

# 東北食べる通信

2018

3  
月号

世なおしは、食なおし。

特集

震災から、大地に立つ

# 独活

うど

福島県西会津町の  
渡部佳菜子さんが育てた

東北食べる通信

# 震災から、大地に立つ



# 3

月7日  
8°C



【福島県西会津町尾野本】

文=高橋博之 写真=玉利康延

特集

独活

3月上旬、若者がTシャツ姿で街を歩く陽気に包まれた東京から、今回の取材先である福島県西会津町に向かった。県内でも屈指の豪雪地帯として知られる西会津町のこの日の朝の気温は氷点下だったようで、町全体がまだ残雪に埋もれていた。待ち合わせ場所の産直施設に現れた渡部佳菜子さん(26)は、お腹が大きくなっていた。新しい命を授かり、5月に第一子を出産する予定だという。産直施設に隣接するレストランでインタビューすることにしたのだが、彼女と向き合って話すのは3年半ぶりだった。

2014年夏、西会津町で地域おこしに取り組む若者たちを訪ねた際、若手女性農家として紹介されたのが佳菜子さんだった。細身の彼女は明るく元気な第一印象だったが、ときおり垣間見えた暗い表情が気になっていた。その年の秋、仙台で開催した東北食べる通信一周年記念イベントで佳菜子さんに再会した。三次会の居酒屋でたまたま正面に座った佳菜子さんは「どういふ農業を目指していくのかすごく悩んでいましたが、今日はいいヒントをもらいました」とこれまでの苦悩の一端を打ち明けてくれたのだ

が、そのときの私にはまだ、その言葉の後ろにある、彼女が経験した大変な困難を知る由もなかった。人影もまばらなレストランで、佳菜子さんは何度も涙をこぼしながら、これまでの経緯を振り返ってくれた。

## 農家はカッコ悪い？

渡部家は代々続く農家で、佳菜子さんは三姉妹の末っ子として生まれた。上ふたりの姉とは歳が大きく離れていたため、幼少期から遊び相手は両親が汗を流す畑の昆虫や動物たち

で、種まきを手伝ったりもしていた。父の定衛さん(67)は農業について愚痴を言うことはなかった。「経済的に大変なのは見ていてわかってはいたんだけど、農業に向き合う姿勢は常に前向きで、これから農業はおもしろくなるぞと言っていた」と、いつしか父の背中を追いかけるようになっていった。農業は斜陽産業になったという社会の風潮が蔓延する中、小学校の卒業文集に「将来は農家になりたい」と書き、担任の先生に驚かれたという。

ところが中学に入ると、農業はカッコ悪い

と思い始めた。農家になりたいと口にすると同級生には「まじで?」と驚かれるし、実際に専業農家で食べている町民はほとんどいなかった。農家はダサい、農家はカッコ悪い、そんなイメージで見ている同級生や大人たちと自分の感覚のズレを感じるようになり、「農家になりたい」と言えなくなってしまったのだ。「みんな農家を下に見ていた。メディアで取り上げられる農業も大変だということばかりだった」。

しかし、「農家になりたい」と口に出すこと

はなかったが、思いが揺らぐことはなかった。地元の普通高校に入学した佳菜子さんは進路も悩むことなく県内の西白河郡にある農業短大を選んだ。約100人いた地元の同級生で現在、町で専業農家をしているのは佳菜子さんが知っている限り自分ひとりしかない。農村でもそれだけ、専業農家という選択が特別なものになっているのだ。

短大は楽しかった。農家を目指す同級生が集まっていたので、ようやく思いを素直に出せる環境に身を置けたのだ。「農業やりたい!

と思っていた自分を素直に出せるようになった。これは自分の中で大きかった。それだけで幸せでしたね。普通に友達とドライブに行っても、ビニールハウスを見かけると何つくってるのかなという会話になるんだから」と、佳菜子さんは当時を思い起こす。農業高校出身の同級生に比べると基礎知識が足りなかったのを、追いつくために勉強した。2年間に渡る全寮制の短大生活が終わり、2011年3月9日に開かれた卒業式には父が駆けつけてくれた。翌日、荷物を詰め込んだ車で父と一緒に西会津に戻ってきた。



### 穂先の天ぷら

ウドの穂先 適量 ※冷水 80cc  
 ※小麦粉 1/2カップ 揚げ油 適量  
 ※片栗粉 大さじ1 塩 お好みで

- ① ウドの穂先は流水でさっと洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② ※の材料を合わせて、粉っぽさが残るくらいに混ぜておく。
- ③ 揚げ油を180度に温め、水気を拭き取ったウドの穂先を②の衣にくぐらせて、油で揚げる。
- ④ カリッとしてきたら油をしっかりと切り、塩をつけていただく。



### ウドとイチゴとホタテのマヨ和え

ウド 1/2本 ※レモン汁 大さじ1  
 ホタテ缶 1個 ※オリーブオイル 大さじ1  
 イチゴ 3つ ※塩 少々  
 ※マヨネーズ 大さじ3 ※コショウ 少々

- ① ウドは穂先を外し、皮をむいてスライスしたら、酢水に浸けておく。
- ② ウドを熱湯にさっとくぐらせて、冷水に取る。
- ③ ボウルに※の材料をすべて合わせてよく混ぜる。
- ④ 水気を切ったホタテ、食べやすく切ったイチゴ、ウドを加えて軽く和える。



### タコとウドのカルパッチョ風サラダ

ウド 50g 塩 適量  
 好みの野菜 100gほど コショウ 適量  
 タコ 150g オリーブオイル 大さじ1.5  
 ニンニク 1/2片

- ① ウドは穂先を外し、皮をむいてスライスする。好みの野菜も皮をむき、スライスする。タコは薄切りにする。
- ② 器にニンニクを塗ったら、ウド、タコを中心に好みの野菜で彩りよく盛り付け、塩・コショウをしたらオリーブオイルを回しかける。



つ いて  
 くる ぞ

### ウドの刺身 酢味噌添え

ウド 1/2本 ※酢 大さじ1  
 ホタルイカ 100g ※砂糖 大さじ1  
 ※味噌 大さじ2

- ① ウドは皮をむき、柔らかいところをスライスしたら酢水（酢は分量外）にさらす。
- ② ※の材料を全て合わせよく混ぜておく。
- ③ 器にスライスしたウド、ホタルイカを盛り、酢味噌をつけていただく。オリーブオイルと塩などでいただいても美味しい。



### ウドの丸ごと肉巻き

ウド 1本 ※醤油 大さじ3  
 豚バラ肉（スライス）200g ※酒 大さじ3  
 片栗粉 適量 ※マーマレード 大さじ2  
 サラダ油 大さじ1 ※マスタード 大さじ1

- ① ウドは皮をむいて、酢水にさらす。
- ② 熱湯で柔らかくなるまで加熱したら冷ましておく。
- ③ ウドは豚肉で巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き中火にかけ、ウドと豚肉を転がすように焼き色をつける。
- ⑤ ※の調味料を加えてとろみが出て全体にからむまで煮詰める。



# ウドを楽しむ七変化料理

冬の間になまった身体を目覚めさせるような香りと食感のウドは、調理しやすく、食べやすい山菜の一つとして、今の時期に食べておきたい食材です。香りと食感の特徴をつかめば、さまざまな料理にも応用しやすくなります。穂先の柔らかさ、茎部分のみずみずしさ、根元の食感の良さ、皮の部分の香りと歯ごたえの楽しさと、4つに分けて調理すれば、楽しみ方も倍増します。日常の食事にどんどん取り入れて、春の香りを食卓に取り入れましょう。

### 皮のきんぴら

ウドの皮 1本分 砂糖 大さじ1  
 にんじん（小）1/2本 醤油 大さじ2  
 ごま油 大さじ1 白ごま 大さじ1  
 酒 大さじ2 唐辛子粉 少々

- ① ウドの皮、にんじんは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ③ 酒、砂糖、醤油を加えて水気が飛ぶまで炒めたら、ごま、唐辛子粉を加えて火を止める。



つくる  
いえる

FOOD  
DESIGNERS NETWORK

# ホタルイカとウドの炊き込みごはん



## ホタルイカとウドの炊き込みごはん

材料 (4人分)

- ウド 1本 ※薄口醤油 大さじ2
- 米 3合 ※塩 小さじ1/2
- 昆布 5cm ホタルイカ 250g
- ※酒 1/4カップ しょうが(千切り) 1片
- ※砂糖 大さじ1 三つ葉 適量

## ウドの味噌汁

材料 (2人分)

- ウド 1本半 昆布 5cm
- 水 400ml 味噌 大さじ2

## 作り方

- ① ウドは洗って輪切りにする。米は研ぐ。昆布は軽く拭いておく。
- ② 炊飯器に①、※の材料を加えて、炊飯器の指示通りに水を足す。ウド、ホタルイカの半量をのせる。
- ③ 炊飯器のスイッチを入れ、炊いたら残りのウドとホタルイカ、しょうがの千切りをのせて、蓋を閉じて10分ほど蒸らす。
- ④ さっくりと全体を混ぜたら、三つ葉を刻んで散らしていただく。

## 作り方

- ① ウドは洗って斜め薄切りにする。ウド、昆布、水を鍋に入れ中火にかける。
- ② 沸騰したら味噌を入れ、昆布を取り出していただく。

# 2メートルにもなるんです ウドの大木が食卓に 上るまで



## 2. 植え付け 5月上旬

畑にマルチという黒いビニールでできたシートを張り、穴を開けて芽が上になるように植え付けます。黒いビニールは土の温度を上げ、雑草を防ぐ効果があります。



根っこを  
切り分ける

## 1. 株分け 4月中旬

前の年にタネ用として地中に埋めていた根っこを掘り出し、根っこの際に付いている芽をタネとして使います。1株に5~6個の芽がついているので、一つずつになるよう切り分けます。



1/5 だけ残す

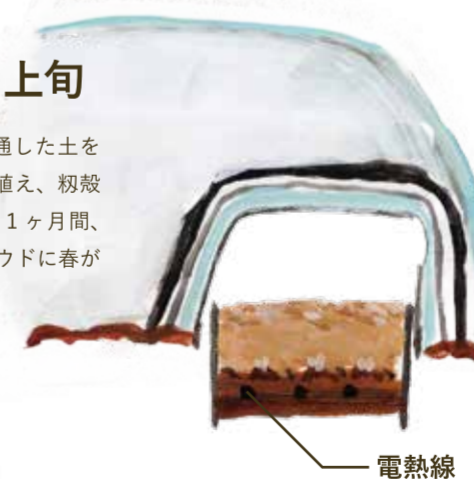


## 4. 掘り取り 11月中旬

地上部分を切り落として畑にすき込み、トラクターの後ろに特殊な機械をつけて根っこを掘り起こします。1/5は来年のタネ用にそのまま春まで埋めておきます。

## 5. 伏せ込み 12月上旬

ハウスの中に穴を掘り、電熱線を通した土を敷き、4で掘り取った株を丸ごと植え、籾殻を35cmほど被せます。2月から1ヶ月間、電熱線で15度くらいに土を温め、ウドに春が来たと感じさせて成長させます。



電熱線



## 6. 収穫 3月上旬

籾殻から5cmほど芽が出てきたら収穫どき。籾殻を手で掘り、ウド専用の刈り取り刃物で刈ります。一度刈り取っても脇芽が伸びるので、5月上旬ごろまで取れます。

山菜という認識の強いウドですが、流通しているウドの約90%は山に生えているのではなく、栽培したもの。そして、「ウドの大木」のウドとは何を隠そう、このウドのことなのです。ウドはどのように栽培されているのか、「ウドの大木」とは何なのか、その謎を掘り起こします。

文=成影 沙紀 (NPO 法人 東北開墾) イラストレーション=吉田 真理 (studio こぐま)



花が実になる

## 3. 花が咲く 9月

8月ごろに地上の緑色の部分が最大になり、2mほどの大きさまで成長します。大きくなったものは、食べられず、木のように太い茎をしているのに、柔らかいため材木としても使えないことから、体が大きいだけで何の役に立たない者の例えて「ウドの大木」ということわざになりました。1週間ほど白い花が咲き、その後黒い実ができます。花は天ぷらにすると美味しいのだとか。