

# 東北食べる通信

2017

11 月号

世なおしは、食なおし。

特集

耕して、守る

# 土 主

ど  
だ  
れ

福島県相馬市の  
菊地将兵さんが育てた

東北食べる通信

# 耕して、守る

これから出かけるという養鶏農家の菊地将兵(31)は、自宅脇の軽トラックの荷台に大きなポリバケツをふたつ積み込んだ。私がおの匂いに混ざり込んで、妙な匂いが鼻をついた。それは紛れもなく魚の匂いだった。「これから鶏の餌用に魚のアラをもらいに行きます」と菊地は言って、サイドブレーキを下げた。この軽トラックではほぼ毎日、農産物と海産物の物々交換に出かけているため、魚の匂いが残っていたのだ。

まず菊地が向かった先は、魚市場だった。そこには、「そうま食べる通信」編集部員のひとり、飯塚哲生の姿があった。本業は仲買人だ。菊地はいつも、魚の身をとった後に残る頭や骨、エラにこびりついた肉などのアラを飯塚からもらうのだが、この日はすでになかった。タコの頭なら残っているよと飯塚に言われ、菊地は卵 2 ケースとジャガイモと交換した。「俺からするとね、こんなの持っていくの？って感じですよ。だって、こんな普段はお金払って捨ててるんだから。しかも、ありがとうございますって言われて。これが卵とジャガイモに化けるんですから。市場には野菜はないから、まかないつくるのにも助かるんです」と、飯塚は苦笑いする。

飯塚は、3 種類のカレイとアイナメ、太刀魚、タイなどの鮮魚も菊地におすそ分けした。「アラをもらいに行くと、こうして自動的に魚ももらってくることになるから、ぼく

ちは魚は買わないんですよ」と、菊地は得意気に語る。次に菊地が向かったのは、町中にある老舗の魚屋だった。店から出てきた老婆に連れられ、菊地は野外の冷蔵庫から魚のアラと、鮮度が落ちた牡蠣、サンマ、マグロを運び出し、ポリバケツに入れた。「今日はキャベツ持ってきたんで」と菊地が言うと、「あー、うれしいこと」と老婆が答えた。

この魚屋には週に 2 回物々交換に通っている。一回もらうと、鶏の 3 日分の餌になる。「あの店も生き残るために、スーパーより鮮度のいいものしか置かない。だから、さっきのような魚も 1 日経ったものは捨てる。もったいないでしょ」。菊地はこの他にも、刺身を提供する地元の料理屋に週に 2 回通う。養鶏を始めた 2 年前に思い立ち、「魚のアラはありませんか？お金はないので野菜と交換で」と、市内の魚屋などを回った。なかなか相手にしてくれるところはなかったが、ようやく見つ

かったのがこの魚屋と料理屋だった。仲買人の飯塚も快く応じてくれた。

相馬市内には旅館がたくさんある。そこでは頻繁に宴会もやっている。ある宴会に出席した菊地は、食べ残しの魚が多いことに気づき、そのまま捨てられるのはもったいないと“鶏目線”で感じた。なにしろ、これらは鶏にとっては重要なタンパク源のご馳走になるのだから。自分はあと 1 軒か 2 軒の物々交換先を見つければ十分なので、残りの旅館は他の農家や次世代の若い農家が食べ残しを堆肥用に引き取るようになればいいと菊地は思う。「受け取りに行く時間と手間さえ惜しまなければ、こうしてただで餌が手に入る。まだまだこういう循環がつくれるはずだ」。

## 鶏舎は人間社会の縮図

ビニールハウスを改造してつくった鶏舎に

戻った菊地はその中に入り、もらってきた魚を火ばさみでつまんで落としていった。鶏たちは我先にと一斉に餌に群がり、魚の切り身も、まるまる一匹のサンマも、イカも、くちばしで次々と突かれ、食べられていった。中には、餌を独り占めしようとかちばしでくわえて逃げていく欲張りな鶏もいる。すかさず他の鶏たちに追いつかれ、取り囲まれ、その餌を奪われる。そんな苛烈な争奪戦が繰り返される中、菊地は鶏を人間社会に例えてこう解説する。「小さいヒヨコの段階でこうしてタンパク源を与え、奪い合いをさせる。そうすると餌に貪欲なくましい鶏に育つ。これをヒナのときにやらないと、大きくなってから餌を与えても、後で俺食うやみたいなひ弱な鶏になってしまう。人間も同じで過度に競争させないとダメですよ」。

ひとつの部屋に鶏を多く入れ過ぎると、いじめや喧嘩が始まりやすいとも菊地はいう。こ

れも子どもたちの学校の状況と似ている。だから、菊地はストレスがかからない適正な数にすることを心がけている。都会に活力がない人間が多いように見えるのも、密集して暮らしていることや、満員電車で通勤していることも無関係ではないと感じる。「田舎で一番いいのは、隣の家と距離が離れているので、音とか気にならずストレスがたまりにくいこと。都会の人ももっと隣と離れて暮らしたらいいのに、物理的にそれはできないですよ」。

## 野菜を食べて育つ鶏

菊地の物々交換は変幻自在だ。ときに、トラックのレンタルと卵を交換することもある。歯がない鶏は、食べたものを胃袋ですり潰すために小さな石を食べる。この石は採石場から買ってくるのだが、その際、土建屋の社長で『そうま食べる通信』編集長の小幡広宣が「卵と交換でいいよ」と 2t トラックを貸してくれる。

餌を煮込む燃料の薪と卵を交換することだってある。風の強い相馬では防風林が巡らされている民家が多いのだが、親から子への世代交代を機に伐採されることが多い。しかし、捨て場に困る。「引き取ってくれるだけでもありがたいのに」と言われながら、菊地は卵が野菜と交換という格好にする。

鶏の餌の自給にかかる菊地のこだわりは尋常ではない。物々交換以外にも、自然からの採集を自らしている。夏になると、菊地は鎌を持って海岸に行き、海藻をとってきては鶏の飲み水に混ぜて、夏バテ防止に効果があるミネラル分を摂取させる。通常、規模の大きな養鶏農家はインドネシア産などの海藻粉末を購入するのが一般的だが、「そういうことやって自給率アップを叫ぶのって変じゃないですか」。

10  
月  
17°C  
26  
日



【福島県相馬市大坪前迫】

文 高橋 博之 写真 玉利 康延



もし新鮮な白い根が見つけれたら、よく洗って油でソテーをして味見をしてみましょう。もやしのような食感が楽しめます。ミミズなどが混じていたら、畑や花壇などに移してあげましょう。



都市部のスーパーに流通することが稀な親芋ですが、粘り気が少なくホクホクした食感なので、こちらの方が好みという人もいるかもしれません。茎とつながっているため茎から送られる水分を多く含んでいます。根が伸びる下半分は包丁で削るように外します。



勾玉のような形の子芋、ワサワサとした根に隠れるようについている孫芋、どちらも食べられます。孫芋の方が水分は多く、ねっとりしています。収穫の際にスコップで削られてしまった部分は腐りやすいので、断面を包丁で削り取っておきましょう



茶色く、しなびた部分は除きます。シャキシャキしたところが残っていたら、刻んで味噌汁の具にして食べてみましょう。

# 土垂を解体しよう

「誌面も読んだし、さっそく試食をしてみよう!」とその前に、今月の付録食材を口にするには、親芋と子芋を分け、根を払い、土を落とす必要があります。農家さんが出荷効率化のために捨ててしまおうな部位も、せっかくなので丸ごと召し上がれ。まずは部位の仕分けをし、土を流水で落とし、それぞれの食感に合った食べ方で土垂を存分に楽しみましょう。



## 親芋ポテトサラダ

材料：親芋 1個（約400g）、ゆで卵 1個、キュウリ 1/2本、ニンジン 3cm、玉ねぎ 1/4個、ベーコン 100g、※マヨネーズ 大さじ4、酢 小さじ3、塩 小さじ1、こしょう 少々

- ① 親芋はたっぷりの水で柔らかくなるまで茹で、皮をむいておく。
- ② キュウリはスライスして塩ひとつまみをふって揉んでおく。ニンジンは皮をむいていちょう切りにする。玉ねぎはスライスして水にさらしておく。ベーコンも1cmほどに切って炒め、冷ましておく。
- ③ 親芋はボウルに入れて荒く潰す。②の材料、※の材料を加えて、さっくりと混ぜて味を見て、足りなければ塩・こしょうで味を整える。



## 食べ比べ親子フライ

材料（作りやすい量）：親芋 1/4個、子芋 1個

- ① 親芋、子芋はよく洗い、皮が付いたまま食べやすい大きさに切る。
- ② 小さめの鍋に油を2cmほどの高さになるまで注ぎ、180度に温め、親芋と子芋の表面がパリッとするまで表裏加熱する。
- ③ 油をしっかりと切り、塩を振っていただく。



## 土垂のココナッツプリン

材料（約4人分）：子芋 150g、砂糖 100g、全卵 2個、ココナッツミルク 200cc

- ① 子芋は沸騰したお湯または電子レンジ（600Wで5分程度）で串が通るまで加熱する。皮をむいてつぶし、裏ごしする。
- ② ボウルに①とその他の材料を全て合わせ、なめらかになるまでよく混ぜ、耐熱容器に流し込む。
- ③ オープンを170度に温めたら、天板に1cmほど水を注ぎ、②を置いて30分ほど蒸し焼きにする。水をはった天板に型をのせて、30分ほど加熱する。
- ④ 表面がこんがり焼けて、中まで火が通ったら取り出す。粗熱を取り冷蔵庫で冷やしていただく。



# 芋の上にも半年



## 土垂を育ててみよう

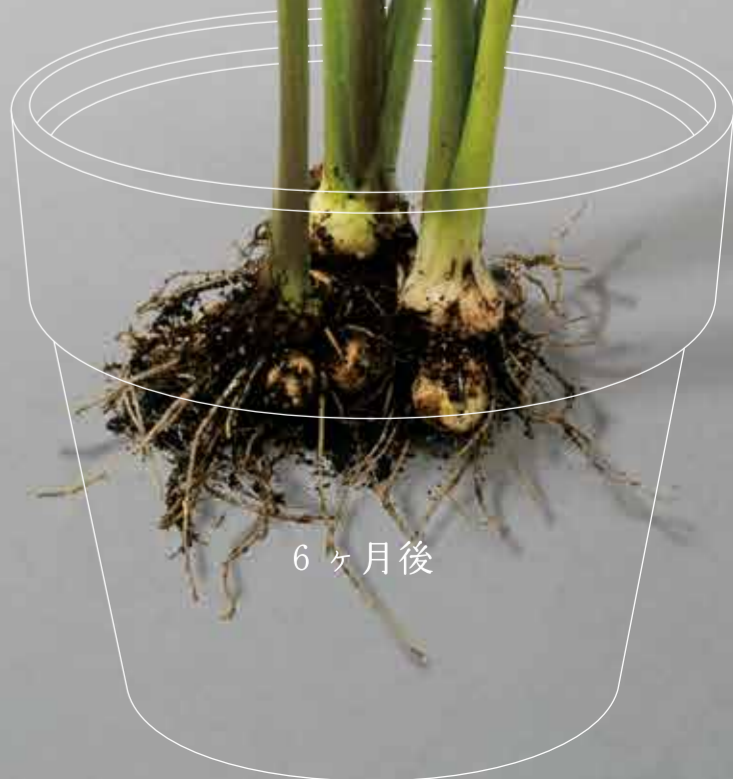
文||黒田知範

みなさん、買ったジャガイモを放置していたら、芽が出ていたなんてことはありませんか？それと全く同じことが、今回お届けする土垂でも起こっちゃうんです！いえ、それには、お届けから約半年かかります……。まず土垂を解体したら、子芋部分を高級な陶器のようにお宅のリビングや玄関、御トイレ……など好きどころに飾ってあげてください。忘れかけた3~4月頃には芽がぐんぐん伸びてきて、プランターに植えられるようになります。観賞用で育てる方は、深さ30cm程度のプランターで。収穫用で育てる方は、深さ60cm程度のプランターで、しっかり根をはらせてください。土はたっぷり、夏場は水を欠かさず与え、丹精込めて育てたら11月、芋を掘ってみましょう。少し芋は小さくても、芋煮などで食べてみてください。きっと、菊地さんやそのほかの生産者が一年どういう気持ちで農作物を育てているか、食べながら感じ取っていただけるはずです。

生育過程は、「#食べるDIY」での投稿お待ちしています！



種芋



6ヶ月後

# 菊地家の芋煮

たくさん作って、みんな楽しんで



菊地さんのおばあちゃんが教えてくれた具沢山の豚肉入り味噌仕立ての芋煮をご紹介します。白菜や大根など、冬の恵みがたっぷり入った農家の芋煮は、たくさん作れば翌日また違う美味しさを楽しむことができます。子どももお年寄りも、みんな楽しめる味付けです。

### 菊地家の芋煮

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 材料 (6人分)        | 糸こんにゃく 1袋          |
| だし汁 (昆布と鰹) 1.5L | きのこ (舞茸、しめじなど) 1袋分 |
| 子芋 4個           | 木綿豆腐 1/2丁          |
| 大根 3cm          | ねぎ 1/2本            |
| ニンジン 1/3本       | 味噌 大さじ4            |
| 白菜 3枚           | 醤油 大さじ2            |
| 豚ばら肉 (薄切り) 200g | 酒 50cc             |
| 油揚げ 1枚          | サラダ油 大さじ1          |

### 作り方

- ① 子芋は皮をむいて少し大きめの一口大に、大根、ニンジンも皮をむいて厚めのいちょう切りにする。豚ばら肉、白菜は3cmに切る。油揚げ、糸こんにゃくはそれぞれザルに入れて、熱湯をかけてから一口大に切る。キノコは石づきを除き、手で裂いておく。
- ② 大きめの鍋にサラダ油大さじ1をしき、豚ばら肉、糸こんにゃくを炒める。
- ③ だし汁を加えて煮立てたら、子芋、大根、ニンジン、白菜、きのこ、味噌を同時に入れる。酒、醤油も加える。
- ④ 根菜類が柔らかくなったら、醤油で味を調える。
- ⑤ 軽く手で砕いた豆腐、小口切りにしたネギを加えてできあがり。