早川町応援団獲得マガジン

やまたらけ

YAMADARAKE

AUGUST
No.30
2008

早川の雑穀文化

アワ、キビ、ヒエ、赤モロコシ（タカキビ）にソバ。新顔のキヌアやアマランサス。

一昔前は、雑穀といえば「貧しさの象徴」「おいしくない」といったイメージで語られていたが、近年は、空前の雑穀ブーム。健康食として、またアレルギー代替食品として注目が集まっている。

振り返ると、早川町では、山の畑を利用して雑穀栽培を行って来た歴史がある。その当時は好んでというより、どちらかといえば、稲作栽培が出来なかったため仕方なく山地でもよく育つ雑穀を育てていた、という心情だろう。

食べるものに事欠かなくなった現在、雑穀を栽培している家庭は早川町内でも数少ない。そんな中で、雨畑の稲又集落は、今日まで多彩な雑穀栽培を続けているほぼ唯一の集落である。稲又が目を引くのは、小規模な集落ながら、どの家でも雑穀栽培をしていることと、栽培品目の多さである。

稲又の人々の営みから、早川町の大切な食文化としての『雑穀』と、その行く末を考えたい。（柴田彩子）

撮影／望月信子

そもそも“雑穀”とはどのような作物を指すのだろうか。まず、主穀とはコメ、オオムギ、コムギ、トウモロコシのことであり、これら以外の穀物が雑穀となる。農学の分野では、「粒の小さいイネ科の穀物」を雑穀としている。アワ、キビ、ヒエ、赤モロコシなどが当てはまる。

しかし、今回の紙面では、定義を広くとって、ソバ(タデ科)やエゴマ(シソ科で、主食にはしない)、アズキ(マメ科)なども雑穀と並べて考えたい。

というのも、ソバ、アズキ、そしてモロコシなども含めた穀物を早川町の人々は日常的に口にしてきたからだ。

米や小麦だけでない、様々な主食。稲又の畑の栽培品目の多さは、そんなかつての食文化の名残を今に伝えている。

キビを収穫する望月ふみ江さん。手際よくハサミで穂を切り取っていく。

畑を賑やかに

「今年はアワもなかなか生(お)いなくて…。虫もつくしねぇ。厚く播いた所から移植したりして、手をかけているだよ。今年はホント、おかしいですよ…。」

こう言いながらアワ畑を案内してくれたのは、望月ふみ江さんだ。苦労は天候に限らない。鳥獣害も深刻で、刈った草をいぶしてイノシシよけにしたり、ロケット花火でサルを脅かしたり…とあの手この手で畑を守っている。

栽培しているアワは、自家採種してきた在来種だ。種苗会社から種をもらって、一時期栽培していた「黄色いアワ」に対して、こちらの在来種を「青いアワ」と呼んでいる。確かに、穂が黒っぽい。

青いアワについて、こんな話を聞いた。青いアワは、上手に精白すると、真っ白い粒になり、一見、米粒と見分けがつかなかったという。それで、このアワを混ぜたご飯を、お婿さんに「米の飯だよ!」と言って出したので、このアワのご飯のことを「婿だまし」と呼んだそうだ。

「婿だまし」は、ふみ江さんの家庭の人気料理の一つであるらしい。お客さんが来る時などに作るという。

他にも、もち米にアワを混ぜアズキを入れて炊く「煮こわ飯」、手打ちの蕎麦、ぼたもちなどを作っては、来客をもてなしたり、ご先祖様の命日のごちそうにしたり。もちろん、アズキもソバも自分の家で育てている。

「百姓仕事も、イヤだと思えば大変かも知れないけど、楽しみと思えば大変じゃないですよ。今はお米もあるだから、(多彩な雑穀を作ればその分)贅沢ですよね。」

ふみ江さんは、他の人が作っているものは自分でも作りたくなってしまう、とも言っている。何でもお金を出せば買える時代にあっても、苦労して自分で様々な作物を育てて食べることを喜びと感じ、それを人に振る舞うことに更なる喜びを感じているのだ。

足で踏んでキビを脱穀する望月和江さん。他の家に遅れての収穫だったが、出来は上々。

畑仕事とスナックと

かかし代わりのマネキンが見守っているのは、望月和江さんの畑。

和江さんは、甲府近郊の玉穂の家と、自分の生家である稲又の家とを行き来して暮らしている。

若い頃は玉穂でスナックを経営していた。その頃は、昼間は稲又で畑仕事をして、稲又での収穫物を携えてお店に向ったそうだ。

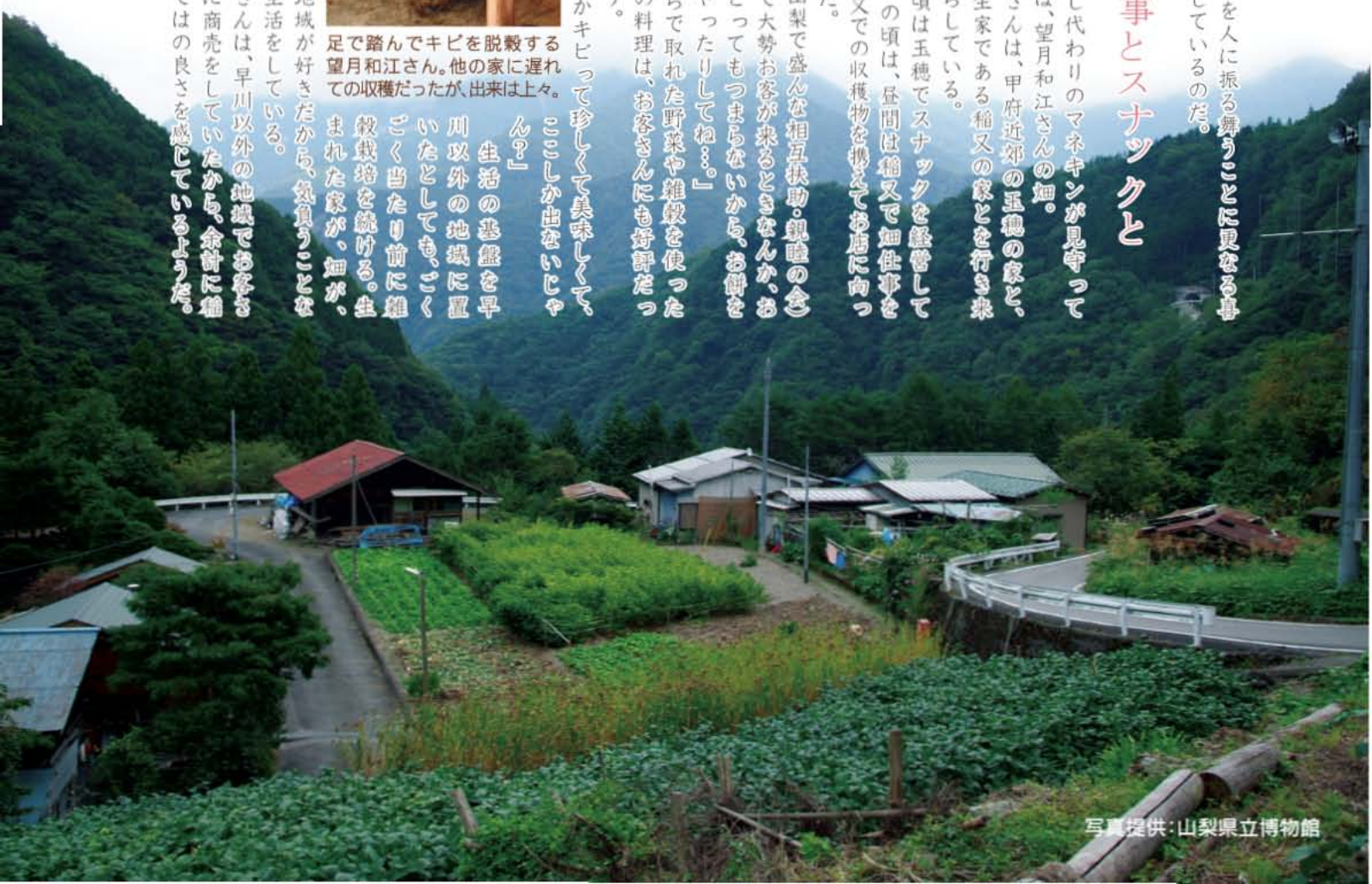
「無尽(山梨で盛んな相互扶助・親睦の会)なんかで大勢お客が来るときなんか、お寿司をとってもつまらないから、お餅をついてやったりしてね…。」

こちらで取れた野菜や雑穀を使った手作りの料理は、お客さんにも好評だったという。

「アワとかキビって珍しくて美味しくて、ここしか出ないじゃん?」

生活の基盤を早川以外の地域に置いたとしても、ごく当たり前に雑穀栽培を続ける。生まれた家が、畑が、そして地域が好きだから、気負うことなく二重生活をしている。

和江さんは、早川以外の地域でお客さん相手に商売をしていたから、余計に稲又ならではの良さを感じているようだ。



写真提供:山梨県立博物館

はやかわ雑穀図鑑

アワ（粟）　標準和名／同じ

粒は比較的小さくて、色は黄色のものと灰色がかったもの（稲又の人は「青いアワ」と呼んでいる。）とがある。もち種とうるち種があり、もち種が好まれている（青いアワも黄色いアワももち種）。ご飯に混ぜて炊いたり、餅に搗いたりする。

雑穀の中でもメジャーな存在で、アワを模した小正月の飾りをするなど町内でもなじみ深いが、現在、栽培する人はあまりいない。

▲写真は「黄色いアワ」。たわわに実って頭を垂れている。

キビ（黍）　標準和名／同じ

粒は、アワやヒエに比べると大きく、黄色い。稲穂に似て長い穂が頭を垂れる。もち種とうるち種があるが、現在、早川町近辺ではもち種しか栽培されていない。

ご飯に混ぜて炊いてきびご飯にしたり、餅米と一緒についてきび餅を作ったりする。町内で現在でも栽培する人が最も多い雑穀。

▲穂を刈り取った後は、足で踏んで脱穀する。

ヒエ・ホンピエ（稗・本稗）　標準和名／ヒエ

アワに似た穂が付くが、穂先が尖っている。粒は比較的小さくて、色は茶灰色。これは、精白の過程で色が変わってしまうため。ヒエは、脱ぶの後、一度煮てから精白する。この手間があるので、作る人はほとんどいない。うるち種しかなく、ご飯に混ぜて食べる。

▲稲又の人は見分け方を「穂が動物のしっぽみたいになっている」と教えてくれた。

チョウセンビエ（朝鮮稗）、カラッピエ（唐っ稗）

標準和名／シコクビエ（竜爪稗、四国稗）

別名／弘法稗、鴨足など

4つに分かれた穂が特徴的。名前には「ヒエ」と付くが、分類学上はヒエの種類ではない。現在、日本ではほとんど栽培されていない。粉にして、薄焼きやあんびん（＝あんこの入った団子）にして食べる。また、熱湯をかけて箸でかき混ぜる簡単料理「練りくり」にすると、独特の香ばしさが引き立つ。

▲和名の漢字表記「竜爪」や、別名の「鴨足」は、この特徴的な穂の形に由来。

赤モロコシ　標準和名／モロコシ（蜀黍）

食材としては「たかきび」「ソルガム」と呼ばれることもある。茎は2m近くまで伸びることもある。粒が大きく、赤褐色をしている。首が曲がった形が特徴的。渋があるので、調理の前には1日ほど水につけておく。餅にして焼いて食べたり（煮るとおいしくない）、赤モロコシご飯やあんびんにしたりする。

▲収穫後は、首の曲がりを利用して竹竿に引っ掛け、乾燥させる。

ソバ（蕎麦）　標準和名／同じ

タデ科の植物なので、雑穀ではなく擬穀（ギコク）と分類されることもある。夏と秋の二毛作が可能で、白い可憐な花と三角形の実をつける。製粉して、おなじみのそば切り（麺）にする他、そばがきや団子などに調理した。

▲一面に白い花が広がるソバ畑は、町内何ヶ所かで見ることができる。

エゴマ（荏胡麻）　標準和名／同じ

シソ科の植物で、シソの変種。主食にしないものの、粒が小さく堅い実を利用するので、雑穀に準じる存在として紹介する。実は油分を多く含むため、かつては油を採るために栽培されていた。現在では、実を炒ったものを擂って、薬味として用いる。独特の香ばしい香りが好まれる。

▼収穫前の畑に立つだけで、香ばしい香りがしてくる。

おばあちゃんの試してレシピ⑨

キビキビ冷やしぜんざい

早川町ではお餅にするのが定番のモチキビとタカキビ。今回はちょっと手軽にお団子にしてみました。暑い夏にぴったりの冷やしぜんざいです。寒い冬には、温かいぜんざいもいいですね。白玉感覚のお団子なので、あんみつやアイスクリームなどで他のアレンジも試してみてください。

ぜんざい

材料
小豆…1カップ
水……1.2リットル
砂糖…160g
塩……ひとつまみ

作り方
❶洗った小豆に２～３倍の水を加えて火にかけ、沸騰したらゆでこぼす。
❷ゆでこぼした小豆に分量の水を加え、柔らかくなるまで弱火で煮る。
❸砂糖を２～３回に分けて加えひと煮立ちさせ、塩を加えて火を止める。

モチキビ団子

材料
モチキビ…1／2カップ
水……150cc

作り方
❶厚手の鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら洗ったモチキビを加え、木べらでかき混ぜながら強火で煮る。
❷水分がなくなり、鍋底が見えてもったりしてきたら平らにし、ふたをして弱火で約10分炊く。(焦げやすいので、時間は調整してください。)
❸火からおろして10分ほどむらし、あら熱がとれたら木べらかスプーンでこねて、手に水をつけて団子状にまとめる。

全てを冷蔵庫で冷やしてから器に盛って食べてください。

タカキビ団子

材料
タカキビの粉…1／2カップ
水……適量

作り方
❶タカキビ粉に水を加え、耳たぶくらいの固さに練る。
❷食べやすい大きさにちぎってまとめ、平らに丸める。
❸沸騰したお湯でゆで、浮かんできたら取り出す。

早川旬の直送便

①白鳳まいたけ

森の中で見つけると、舞い上がるほどうれしいというところからついたこの名前。最近は一年中スーパーでも手に入りますが、原木で育てられた早川のマイタケは違います。一足早い秋の訪れをどうぞ味わってください。

料金／会員2000円、非会員2,100円（送料別）
内容量／１kg

②タカキビ

早川町では赤モロコシと呼ばれているタカキビ。粉にして団子にしたり、ご飯と炊いたり、お餅にしたりして食べられています。食感がひき肉に似ているので、ハンバーグや煮物、麻婆豆腐にしてもヘルシーでおいしくいただけます。

料金／会員1,000円、非会員1,200円（送料別）
内容量／500g

③モチキビ

モチキビも団子にしたり、ご飯に混ぜたり、お餅にしたりして食べられています。モチキビだけで炊いて、いろんな料理にアクセントとしても使えます。

料金／会員1,000円、非会員1,200円（送料別）
内容量／700ｇ

会員とは、早川サポーターズクラブ、及びNPO法人日本上流文化圏研究所の会員のことです。今回ご紹介した商品の締切は９月30日（火）です。10月上旬より注文順に発送させて頂きます。

豪華賞品？が当たる やまだらけクイズ！9

問：今回の特集した稲又集落の河原では、ある石が採れます。子どもたちが採ってよく遊んだというその石は、いったい何でしょう。

答 1，蝋石（ろうせき）
　 2，砥石（といし）
　 3，磁石（じしゃく）

正解者の中から抽選で２名様に、**早川の雑穀詰め合わせ**をプレゼントします！

前回のクイズの正解は、３の「イノシシ」でした。抽選の結果、山下さん（浜松市）、道丸さん（千代田区）の２名が当選しました。おめでとうございます！

■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。

左：赤モロコシを収穫する荏本良作さん。
右上：収穫した穂は束ねて竹竿にかけて干す。
右下：赤モロコシの餅。少し渋みがある。

種を受け継いで

雑穀天国稲又の中でも、ただ一軒ヒエを育てているのが、荏本良作さん・さかえさん夫妻だ。

ヒエは、収穫してから口に出来るようにするまでの作業（調整と呼ぶ）が、非常に面倒なのだ。

まず、収穫の時に穂をしごいて実をこそげとり、干しておく。実が乾燥したら臼でつき、ふるいにかけてから千石（唐箕）へかける。今度はそれを熱湯にいれて1時間程煮る。そうすると、実が「え」む（＝煮えて柔らかくなる）。それを乾燥させて、精米機にかけると、ようやく食材として完成である。

それでもヒエを作るのはなぜなのか。

「ヒエは美味しいですよ。ご飯はすごく香ばしくてね！」

良作さんもさかえさんも、口を揃えてそう言う。

「煮るのがエラいからね、2年も煮なかったですけどね、食べたいという人もあるし、今年はまた煮ようかなと思っているですよ。」

ヒエを収穫する荏本さかえさん。穫れた実は次の年の種にもなる。

ヒエは、昔は山の畑で作ってたくさん食べていたが、今はあまり作っていないので、お客さんが来たときなど年に1、2度食べるごちそうなのだとか。昔、ヒエを食べたようなお年寄りが、ぜひまた食べたいと言って欲しがることもあるという。

さて、荏本さんの名字に使われている「荏」とは、エゴマを意味する字である。その昔、鎌倉時代のこと、荏本さんのご先祖様が、日朗上人に灯明用にエゴマを絞った油を献上したことで、「荏本」の姓を賜ったのだという。エゴマ栽培はそれ以来、代々の仕事である。

米の中に見える粒がヒエ。紫蘇の実をのせていただく。

ヒエやエゴマの他にも朝鮮ビエ、赤モロコシ、キビ、ゴマ、アズキ、ダイズの8種は、自家採種して作ってきた。朝鮮ビエは、国内でほとんど栽培が確認されていない。

「ずーっと昔から作って来たものだからね。種を絶やしたことはないんですよ。これからも、自分たちで出来る限りのことはして作り続けたい。」

ご先祖様から大切に伝わって来た種を育て続けることは、荏本さん夫妻にとっては非常に大切なことなのだ。

キビの餅をすったエゴマでくるんだ特製のぼた餅。

稲又の雑穀の行方

農作物が、ただ単に、日々、胃袋を賄うだけの存在であるなら、手間のかかる雑穀類を栽培する必要はない。

だが稲又の人々は、雑穀を栽培することに、自分たちの喜びや楽しみ、そして稲又という地に暮らし続けてきた足跡をも見いだしているように思える。だからこそ、手間や獣害といった苦労をいとわず、雑穀栽培を続けているのではないか。

しかし、稲又の畑の今後は、厳しい状況にあると言っていいだろう。現在、稲又で最も若い住人は、秋夫さん・ふみ江さん夫妻の娘、信子さんである。それ以外の子どもたちは、皆、稲又が好きでよく帰るとはいえ、他出している。

今後、後を継いで、この豊かな雑穀畑を耕す人がいるのか。あるいは、志高い農業者が移り住んでくれるだろうか…。

遺伝資源として。日本の食文化として。そして何より、稲又の人々の誇りとして。稲又の雑穀畑が持つ計り知れない価値を思う時、後継者の問題という壁を乗り越え、いつまでもいつまでも、その豊かな実りが続くことを願わずにはいられなかった。

■雑穀用語解説と豆知識■

【標準和名】 学名に対応して付けられた、日本国内で統一された生物の名前。図鑑の見出し語などに使われる。動植物（特に作物）の名称は、地方ごとに違うだけでなく、同じ言葉が違う種を指していることも多い。早川あたりでは標準和名キビは「キビ」で、標準和名モロコシは「赤モロコシ」と呼び、「モロコシ」と呼ぶ作物は標準和名のトウモロコシを指している。こういった混乱を避けるため、標準和名を利用する。

【もちとうるち】 お米に、もち米とうるち米があるように、雑穀にも「もち」と「うるち」がある（ヒエと朝鮮ビエにはうるち系しかない）。もち系は粘り気が強く、ご飯に炊き込んだり餅を搗いたりするのに適している。うるち系の品種は、かつては粉にして利用していたが、雑穀を製粉して利用する機会が減った現在では、もち系の品種が好まれているようだ。もちとうるちの中にも様々な品種があり、それらの種は自家採種されて大切に保存されてきた。

【自家採種】 種を自分の家で採ること。作物の種や苗は、種苗会社からの購入が一般的だが、これだと遺伝的に画一的な作物が増えてしまう。自家採種することで遺伝的な多様性を確保し、また在来種の保存に繋がる。大豆のように、いろいろな家で栽培されている作物の場合は、自家採種していても、時々、親戚や友人と種を交換するといった工夫がされている。

【脱穀・脱ぶ・精白】 脱穀は、茎から実をはずすこと。脱ぶは、籾殻を取り除くこと。精白は、糠を取り除くこと。お米で言えば、脱穀によって籾にして、籾すりによって玄米にし、精米を行って白米にするという工程。

はやかわのとうげみち 2

雨畑本村～所ノ沢越～中ノ宿

所ノ沢越（しょのさわごえ）

所ノ沢越は、稲股越の名で『甲斐国志』にも登場する。雨畑本村から稲又への尾根を登り、西へ向かうと標高二〇三五mの所ノ沢越の峠である。そこから大井川側へ下ると、東海紙料株式会社（現・東海パルプ株式会社）の会所があった静岡県井川村の中ノ宿に出た。

東海紙料が、会所への物資運搬のために道を開いたのは大正6年。井川本村からよりも、雨畑から登った方が中ノ宿まで近かったのだ。それ以来、所ノ沢越を通る道は紙料道と呼ばれるようになった。雪解けのころには、その年の伐採作業を始めるため、荷をしょった人々が雨畑から峠を越えて井川へと向かったという。

しかし、東海紙料の会所は、大正12年に椹島に、さらに昭和8年には二軒小屋に、北へ北へと移転してしまう。物資運搬にも伝付峠を越えるルートを利用するようになり、紙料道の通行量は次第に減っていった。

現在は、静岡側の道が僅かに登山客に利用されているだけで、早川町側は、物語として伝わる道となった。

▲所ノ沢越付近の様子。

▲布引山から稜線を見る。窪んだ部分が所ノ沢越。その先に見える山は、稲又山と青薙山。

稲又山と所ノ沢越の間にある道標。▲

早川側の道は、現在通行不可能です。静岡側の道は、南アルプス南部の登山道として、現在でも使われています。

■読者の声

●私は西山の出身で、中学卒業までの15年間早川で育ちましたが、南アルプス街道沿い以外の集落のことを案外知りません。笹走、茂倉など奥まった所にある集落のことをもっと知りたいです。（八王子市、Mさん）

編集部：稲又も、かなり奥まった所にある集落ですが、いかがでしたか？集落を特集して欲しいというご要望が、他にも届いておりますので、今後取り上げていきたいと思います。

●早川の峠道で、十谷峠が紹介されていましたが、今後、他の道も紹介していくシリーズものでしょうか？今後の展開を期待しています。（杉並区、Mさん）

編集部：早川の峠道は、新しい連載企画です。毎回、特集内容と関連のある峠道を紹介していく予定ですのでお楽しみに。

●山菜祭りを初めて観ました。町民、役場、地域の皆様の一体感を肌で感じ、嬉しく思いました。（横浜市、Mさん）

編集部：山菜祭りでは、大勢の会員さんに会うことができました。みなさん、ご来場ありがとうございました。

●入会後、初めて届いた待望のやまだらけ。じっくりしっかり楽しく熟読させていただきました。大好きな早川町が、もっと気に入りました！（横浜市、Mさん）

編集部：編集部一同、とても励みになるメッセージをありがとうございました。もっともっと早川町を気に入っていただけるよう、ますます頑張っていきたいと思います。

■NEXT やまだらけ

31号特集（10月上旬お届け）

「七面山と日蓮宗」

「なんみょうほ～れんげ～きょ～、なんみょうほ～れんげ～きょ～」

春から秋にかけて、週末になると七面山にはこんな声が響きます。熱心な日蓮宗の信者さんが、白装束を身にまといお題目を唱えながら七面山に登る姿は、早川町の風物詩といってもいいでしょう。

次号では、そんな七面山と日蓮宗の歴史、そして多くの信者さんを受け入れてきた早川町の関係について、深く深く掘り下げたいと思います。

収穫の時期にお邪魔した時のこと。少しはお手伝いせねばと収穫作業をお手伝いしてみると、スピードの差が歴然！穂を切り取り、しごいて実を採り…簡単な作業なのですが（いや、だからこそ？）経験がモノを言ったようです。ふみ江さんたちの小柄な姿が、背丈より高く伸びたアワ畑・キビ畑の中に見え隠れしているのが印象的でした。

【山を愛すれば宝の山 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/