

東北食べる通信

2016

3

月号

世なおしは、食なおし。

特集

神様と生きる山人たち

山葵

わさび

岩手県宮守町の
福地さん一家が育てた

東北食べる通信



特集
山葵

【岩手県遠野市宮守町達曾部】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

3
月3日
1°C

神様と生きる山人たち

段々になった田んぼに清流を引き入れて栽培する沢ワサビ（以下、ワサビ）は、水が命だ。ワサビは水温が2度から18度程度の清流がないと、腐ったり凍ったりする。また、草食動物に食べられないように放出する毒は辛味成分となるが、それは自らを傷めつける諸刃の剣にもなる。そのため、常に清流で浄化されていなければならない。ワサビ田に段差があるのも意味がある。田んぼに敷き詰めた砂利の中を水が落ちる過程で濾過され、下の段の田んぼに注がれる。ワサビの生育に必要な不可欠な酸素も根っこまで行き渡る。畳石式と呼ばれるこの段々のワサビ田は、山あいの傾斜のある土地でしかできない。水がきれい、冷涼な気候、傾斜のある土地など、これらワサビが生育する条件が整っていたのが、岩手県遠野市宮守町の達曾部地域だった。

生のワサビが1本冷蔵庫にあるだけで、日々の食事が刺激的に?! 刺身につけて食べるほかにも、いろいろ冒険してみたい方は洋食への大胆な応用がおすすめ。思いのほかどんな素材、どんな味つけにも合わせやすいので、身近な料理に調味料としてピリッと効かせるのがポイントです。今回は大人のぜいたくなサンドイッチ2種と、気軽なあえものからご紹介します。

山葵が主役のサンドイッチ2種

香りと辛みの極楽

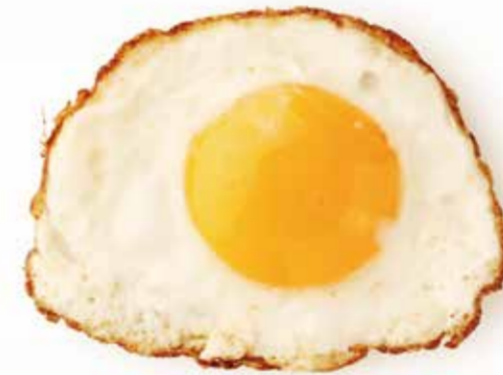
ワサビの葉とローストビーフのサンド

材料(2人分)

牛もも肉(かたまり) 300g 塩 適量
 ワサビの葉 4~6枚 サラダ油 適量
 紫玉ねぎ(横薄切り) 1/4個分 バター 大さじ2
 好みのパン 4枚 こしょう 少々

作り方

- ①牛もも肉は30~50分室温にもどし、塩をややたっぷりめにふる。
- ②熱したフライパンにサラダ油をやや多めにひき、①の牛肉の表面全体に焼き色をしっかりとつける。
- ③ふたをしてごく弱火にし、ときどき肉の向きを変えながら15分ほどじっくり焼く。
- ④肉をアルミ箔で包み、比較的温かい室温で30分ほど休ませる。
- ⑤④のローストビーフを薄切りにする。パンにバターを塗り、ワサビの葉、紫玉ねぎ、ローストビーフを挟んで塩・こしょうをふる。



キャベツとベーコンエッグのワサビサンド

材料(2人分)

ワサビ(すりおろし) 大さじ2 塩・こしょう 各少々
 キャベツ(せん切り) 1/8個分 マヨネーズ 大さじ1
 卵 2個 サラダ油 適量
 ベーコン 2枚 バター 大さじ1
 食パン 4枚

作り方

- ①キャベツはボウルに入れて塩をふり、10分ほどおく。出た水をしぼり、マヨネーズ、こしょうで味を調える。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、卵を好みの大きさの目玉焼きにして取り出す。続けてベーコンを弱火でカリカリになるまで焼く。
- ③食パンは表面を軽く焼き、バター、ワサビを順に塗る。①のキャベツ、②の目玉焼き、ベーコンを挟む。
- ④10分ほど重しをしてから、半分に切る。

菜の花のワサビおひたし

菜の花 1束は熱湯でゆで、冷水にさらして水けをしっかりとしぼり、食べやすい大きさに切る。だし大さじ2と醤油約小さじ1を合わせ(味をみながらやや薄めに調整)、菜の花を加えてなじませる。食べる直前にワサビ(すりおろし)大さじ1を加えてあえる。

キャロットラペ ワサビ風味

ニンジン 1本はせん切りにし、塩適量で軽くもんでしんなりさせる。10分ほどおいて水けをしぼり、柑橘のしぼり汁大さじ1~2、塩・こしょう各ひとつまみで味を調える。ワサビ(すりおろし)大さじ1、砂糖小さじ1を合わせ、オリーブオイル大さじ1 1/2も加えて混ぜ合わせてから、ニンジンとよくあえる。20分ほどなじませるとおいしい。

ワサビをする道具はできるだけ目の細かいものがよく、さめ皮おろしや陶器製のおろし器がおすすめ。あまり力をかけずにゆっくり、円を描くようにすると香りがよくたち、とろみのあるワサビに。



今月の一品

いそいで
つくる

増量限定
醤油特集

【岩手県花巻市東和町】

文 保田さえ子 写真 玉利康延

未来を照らすもの

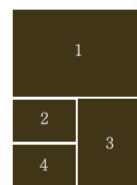
佐々長では、毎年、花巻市内の全小学校から工場見学の受け入れをしている。

「見学を終えて帰宅した後、お母さんに『うちではどんな醤油、どんな味噌を使っているの?』とたずねるお子さんがいるそうです。そして、佐々長のを使ってほしいと。その子らがいずれ大人になって家庭を持ったら、味噌汁もつくるだろう、醤油も使うのだろうと考えたら、僕は、今この子たちにきちっと醤油や味噌の話をしなきゃいかん、と思う。案内するうちの社員も一生懸命やってくれている。この子たちが僕らの未来も照らしてくれるわけですから。」

快活な社長が管むこの老舗の蔵には、自然、伝統、新しさ、色んなものが混ざり合う。そこには食を学び、食を感じるヒントがちりばめられているかのようでもある。



1. 醤油もろみの熟成を支える秋田杉の木桶。桶職人の世界も後継者不足にあり、長く佐々長の桶をメンテナンスしてきた職人も最近引退したという。2. 味噌蔵の桶には製造年である「明治三十年」の文字が。3. 営業推進部長の菅原さん。「うちの味噌と醤油はコンピューターで管理しない。善し悪しは工場長が判断している」。4. 直営ショップに引かれている早池峰霊水。敷かれているのは、早池峰山の主な岩質である蛇紋岩。



フーンと右から左へでした。だって、大事なのは原料だと思っていましたから」

卒業後、家業を継いでしばらくして、現在の水源に切り換えた。すると、訪れる界限の人々から「お宅のお茶、うまいね」との声が聞かれ始めた。念のためにと分析してみたところ、マグネシウムを非常に多く含む水であることが判明。その結果からも、マグネシウムの豊富な早池峰山の蛇紋岩(じゃもんがん)を通してきた水であると裏付けられた。そしてほどなく、佐々長の醤油は、全国品評会で初の農林大臣賞を受賞する。

「そのときにね、十数年前に聞いたあの水の話思い出したんです。あの先生、水が大事と言っていたなあと。よい水を使えるのはありがたいこと。天の恵みだと思います。造り酒屋さんでも豆腐屋さんでも同じことを言うと思いますが、水は命。マグネシウムが多いから体にいいとか、そういうことではなく、水が原料を活かしてくれる。」

ベートーヴェンと醸造

佐々長では醤油のほか、味噌も醸造する。その蔵を訪ねると、ベートーヴェンの交響曲第6番「田園」が鳴り響いていた。歓迎のしるしではない。味噌に聞かせているのだ。

「最初はね、マスコミ受けがよさそうという不純な動機でした(笑)。でも確かにあるんです、音楽の効果が。味噌の酵母菌がクラシック音楽の波長にだけ反応して、活性化するんです。よく妊婦さんが胎教としてクラシックを聴くでしょう? 観葉植物の育ちがよくなるとも言われています。共通しているのは、みんな“生きもの”だということ。生きているものに対して、クラシックの波長が何か合うんでしょうねえ。」

早池峰山(はやちねさん)の裾野、花巻市東和町に建つ醤油蔵の扉を開くと、深く懐かしいような香りが漂った。立ち並ぶ秋田杉の木桶は5トンほどの容量があり、職人たちははしごをかけて登る。中では、岩手県産大豆ナンプシロメと、同じく県産のナンプコムギを主原料とする「生醤油(きじょうゆ)」の熟成が進む。明治39年創業のここ佐々長醸造の製品の中でも、昔ながらの製法が受け継がれた上等な醤油だ。

量産される一般的な醤油は、加温によって熟成を早める温醸(おんじょう)で仕込まれ、約半年で製品になる。一方、この「生醤油」は、蔵の中で春夏秋冬の移ろいを経る天然醸造により、2年をかけてつくられる。4代目社長の佐々木博さん(62)は、「天然醸造はコクと香りが違う。特にうちの生醤油は古い木桶で仕込んでいるから、桶に棲みついた酵母による“桶癖”もあります。つけ醤油、かけ醤油として少量でしっかり味わってほしい」と自負を語る。

佐々木さんが誇りとしているもののひとつに、工場裏手から汲み上げられる水がある。約30年前に掘り当てられたその水脈は、およそ400年前に早池峰山に降り積もった雪が、地表から徐々に徐々に浸透し、今ここに湧いているといわれている。

吟味するなら水からだ

40年あまり前、東京農業大学醸造学科で学んでいた佐々木さんは、縁あって、全国醤油品評会の審査員を務める人物と対面の機会を得た。「もうずいぶん前にお亡くなりになった方なのですが、醤油は原料じゃないよ、水をいいものにしないと原料が生きないよ、吟味するなら水からだよとおっしゃったんです。正直に言うと、そのときの僕は



早池峰山の四百年の水が育む醤油と未来



ワサビのかき揚げ

ボウルに小麦粉大さじ5、片栗粉大さじ2、塩小さじ1/2、水100mlを合わせ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜて衣にする。ワサビ1本分の葉と茎を長さ3cmほどに刻み、桜えび30gとともに衣に加えて混ぜる。揚げ油を180℃に熱し、生地適量をおたまですくってスプーンなどで静かに落とすようにして入れ、カラリと揚げる。



ワサビの茎と鶏のスープ

鍋に水600ml、鶏手羽元5本、ニンニク1片を入れて弱火にかけ、肉がホロホロの柔らかさになるまで煮る。塩・こしょうで味を調え、2cm角に切ったトマト1/2個分、粗く刻んだワサビの茎と葉ひとつかみを加える。軽く温めて器に盛り、砕いたタコスチップ(塩味)適量を散らす。

ワサビレンコン

レンコン12cmの皮をむき、酢少々加えた熱湯で8分ほどゆでぎるにあげる。ボウルにすりおろしたワサビ大さじ2、砂糖小さじ1を入れてよく混ぜ、アボカドの果肉1/2個分、クリームチーズ大さじ2、塩・こしょう各少々を加えて混ぜ合わせる。このボウルの底にレンコンの切り口を押しつけるようにして、ワサビのあんを穴に詰める。薄力粉大さじ3、片栗粉大さじ1、粉末のウコン(ターメリック)小さじ2~3、水大さじ2を溶き混ぜて衣をつくり、レンコンにからめる。180℃に熱した揚げ油に入れ、転がしながら3~5分揚げ。油をきり、粗熱がとれたら厚さ1cmに切る。塩をつけたり、天つゆに浸したりしていただく。



い
え
て
つ
く
る

FOOD
DESIGNERS NETWORK

山葵のいろいろレシピ