

やまたらけ

YAMADARAKE

FEBRUARY

No. 57

2013

町民のこだわりがたくさん！ 早川のモツ料理

皆さん、モツ料理は好きですか。ご家庭でもモツ料理を作ったりしますか。モツは日本だけでなく世界中で食べられている食材です。そんな中でも、山梨県はモツ料理と出会う確立が高い地域ではないでしょうか。山梨のモツ料理といえば、最近ではB級グルメの「甲府鳥もつ煮」が有名ですが、豚モツ、馬モツなど、様々な種類のモツが昔から食べられてきました。当然、早川町でも昔からモツは好まれて食べられる食材です。モツは栄養価が高く、ビタミンA群やB群、鉄分、またコラーゲンも多く含まれています。そんな栄養価もあり食感も独特で美味しいモツですが、鮮度に左右される食材のため一般の食料品店に並ぶようになったのは最近のこと。従って、レシビ本なども、あまりありません。ちょっと惜しい気がします。

今回は、早川のこだわりモツ料理を代表して、南アルプスプラザの豚モツ煮・奈良田の里温泉の馬モツ煮・狩猟グループ「かのし会」のモツ料理を紹介しながら、その作り方のポイントやモツに対する想いを皆さんにお伝えしようと思います。早川町のモツ料理は本当においしい！まだ食べたことのない方も、何度もお口にしている方も、料理のこだわりを知ってもらい、早川町のモツ通になってもらいたいと思います。(青沼寛子)



▲こちらは早川町役場に勤める常連さん。待ってましたとばかりに、三人とももつ煮を注文。見よ、この豪快な食べっぷり！これで、午後の仕事もがんばれる！



もつ煮こみ定食は、ご飯、みそ汁、野菜の小鉢がついて 700 円 (写真右)。2 種類のランチ、どうしても両方食べたいときは、ハーフ & ハーフ (写真上) を頼んでみよう。



南アルプスプラザは赤い三角屋根が目印 (写真上)。中に入るといつも明るく笑顔が素敵なやよいさん (写真左) と、暖かい暖炉 (写真右) が出迎えてくれる。



▲ランチタイムに賑わうプラザ。大半がもつ煮を注文。中には、モツの汁をご飯にかけて食べるという強者も。ちなみに、ランチタイムはご飯のおかわり自由。

日替わりランチに不定期に登場 南アルプスプラザ 幻の「豚もつ煮」

まず紹介するのは、早川町役場にほど近い南アルプスプラザの日替わりランチに登場する「豚もつ煮」。店長の小泉やよいさんがメニュー化した豚もつ煮はリピーターも多く、数多い日替わりランチの中でも看板メニューの一つです。

そんな人気のもつ煮は、前日から仕込みが始まります。毎回 4 kg ものモツを水から煮て、一晩冷まして白く固まった脂(ラード)を取り除き、再びモツが柔らかくなるまで煮詰めます。ラードを取り除くことで、ヘルシーに仕上がります。モツの仕入れ先にもこだわりがあり、いろいろと試して今のモツにたどり着いたとのこと。やはり素材が重要なのです。

モツと大根を煮込んだ後、味噌で味付けをしたら完成です。味付けにはもちろん、早川町の特産品、南アルプスふるさと活性化財団の「白鳳味噌」を使います。できたてをいただきました。食欲をそそる味噌のいい香りが！丁度よい塩加減で、味噌の味とモツとの相性もばっちりです。完成後は、そのままにしておき

ます。お昼に出す頃には大根やモツに味噌の味が染み込んで、より美味しくなるそうです。

さて、時間も 12 時を過ぎ、ランチを食べにお客さんがやってきました。平日は、観光客よりも町民やビジネスマンが多いようです。日替わりランチはお客さんが選べるように、毎日 2 種類出すのが恒例です。今日は「豚もつ煮定食」と「鳥の唐揚げ定食」。どちらも人気ですが、今日はもつ煮に軍配が上がったよう。ランチタイムのピーク過ぎには、用意した 15 皿が全て売り切れてしまいました。

売り切れ前に、私たちもいただきました。大きいお椀に、モツがたっぷり、大根もゴロゴロ。ポリュームたっぷり食べ応えがあります。ぶりぶりのモツやわらかい大根にも味もしっかり染み込んでいて、ご飯がどんどん進んでいきます。美味しすぎてご飯をおかわりまでして、ペロリとたいらげてしまいました。

プラザのもつ煮は、お客さんからいついつやとリクエストがあったり、ランチがもつ煮だと分かるとお客さん同士が電話し合って食べに来たりと、町民からとっても愛されています。プラザのモツ煮の周りでは、町民の笑顔がいつ



完成した馬のモツ煮こみ (写真上)。具はモツだけ。薬味のネギをたっぷりかけて頂く。馬のモツはこんな姿 (写真右)。脂は少なく、歯ごたえがある。

天ひのり	六五〇
天ひのりそば定食	二五〇
岩魚塩焼(定)	六〇〇
岩魚定食	一〇〇〇
ハム・ソーセージ定食	八五〇
親子丼	六五〇
もつ煮込み	六〇〇
もつ煮込み定食	一、二〇〇
みぞおでん	三〇〇
みぞおでん定食	八五〇
ライスまきび入り	二〇〇
合鴨つくね	三〇〇
漬物	四〇〇
大盛り	二〇〇
半ライス	一〇〇

モツ煮こみは単品と定食がある。定食には、ご飯、みそ汁、山菜やキノコなどの小鉢がつく(写真右)。



厨房で腕を振るう夏子さん。夏子さんの料理の味を求めて、静岡など県外から温泉に入りやってくるお客さんも多い。



▶深さ 50~60cm ぐらいはありそうな、大きな寸胴で、モツをじっくり煮る。旨くないはずがない。



奈良田の里温泉は、源泉掛け流しの日帰り温泉施設。その中にある食堂が「こんぼうす」。奈良田の言葉で「おいしいん坊」の意味。



奈良田の里温泉の看板メニュー 食堂「こんぼうす」で 大人気の「馬モツ煮」

い。これから私も、リピーターの1人になりそうです。

最新情報!
このほどプラザの通常メニューに、モツを焼いた「ホルモン定食」が加わりました。これで、いつでもプラザでモツが食べられます!

続いては、早川町最北・奈良田の里温泉の食堂「こんぼうす」の馬モツ煮を紹介いたします。こんぼうすでは、深沢夏子さんが馬モツ煮を作っています。

仕込みは、馬モツを水でコトコトと半日ぐらい煮込むところから始まります。吹きこぼさないよう弱火で、水が半分ぐらいになるまで充分に煮ることで、モツのうまみを最大限に引き出せるのだそうです。また、大量のモツを煮ることも美味しくなるポイント。こんぼうすでは、一度に10kgもの馬モツを使い、大量のニンニクと一緒に煮込みます。ニンニクがモツのくさみを消すだけでなく、コクとうまみがプラスされます。この味は家庭ではなかなか作れません。

モツが柔らかくなったらいいよ味

付けです。夏子さんは、モツが柔らかくなるまで味噌を入れてはいけないうちに入れます。固いうちに味噌を入れると、味がしみ込まない上に、それ以上モツが柔らかくならないからだそうです。使う味噌はやっぱり、南アルプスふるさと活性化財団の「白鳳味噌」。早川の味にするには、この味噌が欠かせません。

また、ここで終わらないのが、夏子さんのこだわり。お客さんに出す前に、別の味噌とすり下ろしたシヨウガを加えて、最終的に色と味を整えます。このちょっとした手間を惜しまないところが、夏子さんの馬モツ煮のうまさの秘訣であり、モツ煮を食べたくて温泉に入りに来るといっリピーターが、大勢いらっしゃる所以です。

私たちも、馬モツ煮定食をいただきました。夏子さんのこだわり通り、モツ煮は美味しそうな色。豚モツよりも歯ごたえがあります。でもやわらかく、脂も少なくさっぱりしています。長時間煮込んでいるため、ニンニクの匂いも全くありません。スープまで飲みたくなる美味しさです。

こんなに美味しいモツ煮をつくる夏子さん、でもモツは奈良田に嫁いでから

食べ始めたそうです。嫁ぎ先のおじいさんが、よくモツ煮を作ってくれたそう。「このモツ煮の原点は、おじいさんのモツ煮からきているかもしれない」と言います。結婚するまでは、そんなにモツにふれていなかった夏子さんですが、今では細部にまで渡ってこだわりを持って調理しています。

夏子さんのこだわりいっぱい馬モツ煮定食、奈良田へ行かれた際には、みなさんもぜひ食べてみてください。

モツ好きの男達が集う狩猟チーム「かのし会」の宴でモツのフルコース！

やよいさんと夏子さんの話を聞くと、やはりモツは元々男性の料理のようですね。最後に、モツを愛して止まない男達が集う狩猟チーム「かのし会」の宴に潜入してみました。取材をしたのは、今年の12月29日。この日をかのし会では「コクの日」といい、早朝から猟をして、獲った獲物で宴会をするという、いわば会の忘年会のようなものです。

かのし会の拠点、通称「かのし小屋」で、山の神に感謝をしながらお酒をみん

なでまわし飲むところから宴はスタート。テーブルの上には、その日獲れた鹿の内蔵や肉が並んでいます。最初に食べたのは、鹿のせんまい(第三胃)・レバー(肝臓)・ハツ(心臓)・タン(舌)・内蔵ではないけど内ロース(ひれ肉)の5種類。ゴマ油+塩、醤油+生姜、醤油+ニンニク、ポン酢+ネギなど、たくさんなたれが用意されています。最初に食べたのは、せんまい。食べた瞬間、ツーンとした味が口の中にひろがります。これをかのし会の方々は「ヤニ臭い」と表現します。シカは、秋が深まり餌が無くなってくと松やツガなどの針葉樹を食べたり、樹液を舐めたりするため、特に内蔵にはこの味が残りやすいそうです。モツの味から、動物の生活環境まで分かってしまうんですね。次にいただいたレバーは、色が濃くプルプルしています。ハツは、肉厚で弾力があってまた違った食感を楽しめます。タンもコリコリしていて、でも脂がのっています。内ロースは、やわらかくクセもなく絶品でした。

各部位を少しずつつまんで堪能した後は、鹿のモツがたくさん入った味噌煮をいただきました。中には、こりこりとしたミノ(第一胃)、キウイフルーツみ



▲モツをさばくかのし会のみなさん。まな板の上に乗っているのは「ミノ」。



▲脳ミン



▲鹿のもつ煮。自家製の大根、白菜、ネギなどがたっぷり入り、これまた自家製の味噌で味付け。モツも、ありとあらゆる部位が入っている。左が、噂の脳みそ。まるで白子。



▲一番奥から、センマイ、内ロース、タン、ハツ、レバー。みんなで少しずつ生で食べて、余ったものはニンニクや塩こしょうで炒めて食べる。写真下は炒めたレバー。ビールにぴったり！





写真上：かのし会の宴では、イノシシの頭や骨を煮たものなども登場。これまた美味。町民が集まってパーベキューをすると、必ずといって良いほどモツが登場します。普通の肉より、モツを好んで食べる人の方が多いのでは。「軽いからなんぼでも食べられる」とは町民の弁。でも、痛風には気をつけてください。

今回ご紹介した施設の詳細

南アルプスプラザ 電話 0556-45-2600

町のインフォメーションセンター兼レストラン。町の特産品も売っています。日替りランチの他、町産のハム・ウインナー盛り合わせ(700円)、手作りチャーシュー入りラーメン(650円)などがオススメ。営業時間は9～17時(オーダーストップ16時、水曜定休、冬季は日曜定休)。

奈良田の里温泉(食堂こんぼうす) 電話 0556-48-2552

ぬるぬるとした肌ざわりが特徴の美人の湯。日帰り入浴/時間：9～19時(11/16～3/15は18時)、料金：500円。併設される「食堂こんぼうす」では、もつ煮、もつ煮定食の他、ほうとう(800円)、ステーキベーコンどんぶり(850円)、手作り蒟蒻の味噌おでん(300円)などもオススメ。営業時間：10時～15時、水曜定休。

たいな形のマメ(腎臓)、定番のシマチヨウ(大腸)、ふわふわした食感が面白いアカブキ(肺)など、ありとあらゆる部位のモツが入っていました。さらに驚いたのは、鍋の真ん中に浮かぶ白い物体。なんと脳みそです。かのし会の方は「脳みそは菌が入りにくい部位だから一番安心な部分なんだ」と言います。おそろおそろ食べたのですが、白子みたいなプルプルした食感が濃厚な味!こんなに様々な種類のモツが食べられ、貴重な一日となりました。

かしの会の方に、なぜ宴でモツを食べるのか聞いてみたところ、帰ってきたのは「肉を家に持って帰りたいから」という答え。肉はもつたないの、捨てるだけのモツを食べたというのが真相のようです。しかし、食べているうちにモツの美味しさに目覚めたのでしようか、今では「部位の中でモツが一番味がある」と言うメンバーもいるぐらいです。最初は捨てていた物の利用から始まり、今では立派に宴の主役をはるモツ。モツの周りには、いつも町民の笑顔がいっぱいです。これも、山の獣を自分たちで獲って捌いて食べたという、早川の暮らしがあったからこそ生まれた文化です。早川の暮らしが、モツへのこだわりにしっかり繋がっていることを実感した今回の取材でした。

早川旬の直送便

直送便ウェブサイトでは、その他の商品も販売しております。会員割引も適用できますので、ぜひご利用下さい。

山の暮らしの知恵・文化がぎっしり詰まった「西山産寒干し大根(大根干し)」

今号のおばあちゃんのためしてレシピで使用している「寒干し大根(大根干し)」。南アルプスの麓に位置する早川町西山地区は、冬になると町内でも一番冷え込みます。そんな寒さから寒干し大根は生まれます。輪切りにして茹でた大根を串に刺して約2カ月外に干すと、凍る→溶けるを繰り返して、うまみがぎゅっと凝縮されます。

おいしくて長持ち、一石二鳥の保存食。今号で紹介した大根干しの煮つけや味噌汁にして召し上がってください。



内容/1袋200g
価格/一般1,000円・会員900円+送料
締切/3月11日(月)
発送/注文順に発送

<http://shop.joryuken.net/>

ご当地アイスシリーズ新登場! 「梅シャーベット」

早川町ご当地アイスシリーズに、「梅シャーベット」が新たに仲間が増えました。町内の管理されていない梅林の梅を収穫し、その梅をアイスに活かすことで、山の暮らしを守りたいという思いで「梅のシャーベット」を開発しました。

昨年の初夏に収穫した梅を1カ月砂糖漬けにし、その梅とシロップを使ったシャーベットです。味は、酸味と甘さのバランスがよく、さっぱりした後味になっています。寒いこたつの中で食べる梅シャーベットは最高です。また、さっぱりしているので、食後のデザートにもどうぞ。



内容/1カップ100ml×6個入り
価格/一般1,800円+送料
会員1,620円+送料
締切/通年受付
発送/注文順に発送



■ご注文・お問い合わせ先■ 会員価格は、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に適用されます。

NPO法人 日本上流文化圏研究所 (やまだらけ編集部)

TEL. 0556-45-2160 (9:00～17:30) FAX. 0556-45-2268 E-mail shop@joryuken.net

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。

送料は、全ての商品の基本料金が、普通便580円で関西、中国、四国、九州、東北、北海道は+100円～420円かかります。クール便については、さらに190円上乗せになります。

早川町での催しは、「フォッサマグナの恵み体感ツアー」

4月13日から6月8日までの土日に計10回！

早川町では、国の天然記念物「新倉断層」と名硯「雨畑真石硯」それぞれを目玉にした日帰りツアーを企画。ガイドさんの解説があり、普段はなかなか行けない場所も巡るので、見逃せません！



ツアー 1
「糸魚川ー静岡構造線 断層見学ツアー」

【開催日】4/13(土)、28(日)、5/4(土)、25(土)、6/9(日)
【行程】9:30 ヘルシー美里集合ー 散歩で新倉断層の見学ー 昼食ー バスで露頭見学ー 14:30 ヘルシー美里解散
【料金】1,000円/1名 ※昼食付

<チラシをチェック！>チラシにある割引券でオリジナルメニューや入浴料の割引など、期間限定のサービスを受けられます。

【申込方法/締め切り】開催日2日前まで、電話又はファックスで受付(先着順)。

ツアー 2 「雨畑真石硯体験ツアー」

【開催日】4/14(日)、27(土)、5/5(日)、26(日)、6/8(土)
【行程】10:00 硯匠庵集合ー 採石所見学ー 昼食ー 硯彫り体験・喫茶で休憩(交代)ー 15:30 硯匠庵解散
【料金】硯彫り体験あり 5,500円/1名
硯彫り体験なし 1,500円/1名 ※昼食付



申込・お問い合わせ先
「国民文化祭早川町実行委員会」
※早川町教育委員会内
住所：山梨県南巨摩郡早川町保 509
TEL: 0556-45-2547 FAX: 0556-20-5001
mail: kyoku@town.hayakawalg.jp

早川町在住の現代美術家・木村崇人さん展示会情報

「工房 HANZOU」展示会情報

1/26-3/26

人気作品「木もれ陽ボックス」が広島に上陸！
「サイエンス&アートの遊園地」

科学にアートの要素を入れた体験型の展示会に、木もれ陽ボックスが登場！今回は星の木もれ陽が回転する改良型が初登場します。子どもも大人も、一緒にワクワクしませんか？



会場では、展示会の他にも、小さいお子さんも楽しめる様々なワークショップやショーも行われます！詳しくはお問い合わせ下さい。

期間/1月26日(土)～3月20日(祝・水)9:00～17:00
※休館日は2/11を除く月曜と2/12(火)、13(水)
会場/広島市江波山気象館(広島市中区江波南1-40-1)
TEL: 082-231-0177 FAX: 082-234-1013
入館料/大人 100円 子ども 50円
※春休みを除く土曜日は子どものみ無料開放日

3/11-16

作家のあだちなおさんと二人展
「あだちなおこ・足立洋史 作品展」

版画家の足立洋史さんは、連作「薔花(さいか)」を主に小品や自作画集、クラフトでは革アクセサリー・印鑑ケースを出展予定。実母であり、作家のあだちなおさんは、一雙の大作「あさきゆめみし」や、絵本「わたしのものがたり」の原画などを出展予定です。



期間/3月11日(月)～16日(土)
11:00～19:00 ※最終日16時まで
会場/カフェ&ギャラリー 粟いじう
東京都新宿区荒木町 22-38
電話・FAX: 03-3356-0098 HP: <http://www.eijiu.net/>

問い合わせ先「工房 HANZOU(足立洋史)」
電話: 0556-48-2444 E-Mail: ada@grape.plala.or.jp
URL: <http://www8.plala.or.jp/koubouhanzou/>

早川町が
生き残る道は
自然を守ることにある

西山温泉 元湯 蓬莱館

〒409-2702 山梨県南巨摩郡早川町湯島 73
TEL: 0556-48-2211(代)/FAX: 0556-48-2366

奈良田温泉
七不思議の湯
白根館

日本秘湯を守る会々員

〒409-2701
山梨県南巨摩郡早川町奈良田 344
電話 0556-48-2711
www.nukuyu.com/shiranekan/ FAX 0556-48-2770

毎分 1,630ℓ 湯温 52℃の掘削自噴火温泉では日本一を誇る新湯湧出
全てのお風呂、客室風呂、給湯、シャワーに至るまで 源泉掛け流し

全館源泉掛け流しの宿

西山温泉 慶雲館

〒409-2702
山梨県南巨摩郡早川町西山温泉
TEL 0556-48-2111
FAX 0556-48-2611 <http://www.kefuncan.co.jp>

地元密着の店

有限会社 スーパー岩田屋

山梨県南巨摩郡身延町飯富 1383 番地
TEL: 0556-42-2125 FAX: 0556-42-2299

〒400-0606
山梨県南巨摩郡富士川町十谷 4249
電話 0556-27-0224
フアッシュリ 0556-27-0227

十谷上湯温泉
源氏の湯

日本秘湯を守る会々員 www.nukuyu.com/genji-yu/

新築、改築、マイホームの事なら何でもおまかせ

日本建築のプロフェッショナル

望月工務店

〒409-2713 山梨県南巨摩郡早川町保 1792
TEL.0556-45-3016 FAX.0556-45-2661(工場)

2/23-24 田舎体験ツアー
「山里の湯めぐりとこんにやくづくり」

～早川の温泉の魅力と、人のぬくもりにふれる旅～

じゃらん泉質自慢部門第5位*に選ばれたことのある「ヘルシー美里」の温泉と、お肌がスベスベになると評判の「奈良田の里温泉 女帝の湯」のお風呂も楽しめます。

また、地元・早川町のおばあちゃんと一緒に「こんにやくづくり」体験もできます。できたこんにやくはおみやげに！

親しい仲間や家族と一緒に、身体と心を温めるエコツアーに参加してみませんか？(*H23年8月号掲載)



ヘルシー美里



日時/2月23日(土)～24日(日)
対象/中学生以上
参加費/大人12,000円/1名(税込み)
※参加費には宿泊代、プログラム費、食費(6食)、障害保険料が含まれます。
定員/13名 ※2月20日までに要申込

3/15-17 ワイルドライフツアー
「アニマルウォッチングに挑戦」

～哺乳類研究者と一緒に、生きものたちを探しに行こう！～

早川の自然を熟知した哺乳類研究者と一緒に、動物の痕跡を探しながら森を歩いてみませんか？

昼間のカモシカ探しや、コウモリのいる洞くつの探検、また、センサーカメラを使って野生動物の撮影や、夕方のムササビ観察などにも挑戦します！

生きものとの出逢いのチャンスが盛りだくさんなエコツアー。哺乳類研究者が、科学的な視点で生きものたちを観察することの楽しさをお伝えします。



ムササビ

日時/3月15日(金)～17日(日)
対象/中学生以上
参加費/21,800円/1名(税込み)
※参加費には宿泊代、プログラム費、食費(3食)、障害保険料が含まれます。
定員/13名 ※3月11日までに要申込



カモシカ



奈良田の里温泉



コウモリ

宿泊場所は「光源の里温泉ヘルシー美里」です。JR身延線「下部温泉駅」または高速バス「飯富停留所」からの送迎をご希望の方は事前にご連絡ください。早川サポーターズクラブ会員は、いずれも1割引で参加できます！



豪華賞品？が当たる
やまだらけクイズ！ 33

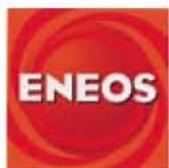
問：県道南アルプス公園線と古屋集落を結ぶ「たいこ橋」。どの漢字が正解でしょう。※本文をよく読んでね。

答：1、「太鼓」橋
2、「太古」橋
3、「大呼」橋

正解者の中から抽選で3名様に、「足立洋史さんの作品(小)」をプレゼントいたします！

前回のクイズの正解は、3の「たくさん話を聞きなさい」でした。抽選の結果、高梨さん(志木市)が当選しました。おめでとうございます！

申込・お問い合わせ先 南アルプス生態邑「野鳥公園」または「ヘルシー美里」
【野鳥公園】TEL/FAX: 0556-48-2288 mail: yacho@hayakawa-eco.com
【ヘルシー美里】TEL: 0556-48-2621 FAX: 0556-48-2622 mail: info@hayakawa-eco.com



浜田屋商店
電話 0556-48-2311

早川町で感動体験を・・・
南アルプス生態邑
光源の里温泉 ヘルシー美里
南アルプス邑野鳥公園

ご予約・お問い合わせ
TEL/0556-48-2621
http://www.hayakawa-eco.com/hmisato/

霊峰七面山の登山口であなただの旅を支える

株式会社 俵屋観光
バス ジャンボタクシー

有限会社 俵屋旅館
宿泊 宴会 法事などに

〒409-2732
山梨県南巨摩郡早川町高住 621
電話 0556-45-2500

生命保険、損害保険のことなら
株式会社 さいとうエージェンシー
tel.055-280-3360 fax.055-280-3361

自動車販売、オートリース、レンタカーのことなら
有限会社 S・T・E・P
tel.055-280-3350



〒400-0422 山梨県南アルプス市荻沢 1356-1

パソコン、PCソフト、NTT 販売代理店、
プリンター、コピー機、OA サプライ

オフィス事務機(有)

〒409-3244
山梨県西八代郡市川三郷町岩間 2077
TEL.0556-32-1003 FAX.0556-32-1004

南アルプス街道の交通安全と
清流早川の自然を守ることを永遠のテーマに
地域社会の発展に貢献する事を目指します。

早川砂利協同組合

理事長 井上聡一郎
山梨県南巨摩郡早川町小縄 26
電話 0556-45-2450

干した大根が持つ独特の香りと食感 大根干しの煮付け

中居よし江さん、深沢京子さん(下湯島)

夜に凍って昼に溶けてを繰り返して乾燥させた「大根干し」。町内でも特に西山地区で多くつられており、「寒干し大根」や「寒ざらし」とも呼ばれます。

乾燥して甘みが増した大根は煮付けにぴったり！寒干し大根の凝縮した旨味と歯ごたえ、南蛮の程よい辛さも効いて、お箸がとまりません。さむーい冬、あったかい食卓の一品にぜひつくってみてください。

■材料 (4人分)

寒干し大根	70g
にんじん	1/2 本
油揚げ	1 枚
小魚(いりこ)	40g
南蛮(唐辛子)	小 2 本
油	少々
酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
みりん	大さじ 3
醤油	大さじ 3
だし(素)	適量
黒ごま	適量



右：中居さん
左：深沢さん

大根干しが軒下にずらりと並ぶ様子は、この時期の風物詩。丸く切って串に通したり、短冊に切って紐で吊るしたり、作り方にも家庭ごとにこだわりがあります。

添えてある漬け物は、大根の醤油漬(茶)と赤かぶの酢漬(赤)。もちろんこれも自家製。これまた美味しかったです。

作り方

- 1 大根干しをさっと水洗いし、たっぷりのぬるま湯に浸して柔らかくなるまで戻す。
- 2 人参は1mmの千切り、油揚げは油抜きして2mmの千切りにする。
- 3 鍋に油を引き、小魚と細かくした南蛮をさっと炒める。
- 4 大根干し、にんじん、油揚げを加え、戻し汁をひたひたまで入れる。
- 5 みりん、砂糖、しょうゆ、酒、だしの素を入れてゆっくり煮込む。最後に、黒ごまを振りかける。



■NEXT やまだらけ

58号特集(4月上旬お届け)

「山に生きる ~農鳥小屋の主~」

南アルプス登山の代名詞・白根三山縦走を支える農鳥小屋の主、深沢糾(ただし)。みるからに、頑固で融通が利かなそうなオヤジである。でも、その心は山や自然への思いで溢れている。

3,000mを越える南アルプスの山の上から、早川町の自然をずっと見てきた深沢糾の生き様から、山の魅力、山での生活、山と人間の関わり方などについて考えてみる。

地域発展のお手伝い、地域の暮らしを守る！

早邦建設株式会社

【本社】〒409-2732 山梨県南巨摩郡早川町高住 645-27
TEL.0556-45-3000 FAX.0556-45-2288
【生コンクリートプラント】TEL.0556-45-2700
<http://www.soho3000.com/>

読者の声

- 近辺にも廃道になった旧街道や木材を人力で搬出するための林道があります。今号の特集を読んで、調べてみたくなりました。(奈良県川上村 Mさん)
- 編集部：ありがとうございます。昔の地図と現場を見比べていると、昔の道とともに人々の暮らしぶりも目の前に浮かび上がってくるようでした。
- 私が小学生の頃は、保(ほ)から歩いて、黒柱(つづら)の母の実家へ行きました。そのときは、初代の白石トンネルだったのですね。暗くて長くて怖かったです。今では県道はいい道路になりましたね。懐かしい話でした。(須賀川市 Mさん)
- 実に懐かしい道に思いを馳せました。私は春木川橋が竣工した昭和8年に本建小学校に入学し、通学路は赤沢集落から真下の春木川へ下り川沿いを角瀬へ歩き、春木川橋→旧トンネル→小学校へと通いました。この年は、赤沢の入学生が異常に多く、赤

沢だけで10名のピカピカの一年生が立派な橋を渡りトンネルをくぐりました。(平塚市 Mさん)

編集部：貴重なお話をありがとうございます。今回の取材でも、もう少し昔のエピソードを掘り下げられれば良かったなあと感じております。他にも情報がありましたら、ぜひともお寄せ下さい！

早川町 **望月石材店**
☎0556-45-2601

身延町 **飯富展示場**
☎0556-42-4440

酒井駒子 待望の新刊!

はんなちゃんがめをさましたら

酒井駒子 ぶん・え

定価1,260円(税込) 借成社

鉛筆の名作「ハイユニ」 1ダース ¥1,764

文具の **月禾堂** TEL.(0556)22-0445

今回は様々なモツを食べて、食べて、食べまくって、本当に幸せな取材でした。早川へは何度も足を運んでいますが、モツ料理がこんなにおいしいのは新たな発見でした。プラザと奈良田の里のモツ煮も、それぞれ特徴がありどちらもおいしいです。百聞は一食に及ばず！ぜひ一度食べてみてください！最後に、取材に協力していただいたみなさん、本当にありがとうございました。

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
NPO法人日本上流文化圏研究所内
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