早川町応援団獲得マガジン

やまたらけ

YAMADARAKE

FEBRUARY
No. 9
2005

大豆の恵み

～活用の知恵と技～

味噌、しょうゆ、豆腐、納豆。様々に姿を変え、ほぼ毎日、日本の食卓に上る大豆。ファーストフード、グルメブームなど外食産業の参入が、日本の食生活に大きな変革をもたらしたにも関わらず、大豆は今なお日本人の食生活に深く根ざしている。近頃、健康食としても注目されているように、古くから日本人の肉体と健康を支えてきたのは大豆といっても過言ではない。

しかし、その反面、日本国内の大豆自給率は全体の三～五％にとどまり、国産大豆はもはや貴重な存在になってしまった。遺伝子組み換え大豆などの問題も含め、日本人と大豆の関係を、改めて見直す時期にきているのではないだろうか。

早川町では、昔から大豆がよく育てられてきた。家のまわりの畑はもちろん、焼畑をやっていた地域では必ず育てられる作物であり、肉や魚が手に入りにくい時代、山に暮らす人々にとって、貴重なタンパク源であった。もちろん、現在でも大豆を自給する家庭は多く、普段の生活と密接に結びついている。

夏の枝豆、秋の大豆干し、冬の味噌仕込みなど、大豆とともに豊かに暮らす姿に迫り、今一度、大豆の恵みに光を当てたい。

暮らしに根ざす大豆文化

大豆が彩る一年の暮らし

早川町では、一年を通して様々な大豆と生活の関わりを見ることができる。大豆づくりの始まりは、五月の種まきから。夏のつらい草取りを乗り越え、夏の終わりに枝豆をいただく。十月頃に刈り取り、束にして天日で干す。十一月後半から十二月にかけては、縁側や軒先で「まめぶち」。とんとんと叩く音が集落に響く。その後、脱穀された大豆と豆殻を再び干す。豆殻も捨てずに保管し、焚き付けや肥料に使う。

ようやく食べられるようになった大豆を待っているのは、年の瀬の豆腐づくり。今では簡単に買える豆腐も、手間がかかり日持ちもしないことで、かつては贅沢品であった。正月に豆腐を食べるのは、昔からの習慣である。寒さ厳しい二月には、各家庭で味噌仕込みが行われる。麹の種類や量など、家庭によって作り方も様々。一年味噌、三年味噌、親から子へと、家の味が受け継がれる。

祭りや祝い事にも、必ずといっていいほど大豆料理が登場する。四月八日の花祭りには「しゃかこごり」。大豆と小麦粉をまぜた団子だ。若葉が目にまぶしい五月、田植えが終わる日に「やこめ」を作る。早川では、野菜が入ったおこわに潰した大豆を入れる。結婚式に欠かせないのは「白和え」。自家製のコンニャク、季節の野菜を入れる。

味噌の利用も面白い。おかず味噌、香り味噌はその代表。夏には、味噌とナス、シシトウ、ピーマンなどを一緒に炒めた「なす味噌」、南蛮（青唐辛子）を入れた「から味噌」が登場する。食欲の落ちる夏にぴったりだ。早春に作る「ふき味噌」は、フキノトウのほろ苦さ、冬に作る「ゆず味噌」は柑橘類のさわやかな香りが嬉しい。その他、ネギ、エゴマ、生姜など、季節の香りの強い食材を様々混ぜ込み、旬の味覚を楽しむのが早川流。

しゃかこごり
炒った大豆を、小麦粉と水飴と混ぜて団子状にする。ぼこぼことした形が、お釈迦様の頭に似ているのが、名前の由来。

やこめ
早川では田植えが終わった日につくる。野菜が入ったおこわに潰した大豆をのせる。

おかず味噌・香り味噌
自家製味噌に、季節の野菜や香りの強い食材を混ぜて旬を楽しむ。季節ごとに様々な味噌が作られる。

ふき味噌
ひょっこりと顔を出したフキノトウを使った香り味噌。ほろ苦い早春の味覚。

から味噌
南蛮（青唐辛子）を使った、とても辛いおかず味噌。食欲増進で夏バテ防止間違いなし。下湯島、茂倉などで良く作る。

炒り豆
節分の豆まきにはもちろん、普段から子ども達が袋に入れて、おやつ代わりに持ち歩いたそうだ。

なす味噌
旬のなすを炒めて味噌、砂糖、みりんで味を整える。ピーマンやシシトウなどを入れる家もある。これがあればご飯がすすむ。

大豆歳時記

- 1月　豆腐づくり　正月　小正月
- 2月　味噌仕込み　節分
- 3月
- 4月　花祭り　春祭り
- 5月　お田植え
- 6月　種まき
- 7月　草取り
- 8月
- 9月　枝豆の収穫
- 10月　刈り取り　大豆干し
- 11月　豆ぶち(脱穀)
- 12月

味噌
茹でた大豆をつぶして、麹と塩を混ぜる。みそ蔵で最低一年寝かす。早川の料理には、味噌味のものが多い。

枝豆
若い大豆を収穫し、茹でて食べる。今も昔もビールのお供。黒大豆の枝豆が一番うまいと、もっぱらの評判。

豆腐・白和え
お正月には欠かせない。奴で食べるのが一般的だが、冠婚葬祭では、季節の野菜、手作りのコンニャクを入れて白和えにする。

えごま味噌
秋に採れたエゴマを炒って味噌と混ぜる。香ばしい香りとコクが特徴。

豆餅
年末の餅つきでは、豆の入った餅もつく。早川では、豆の他に青のり、ユズの皮などを入れる家庭が多い。

大豆味噌（コンクリ味噌）
茹でた大豆と味噌を使うおかず味噌。大豆づくしの珍しい味。コンクリ味噌とも呼ぶ。

ゆず味噌
柚子の香りが口の中いっぱいに広がる。茹でたコンニャクや大根につけて食べると最高。

黒豆
おせち料理の定番メニュー。黒大豆を砂糖で甘く煮る。

豆腐名人との出会い

広い広い早川町の中でも、塩之上集落の大豆は評判がいい。大豆の産地として名高い旧中富町曙にほど近く、地味が似ているからというのがその理由。かつては、県外からわざわざ買い付けにきた人も多かったそうだ。

そんな塩之上で今でも豆腐を作り続けているのが、望月つねゑさん。集落の祭りや、親戚、ご近所に頼まれて作ったり、豆腐作り教室で講師を務めることもしばしば。

暮れも押し迫った十二月三十日、つねゑさんが朝六時から豆腐を作るということで、まだ暗い中、前日に降った雪が残る山道を車で上っていった。なんとか塩之上に着いたものの、雪明かりに照らされた集落は静寂に包まれ、切れるような寒気が漂う。こんなに朝早くから、本当に豆腐作りをするのだろうか。そんな心配をしながらつねゑさんの家に近づいていくと、確かに明かりが点いている。家の中から、つねゑさんが出てきた。挨拶をすると、「よく上ってきたねー。私も今起きたんだよー。わははは」と、温かく迎えてくれた。

玄関をくぐると、ミキサーの回る音が聞こえてきた。一晩水でふやかした大豆を、ミキサーですりつぶしている。前日から準備していたらしく、すでに挽いたものがバケツに四杯。バケツ二杯分が豆腐十丁分に相当する。今日は雨畑にいる弟に頼まれて、三十丁作る予定。

六時半ごろ、日の出とともに、外にある釜に火を入れる。この釜は豆腐作りのために、広島から取り寄せた特注品。釜が温まったら、こげつかないようにまんべんなく油を塗りつける。まずは湯を沸かし、その中にすりつぶした大豆を入れ、じっくり煮る。大豆の味が変わるので、消泡剤は入れずに水だけを加え、泡を消していく。一時間ほどたつと、ようやく煮えたらしく、豆の匂いが漂ってきた。

肝心なのはここから。おわん一杯のにがりを入れた大きな桶の上で、煮立った大豆をさらしの袋に入れてこす。様子をみてさらににがりを加え、「ささら」と呼ばれる道具で軽く混ぜる。ここは長年の勘に頼り、量や温度を計ることなく作業を進めていく。しばらく置いて、上澄み液と白い豆腐が分離するのを待つ。その間に釜をきれいに洗って、二回目の作業開始。

見ているだけでもかなりの力仕事。「えらい、えらい」とつねゑさん。「でも、大豆があれば作っちゃうんだよ」と、顔はとっても嬉しそう。

地域を紡ぐ大豆の恵み

分離した上澄み液を取り除くと、白いふわふわした豆腐だけが残る。これを、さらしを敷いた豆腐箱に流し込む。水分を切りながら木の蓋をし、石をのせてしばらく待つ。湯がわいた釜には、二回目の大豆を入れて、ようやく朝ごはん。

「何もないよ」と言いながらも、手作りのこんにゃく、餅、たくあんなど、こたつの上いっぱいにおかずが並んだ。その間も豆腐の話は尽きることがない。

つねゑさんと豆腐のつながりは、生まれた時から。実家の隣が豆腐屋さん、東京の居候先が豆腐屋さんと、なぜか豆腐と縁がある。また、昔は、集落にある豆腐作り専用の小屋に集まって、みんなで豆腐を作った。ここでお年寄りが作る様子を見て、つねゑさんも豆腐の作り方を覚えた。しかし、豆腐は少量作るのが難しく、作業が大変なこともあり、今では作る人も数える程度。だからこそ、あちこちから作ってくれと頼まれる。そして、「おいしい、おいしい」と食べてくれる。それが、つねゑさんの豆腐作りの活力にもなっている。

はらごしらえをすませ、先ほどの豆腐を型からはずす。ほかほかと湯気のたっている豆腐は、スーパーで売っているものより大きく、しっかりしている。食べてみると、大豆の香りと甘みが口いっぱいに広がる。まさに、大豆の恵みだ。

しかし、美味しい豆腐以上に、豆腐を作る行為が一人の人間の生きがいになっていて、さらにそれが周りの人々にも幸せをもたらしている。これこそが、一番の大豆の恵みではないだろうか。

大豆の恵みを受けて、キラキラ輝いている人に出会うことができた。いつまでも、輝いていて欲しい。心からそう思った今回の取材であった。（福永香織）

望月つねゑさん
雨畑出身、77歳。動きも喋りもまだまだ若く、周りには笑い声が耐えない。豆腐づくりが元気の源！？

おばあちゃんの
試してレシピ❷

ふき味噌

ほろにがいフキノトウの香りを、味噌に閉じこめた、野趣あふれる一品。早川町民誰もが喜ぶ、早春の味覚です。早川では、家庭ごとに作り方も味も違います。生のままみじん切りにしたフキノトウを、味噌、砂糖と炒めたり、お酒のつまみに砂糖を減らしたり。みなさんもお好みで我が家の味を作ってみてはいかがでしょうか。

材　料

フキノトウ　50ｇ
味噌（麦）　70ｇ
砂糖　　大さじ２

作り方

①洗ったフキノトウを、熱湯で茹で、冷水にとって冷ます。
②フキノトウをぎゅっと絞って水気を良く切り、みじん切りにする。
③フキノトウに味噌、砂糖を加え、よく混ぜる。
④熱々ご飯にのせて頬張ると、フキの香りが口いっぱいに広がり、あぁ幸せ。

2/26-27

やまだらけツアー第７弾
昔ながらの味噌仕込み会！

30年ほど前までは、早川の味噌仕込みは、ご近所集まってわいわい行うのが流儀でした。そんな当時のにぎわいを再現しようと、１泊２日の味噌仕込み会を企画しました。手前味噌を仕込みながら、会員同士や町民との交流をぜひ深めましょう！

日時／２月26日（土）午後１時～翌27日（日）午後１時頃
集合場所／ヘルシー美里
内容／早川集落散策・味噌仕込み・早川の自然スライドショーほか
参加費／会員9,000円、非会員10,000円（三食、宿泊代込み）
※小学生は2,000円引き　幼児は無料！
味噌代／2,500円（味噌５kg分）
※数人で一つの仕込みでも結構です。味噌はお持ち帰りいただき、各自で管理していただきます（管理方法は詳しく説明します）。
定員／30名（要申込、先着順、締切２月21日）
備考／初日はお昼ご飯をすませてからお越し下さい。屋外での作業があります。防寒対策をしっかりとお願いします。

～申し込み先～
やまだらけ編集部
☎ 0556-45-2160

早川の旬直送便

限定30個

川の恵み　春の味覚
ニジマスの薫製と里で採れたフキノトウ

雪解け水で大きく育ったニジマスの薫製と、雪の下からひょっこり顔を出した早春の味覚フキノトウを、セットにしてお届けします。一足早く、春の訪れを感じてください！

料金／１セット2,200円（送料、税込み）
内容／ニジマスの薫製３匹
フキノトウ１パック（６～８個程度）
締め切り／２月25日　もしくは30セット売切れ次第
発送／３月上旬からお申し込み順の発送となります。

2月25日締切
注文はお早めに！

～申し込み先～
やまだらけ編集部
☎ 0556-45-2160

■読者の声

●前回のやまだらけツアー（絵手紙）、大変楽しく参加させていただきました。絵を描いている方々の様子は平和で楽しげで、心和む時間でした。豆腐料理も美味しかったです。（富士市Ｉさん）

■いつもツアーにご参加いただき、ありがとうございます。雪景色の早川も、なかなかきれいですよ。また、みなさんで絵を描きにお出かけ下さい。

●早川町の温泉の歴史、また伝説が詳細に記されており、大変参考になりました。この冬はぜひ湯治場に出かけてみようと思います。（匿名希望さん）

■ぜひ、実際に温泉に入って、その素晴らしさを体感して下さい。冬の寒いときに入る温泉は、また格別です。でも、入りすぎて湯あたりしないよう、気をつけて下さいね（笑）。

●雪の早川、新緑の早川、夏、それに全山紅葉の早川大好き。（中略）あまり、有名にならない様に、自分たちの心の中にそ～っとしておきたい早川町であり、温泉です。（静岡県Ｎさん）

■確かに、お客さんが増えることが全てではないと思います。現状の地域の魅力が壊れないような、適正規模の交流を探っていきたいと思います。

■NEXT やまだらけ

次号特集（３月下旬お届け予定）
「古文書が語る山の暮らし」

江戸時代、早川入りの人々は、材木の伐採や販売、煙草やコウゾ、ミツマタの栽培など、多様な副業を営んでいました。副業はどれも換金性の高いものであり、そこでは売買を通じた外部世界との関係が結ばれていました。「米がとれないから貧しくて、交通の便が悪いから閉鎖的。人々は自給自足しながらひっそり暮らしている」----そんな山村のイメージを、残された古文書を手がかりに覆します！

取材の後、つねゑさんから豆腐、こんにゃく、餅、ゆずなど、たくさんのお土産をいただいて帰りました。もちろん、全て自家製。早速、作ってみたのは、お雑煮、白和え、ゆずの砂糖漬け、結びこんにゃく。なんだかとっても懐かしい味は、我が家でも大好評。おかげでお正月が潤いました。素材が良ければ、料理の腕は二の次？なーんて。いつの時代になっても手作りはいいものですね。

山を覗けば宝の山
やまだらけ

発行元／フィールドミュージアム運営委員会
住　所／山梨県南巨摩郡早川町薬袋430　〒409-2727
電　話／0556-45-2160　ファクシミリ／0556-45-2268
ホームページ／http://www.town.hayakawa.yamanashi.jp/fm/