

東北食べる通信

2016

10
月号

世なおしは、食なおし。

特集

人も自然も搾取しない暮らし

蕎麦 酒 友

そば

岩手県花巻市東和町の
酒勾徹さんと集落の方たちが育てた

東北食べる通信

人も自然も搾取しない暮らし

10

月 4 日

16°C



【岩手県花巻市東和町】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

特集

蕎麦

10 年前、私は生まれ故郷の岩手県花巻市で地方議員をしていた。ある夏の暑い日、チラシを配るために農村部の民家を戸別訪問していたら、一軒だけ集落からぼつんと離れたところにある民家を地図に見つけた。アスファルトの道路から外れて、砂利の細い山道を軽自動車で上がっていくと、森の中に息を呑むような世界が広がっていた。それが、自然農園「ウレシバモシリ」だった。

ウレシバモシリとは、アイヌ語で「この自然界そのもの」を意味する。当時 38 歳だった同農園代表の酒匂徹さん(48)は、自然環境と調和した持続可能な自給的暮らし「パーマカルチャー」なるものを実践していた。私はその世界にすっかり魅了され、以来、何度も

足を運ぶことになった。農業という仕事の素晴らしさを知り、農家という生き方を尊敬するようになった原点が、酒匂さんだった。

土手に生えるネムノキ

当時、酒匂さんは妻の淳子さん、そして全国から集まる若い研修生たちと、たくさんの動植物を育てていた。無農薬・無肥料の自然栽培でつくるタカキビ、アワ、ヒエなどの雑穀、50 種類以上の野菜、果物、米、麦、また鶏肉、卵、豚肉なども販売し、自家消費していた。味噌や餅、梅干しもつくっていた。自給的暮らしなので食費はあまりかからず、販売で得た現金収入で 3 人の子もたちを育てていた。

酒匂さんに農園を案内してもらい、パーマカルチャーの解説を聞く中で、一番印象に残ったのが、ネムノキという肥料木の存在だった。畑の土手に生えるネムノキ。普通の農家であれば作業の邪魔になるので伐ってしまうものを敢えて残しているという。確かに、他の農家の畑では見かけない光景だった。なぜ伐らないのか。

ネムノキの根っこには、根粒菌という微生物がついている。ネムノキが光合成で得た炭水化物や酸素を根粒菌に与えることで、根粒菌は生きることができる。また、根粒菌は空気中の窒素を養分として取り込み、ネムノキに与えることで成長を促す。ネムノキと根粒菌は共生関係にあるのだという。

さらに窒素を豊富に蓄えた木の葉や枝が地面に落ちることによって土を肥やし、そこを住処にする他の植物の生育を助けるとも。

共生の思想

酒匂さんがそのとき言った言葉は、今でも頭に残っている。「ここではすべての存在に意味があり、無駄なものなどない。互いに役割を果たし合い、共生することで、それぞれの存在が成り立っている。共生することで生産性も上がる。これまでの社会は“競争”でやってきたが、これからの社会は“共生”を大事にしていかなければいけない」。

人口減少社会の到来で働き手が足りなくな

る時代がやってくる。健康者も障害者も高齢者も外国人もお互いの存在を認め合いながら、共に力を合わせていかなければ乗り切れない時代だ。その目指すべき社会が、この小さな農園の中ですでに形になっていたのだ。さらに、目指す理想の農園のビジョンをまず描き、そこからそれぞれの動植物の配置や役割を設計しているという全体最適の考え方に強く共感した。全体から部分を見る目。

すべては相互に関連しているのだから切り分けて考えるのではなく、それらの集合体である生態系「全体」から各動植物の「部分」がどうあるべきかを考える。それが結果として、個々の力を引き出すことになり、全

体としての力も最大化させる。拡大成長期に分業が極度に進み、部分最適の考え方が染み渡った日本社会において、パーマカルチャーの全体最適の考え方は新鮮だった。それにしても、あるべき社会像まで口にできる農家は滅多にいない。こういう思考が生まれる背景には何があったのだろうか。

有機農業への疑問

酒匂さんは、今の農園がある花巻市に隣接する北上市で生まれ育った。両親がクリスマスで、日曜日には教会に通っていた。人間教育を重んじる新潟市のミッション系の高校に進学した。



つくろ

三種の自家製つゆでいただくそば

基本のそばつゆ、白ごまつゆ、ピリ辛鶏肉つゆ

今月の一品

そばはゆで加減がポイント。たっぷりの湯で対流させながらゆでたら、手早く冷たい流水に当て、ぬめりを落とすようにしっかりともしっかりもみ洗いして締めましょう。せっかくの上質のそばだから、つゆも自作にこだわって。基本のつゆと、お手軽なひと手間で味の変化を楽しめるアレンジバージョンのつゆ 2 種をご紹介します。いずれも温・冷どちらのつけつゆとしてもお楽しみいただけます。



- | | |
|--------------------|---------------------|
| 材料 (2人分) | 薬味 各適量 |
| ・そば(乾) 200g | ・刻み海苔 |
| ・自家製そばつゆ 3種 (下記参照) | ・ミョウガ(小口切り) |
| | ・青ネギ(小口切り。または長さ3cm) |
| | ・柚子の皮(せん切り) |
| | ・ワサビ |

作り方
そばは下記「そばのゆで方」を参照してゆで、ざるそばの方法で洗って締める。器に盛り、好みのそばつゆにつけ、薬味を足しながら食べる。

基本の自家製そばつゆ 温/冷

- だしをとる。鍋に水 500ml と昆布 5g を入れ、30 分～1 時間浸す。
 - ①の鍋を弱火にかけ、沸騰直前まで加熱して昆布を取り出す。沸騰したらかつお節 10g を加えて火を強める。再び沸騰したら火を弱め、アクを取りながら数分間煮出す。ペーパータオルを敷いたざるで静かに漉す。※
 - 小鍋にみりん 40ml を入れて火にかけ、沸騰したら②のだし 200ml、しょうゆ 40ml を加える。再び沸騰したら火を止める。
- ※ だしはとりやすい分量。ここで使わない分は冷蔵庫に入れて2～3 日中に使い切り。製氷皿に入れて冷凍しておいても便利。

白ごまつゆ 温/冷

- ボウルに白練りごま 大きじ 2、砂糖 小さじ 1/4、白すりごま 大きじ 1 を入れて混ぜる。
- 基本の自家製そばつゆ 180ml を少しずつ加え、溶きのばす。器に盛り、白ごま適量を散らす。

ピリ辛鶏肉つゆ 温/冷

- 鍋に基本の自家製そばつゆ 200ml を入れて火にかける。温まったら一口大に切った鶏もも肉 80g を加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
- 器に注ぎ、好みの量のラー油を回し入れる。薬味は青ネギがおすすめ。

そばのゆで方

- 1～2 人前のそばに対して 3L の水を、できるだけ寸胴形の鍋に沸騰させる。沸騰したままの火加減で、そばを入れ、箸で優しくかき混ぜる。
- 吹きこぼれそうになったら、湯の中のそばの対流がなくなる程度に火を弱める。
- 5 分間ゆでたら、ざるにあげ、手を洗う要領でそばを流水に当ててぬめりを洗い流し、水けをきる。ざるそばの場合、氷水でさらに締めて水けをきって完成。
- かけそばの場合、熱したつゆに一度くぐらせると、洗ったそばまでしっかり温まる。そば湯は、そばを上げる前にお玉ですくって取っておく。

※ ②で差し水をするると急激に湯の温度が下がり、そばの表面が緩んでのど越しが悪くなります。

増量限定
暮坪かぶ
特集

【協同組合暮坪かぶ】
岩手県遠野市上郷町暮坪

文 保田さえ子 写真 玉利康延

な人はいない。ここで若い人たちと組んでつくっていきるのが理想だとは思いますが、今の状況だと難しいのかな……」

畑に目をやり、そうひとりごちた菊池さんには、遠野を離れて暮らす3人の娘がいる。このうち誰かが遠野に戻り、この種を受け継ぐ約束してをいるという。しかし今はまだ、確かな道筋が見えるには至っていない。



1. 日中は別の仕事に就きながら、希少なかぶをたった1戸で守っている菊池さん。種列りに追われる時期にも関わらず快く取材に応じてくれた。辛〜い暮坪かぶは「粗くすりおろしてサンマに添えるのが最高。焼き肉や納豆や豆腐にも合う」そうだ。菊池家で現役稼働中の「だいぶ古い型」だというカッコいいトラクター。3. かぶの根は下にも上にも伸びる。茎元が地表から盛り上がっている。4. 東北の古くからの農家らしい味わいのある菊池さん宅。

発酵文化も、今や廃れてしまったという。

高齢化と効率化の
波に飲まれて

平成6年、特色ある作物を残していこうという地域からの後押しも受け、菊池さんの父は生産者による任意団体を立ち上げた。当時参画した生産農家は20戸ほど。同時期、近隣の地区の在来作物である「琴畑かぶ」の生産者も組織をつくった。

しかし、均質に安定的に生産できるよう改良を重ねられた作物と違い、原種に近い暮坪かぶは不揃いで、病気に弱く、手がかかる。「大根1本が50円100円というこの時代ですから、こんな小っちゃなかぶの姿形が悪かったら買ってもらえない」のが実情で、廃棄率も極めて高い。この20年余りの月日の中で高齢化した生産者たちは、菊池家を除いて次々に生産を断念していった。琴畑かぶに至っては、今や自家消費用に細々とつくられるのみ。こうして地域の暮らしから切り離され、淘汰され、忘れ去られていった作物が、日本中の農村にどれほど眠っていることだろう。

今日、遠野市近郊のほか福島、東京、長野などの飲食店で扱われている暮坪かぶは、すべて菊池さんが育て、収穫し、種を採取してつないでいるかぶということになる。

「うちで採った種をもらってよそでつくってみたいという引き合いは、今までにもないわけではなかった。でも、この暮坪で、この土でつくってきたのがこのかぶだから、それは違うのかなと思っている。この集落には80軒くらいの家があって、ほとんどが田畑をやっているけれど、後を継ぐよう

岩手県花巻市出身の小誌編集長が愛する地元料理のひとつに、暮坪そば（隣町、遠野産の暮坪かぶをすりおろし、薬味として添えたそば）がある。野趣にあふれる辛さと、ほのかなねっとり感を持つこのかぶを蕎麦にかからめると、病みつきの旨さになる。今号、花巻市東和町の蕎麦を特集するにあたり、この暮坪かぶもぜひ読者の皆様にお届けしたいと調査を始めた編集部は、思わぬ事実と直面することになった。現在、生産者はひとりしかいないというのだ。

「くさい漬けもの」でおなじみ

10月初旬、遠野市上郷町の暮坪集落にたった1枚広がるかぶ畑を訪ねた。旺盛に茂る葉の根元で、かぶの上部の青い部分が、地表をもりっと押し返すようにして顔をのぞかせている、一見、青首大根のようだ。

“長根”と呼ばれる細長い形をした暮坪かぶは、約450年前、近江の商人によって持ち込まれ、この地に根づいたと伝わる。薬味として定着したのはごく近年、グルメ漫画『美味しんぼ』で究極の薬味として紹介されたのが契機で、本来は漬けもの用としてつくられてきた野菜だった。

「この辺りは貧しい地域だったから、冬場を食いつなぐ保存食だったんだと思う。私の親の世代までは、木の樽に丸のまま塩漬けにしていました。焼き鳥のタレみたいに、漬け汁に漬け足し、漬け足しして古漬けにしていくんだけれど、これがすごく臭い。漬ければ辛みは抜けるから、私にとって暮坪かぶは辛い野菜ではなく、臭い野菜だった」と、現在唯一の生産者である菊池貞三さん（56）は笑って振り返る。この独特の



残り一戸が守り、つないだ在来作物の行く末



すだちのかけそば

そば(乾)200gは「そばのゆで方」(前ページ)の通りにゆで、かけそばの方法で洗って水けをきる。鍋に基本の自家製そばつゆ(前ページ)600mlを入れて温め、別の鍋で温めだしを加えて好みの濃さになるよう調える。器にそばを盛ってつゆを張り、薄い輪切りにしたすだち3個分、長ネギ(せん切り)適量をのせる。

そばいなり

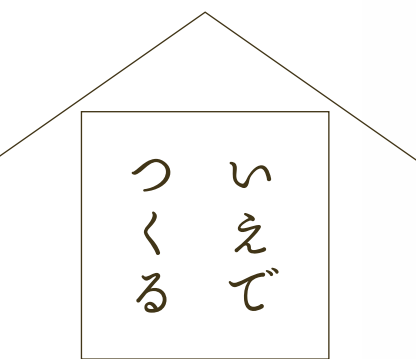
そば(乾)100gは「そばのゆで方」(前ページ)の通りにゆで、ざるそばの方法で洗って締め、水けをきる。基本の自家製そばつゆ(前ページ)大さじ1をからめ、味つき油揚げ(いなりずし用)10枚(大きさによって調整)に詰める。そばが見えるよう油揚げの縁を少し内側に折り込む。器に盛り、錦糸卵、角切りにした赤カブ漬、青じそのせん切り各適量をのせる。

※トッピングは好みで紅ショウガ、たくあん漬、しば漬けなどでもよい。



秋野菜のエスニックそばサラダ

そば(乾)200gは「そばのゆで方」(前ページ)の通りにゆで、ざるそばの方法で洗って締め、水けをきる。カボチャ・サツマイモ各40gは食べやすい大ききの薄切りにし、マイタケ30gは小房に分け、サラダ油大さじ1を熱したフライパンでこんがり色づくまで焼いて火を通す。ボウルにナンプラー・レモン汁各大さじ2、砂糖大さじ11/2、サラダ油小さじ2を入れてよく混ぜ、そばを加えてあえる。器に盛り、焼いた野菜、スモークサーモン80gを彩りよくのせ、長さ2〜3cmに切った香菜(シャンツアイ)10gを散らす。



FOOD
DESIGNERS NETWORK

そばのいろいろレシピ

