原木椎茸、原木なめこ、長ネギ、米、じゃがいも、にんじん、ミニトマト、いぶり大根漬けなどを栽培・生産している。"顔が見える商売をする"という方針を掲げ、実際に農園に足を運んでくれる業者や知人

とだけ付き合うことを原則としている。中でも、普通の栗の2倍から3倍の大きさを誇る西明寺栗は、瑠璃子さんが暮らす西木町小山田地区でしか育たない貴重な品種で、引く手あまただ。

およそ300年前、秋田藩主、佐竹の殿様が飢饉に備えるために、京都の丹波地方と岐阜の養老地方から栗の種を持ち込んで栽培を始めさせたのが起源と伝わる。その後、気候や土質、東向き斜面で日当たりがいいなど、条件が整っていた小山田地区だけに栗は残った。昭和30年代前半の害虫被害を機に、さらに良質な品種が選抜され、現在の西明寺栗に至った。

## 案山子で泥棒撃退!?

瑠璃子さんが所属する西明寺栗生産販売事業共同組合の組合員数は現在、28名。組合代表理事の八柳茂さん(62)によると、西明寺栗は40年前まで、それぞれの農家が庭

先販売していて、角館の業者が買い取りにやってきていたという。その後、任意の組合を結成したが、西明寺栗の存在は世に知られていなかったため、1kg200円台の値段しかつかなかった。近年、「日本一大きな栗」とマスコミにも取り上げられるようになり、1kg1,000円から1,800円で取引されるようにまでなった。八柳さんは、「今は逆にも物が足りないくらいだから、面積を拡大したい」と意欲を見せるが、課題も多い。

組合員の高齢化に加え、3年から4年かかる栗の木の新苗も積極的にしていないため、そもそも苗木がないのだ。また、新たな植林に適した東向き斜面に広がる杉林は、杉の価格低迷が続き、おいそれと伐採もできない。いっそのこと、米が安いから田んぼに植えたらどうだという意見まで出ているほど、栗栽培の面積を拡大できる場所が見つからない。

今ではブランドとなりつつある西明寺栗だ

が、夜な夜なこのお宝をくすねにやってくる輩もいる。瑠璃子さんも今年、この栗泥棒に頭を悩まされた。なんとか対策を講じなくては。悶々としていたある朝、母の陸子さん(55)が栗林に泥棒除けをつくって置いてきたという。早速、見に行ってみると、伐採された木の株に、自分が使っていたピンクの雨合羽を着せた案山子らしきものが立っていた。他にも、土に刺した棒に帽子をかけただけのものも。「どの角度から見ても人に見えない。意味ないと思ったけど、言えなかった。とりあえず、母さんの気が済んだようなのでよかったかなと」。瑠璃子さんは苦笑いする。

## 瑠璃子と愉快的仲間たち

瑠璃子さんの暮らしは毎日、ちょっとした事件や騒動に満ちあふれてにぎやかだ。ビニールシートの張り方で母と一悶着あったり、近所のおばあちゃんが伸び放題になったマイクロトマトの枝に埋もれながら収穫

していたので、それを剪定してあげたり。栗林に向かう山道で軽トラがぬかるみにはまり、脱出に8時間かかったこともあった。さらには、畑の耕起が終わってトラクターを戻そうとしたらフロントローダーが下がらず、小屋に入れられなかったり、家まで栗を買いに来た人に代金の引き換えとして、雨に濡れた稲わらを一緒に干してもらったり。その度に、地域の人々を助け、助けられている。

一つひとつのエピソードに触れていると、NHKの朝の連ドラに匹敵するような、なんとも楽しくにぎやかな田舎の日常生活の一端を垣間見る。家族や地域住民の他にも、バラエティに富んだキャストたちが、入れ替わり立ち替わり登場する。自らが手をかけ、日々成長する色とりどりの作物たち。季節の到来を告げるきのこや山菜、木の実などの植物たち。田畑に遊びにくるカエルやテントウムシ、たぬき、熊、猫、蜂、ヒルなどの動物たち。

## ポスターになったおもてなし

ともすれば、変わりばえのしない単調な毎日に思われがちな田舎のこうした日常の楽しさや変化を、瑠璃子さんはブログに書き、田舎暮らしの魅力を発信している。中でも最も発信回数の多い記事が、「今日の内陸線」である。密かな秋田名物として知られる秋田内陸縦貫鉄道の秋田内陸線。瑠璃子さんが汗を流す畑のすぐ横を線路が通っていて、電車が通る度に乗客に向かって手を振っている。あるときはトラクターの上から、あるときは収穫中の畑から。なぜそんなことをするのかといえば、「乗客が振り返ってくれるとおもしろいから」。

電車の音が聞こえると作業の手をとめ、手を振りながら、携帯電話でパシャリと車両を撮影。

固い殻、渋皮にかかる手間も、炊き上がりのご褒美にはかないません。食べ応えのあるサイズ、そしてホクホクの甘みは、いい意味で栗らしくないくらいの、お芋のような味わいです。下ごしらえは、水に十分浸してからすると作業が楽です。まな板と包丁を上手にを使って、けがのないように気をつけて。

西明寺栗ごはん

(材料4人分)

西明寺栗 6~8個 塩 小さじ1  
米 2合 炒りごま(黒) 大きじ1  
昆布 10cm

作り方

- ① 西明寺栗をボウルに入れ、かぶるくらいの熱湯を注いで冷めるまでおく。米は炊く1時間ほど前に研ぎ、水に浸しておく。
- ② まな板の上に西明寺栗をおき、しっかりと手で押さえ、包丁でそくように渋皮まで落とす。
- ③ 土鍋に水をよくきった米、昆布、西明寺栗、水 450ml、塩を入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら火を弱め、13分加熱する。火を止めて15分ほど蒸らす。器に盛り、炒りごまをふっていただく。

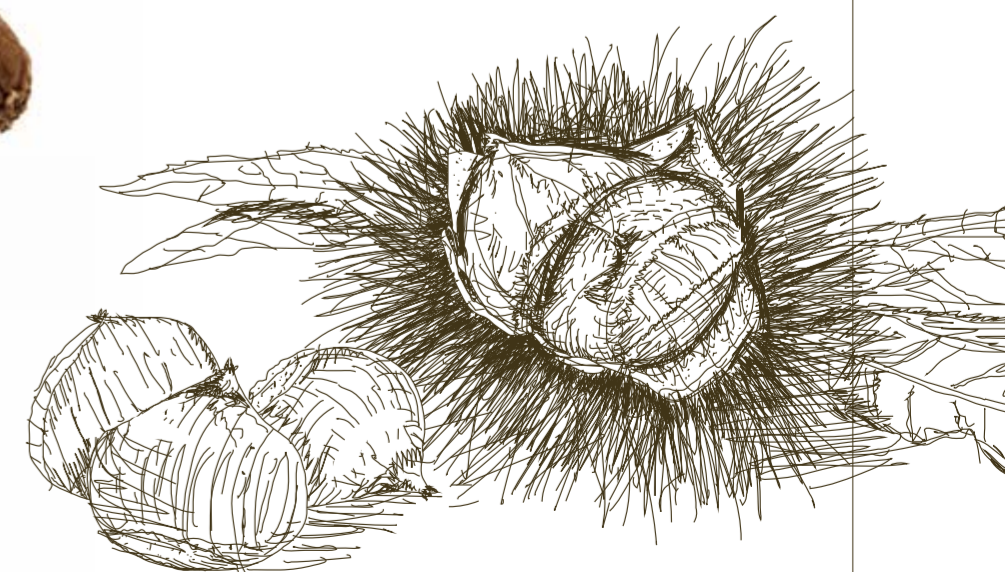
干しいたけと鶏のスープ

(材料4人分)

干しいたけ 4枚 サラダ油 大きじ1  
鶏胸肉 1枚 酒 大きじ2  
ネギ 1本 塩・こしょう 各適量  
しょうが 1かけ

作り方

- ① 干しいたけは水に浸し、冷蔵庫で一晩おいてもどす。
- ② 鶏胸肉は一口大に切り、塩を強めにふる。干しいたけは水気をしっかりきって軸を外し、一口大に切る。もどし汁を1カップとっておく。ネギは長さ3cmに切る。しょうがはせん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、中火で鶏胸肉、干しいたけ、ネギの順に焼き色がつくまでじっくり焼く。
- ④ 深さのある鍋に③を移し、しょうが、②のしいたけのもどし汁、酒を加え、ひたひたになるまで水を加えて煮立てる。
- ⑤ アクが出たら丁寧に取り除き、塩・こしょうで味を調える。弱火にして20分ほど煮る。



秋の恵みを炊き上げる。手間をかけるよろこび

# 西明寺栗ごはんと椎茸と鶏のスープ

今月の一品

いそでつくる

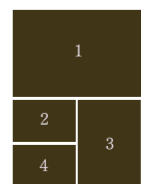
増量限定  
紅鱒特集

【秋田県仙北市田沢湖】

文 | 保田ささ子 写真 | 玉利康延



今号の「増量」の品。  
紅鱒の昆布締め（右）、紅鱒の筋子の昆布締め（左）。



1. いわな屋の養殖場で育て上げた紅鱒。中央に走る鮮やかな赤い筋が特徴。2. 岩魚の稚魚。3. 紅鱒の筋子。繊細な食感で臭みを感じられず、まろやかな旨み。4. 養殖場の水に腰まで浸かって網で魚をすくう酒出さん。

槍投げなどの投擲（とうてき）競技を買って出て活躍したという。今年に入ってからは、地元の農家が手放そうとしていた野菜の水耕栽培も引き継いだ。人がやらないことをすすんで引き受け、育てるのは性分か。

川魚の魅力伝えたい

酒出さんが育てる魚は、味わいに品がある。例えば紅鱒などは、同類の鮭の輸入品と比べれば違いが明確だ。脂のkokoruyamattari感（コクやまったり感）は控えめだが、淡泊な旨味とプリッとした舌触りが後を引き、飽きまこない。実際に数値をとったところ、油脂分の含有量は鱒の方が確かに少なかったという。

上質の魚を育てるため、水の環境のほかに手をかけているのがエサだ。市販の配合エサに炭粉を混ぜ込んで使っている。「既製のエサは川魚に食べさせるには油脂分が多く、後味の臭みとして口に残りやすい。それが、炭を混ぜることで抑えられるんです」

6年ほど前から、卸し先である旅館、ホテルを訪れる人々の嗜好に変化を感じている。「お膳は豪華に、刺し身は高級魚で、が基本だったのが、うちの川魚をはじめ、地元産の野菜、山菜、きのこなどがすすんで取り入れられるようになってきた。お客さんの声をききかけにうちの魚が使われるようになった宿もある。自社ブランド力はまだまだ弱い、可能性を感じる」。

近年では、地元の人々にも川魚のうまさを知ってほしいと、燻製や干物、昆布締めなどの加工品製造に力を注ぐ。地元食材店での販売も試みている。この先、年に一度二度でもいい、地元の学校給食で食べられるような魚にしたいというのが目下の目標だ。

新緑から冬の雪景色まで四季の移ろいを色鮮やかに見せる田沢湖は、近隣にいくつかの名湯もあり、秋田県有数の観光名所となっている。そしてこの辺りは、周辺の山を覆う木々と深い積雪によって、水資源に恵まれた地域でもある。その清らかな水を使って良質の川魚を養殖し、界隈のホテル、旅館から好評を博しているのが「いわな屋」の酒出和哉さん（45）だ。

田沢湖からほど近い養殖場には、裏手の沢から澄んだ水が絶えず送り込まれる。「うちの川魚には余分な脂と臭みが少なく、味がよいと言っていたら。何よりこのきれいな水の力だと思っている」と自負する。

親戚の後を引き受けて

酒出さんの本業は、家業を継いで切り盛りする建設会社だ。現在の養殖場よりさらに人里離れた山奥で、そもそも岩魚（いわな）の養殖を手がけ始めたのは叔父と叔母だった。小規模ながらも良質の魚を育てていたが、平成16年、施設が人手に渡る話が持ち上がった。折しも田沢湖界隈で旅館オープンの準備を進めていた知人が、岩魚の仕入れを熱望したことも後押しし、酒出さんが後を引き受けたのだ。

「魚の成長を間近に見られるこの仕事はおもしろく、健やかに育つことに喜びを感じる。鳥害、病害のリスクがあるので油断できないが、地元の自然の中でこのように質のよいものをつくれることが楽しい」。こう言って顔をほころばせる酒出さんが育てる魚の種類は、当初の岩魚から、紅鱒（べにます）、鮎（あゆ）へと広がっている。

高校時代には陸上部に所属し、手薄だった



地元で引き受け、地元伝える。山の清水が育む川魚たち



モンブラン風

渋皮煮や栗きんとんなど、甘く煮た西明寺栗 100g を丁寧につぶし、砂糖大さじ2とともに煮てトロリとしたペーストにする。器にそれぞれ砕いたビスケット1枚分、マスカルポーネチーズ大さじ1、栗のペースト大さじ2の順に盛る。



渋皮煮

西明寺栗 1kg をボウルに入れ、かぶるくらいの熱湯を注いで冷めるまでおく。内側の渋皮を傷つけないように包丁で外皮だけむく。鍋に栗、たっぷりの水、重曹ひとつまみを入れて煮立てる。湯を捨てて渋皮の筋を取り除く。これを3回ほど、煮汁の色が薄くなるまで繰り返す。鍋に栗、砂糖 400g、ひたひたの水を入れて火にかけ、適宜水を足しながら柔らかくなるまで煮る。清潔な瓶に栗、かぶるくらいの煮汁を入れ、冷蔵庫で1か月ほど保存可能。



栗きんとん

西明寺栗 8個 をボウルに入れ、かぶるくらいの熱湯を注いで冷めるまでおく。渋皮までむいて小鍋に入れ、ひたひたの水、砂糖 60g を加えて柔らかくなるまで煮る。ざるに上げて裏ごしし、さらしやラップなどで茶巾に絞る。その日のうちにいただく。



焼き栗

西明寺栗をボウルに入れ、かぶるくらいの熱湯を注いで冷めるまでおく。片面に隠し包丁を入れる（破裂防止のため）。魚焼きグリルに並べて弱火にかけ、表面が焦げるまでじっくり焼く。

栗と豚肉の酢豚風炒め

栗 8個 は渋皮までむいて下ゆでする。ボウルに黒酢大さじ5、砂糖大さじ4、塩ひとつまみ、酒大さじ1を入れて合わせ調味料にする。豚肉 400g は一口大に切って塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。多めの油で豚肉をこんがり揚げないように炒め、いったん取り出す。フライパンの余分な油を捨てて再び強火にかけ、しょうが（みじん切り）大さじ1、玉ネギ（くし切り）1/2個分、栗、豚肉を加えてざっと炒め合わせ、合わせ調味料を加えてひと煮立ちさせる。火を止めて水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1+水 50ml）を加え、再度火にかけて好みのとろみになるまで加熱する。

西明寺栗のいろいろレシピ

いえて  
つくる

FOOD  
DESIGNERS NETWORK

