早川町応援団獲得マガジン

やまたらけ

YAMADARAKE

FEBRUARY
No.27
2008

なっちゃんの教えてレシピ

奈良田の夏子さんに、レシピを教えてもらおう！

夏子さんとは、秘境・奈良田にある町営温泉「奈良田の里」の厨房を切り盛りする、通称なっちゃんだ。

父親が和菓子職人という、職人の家に生まれたなっちゃん。中学を卒業して静岡で美容師の修行を積み、早川町に戻って自分の店を持った。その後、縁あって奈良田に嫁ぎ、子育てのために美容室を一時中断。そんな折、奈良田の里が開業し働き始める。開業当初から働いているのは今では夏子さんだけ。奈良田の里の事は誰よりも知っている。

開店当初の奈良田の里は、温泉と売店だけ。食堂は無かった。せっかく来てくださるお客さんの為に、食事も出したいと町長にお願いして食堂を開くことになった。名前は奈良田の言葉で食いしん坊を指す「こんぼうす」。今では、夏子さんの料理を目的にを訪れるお客さんも数知れず。

今回は、料理上手でおもてなしの心にあふれるなっちゃんに、思い入れのある3種類のレシピを教えて頂いた。そりゃあもう、器用であり、何よりも手際がいい。果たしてその中身は！

父から受け継いだお菓子職人の血
麦こうせんのロールケーキと赤モロコシのあられ

早川町役場の2軒隣にあった和菓子屋「富月」が、夏子さんの実家です。隣の中富町(現、身延町)で修行したお父さんが開いた和菓子屋です。夏子さんが実際に和菓子を作ることはなかったそうですが、「子どもの頃から、父の近くで和菓子を作るのを見ていたから、要領が分かっているのかもね」。

という訳で、まずはお菓子から作って頂きました。今回のメニューは「麦こうせんロールケーキ」と「赤モロコシのあられ」。麦こうせんとは大麦を煎って焦がして粉にしたもので、早川町では昔からお湯で練った麦こうせんがおやつだったそうです。

材料
- 麦こうせん／200g
- 水または牛乳／400cc
- 砂糖（お好みで）／100g
- 塩／1つまみ
- 干し柿／2～3個
- 赤ワイン／200cc

切り口が白いのは、生クリームを一緒に挟んだバージョン

まずは生地づくり。❶麦こうせんを水または牛乳、塩、お好みで砂糖を入れて練る。まとまった生地を10分ほど蒸し、人肌程度に冷ましてから再び練り合わせる。「お祖父さんの見よう見まねだよ」と謙遜するものの、その手さばきは見事。❷その合間に、タネづくり。種を抜いた干し柿を早川町特産のワインで漬け、フードプロセッサでペースト状に。生地を正方形に伸ばし、干し柿のペーストを塗り、❸クルクル巻いて、はい出来上がり！

切り口もなかなか面白い。

続いては、赤モロコシのあられ。まずは、もち米3割に赤モロコシ(タカキビ)7割を混ぜたものを蒸かします。❶蒸かしたものを麺棒で1㎝くらいの厚さに伸して、❷冷めたら2㎝角に切り分け❸ザルに並べ2週間ほど乾燥させます。かちかちになったものを中火で揚げて、表面が割れてきたら食べ頃。塩を軽くまぶして、ほんのりピンク色の見た目も美しいあられが完成。もちろん一つ食べると、やめられない、止まらない。

今では赤モロコシを食べることも少なくなったそうですが、それでも時々近所の人が「夏子さんのところに持って行ったら使ってくれるから」と、赤モロコシを分けてくれるみたいです。

なっちゃんレシピ②

奈良田の郷土食をアレンジ
なっちゃん流朴の木めし

朴葉を使った料理といえば、飛騨の朴葉味噌や朴葉寿司が有名ですが、奈良田にも朴葉を使った料理がありました。「朴の木めし」といって、山仕事へ行く際の朝飯と昼飯の間の「中入れ」に食べられたもので、朴の葉で米を包んで塩水で茹でるという簡単なもの。今回はその「朴の木めし」を、なっちゃん流にアレンジして作っていただきました。

本来は5月から6月頃の若い朴葉を生で使うのですが、今回はあらかじめ採って塩漬けにしておいた朴葉を、塩抜きして使いました。

大きな朴の葉に、洗ったうるち米と細かく切ったニンジン、しいたけ、筍などお好みの具材を、スプーン1さじ分くらい乗せます。朴葉を上手にたたんで具を包み、最後はスゲで結びます。スゲは強く巻き過ぎると、炊いたご飯の膨らみに耐えきれず朴葉が破れるのでご注意を。

今回はこれを炊飯器で炊きました。釜に朴の木めしを入れ、しいたけの戻し汁、醤油、みりんで作っただし汁で炊きます。汁の分量は、重ねた朴の木めしがひたひたにつかる程度。あとはスイッチを押して炊き上がるのを待つだけです。

しばらくすると、炊飯器から朴葉とだし汁のいい匂いが。炊き上がった朴の木めし、だしの効いた炊き込みご飯と朴の葉の香りが相まって、それはもう絶品。あまりの美味しさに「奈良田の里のメニューにしたいねえ」と盛り上がる取材スタッフ。夏子さんも「やれるといいね。奈良田の郷土食だし。春になったら朴葉をたくさん採っておかなきゃ」とまんざらでもない様子。メニューに加わる日もそう遠くないかもしれません。

朴の木めしの包み方

葉の中央に米を乗せる

葉の左右を畳み包む

上下を折る

スゲを軽く巻いて結ぶ

これを炊いてできあがり！

材料
- うるち米／3カップ
- ニンジン／1/2本
- 干し椎茸／3～4枚
- たけのこ／適量
- 出汁／約4カップ
  ※干し椎茸のもどし汁：醤油：みりんを10：1：1の割合で
- 朴の葉と菅（スゲ）／20程度

なつすやんレシピ③

「奈良田の夜は長いもの」お舅さんとの思い出の味
野菜たっぷり味噌仕立ての煮麺

最後に、奈良田に伝わる「だら」(麺類)にまつわる習慣のお話。もうお亡くなりになったそうですが、夏子さんのお舅さんは「おしきせ」(奈良田では晩酌のことをこう呼ぶ)の時には必ず「夜は長いもの」と言って麺類を出させたそうです。もちろん、晩酌の〆はつるつるさっぱりという意味合いもあったのかもしれませんが、夏子さんは米が採れない奈良田で貴重な米を少しでも節約するための知恵だったと考えているようです。

こうして夏子さんは毎晩ほうとう、蕎麦、冷や麦、時にはラーメンを作って出していました。今回は、そんなお舅さんとの思い出の一品として、野菜たっぷり味噌仕立ての煮麺をご紹介します。

だらには、地元の猟師さんから分けてもらった「血類もの」、つまり猪、鹿などの獣の肉を入れることもありました。今回は、贅沢に猪の肉を入れました。

まずは土鍋を用意し、煮干しと昆布で取った出汁を温めます。次に白菜、ニンジン、ネギと猪肉をフライパンで炒めます。炒めたものと別に茹でておいた冷や麦を土鍋の中に入れ、ぐつぐつ。麺が煮え過ぎないうちに火を弱め、自家製のみそを溶かします。夏子さんがお舅さんに作った麺類も、味噌味が多かったそうです。

再び煮込んで出来上がり。猪の肉は柔らかく、出汁とやや甘めのみそが合わさった絶妙なスープに体も温まります。

作りながら「だら」とお舅さんの話をして下さった夏子さん。「毎晩大変だったんだよ」と言いながらもその横顔は、ちょっぴり懐かしんでるように思えたのでした。(向井真行)

材料（2～3人分）
- 冷や麦（乾麺）／2束
- 白菜／3枚
- ニンジン／1/4本
- 長ネギ／1/2本
- 猪肉／200ｇ（豚や鳥でも構いません）
- 味噌／適量
- だし汁／800cc

なっちゃんの料理を食べに奈良田の里へ行こう！

今回お世話になった夏子さん。基本的に、毎日奈良田の里温泉で働いてます。今回紹介した料理は、残念ながらメニューにありませんが、それでも奈良田の里には夏子さん自慢の美味しいメニューがたくさん。一番人気は、ほうとう（800円）。編集部のオススメは、鹿焼き肉定食（1000円）、手作りコンニャクの味噌おでん（300円）、一晩かけてじっくり煮込んだモツ煮（600円）も絶品！

定休日は毎週水曜日。食堂は、10時30分から３時まで営業。左は、ほうとう定食。キビご飯と小鉢がつきます。

豪華賞品？が当たる やまだらけクイズ！5

問:奈良田の里には、温泉、食堂の他に山岳写真館や民俗資料館も併設されています。その山岳写真館には、世界的に有名な山岳写真家の作品が展示されていますが、さてその写真家とはいったい誰でしょう？

答 1，白籏史朗（しらはたしろう）
2，市川団十郎（いちかわだんじゅうろう）
3，古畑任三郎（ふるはたにんざぶろう）

正解者の中から抽選で３名様に、**奈良田の里温泉の元**をプレゼントします！

前回のクイズの正解は、１の「約15ｇ」でした。抽選の結果、北島さん（川根町）、道丸さん（千代田区）、進藤さん（甲府市）の３名が当選しました。おめでとうございます！

早川旬の直送便

智恵とうまみがぎゅっとつまった保存食

寒干大根（かんぼしだいこん）

南アルプスの麓に位置する早川町西山地区は、冬になると気温がマイナスになるほど寒い。そんな寒さから寒干大根は生まれます。輪切りにして茹でた大根を串にさして約2ヶ月外に干すと、凍る→溶けるを繰り返し、うまみがぎゅっと凝縮されるのです。おいしくて長持ち、一石二鳥の保存食。煮物やお味噌汁にどうぞ。

内容量／220ｇ
価格／1,000円
送料／250円
締切／3月31日(月)
発送／3月末～4月上旬

ほろ苦い早春の味

春の訪れを告げる「ふきのとう」

地面から春の便りが届きました。ちょっこりふきのとうが顔を出し始めています。寒い冬ももうすぐ終わり。さっそく味覚から春を感じてみませんか。天ぷらはもちろん、ふき味噌やおひたしにもどうぞ。

内容量／300ｇ（30個程度）
価格／1,200円
送料／800円
締切／3月3日（月）
発送／3月上旬から注文順に

あの幻の味が帰ってきました！

ポポのアイスクリームとシャーベット

やまだらけ13号で特集した幻の果物ポポ。アイスクリームにして販売したところ、大好評。しかし、昨年度は夏の天候不順が影響して大凶作。数が足りず通信販売には至りませんでした。

そんな苦難を乗り越え、今年度は再び大豊作。10月に収穫した実が只今、アイスクリームとシャーベットに変身中です。通常１カップ300円のところ、会員の皆様には250円で販売いたします。前回食べてはまってしまった方、前回食べ損ねた方、この機会をお見逃しなく！

←ポポの実

内容／１箱、120mlカップ６個入り（アイス３、シャーベット３）
料金／本体価格1,500円＋送料950円（北海道、中国、四国、九州、沖縄は送料が＋100～500円）
発送／２月中旬より注文順に発送
締切／特になし

※２月中旬頃から、早川町内の南アルプスプラザ、奈良田の里温泉、ヴィラ雨畑、ヘルシー美里、LAND ROVER EXオートキャンプ場の５カ所で、１カップ300円にて販売する予定です。

■注文・お問い合わせ先／やまだらけ編集部

電話／0556-45-2101（9:00～19:00）　**ファックス**／0556-45-2268（24時間対応）　**メール**／shop@joryuken.net（24時間対応）

いずれも、注文者氏名、住所、電話番号、お送り先氏名、住所、電話番号、商品名、数量をご連絡下さい。ファックス、メールでお申込の場合、折り返しご連絡いたします。３日経っても連絡がない場合は、お手数ですが電話でお問合せください。支払いは、商品と一緒に請求書をお送りしますので、指定の金融機関へお振込みください。

美観図鑑 6

撮影　深沢正晴

雪の奈良田

奈良田湖から

「窓を開けると、黒い岩肌が飛び込んできた」。昭和20年代の奈良田は、岩山の間近まで家が建ち並び、朝は先ず、そそり立つ山を眺めて一日の始まりを知る。今は、奈良王様に寄り添うように、集落が形成されている。雪が降った翌朝に、昔の集落が沈む奈良田湖から、今の奈良田を見た。

深沢正晴（ふかさわまさはる）早川町奈良田在住。早川の自然に魅せられ、その姿を収め続ける。これまでに撮りためた数千枚にも及ぶ写真を整理し、データベース化を進めている。

■読者の声

●先日、ヴィラ雨畑にお世話になる機会がありました。更に奥地で金山が栄えていたと思うと感慨も一入です。次回は、かつての営みを想い湯につかりたいと思いました。（川崎市、Hさん）

●県立博物館に行ったことがあります。工夫の表情が豊かなのが印象に残ってます。（中略）佐渡金山では25歳が還暦と聞きました。人形はずいぶん年配のようですが。（富士宮市、Wさん）

●間歩や間見、正麩金…。聞いたことのない言葉ですが、今回の特集で勉強になりました。特に、金山にまつわる言い伝え、とても面白かったです。（甲府市、Iさん）

編集部：たくさんのお便りありがとうございました。そのうち、江戸後期から昭和初期にかけての金山も特集しますのでお楽しみに！

■NEXT やまだらけ

28号特集（４月上旬お届け）

「山の教育事情 早川北小学校の子ども達」

早川町には小学校が２校あります。そのひとつが早川北小学校。全校生徒は十数名。しかし、地域との交流、山村留学生の受け入れなど、山の学校ならでは、小規模校ならではの独自の取り組みで、様々な方面から注目されている学校です。

次号では、そんな早川北小学校の取り組みを通して、山の学校の価値と可能性について考えてみたいと思います。

Field Museum Hayakawa サポーターズクラブ 会員です！ 2008.4-2009.4

うちん仲間にならんけ？もっとすてきな早川、教えてやるじゃん。

早川サポーターズクラブ 平成20年度会員、募集中！

もうすぐ４月ということで、現在、平成20年度の会員登録を受け付けています。５年目を迎える早川サポーターズクラブ。新年度の重点テーマは「交流」。会員の皆さんと町民の交流に力を入れていきます。

皆様方の会費を有効活用し、早川町をますます光り輝かせていきますので、応援とご協力をよろしくお願いいたします！

昨年開催したやまだらけツアー「七面山トレッキング」から

◆会員の種類と年会費

- 一般会員：　5,000円
- 物産会員：14,000円

◆会員特典

〈一般、物産共通サービス〉

- **会報やまだらけ**／年６回発行。
- **早川の旬直送便**／四季折々の物産を会員特別価格にて！
- **やまだらけツアー**／町民との交流ツアーを年６回実施予定。
- **町営温泉の割引**／500円が200円に！
- **観光施設でのオリジナルサービス**／町内４施設で受けられます！
- **広報はやかわ**／年12回発行。

〈物産会員のみのサービス〉

- **早川の旬定期便**／年３回、物産の詰め合わせをお届け！

◆登録方法

最寄りのゆうちょ銀行または郵便局から、下記の口座に希望する会員種類に必要な年会費をお振り込み下さい。振込を確認でき次第、会員証をお届けします。会員の有効期限は、申込時から翌年の４月末日までとします。

一般会員は、いつでも申込可能。物産会員は、５月末日までにお申し込み下さい。

ゆうちょ銀行、振替口座
口座番号　00280　8　93784
加入者名　早川フィールドミュージアム

※手数料はこちらが負担しますので、加入者負担の用紙でお振り込み下さい。

２回の取材で、夏子さんの技と味にすっかり魅せられてしまいました。なっちゃんの料理、食べ始めると本当に止まらないんです。奈良田の里のスタッフの方々も、次々とつまみ食いをしていました。奈良田の里といえばもちろん温泉ですが、夏子さんの料理目当てで訪ねてみるのもまた一興。旅の新たな目的に加えてはいかが。

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/