

東北食べる通信

2017

12 月号

世なおしは、食なおし。

特集

家族ぐるみで
胡桃をつむぐ

胡桃 桃

くるみ

岩手県九戸村の

小井田重雄さんと寛周ひろのりさんが育てた

東北食べる通信

家族ぐるみで 胡桃をつむぐ

9
月
22
日
17°C



【岩手県九戸村・江刺家】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延



特集

胡桃

小井田立体農業研究所は、岩手県九戸村の山間の傾斜地に広がる。3ヘクタールのエリアに、胡桃の木が50本立っている。うち30本は樹齢65年、20本が樹齢45年になる。小井田重雄（62）はこの木の下に、10頭の乳牛と40羽の鶏を放し飼している。

草は牛が食べてくれるので除草剤はいらない。牛糞は木の栄養になるので化学肥料もいらない。土中の害虫は鶏が食べてくれるので農業も不要。動物たちの力を借りることで、自然と立派な胡桃が育つ。おまけに牛はミルクを、鶏は卵をつくってくれる。草刈りや除草剤を撒く時間を、他の作業にあてることができる。

取材に訪れた11月下旬、例年より早く訪れ

た冬將軍は、農場を白銀の世界に染めていた。長男の寛周（31）は夏場に刈り取り、牛舎の2階に保管した牧草をバラバラと雪の上にかけていた。「牛にも序列があるので、みんな食べられるようにまんべんなく広げて置きます。一ヶ所にまとめて置くと、強い牛しか食べられないから。牛糞は胡桃の栄養になるので、なるべく糞をしてほしい場所に牧草を撒くようにしています」。

一方、父親の重雄はタイヤにチェーンを巻きつけたジムニーで、農場内に点在する鶏小屋を軽快に回りながら給餌していた。鶏は動けるテリトリーが狭いので、鶏小屋も胡桃の木の配置を踏まえてまんべんなく設置している。重雄は鶏の水飲み場に餌の牛乳を注ぎながら「冬はキツネとイタチに襲

われるので小屋から出さない。春になると外に出すけど、今度は空から狙われる。鷹は鶏の内臓だけ食べるんですよ」と教えてくれた。牛乳を飲ませるようになってから、鶏はたくさん卵を産むようになったそうだ。

砂漠化する地球

日本ではあまり知られていないが、昭和初期、ガンジーと並ぶ聖人と称され、世界的に有名だった日本人がいる。協同組合運動の父、賀川豊彦だ。農村の貧困解消のために奔走した賀川がデンマークから学び、提唱したのが「立体農業」だった。立体農業とは、樹木や家畜を取り入れた循環型農業のことで、広大な面積がなくても農民が十分に食べていけるよう、地面だけでなく空

間も利用して“立体的に”生産性を上げるようにデザインされている。

賀川は『立体農業の理論と実際』という論文の中で、聖書の「創世記」にあるエデンの園での出来事に人類の歩みを重ねた。蛇にそそのかされたイヴは、その地に生える禁断の知恵の樹の実を食べる。そして、神の怒りに触れたアダムとイヴは楽園を追われ、永遠に生命の樹から隔離されてしまうのだ。結果、アダムとイヴの末裔＝人類は地を這うばかりの蛇に教わった、特定の作物の収穫に偏重した“平面農業”のために樹を次々と切り倒し、豊かだったはずの土地を砂漠化したと賀川は嘆く。

「今日バビロンの平野は、一面の大砂漠で

ある。然し何千年か昔、そこが蜜と乳の流る大森林で蔽われていたことは、世界の学者の意見が一致している。そしてこの大森林を沙漠に換えてしまったのは、蛇が女に教えた農業の結果である」。

ココナッツとヤギ

おりしも凶作に襲われ、子どもの身売りや飢餓などの惨状が東北地方に広がっていた当時。賀川は知らずして立体農業を実践し、ドングリヤトチの実を主要食物としていた日本の先住民族の風習が今なお保存されている地方があることを知り、これを再興させることこそが生命の樹の再生、困窮する農村を救う道だと訴えた。賀川は東北6県を行脚し、立体農業の実践や、それを可能にするための

協同組合の設立を説いて回った。重雄の父、与八郎（故人）は当時、雑誌で連載が始まった賀川の小説『乳と蜜の流るゝ郷』を読み、立体農業に傾斜していった。

第二次世界大戦により徴兵された与八郎はその後、首都防衛のために小笠原諸島に駐在。そこで島民たちがココナッツの木の下でヤギを育てる立体農業を目の当たりにし、改めてその可能性を感じた。敗戦で帰郷した与八郎は九戸に戻ると1951年、父親の強い反対を押し切り、胡桃の木を植えるところから立体農業を始めた。その場所がそのまま小井田立体農業研究所となり、今にいたる。

与八郎は小学校しか出ていなかったが、実

に勉強熱心だったと重雄は回想する。「親父は農作業の合間にちよっとした時間ができると、いつも本を読んでいる人だった」。独学で研究を重ねた与八郎はやがて乳牛と鶏を飼い始め、立体農業の骨格が少しずつできあがっていった。

掘り起こされた人骨

胡桃の木が立ち並ぶ小井田家の農場の一角には、ある石碑が建っている。いわく天正19年、天下統一を目前に控えた豊臣秀吉に破れた南部の武将、九戸政実に従って落ち武者となった兄弟ふたりが隠れ住み、その死後、墓碑がわりにヒバが植えられたところだと書かれている。

岩手の森が食卓に訪れたかのような今号の胡桃。私たちも小井田さんが長年楽しんでいる胡桃だれを作り、その香ばしさを存分に味わってみましょう。ハンドブレンダーやミキサーなどのツールを使うこともできますが、すり鉢をお持ちの方は、ぜひ丁寧にとってみてください。すり鉢と格闘する30分ほどがかけがえのない時間になり、胡桃だれがより一層忘れられないご馳走になります。

割るところから 香りをいただく

小井田家の胡桃餅

胡桃餅

材料（約2〜3人分）

胡桃 60g（手打胡桃がオススメ）

砂糖 大さじ1

味噌 大さじ1/2

水 30〜40g

餅 お好みで

作り方

① 胡桃、砂糖、味噌をすり鉢でなめらかになるまでする（ハンドブレンダーでも可）。胡桃から油がにじみ出て、しっとりとしてくる。

② 粒がほとんどなくなるまですったら、水を少しずつ加えさらにする。全体が白くなり、落とすとぼったりとツノが立つ程度のクリーム状になるのを目安に、好みの柔らかさに調整する。

③ 餅を茹で、または焼いて、②をつけていただく。

鬼胡桃の割り方

① たっぷりの水に一晩浸す。

② フライパンで弱めの中火で乾煎りする。

③ 殻の継ぎ目が1ミリぐらい開いたら取り出し、少し冷まして開いたところから包丁を入れて割る。

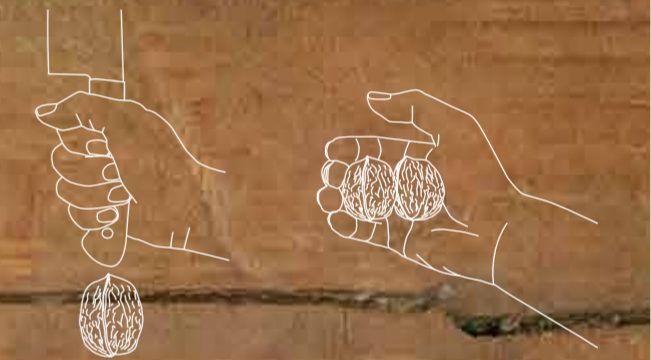
手打胡桃の割り方

トンカチまたは包丁の柄で

割る場合は、胡桃の尖った部分

を上にして、包丁のお尻で叩く。

手で割る場合は、殻の横側と、殻の継ぎ目を合わせるように胡桃を持ち、グッと握るように力を入れる。



いえて
つくる

今月の一品

胡桃割り機 コレクション 2017

文 = 成影 沙紀 写真 = 黒田 知範



小井田さんの埼玉のおじさん・おばさんが集めた胡桃割り機の数々。テーブルは九戸村の森林組合のカラ松を集めて作った板。20年前に森林組合はつぶれてしまいました。

A. 岩手県産。南部赤松を使った一品。岩手県の物産を集めたり、岩手の資源を使って商品開発を行ったりする岩手県産株式会社が開発。B. ドイツ製。C. イギリス製。D. フィリピン製。女性の左足を開いて股で割るというちょっとエッチなもの。初めてのトライで左股関節骨折。E. 国産。最もポピュラーな形。F. 国産。安いがあまり使い物にならない……。G. スイス製。H. 不明。この向きで挟むとくるみ用に、取っ手を持って一回転させるとヘーゼルナッツ用になる。I. 国産。小さいほうではヘーゼルナッツを、大きいほうでは胡桃を割れる。胡桃を割る部分には刃が付いているバブー選手。J. 新潟県三条市産。金物が有名な街。K. 宮城県大崎市産。こけしで有名な鳴子温泉のもの。L. ドイツ製。リスをあしらっていて、ちょうどリスが胡桃を抱えて割っているような形になる。真鍮製。M. 国産。左のスプーン状の部分で胡桃をしっかりホルドし、右側に刃がついているのでハサミのように割る。

胡桃と味噌の鶏松風

材料 (作りやすい量)
胡桃 大きじ3 (鬼胡桃がオススメ)
鶏ひき肉 200g みりん 大きじ1
パン粉 大きじ4 酒 大きじ1
卵 1/2個 けしの実 適量
赤味噌 大きじ2 青のり 適量

- ① 胡桃を割って中身を取り出し、粗く刻む。
- ② 鶏ひき肉、パン粉、卵をすべてボウルに合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 赤味噌、みりん、酒を耐熱皿に合わせ、電子レンジで30秒温め、混ぜておく。
- ④ ②に③を合わせてよく混ぜたら、①の胡桃を加える。
- ⑤ アルミホイルに高さ2cm程度になるよう四角くならず。型に入れても良い。けしの実を表面にふりかけ、170度に温めたオーブンで20分焼く。
- ⑥ 冷めたら端を切り、形を整え、一口大に切る。半数に青のりをのせて彩りよく盛り付ける。

※ 冷蔵庫で3日ほど保存可能。



胡桃入り田作り

材料 (作りやすい量)
胡桃 50g (手打胡桃がオススメ)
ごまめ (小魚) 50g 砂糖 大きじ3
濃口醤油 大きじ2 酒 大きじ3

- ① 胡桃を割って中身を取り出し、粗く刻む。
- ② フライパンを弱火にかけ、ごまめを10分以上ゆっくりと炒る。
- ③ 乾燥してカラカラと音が変わってきたら胡桃を加えて3分ほどさらに炒る。パットに出して粗熱を取っておく。
- ④ フライパンを乾拭きし、濃口醤油、砂糖、酒を合わせて弱火で沸騰させる。とろみがつき、半量程度になるまで煮詰める。
- ⑤ ④に③を加え、全体にタレを絡める。
- ⑥ クッキングシートの上に平らに広げて冷ます。くっつきやすいので、小分けの塊にしておくとしりとりしやすくなる。清潔な保存容器で保存する。

※ 冬は冷蔵庫に置いて10日ほど保存可能。



胡桃酒

材料 (作りやすい量)
胡桃 300g (殻のまま・鬼胡桃がオススメ)
砂糖 200g
ホワイトリカー (焼酎やブランデーも可) 600ml

- ① 清潔な保存容器にすべての材料を合わせて入れる。鬼胡桃の場合は割っておく。
- ② 3ヶ月～半年ほど保管する。たまに砂糖が溶けるよう揺する。
- ③ 完成したらお湯やミルクで割って飲む。お菓子の香りづけなどに使うのもおすすめ。

胡桃入りクリームチーズのオードブル

材料 (5~6人分)
胡桃 30g (手打胡桃がオススメ)
ドライフルーツ 60g クリームチーズ 200g

- ① 胡桃を割って中身を取り出し、粗く刻む。
- ② ドライフルーツは粗いみじん切りにする。
- ③ クリームチーズは常温に戻してからボウルに入れ、胡桃、ドライフルーツを合わせてよく混ぜる。
- ④ ラップに包んで棒状にかた作ったら、冷蔵庫で一晩冷やす。
- ⑤ 1cm幅に切って盛り付ける。パンやクラッカーにのせていただく。

※ 冷凍保存も可能。



い
え
て
つ
く
る

FOOD
DESIGNERS NETWORK

胡桃のいろいろレシピ

