

東北食べる通信

2017

4 月号

世なおしは、食なおし。

特集

道を拓く
道を遺す

滑子

な
め
こ

山形県小国町の
渡邊正義さんが育てた

東北食べる通信

道を拓く 道を遺す

ブナ。木に無と書いて「撫(ぶな)」。字の通り、建材としては価値があまり無いとされている。山形県南西部、新潟県と福島県との県境に位置する小国町は総面積の約90%が林野で、そのうち80%以上がこの建材に不向きなブナをはじめとする広葉樹林に覆われている。そのため、山間部にあっても林業はあまり盛んではない。

それでも、小国の人々の暮らしと文化はこのブナの存在を抜きにして語れない。ブナの果実はニホンツキノワグマの好物で、小国の山は格好の餌場となることから、この地には熊獲りのマタギ文化が古くから息づく。薪としても重宝されるブナは、この雪深い山村を生きる人々の凍えた体を温めてもきた。そして、キノコ栽培の原木やおがくずにも利用され、貧困にあえぐ住民たちに貴重な現金収入を生み出す源となってきた。

4月、日本有数の豪雪地帯でもある小国はその眠りから目覚める。雪に埋もれたブナの足元から雪解けが始まると、黒点模様が広がる山は大小様々な動植物の生命の鼓動に包まれる。ブナたちは間もなく一斉に芽吹き、やがて新緑の世界へと姿を一変させ、越冬した小国の人々の心を安らぎで満たす。ブナに見守られ、ブナと共に生きてきた山人たちの物語を、2号連続でお届けする。

ブナからキノコをつくる

朝日山地と飯豊連峰などの山々に四方をぐるっと囲まれた小国町。山間部では積雪が5mに達するところもある。そのひとつが樽口部落だ。この辺境の地で、ブナのおがくずを原料にナメコを育てているのが渡邊正義さん(64)である。農用地が総面積の1.9%と農業ができる土地に限られ、建材としても使えないブナ林が広がる小国だからこそ、たどり着いた農業の形といえる。「無」から「有」を生み出す。正義さんのあらゆる発想の原形がここに見て取れる。

正義さんは、ナメコの他にも、マイタケ、トビタケ、キクラゲなどのキノコを栽培している。元々、渡邊家では正義さんの祖父の代から、広葉樹の原木にナメコの菌を植えて自然栽培する原木ナメコを生産していた。植菌した原木は雑木林の中に伏せておかれるのだが、害菌の侵入を防ぐために雑草の下草刈りをしなければならない。今から40年以上前、下草狩りをしていた青年の正義さんはバランスを崩して斜面から転げ落ち、バツと起きたら、そこには木の根っこに天然のマイタケが生えていた。そのころ、マイタケは1kg5千円もする高価なものだった。この日以来、正義さんは、どうにかマイタケを栽培できないかと考えていた。

そのころ、原木ナメコの技術は普及していたが、マイタケの栽培は誰も成功できず、不可能だと思われていた。そんなとき、風の噂で山形県真室川町に原木マイタケ栽培をやっている人がいると聞き、現地に飛んで行ってやり方を教えてもらった。その帰り道、今度は、おがくずを土台にしてナメコの菌を植えつけて育てる「菌床栽培」を小国で最初に始めた人に出会った。正義さん自身が原木ナメコから菌床ナメコに転換した理由をこう語る。

「菌床ナメコは計画的に収量をあげられる。自然任せの原木ナメコは、夏の天候によって出来が大きく左右される。しかも、そもそも原木に菌を植えても、ナメコができなくなってきた。酸性雨のせいだという人もいたが、真相はわからない」。

高い方が売れる

菌床ナメコ栽培がうまくできるようになった正義さんは当初、地元の産直に生出荷したが、まったく売れなかった。原因は、生産者としての知名度。まだデビュー仕立ての若者だったので、名前が売れていなかったのだ。そこで、思い切って加工品の缶詰出荷に切り替えた。産直では他の農家は1缶およそ500円で販売していたので、試し

に450円で販売したがぜんぜん売れなかった。ところが「頭にきて600円で売ってみた」。すると、不思議なことに完売したのだった。「缶詰は中身が見えないから高いものの方がいいものが入っている気がするんじゃないだろうか」。正義さんはそう自分なりに分析した。

以来、より美味しいナメコを追い求め、菌床づくりに打ち込んだ。おがくず、麦ぬか、米ぬか、おから、消石灰を調合し、角形に固めた物体を殺菌し、そこに植菌し、菌を大量に繁殖させる。この状態のものを菌床という。ここからナメコはわざわざ生えてくる。つまり、この菌床の出来不出来がものをいうのである。正義さんはこの原料の調合比率を何度も変えながら試行錯誤を繰り返し、理想の味に近づいていった。

万知子の加工場

この菌床ナメコ栽培を最初からずっと支えてきたのが、妻の万知子さん(55)だ。渡邊家の自宅の台所からつながる併設の小さな加工場には、正義さんが米の選別機を改造してつくったナメコ選別機がある。午前中に収穫したナメコは加工場に運び込まれると、ここから万知子さんの手で選別機にかけられる。選別機1号機は、手動式だった。2号機になっ

てモーターで稼働するようになった。正義さんはこうして趣味の木工仕事を活かし、加工場の内壁や自宅の外壁も自ら貼った。

ナメコの選別はまず、S、M、Lサイズと分けられ、形の悪いものは自家消費になる。さらに、傘の形状によって、「つぼみ」と「開き」に手で分けられる。選別されたナメコはその後、缶に詰めて蒸して脱気される。空気が入ると劣化しやすくなるからだ。そして、最後に年代物の金属製の機械で缶詰の蓋を閉じる。1日平均240個の缶詰をつくる。

万知子さんがナメコの出荷の手伝いを始めて、今年で31年目になる。それまでは田んぼをやっていた渡邊家の祖母と、近所のばあちゃん3人が、収穫、出荷作業をこなしていた。そのときのばあちゃんたちはもう90歳を超えた。今来てもらっている従業員も近所の人だ。

婿入り道具は除雪機

万知子さんは、同じ小国町沼沢地区から36年前に嫁いできた。20歳での恋愛結婚だった。高校を出てから入った小国町連合青年団には町内各地から青年が集まっていた。青年団を立ち上げた正義さんは当時26歳で初代団長を務め、150人の団員を束ねていた。

小国ではその昔、一晩で1m以上の積雪があるために、雪路の確保のために「道付け」という作業が毎日必要とされた。明治時代には、囚人を連れてきて毎朝道付けをさせる「囚徒派遣」という制度もあった。毎年8~14人の囚人と、2~3人の看守が冬季の小国に派遣されていた。同制度廃止後は、県費負担で道付け人が小国新道前線に配置されるようになった。それほどまでに小国の冬は過酷で、道路などの生活環境の厳しさは筆舌に尽くせないものであった。正義さんは19歳から、冬になると町の中心部に除雪の出稼ぎに行っていた。雪に閉ざされる樽口地区から町の中心部に通勤することは困難だったため、冬の間だけアパートを借りた。

正義さんは結婚前、万知子さんに「町でアパートを借りてふたりで暮らそう」と言っていた。ところが、除雪仲間から「ローダー(除雪機)1台と一緒に樽口に婿に行け」と冗談交じりに言われ、実際にローダーを譲られる形で町から出されたのだった。幸運なことに同じ時期に、町から樽口へつながる道路に対して3億円の道路改良費もついた。正義さんが21歳のとき、小国町内の先陣を切って樽口で始めた観光わらび園があたり、「橋が狭くて観光バスが通れない」という声を受けて町長や企画課長に陳情していたのが聞き入れられたのだった。



【山形県小国町小玉川】

文=高橋 博之 写真=玉利 康延、山下 雄登

3月15日
-2℃

ぬるぬるツルンの食感がおいしいナメコと、シャキシャキが楽しいキクラゲは、料理に入っていると幸せが増すよう。それぞれに強い味はありませんが、食感のよさがおいしさをつくる大事な要素になります。そのふたつを共に入れていたくな仕立ての酸辣湯で、小国の山の気分を満喫してみませんか。スープなら、ナメコのエキスが詰まったトロリとした缶汁も活かしておすすめてです。

材料 (2人分)
 ナメコ 1/4缶 チキンスープ ※1 カップ4
 キクラゲ 4枚 水溶性片栗粉 (片栗粉小さじ1+水小さじ2)
 トマト 1個 酢 大さじ2
 小松菜 1わ 青ネギ (小口切り) 適量
 豆腐 1/4丁 好みの麺 (ゆでる) ※2 2人分
 溶き卵 1個分

A
 しょうゆ 大さじ3
 酒 大さじ1
 塩・こしょう 各少々
 ラー油 大さじ1

※1 チキンスープの素(顆粒)を商品の表示に従って湯で溶いたもの。
 ※2 中華麺のほか、そうめんやうどんでもおいしい。

作り方

- ① キクラゲは水で戻して石づきを取り、細切りにする。トマトはヘタを取って6等分のくし切りにする。小松菜は5cm長さに切る。豆腐は細切りにする。
- ② 鍋にチキンスープを入れて煮立て、①とナメコを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ Aを加えて味を調べ、水溶性片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。
- ④ 溶き卵を少しずつ、細く流し入れてかき混ぜ、火を止めてから酢を加える。
- ⑤ 湯をきった麺を器に盛って④を注ぎ、青ネギを散らしていただく。



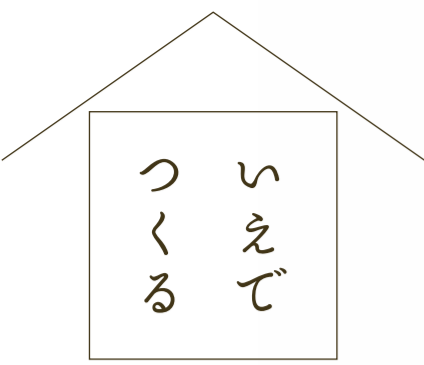
いつもの食卓がちよつと幸せになる、ふたつのきのこ

ナメコとキクラゲの酸辣湯麺

今月の一品



つくろ



FOOD
DESIGNERS NETWORK

ナメコとキクラゲのいろいろレシピ



キクラゲと香菜的あえ物

キクラゲ 6g は水で戻し、石づきを取って細切りにする。香菜 1 わは 3cm 長さに切る。ボウルにキクラゲと香菜を合わせ、おろしニンニク小さじ 1、長ネギ(みじん切り) 小さじ 1 強、塩小さじ 1、ごま油大さじ 1/2 の順に加え、全体を混ぜる。

※生のキクラゲのややクセのある風味が気になる場合は、戻してから3~5分ゆでも。



ナメコとキクラゲの皿うどん

皿うどん用の揚げ麺 2 人分を器に広げる(焼きそば用の麺をほぐして平らに広げ、熱した油で両面をバリバリに焼いてもよい)。キクラゲ 4g は水で戻して石づきを取り、豚薄切り肉 100g、白菜 1 枚、小松菜 1 株とともに食べやすい大きさに切る。フライパンを熱してサラダ油大さじ 1 をひき、豚肉、白菜、小松菜、キクラゲ、ナメコ 1/4 缶分を加えて炒める。全体に油が回ったら、中華スープの素(顆粒)大さじ 1/2、醤油小さじ 1、塩・こしょう各少々、水 100ml を加えて 3 分ほど煮る。水溶性片栗粉(片栗粉大さじ 1+水大さじ 2)でとろみをつけ、麺にかける。



木須肉 (ムースロー)

卵 3 個をボウルに溶きほぐし、オイスターソース・酒各大さじ 1、塩・こしょう各少々を加えてよく溶き混ぜる。豚薄切り肉は一口大に切って塩・こしょう各少々をふる。キクラゲ 4g は水で戻す。フライパンにサラダ油・ごま油各大さじ 1 を合わせてよく熱し、卵液を一気に入れてさわずに少しおき、周りが固まって半熟程度になったら大きくかき混ぜる。ゆるい部分がやや残る状態でいったん取り出す。続けてショウガ(せん切り) 小さじ 1/2 を炒め、香りがたったら豚肉を加えて炒める。火が通ったらキクラゲを加え、卵を戻し入れてさつと炒め合わせる。



ナメコ雑炊

鍋にだし汁 500ml、温かいご飯 1 膳分を合わせて煮立てる。ご飯がほぐれたらナメコ 1/2 缶分を加え、酒大さじ 1、醤油小さじ 1、塩少々で味を調える。溶き卵 1 個分を少しずつ加え、好みの柔らかさで火を止める。器に盛り、好みで刻んだ三つ葉適量を散らす。

ナメタケの大根おろし添え

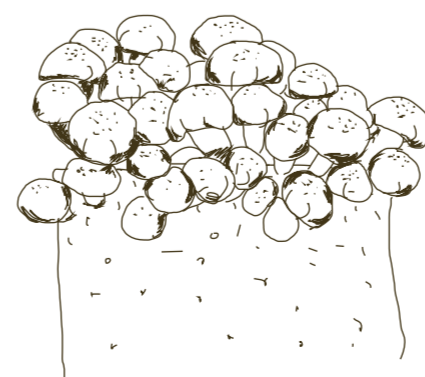
ナメコ 1/2 缶分、5cm 長さに切ってほぐしたエノキタケ 1 株分、みりん・砂糖・醤油各大さじ 1、だしの素(粉末) 小さじ 1 を小鍋に合わせ、中火にかけて炒り煮にする。キノコ類から水けが出てとろみがついたら火を止める。清潔な容器に入れ、冷蔵庫で 1 週間ほど保存可能。器に盛り、大根おろしを添えていただくほか、豆腐、ご飯にのせてもおいしい。



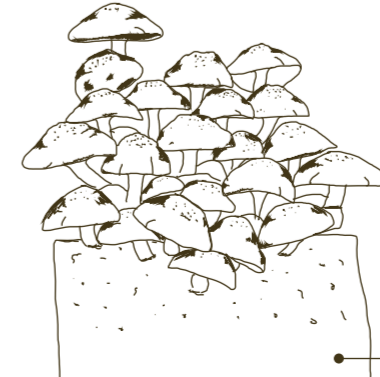
今月の食べものについて

山を生かし、山に生かされてきた匠が菌から育てました

今号でお届けしたのは、山形県小国町樽口集落の渡邊正義さんが育てたナメコとキクラゲ。渡邊さんの暮らす樽口峠は、飯豊連峰のふもとで山菜やキノコが豊富に採れる地域です。しかし、天然のキノコは質量ともにバラつきがあるため安定した供給は望めません。そこで、渡邊さんは天然と遜色ないキノコを栽培しようと 40 年以上奮闘し、菌床の配合をはじめ栽培環境を極めてきました。常に天然モノと食べ比べてきた渡邊さんの自信作のナメコとキクラゲをお届けします。乾燥キクラゲは、ぬるま湯に一晩つけておくと、約 10 倍の大きさに膨張します。つついたくさん戻してしまったときは、それを 3 分ほどゆで、水で冷やします。こうしておくで冷蔵庫で 10 日くらいは保存可能です。ナメコには、傘の形状の違いから「つぼみ」と「ひらき」があります。今回お届けしたのは、傘が開ききっていない上等な「つぼみ」。その独特のぬめりとツルツルとしたのと越しを楽しんでください。また、缶に満ちている液体の大方はナメコ自体から出たエキスです。ナメコの旨味が詰まっているので捨てずに食べてください。



ナメコ (つぼみ)



ナメコ (ひらき)

菌床の土台は、おが粉に小麦ふすま、米ぬか、おから、ビール粕などの栄養の素を混ぜ(キノコによって異なる)、ブロック状に固めて熱殺菌したもの。ここに種菌を植えつけ(植菌)、キノコの種類によって 60~90 日間かけて培養。それを高温度に保った栽培棟に移し、キノコを発生させます。



キクラゲ