

東北食べる通信

2017

7

月号

世なおしは、食なおし。

特集

生産者は、元読者

トマト

福島県会津若松市の
大友佑樹さんが育てた

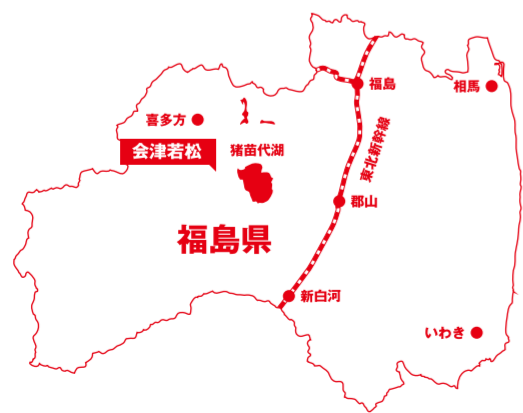
東北食べる通信

生産者は、元読者

7月5日
28℃



特集
トマト



【福島県喜多方市熊倉町道地】

文=高橋博之 写真=玉利康延

東北食べる通信（以下、食べる通信）元読者で百姓になった男がいる。よもや元読者のことをこのように特集する日が来るとは夢にも思わなかった。

2013年11月、東京でサラリーマンをしていた大友佑樹さん(32)に一本の電話がかかってきた。同年食べる通信11月号で特集されたばかりの福島県会津若松市の農家、長谷川純一さんからだった。大友さんは、妻の里加子さん(33)の実家がある会津若松市で長谷川さんと知り合った。長谷川さんは里加子さんの父、大竹誠さん(61)が営む農園で13年ほど働き、独立したばかりだった。

電話の内容は、長谷川さんを囲む食べる通

信読者イベントが東京で開催されるので、遊びに来ないかという誘いだった。大友さんはイベントで食べる通信読者と交流したことがきっかけで、翌12月に読者となった。そして翌年1月に食べる通信で特集されたのが福島県いわき市の農家、白石長利さん。私と大友さんが会ったのは、白石さんを囲む読者イベントでのことだった。

大友待望論

端正な顔立ちに、整えられた髪型。服装も洗練されていて、いかにも東京人という風貌だった。無口な印象の大友さんだったが、酒を交わしながら話していると、農業に興味があり、いつか妻の実家がある会津若松

市で農家になりたい気持ちがあるという。東北で農家になる若者が増えることは嬉しいことだと、私はすかさず参加者の前に彼を引っ張り出し、「将来会津で就農する大友くんです」と強引に紹介した。

退路を絶たせようと紹介したものの、正直、私は大友さんの言葉を真に受けていなかった。なぜなら、東京での会社員生活に嫌気がさしたような話もしていたから、一時的な気の迷いから出てきた軽い言葉だと思ったのだ。

ところが、その後もイベントで会う度に、大友さんは農業への熱い思いを私に語るのだった。そして2015年の夏、福島県郡山

市で開催した食べる通信車座談会の懇親会の場で、久しぶりに再会した大友さんは「俺、会社辞めました。会津で農業やることに決めました!」と、私に宣言したのだ。すでに会津に移り住み、農家として歩み出していた。

あれから2年が経ち、就農3年目となる大友さんを取り上げるようになったわけだが、この間、大友さんを応援する食べる通信読者仲間から何度「大友特集を読みたい」と言われたことだろう。当初、しばらくしてからと思っていたのだが、「大友くんのトマトは本当においしい。早く特集してほしい」などの声が止まず、私は彼を書くことに決めた。

ギリギリまで追い込む

7月5日朝、小雨模様の曇り空の下、大友さんはトマトの収穫作業に汗をたっぷり流していた。トマトの収穫はだいたい朝5時から7時過ぎまで続く。この時間帯に収穫するには訳がある。トマトは日中から夜にかけて、木や茎を成長させるために養分は上へ上へと向かう。このとき、トマトの実自体の養分も持っていかれる。そして、明け方にかけて、今度はその養分が下へ下へと下り、トマトの中に戻ってくる。だから、一番養分をたくさん含んでいる状態の朝のトマトを収穫するということだった。

大友さんはトマトを極限まで追い込んで育

ている。その証拠だと、トマトの表面にうっすらと生えている産毛のようなものを見せてくれた。「うちはトマトに水分をギリギリまであげないので、枯渇したトマトは空気中にある水分を取り込もうとこうして産毛を出すんです」。なぜ、ギリギリまで追い込むのか。大友さんは、豪雪地の会津地方で生産されている雪下人参や雪下キャベツの例で説明する。



麗夏トマトで味わう、夏のごちそう 完熟トマトで味わう、夏のごちそう

いつものそうめんのつゆに、完熟トマトをすりおろして加えるだけ。だしの味にトマトの旨味と酸味が加わり、食が進みます。カッテージチーズとのサラダも切って盛り合わせるだけの簡単さで、食欲がない日にもぴったりです。スーパーでは一年中手に入るトマトですが、夏の日差しの下で完熟させた赤い色と、甘み、酸味のバランスは何よりのごちそう。加熱しても味がぼやけず、しっかりした味わいです。はちみつとのコンビは、生産者の大友さんのお気に入り。

トマトだれ そうめん

材料 (2人分)

トマトだれ

トマト 1個 (約150g)
そうめんつゆ (市販・3倍濃縮) 100ml
水 100ml

青じそ (せん切り) 2枚

オリーブ油 大さじ1

そうめん (乾) 200g

作り方

① トマトはおろし金ですりおろす。トマトだれの残りの材料を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを袋の表示どおりにゆでてざるに上げる。流水でよくもみ洗いしながら冷やし、ざるに上げて水けをきる。

③ 氷水を張った器にそうめんを盛る。銘々の器に①を注ぎ、オリーブ油を垂らして青じそをのせ、そうめんをつけながら食べる。

トマトとカッテージチーズのサラダ

材料 (2人分)

トマト 1個 (約150g)

カッテージチーズ ※ 60g

バジル 適量

塩・こしょう 各少々

オリーブ油 適量

① トマトはよく冷やし、よく切れる包丁で横に薄切りにする。

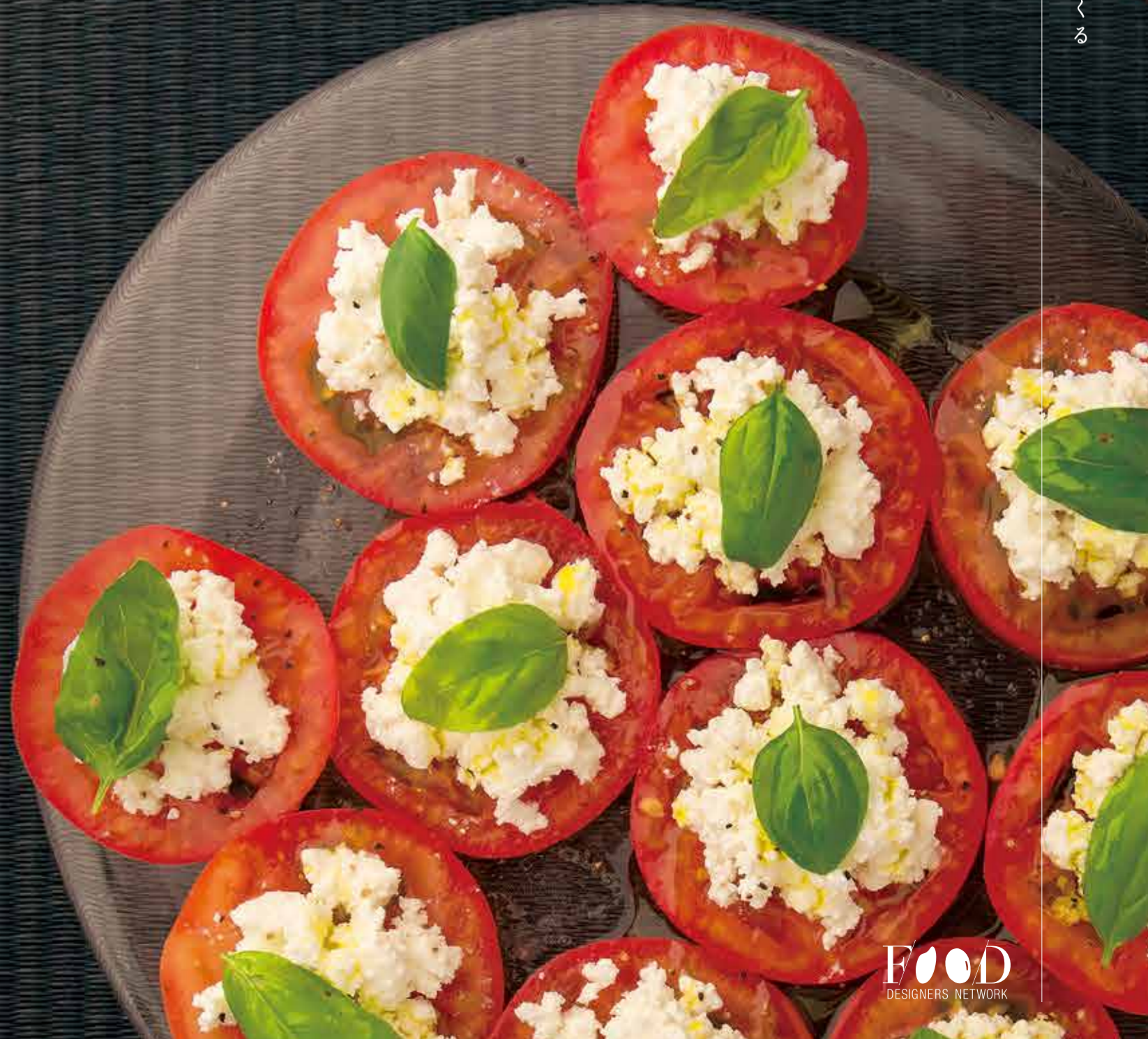
② 器に①を並べ、カッテージチーズを約大さじ1ずつのせ、その上にバジルを飾る。全体に塩・こしょうをふり、オリーブ油を回しかける。

※ カッテージチーズの作り方：牛乳500gを小鍋に入れて火にかけて、約43℃(熱めの風呂の湯程度)に温める。酢(またはレモン汁)大さじ2を加えて全体を混ぜ、ほろほろの状態にする。ざるに上げて水けをきり、冷蔵庫で冷やす。



しそづくり

今月の一品



つ
く
る
い
え
でFOOD
DESIGNERS NETWORKト
マ
ト
の
ら
ろ
ら
ろ
レ
シ
ピ

ドライトマト

トマト1個はヘタを取って約1cm厚さに切り、塩少々をふる。オープン用ペーパーを敷いた天板に並べ、100℃に予熱したオープンで1時間ほど焼く（この状態で冷蔵庫で2週間ほど保存可能）。食べるときはトマト2〜3個分に対してニンニクの薄切り1片分とともに保存容器に入れ、かぶるくらいのオリーブ油を注ぎ、一晚なじませる。（常温で1週間、冷蔵庫で1ヶ月ほど保存可能。そのままおつまみにするほか、パスタにからめても）



トマトのはちみつ漬け

トマト2個（約300g）は湯むき（※下記参照）をし、へたを残したままくし形に6等分に切る。崩れないようにポリ袋に入れ、はちみつ大さじ2を加えて口を閉じ、はちみつを全体にいきわたらせる。冷蔵庫で1時間漬ける。



トマト炊き込みごはん

米2合（360ml）は洗って水けをきり、水2カップとともに土鍋に入れて30分ほど浸水させる。トマト1個（約150g）は湯むき（※下記参照）をし、へたを包丁でくり抜く。米の中央に沈めるようにしてトマトを入れ、塩小さじ1、こしょう少々、好みの乾燥ハーブ小さじ山盛り1を加える。ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして13分炊く。火を止めてそのまま20分蒸らし、粉チーズ大さじ2〜3、好みでパジルの細切り適量を散らす。トマトをつぶすようにして全体を混ぜる。

基本のトマトソース

トマト800g（5〜6個分）は湯むき（※下記参照）をし、へたを取ってざく切りにする。鍋にオリーブ油50ml、ニンニクのみじん切り1片分を入れて弱火にかける。香りがたったらトマトを加え、中火にして煮る。トマトの形がなくなり、とろみがついたら弱火にし、2/3量ほどになるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。（パスタのソース、鶏肉と夏野菜のトマト煮などに）

※トマトの湯むきのしかた：トマトのへたの反対側に十字に浅い切り目を入れ、沸騰した湯にくぐらせて冷水にとり、皮をむく。またはトマトを丸ごと冷凍し、使う直前に水にさっとさらしても皮がむきやすい。

How to Grow Tomato
真っ赤な“麗夏”が採れるまで

深くつややかな赤色が食欲をそそり、味も香りもぎゅっと凝縮した大友佑樹さんのトマト、麗夏。樹1本1本の茎葉、花、実と向き合い、過保護にすることなく適時適切に手をかけながら、「触れるだけで落ちそうなほど」まで樹上で完熟させています。

文＝保田 さえ子 イラストレーション＝鈴木 海太（株式会社 ELENA Lab）



種まき

2月後半、種まき。この時期の会津はまだ地温が低いため、発芽、生育を促すために育苗箱の下に自動温度調節機付きのマットを敷き、上からドーム状にシートをかぶせ、保温して育てます。大友さんのトマトは接ぎ木して栽培するため、根となる「台木」用、栽培する上部の「穂木」用のそれぞれを育苗します。



接ぎ木・育苗

「小指の長さ程度」に育ったところでポットに仮植え。このとき、台木に穂木を接ぎ木します。接ぎ木は、病気に強い丈夫な樹に育てるための作業。台木の切り口と穂木の切り口を接着して専用キャップで留めます。ここでしっかりつながれば（「活着」という）、台木と穂木が離れることはないそう。



受粉

定植

4月下旬、最初のつぼみがつくころに畑に植えます。水やりは、土の状態を見極めながら週1回、15〜30分ほど自動配水。実をならせるには確実な受粉が肝心ですが、風の吹き込まない施設内栽培では自然な受粉が行われにくいいため、大友さんは、トマトの花房に振動を与えて花粉の飛散・受粉を促す機械「ぶんぶん太助」を使っています。



芽かき

葉3段ごとに花がつきます。葉のつけ根から出る「わき芽」は花芽の生長を妨げるため、かき取ります（花芽のすぐ下のわき芽はすべてかき取り、それ以外は生育を見ながら調整）。ひとつの花房につける実は3個とし、残りは小さいうちに摘果します。収穫開始は6月末。皮がはじけそうなほどまで樹上で十分に熟させ、収穫します。