

# 東北食べる通信

2016

2 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

深く根を伸ばし、大地に立つ

# 食

青森県三戸町の乗上健一さんと  
五戸町の豊川真寿さんが育てた

ながいも

# 長芋

東北食べる通信





# 深く根を伸ばし、大地に立つ

十和田湖が平安時代に大噴火した際、火山灰がふ厚く堆積した青森県五戸町と三戸町。土の奥深くまで柔らかく耕することができる土質であることから、長芋生産には最高の環境とされる。三戸町の乗上健一さん（右）は元ヒップホップ系 DJ、五戸町の豊川真寿さん（左）は元アパレルブランドのスタッフ。異色の経歴を持つふたりだが、農家を継いだのは共に長芋の価格が暴落した 12 年前。どん底からスタートし、嫁いだ妻に支えられるなど、背景が重なるふたりはまた、父の借金と病気を機に、背を向けていた家業に向き合った点でも共通している。それぞれの半生から、農村の素晴らしさと難しさが浮き上がる。

【青森県三戸町・五戸町】

文 = 高橋 博之 写真 = 玉利 康延



みずみずしさが特徴の青森の長芋。まずはやはり生ですりおろしていただきたい！今回はお店のようなきめ細かい、味つきのとろろのつくり方をご紹介します。すり鉢がある方は、丁寧にあまった仕上がりをぜひ一度お試しください。ふわふわのとろろをより簡単に楽しみたい方には、お手持ちのミキサーやハンドブレンダーで混ぜる方法もおすすめ。ほかにも生でいただくシャリシャリ感、加熱していただくサクサク感など、長芋の多彩な変化を楽しんでください。

シャリツ、トロリのしあわせ

# 基本中の基本、長芋とろろごはん

今月の一品

## とろろごはん

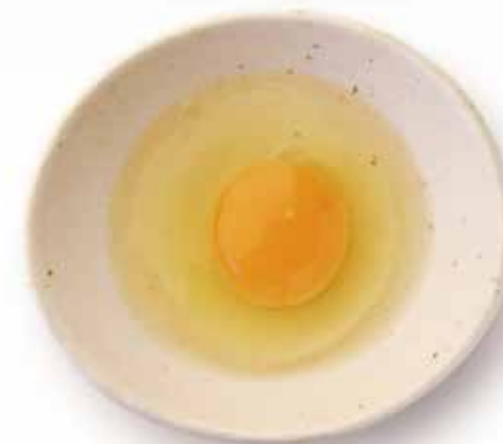
材料 (2人分)

長芋 250g	薄口醤油 大さじ1と1/2
卵 1/2個	麦ごはん 2膳分
だし 100ml	青のり 適量

作り方

- ① 長芋は流水で洗い、皮をむいておろし金(目の細かいものがよい)ですりおろす。
- ② すり鉢に①、卵、だし、薄口醤油を入れ、すりこ木でよくすり混ぜる。
- ③ 麦ごはんを器に盛って②をかけ、好みで卵を1個ずつ落とし、青のりをふっていただく。

※皮をむいてざく切りにした長芋をミキサー、ハンドブレンダーなどにかけるとより簡単。卵、だし、薄口醤油も加えて一緒にかくはんする。



## 長芋すまし汁

材料 (2人分)

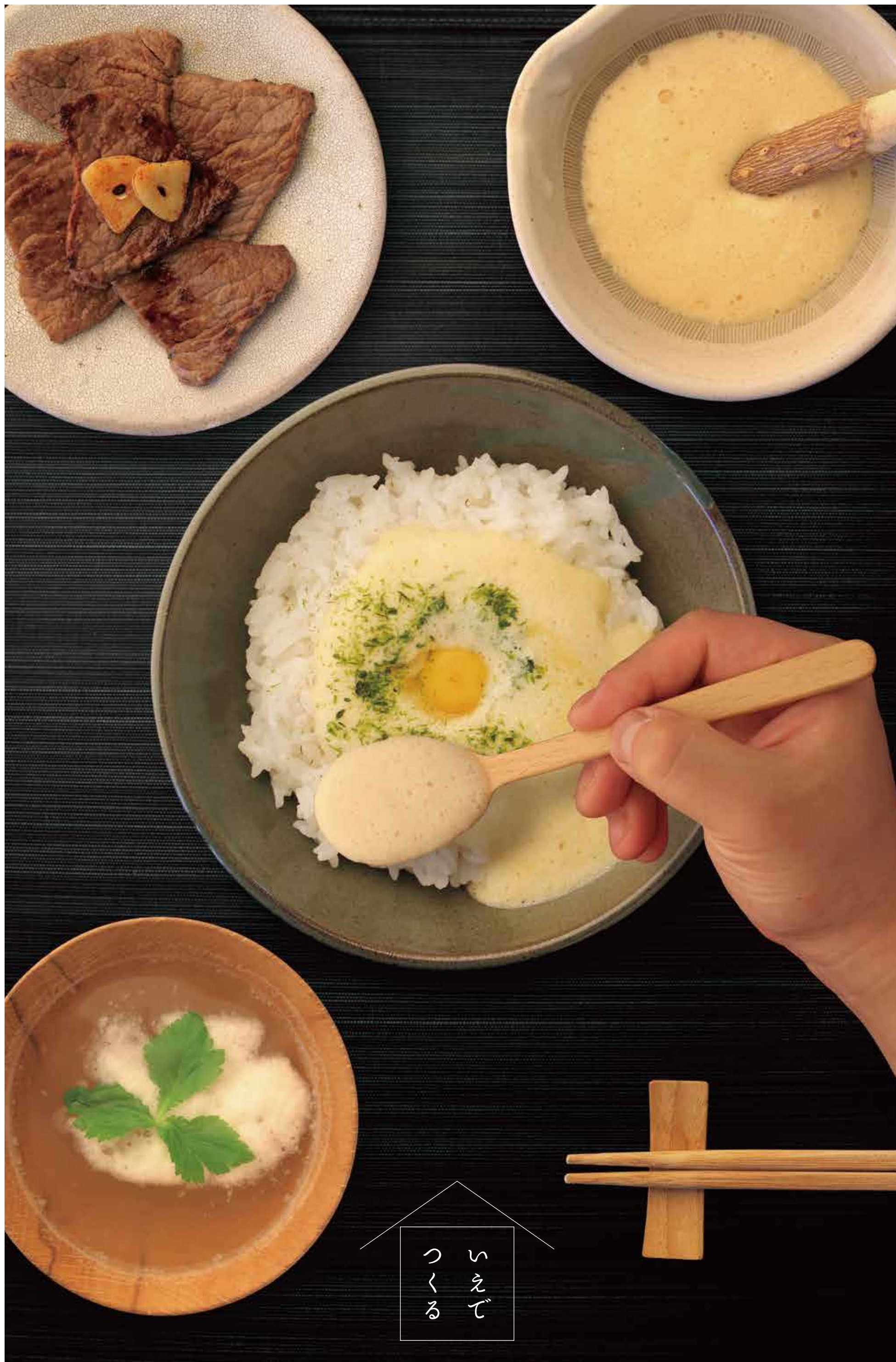
長芋(すりおろし) 大さじ2~3	酒 大さじ1
だし 250ml	塩 少々
薄口醤油 大さじ1	三つ葉 少々

作り方

- ① 鍋にだしを入れて温め、薄口醤油、酒、塩で味を調える。
- ② ふつふつと煮立ったところに、長芋のすりおろしを大さじ1ずつ落とし入れる。ふたをして火を止め、5分ほどおいて余熱で火を通す。
- ③ 器に盛って三つ葉をのせる。

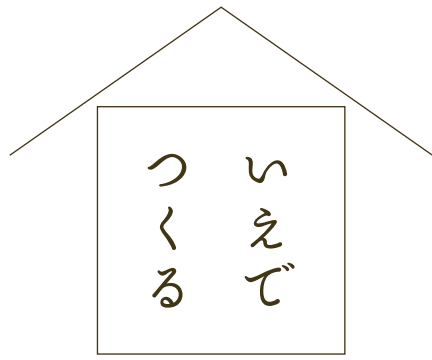
## すり鉢とすりこ木で仕上げるとさらにふわっとする

とろろに味つけするとき、すり鉢であたりながら混ぜると、おろし金ですりおろした長芋がさらにきめ細くなり、ふわっとなめらかな舌触りに。



い  
え  
で  
つ  
く  
る





FOOD DESIGNERS NETWORK

# 長芋のいろいろレシピ



ふわふわお好み焼き

薄力粉 80g、卵 2 個、水 90ml、粉末だし大さじ 1、長芋（すりおろし）80g を混ぜ合わせて生地をつくる。キャベツ（粗いみじん切り）200g、青ネギ（小口切り）2 本分、好んで桜えびやちくわ（みじん切り）、天かす、紅生姜、チーズなどの具材を加え、さっくりと混ぜる。中火で熱した鉄板（またはフライパン）にサラダ油をひき、直径 15cm ほどの円形になるように流し入れる。豚薄切り肉 2 枚をのせ、中火で両面を焼いて火を通す。ソース、マヨネーズをかけ、かつお節、青のりをふっていただく。

ネバネバのタルタル

長芋 150g は皮をむき、1cm 角に切る。マグロ（刺し身用）100g も同じくらいの大きさに切る。好みの柔らかさにゆでたオクラ 2 本は 1cm 厚さの小口切りにする。以上の材料と納豆 1 パックを混ぜ合わせ、わさび醤油を好みで加えてさらに混ぜる。



長芋と蟹味噌のグラタン

長芋 150g は皮をむき、薄い輪切りにする。ホワイトソース（市販）250g を小鍋で温め、蟹味噌（缶詰）80g を加えてなじませる。耐熱性の器に長芋を並べ、蟹味噌ソースをかけて粉チーズ適量をふり、170°C に予熱したオーブンで 25 分焼く。彩りに青ネギ（小口切り）を散らす。

# いえてつくる・農家の嫁編 豊川家と乗上家の長芋レシピ

とろろにしてほかほかのごはんにかける。細かく刻んで醤油をかける。それだけでも十分に美味しい長芋ですが、生産者である豊川真寿さんと乗上健一さんのお宅では、奥さまたちが多彩なアレンジを楽しんでいることが判明。長芋の新たなおいしさに気づかせてくれるレシピ、お裾分けしていただきました。

文=保田 さえ子 イラストレーション=佐々木 洋子

“粉もの” に混ぜると食感が楽しい

## 乗上慶子さんがつくる 長芋餅

長芋をふかしてなめらかになるまでつぶし、片栗粉を混ぜ込んで生地にする。食べやすい大きさのやや平たい円形にまとめ、油をひいたフライパンで両面こんがり焼く。醤油、砂糖、みりん、水を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけてみたらし団子風のおあんをつくり、たっぷりからめていただく。



うちの奥さんは産地で育っていないから、ちょっと考えつかないような料理をしてくれる。この餅はインターネットで見つけたジャガイモ餅の長芋版で、畑に仕事に来てくれる人たちの軽食にもなっています。（乗上健一さん）



ふかした長芋をつぶす



片栗粉を加えて粉っぽさがなくなるまで練る

“皮ごと” のおいしさをもっと伝えたい

## 豊川歩美さんがつくる 長芋のごま豆乳鍋

長芋を皮ごと直火であぶってひげ根を落とす。ポリ袋に入れて麺棒などでたたき、粗く砕く。鶏スープで煮て、好みの柔らかさになったら豆乳を注いで温め、塩で調味して溶き卵を回し入れる。おろし生姜を加え、三つ葉を散らし、たっぷり白ごまをふればでき上がり。



うちは生産者でお腹いっぱい、長芋料理はほとんどしていなかった。結婚して料理をしてもらうようになってから、いろんなおいしさを知りました。皮つきで料理すると本当にうまい。（豊川真寿さん）



直火で全体をあぶってひげ根を落とす



麺棒でたたいてざくざく割る