

やまたらけ

YAMADARAKE

JUNE
No. 5
2004

粉を喰らう

山村の粉食文化

「昔はこっから見える山一面 畑だったよ」。

今はスギやヒノキが植林されている山の斜面を指して、年輩の人は言う。かつて早川町内では、集落から遠く離れた山の奥まで耕作していた。焼畑もあった。そういった畑で作った麦や雑穀が、米の少ない時代の主食であった。

当時の食生活の話の中には、様々な「粉」が登場する。小麦、ソバ、アワ、キビ、ヒエ、モロコシ、サツマイモ、大豆に小豆。

それらは、かつて各集落にあった「車屋」「挽き屋」「搗き屋」などと呼ばれる水車小屋で脱穀・製粉された。粉になった麦や雑穀類は、麺になったり団子になったり、

焼かれたり蒸されたり……。

こういった料理に対して、当時を生きてきた人たちの評価は「それしか食べるものがなかったからね」あるいは「毎日食べさせられて、いやだったよ」というのが一般的。そんな中、「小豆粥あずきがゆがおいしくて好きだったよ」と話す、茂倉集落の阿部那加子さんに出会った。

小豆粥ってどんなもの？

百聞は一見に如かず。「そんなにおいしいのなら、ぜひ食べてみたい」と那加子さんをお願いし、再現してもらったことになった。

小豆粥を通して、山人の知恵の詰まった食文化、「粉食」に迫る。

写真：早川の水車小屋

早川集落では今でも車屋が現役。地元で栽培したそばを自分たちで製粉し、集落の入り口にある手打ちそばの店で提供している。

あずきがゆ 小豆粥 再現



今回、再現に加わってもらったことになった倉本花子さんの話。四十年以上前になるが、病床のお舅さんに、何かご馳走でも食べさせてあげたいと思い尋ねた花子さん。しかし、お舅さんから返ってきた答えは、昔食べた小豆粥。少し振りの味にお舅さんはとても喜び、それから一週間ほどして「く」なつたという。これ程までに食べたくなるという小豆粥とは、いったいどんなものなのだろう。

管で混ぜていると、全体がぼこぼこ沸いてきた。「ねえつら、煮えたでしょ」「生しくはないな」「固くなるぞ」「若え衆が食うドーで、あんまりずるずるじゃーなあ」「二人で「いいか」「いいな」と出来を確かめ、ついに小豆粥が完成！ほんの二十分程度のスピードクッキングだった。最後はみんなで試食。おいしいおいしいと小豆粥を食べる那加子さんに、「味はどうですか？」と聞かれた。小豆の味と塩気が、サツマイモの甘さに合っていておいしい。昔は茶碗に三杯は食べたという。私もついお代わり。

水でこねた粉を、そのまま手で丸める調理法

◆落としぼとう
小麦粉やモロコシ粉をこね、手で握って野菜と一緒に煮込む。麺の「のしいれ」に対して、こちらは「ぼとう」と呼ぶ。「落とし団子だんす」と呼ぶこともある。

◆お団子
モロコシやキビ、アワ、サツマイモなどの粉で作られ、それを蒸したり焼いたりする。

◆薄焼き
小麦粉に、あればモロコシ粉を混ぜ、たっぷりの油で焼く。「ちんちん焼き」とも呼ばれる。

◆餅
刻んだ野菜や煮豆などを具にしたり、具は入れず砂糖を入れたり、重曹を入れてふくらませたりとバリエーション豊か。

◆けーがらぼうとう
小麦粉を湯で、けーがら(自説)の杓子ですくって味噌で煮込む。いわゆる「すいとん」。

◆ねる・かく
粉のまま煮込んだり熱湯をかけたりし、かき混ぜる調理法

◆粥(けえ)
サツマイモを煮て小豆やモロコシ、ヒエ、カラツピエの粉をふり入れる。いろいろな野菜を煮込んだ中に粉を入れる「おきゃあくり」「ねつくり」もある。

◆しゃかこり
水飴を煮立てた中に、炒った大豆と小麦粉を入れて丸めたお菓子。花祭りに作る。お釈迦様の頭部に似ていることから多量が付いた。

◆そばがき
そば粉に熱湯を注いでかき混ぜれば出来上がり。砂糖醤油で食べるのがおいしかったという。

▼四十年もしないよ

新倉から県道をそれ、十谷峠へ向かって約十分。茂倉の阿部那加子さんのお宅を訪ねると、那加子さんと、お友達の花子さんが私達を待っていてくれた。

「塩入れな、味ねえら？」その通り。小豆とサツマイモと聞いて、取材班はびっくり。甘い料理だと思っていた。食事だったので塩味の方が好まれたということに加え、かつては砂糖が貴重だった、という事情もあるようだ。サツマイモが柔らかくなってきた所で塩を入れる。「ちよつとなる(薄い)ら、まだ」と言う花子さんに、「なるい方がいいよ」と那加子さん。

「固くなるぞ」「若え衆が食うドーで、あんまりずるずるじゃーなあ」「二人で「いいか」「いいな」と出来を確かめ、ついに小豆粥が完成！ほんの二十分程度のスピードクッキングだった。最後はみんなで試食。おいしいおいしいと小豆粥を食べる那加子さんに、「味はどうですか？」と聞かれた。小豆の味と塩気が、サツマイモの甘さに合っていておいしい。昔は茶碗に三杯は食べたという。私もついお代わり。

水でこねた粉を、そのまま手で丸める調理法

◆落としぼとう
小麦粉やモロコシ粉をこね、手で握って野菜と一緒に煮込む。麺の「のしいれ」に対して、こちらは「ぼとう」と呼ぶ。「落とし団子だんす」と呼ぶこともある。

◆お団子
モロコシやキビ、アワ、サツマイモなどの粉で作られ、それを蒸したり焼いたりする。

◆薄焼き
小麦粉に、あればモロコシ粉を混ぜ、たっぷりの油で焼く。「ちんちん焼き」とも呼ばれる。

◆餅
刻んだ野菜や煮豆などを具にしたり、具は入れず砂糖を入れたり、重曹を入れてふくらませたりとバリエーション豊か。

◆けーがらぼうとう
小麦粉を湯で、けーがら(自説)の杓子ですくって味噌で煮込む。いわゆる「すいとん」。

◆ねる・かく
粉のまま煮込んだり熱湯をかけたりし、かき混ぜる調理法

◆粥(けえ)
サツマイモを煮て小豆やモロコシ、ヒエ、カラツピエの粉をふり入れる。いろいろな野菜を煮込んだ中に粉を入れる「おきゃあくり」「ねつくり」もある。

◆しゃかこり
水飴を煮立てた中に、炒った大豆と小麦粉を入れて丸めたお菓子。花祭りに作る。お釈迦様の頭部に似ていることから多量が付いた。

◆そばがき
そば粉に熱湯を注いでかき混ぜれば出来上がり。砂糖醤油で食べるのがおいしかったという。

▼味が重なって 味が出る

「ちいと若くねーけえ？」「そうさなあ、ちいと若いなあ」小豆の煎り方が足りなかったらしい。

▼完成！そして試食

いよいよ小豆の粉を入れる。昔、水車小屋で使っていたというふるいを那加子さんが持ってきた。それを使って鍋全体に粉をふるい入れる。



小豆粥 再現レシピ

材料 さつま芋/1本 小豆/200g
塩小さじ/3杯 水/8カップ
(6人分)

- 1: 小豆を煎る
フライパンをよく熱し、洗って水気を切った小豆を入れ、とろ火で煎る
- 2: 小豆を挽く
煎った小豆をフードプロセッサーにかけ細かく挽く
- 3: 芋を切る
皮ごと厚さ2cm程度の半月切り、もしくは銀杏切りにする
- 4: 芋を煮る
鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したらサツマイモを入れる
- 5: 塩を入れる
サツマイモが柔らかくなったら塩を入れ味を整える
- 6: 粉を入れる
小豆の粉をふるいにかけて入れ、手早くかき混ぜる
- 7: 煮込む
焦がさないようにかき混ぜながら、全体に粘りが出るまで煮る
- 8: 完成!
冷めたら固くなるので、温かいうちに食べる

山人 インタビュー ②

今回、小豆粥を再現して下さった阿部那加子さんと倉本花子さんに、かつての生活の様子などを伺いました。



阿部那加子さん (76歳) 茂倉生まれ、茂倉育ち。働き者で親切な、典型的な茂倉のおばあちゃん。畑も田んぼもまだまだ現役。

● 小豆粥は昔はよく食べたんですか？
花子 (以下花) よくは食べないよ。小豆がないと。やたら年中一軒なしには食べない、ご馳走様の部類だよ。同じ年代の人でも、年寄りがいて昔風の生活をしていいた人じゃなきゃ食べてなかったと思うよ。

● 他にもこういう料理に似た粉ってあるんですか？
花 モロコシだカラツピエ(シコクピエ)だヒエだなんてたくさん百姓をして取って、



倉本花子さん (80歳) 茂倉生まれ、茂倉育ち。茂倉の畑と昭和町の田んぼをこなしてきた。実は小豆粥は好きじゃない!

● 小豆粥のよつなものを食べなくなったきっかけは？
那 へー、五十年先になるかな。元はほら、配給米ってあつたら？若いし、知らんかなあ。それが始まりで。花 そうして、うちじゃあ昭和(甲府近郊の町)へ田んぼ買って、小屋を建てて。田んぼの時期には小屋へ泊まって。それっから

今日は本当にありがとうございました。

しゃかこり

薄焼き

春祭りのおはと

のしいれ



おばあちゃんの 試してレシピ①

ちんちん 焼き

材料 (4人分)

モロコシの粉 200g
小麦粉 200g
重曹 小さじ2
砂糖 大さじ3 (甘さはお好みで)
サラダ油 適量

作り方

- ①油以外の材料をボールに入れる
- ②水を注ぎかき混ぜる
※ポタポタと落ちる程度にザックリと
- ③フライパンに多めの油を注ぎよく温める
- ④タネを落とし形を整える
- ⑤フタをして弱火にし、じっくりと焼く
- ⑥焼き色がついたら裏返し再びフタをする
- ⑦両面に焼き色がつき、串を刺してタネがついてこなければできあがり。お好みで、ジャムなど塗ってもおいしいですよ。

畑仕事の合間、おやつ代わりに食べていたという「ちんちん焼き」。これも、今回の取材で教わったレシピです。モロコシの粉と小麦粉を混ぜて焼くだけの簡単料理ですが、モロコシの粉の独特の香りがたまりません。ちなみに、その変わった名前。油にタネを落とすときに鳴る音から、付いたこのことなんです。



4月25日、やまだらけツアー第3弾「早川の春を観察しよう！」を開催しました。天気は快晴。参加者は子どもから大人まで、総勢11名。野鳥公園の村田さん、前号で紹介した深沢正晴さん、そして流木作家の足立洋史さんがガイド役となり、野鳥公園とその周辺を散策しました。

新緑がまぶしい森に入り、春の芽吹き、可憐な山野草、鳥のさえずりなど、様々な春の営みにふれることができ、大人は癒され、子どもは大はしゃぎの一日となりました。

詳しくはホームページをご覧ください！

やまだらけツアー 第3弾 早川の春を観察しよう！ご報告



■NEXT やまだらけ

次号特集 (7月下旬お届け)

「早川流アウトドアのススメ」

最近はやりのアウトドア。でもどこか違うと思いませんか？本物のアウトドアとは何か！早川町民の持つ山で生き抜く知恵と技術から、その答えが見えてきます！！

■読者の声

● 深沢正晴さんの山野草に向かう姿勢の素晴らしさ！インタビューの中で「できあがった写真は、その中に自分が住んでいるという証」。いい言葉だと思います。(山梨県一宮町、Yさん)

● 春の早川町の自然の移り変わりなどがわかり、より一層早川という町を知りたい気持ちになりました。(匿名希望さん)

早川の旬直送便

限定
30箱

茂倉もとおじょうもん会 「幻の茂倉瓜と冷や汁セット」

茂倉集落では、100年以上も前から伝わる在来種のキュウリが、今なお大切に育てられています。その名も「茂倉瓜」。今回は、この瓜と漬けた郷土食「冷や汁」の材料と漬け物をセットにしました。一箱1,500円(税込み)で、7月下旬から申込順にお届けします！※別途送料が600~700円かかります。

内容：茂倉瓜6本/えごま200g/味噌200g/青じそ・ネギ適量/茂倉瓜の漬け物200g
※冷や汁は4人分程度。レシピも添付します！

申し込み先：やまだらけ編集部
☎ 0556-45-2160 (売切れ次第締切)

7/25

やまだらけツアー第4弾 御殿山トレッキング+茂倉の宴

茂倉もとおじょうもん会&茂倉集落のみなさん

今号でお世話になった茂倉集落は、郷土食の他にもたくさんの伝統が残っている不思議なところ。今回、この茂倉集落の方々の宴に参加できることになりました。おいしい郷土料理に舌鼓をうち、昔話を花を咲かせ、伝統芸能を見物し、交流を深めましょう！

宴の前には、御殿山までトレッキング。南アルプスや富士山が一望できるいいコースです！

日時/7月25日(日) 午前10時~午後3時半頃
集合場所/ヘルシー美里 (ここで車を取り換えます)
参加費/大人2,000円・小人1,000円
定員/30名(要申込、先着順、締切7月10日)
持ち物/トレッキングできる格好(帽子、運動靴など)
備考/お酒類を出しますので、当日に限りご希望の方は駅まで送迎します。雨天の場合、トレッキング中止。郷土料理と一緒に作りましょう！ヘルシー美里への宿泊もお勧めです！



申し込み先：やまだらけ編集部
☎ 0556-45-2160 (7月10日締切)

【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葉袋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/

今回の特集、取材するまでは本当に心配でした。だって小豆粥の材料は薩摩芋と小豆の粉だけだっていうし、みなさんに紹介できるほどのものなのかって正直疑ってました。でも、実際に食べてみてびっくり。いって簡単なんだけど、これが体に染み込んでいくんです。あるだけの材料で、いかに美味しく食べるかとことん追求した結果なんだろうね。恐れ入りました。