

やまたらけ

YAMADARAKE

DECEMBER

No. 68

2014

温かい故郷の味 俊英さんの 栃餅

写真: シッコ山にあるトチノキの古木

「栃の実」をご存知ですか？栗に似て茶色くころんと丸い、つややかな美しいその実を。狩猟・採集により命をつないだ縄文時代、われわれの先祖はその実を大切な食糧として食べてきました。貴重なデンプン・タンパク源であったこの実は、渋みが強いためそのままではとても食べられず、口に入れられるようになるまでに、大変な手間を要します。食べることに大変苦労したその昔、何が何でもその実を食べたいとアク抜き技術確立した人間の執念は、美味しいものが気軽に食べられる現代からはあまり想像ができません。

縄文時代以降も、水田に適した土地が少ない山村では麦やアワ、キビなどと共に長い間食べられてきました。戦後まで栃の実を主食のひとつとしてきた地域もあるそうです。また、飢饉の際の非常食でもあり、トチノキは勝手に切ってはいけないうえとして大切に守られてきました。

早川町内のいくつかの集落でも、栃の実を食べる習慣がありました。「栃餅」は独特の芳ばしい風味が特徴で、大人が好む味でした。「昔からおこっそう（こちそう）のようだったよ」と今でも懐かしがる人がいます。

しかし、近代化による生活の変化の中で、つくり手は数える程になり、栃餅は滅多に口にできなくなりました。そんな栃餅をつくる習慣を、今でも脈々と受け継いでいる方からその技術とこだわり、また栃餅への思いを聞かせていただきました。（佐藤晴日）



シッコ平(写真中央)の上に、うっすらと雪をかぶった白根三山(一番白く見えるのが間ノ岳、その左が農鳥岳、右が北岳)が見えた。

名人・早川俊英さんに教わる 「栃餅のつくり方」

① 拾った栃の実を2、3日水につけ虫を出し、その後、天日に干し乾燥させる。

※拾ってきてすぐ水につけないと、皮がむきづらくなってしまう。乾燥した実は、その状態で1～2年保存できる。



シッコ平には、いかにも古い大きなトチノキが何本もある(写真上)。下は猪などが泥浴びをするヌタ場。



トチノキの花。5月から6月にかけて咲く。



シッコ山の 豊かな恵みに支えられ

早川町における近世以前の栃の実の利用は、まだ明らかになっていませんが、人々の記憶を辿ると、昭和初期までは奈良田、湯島、茂倉、早川、高住などで利用されていたようです。主に、もち米と一緒につく栃餅にしましたが、他にもお粥に入れたり、葉にしたりもしたそうです。しかし、戦後、生活様式の変化とともに、町内で栃の実を使う習慣は次第になくなり、今ではほとんど見られなくなりました。

そんな中、今でも栃餅を毎年つくっている方がいます。早川集落に住む、早川俊英さん(以下、俊英さん)です。早川集落では、昭和40年頃までほとんどの家庭で栃餅をつくっていました。それを支えていたのは、集落の裏の「シッコ山」です。トチノキがたくさん生えていて、たくさんのかの実が採れました。昔から早川町には、手伝ってもらったら自分も手伝う「ゆうげえし(結い返し)」という労働交換の仕組みがあり、栃の実も各

家の分をみんなで順番に拾ったそうです。

俊英さんに、シッコ山を案内していただきました。シッコ山は昔から、水が豊かな山といわれてきました。確かにいくつかの沢があり、沢は中腹にあるシッコ平という平らで広い土地につながっていました。そこには全部で20本以上のトチノキがあり、中にはとても大きなものもありました。トチノキは、水気のある肥沃な土壌に育つのだそうです。その条件にぴったり当てはまるシッコ平の環境が、トチノキの森を育んできたのでしょう。「水がよく出て、生活するのに良い場所だね」自然の恵みをいただいていたその山を愛でるように、俊英さんは教えてくれました。

30年近く前から栃餅づくりをはじめた俊英さん。最初は、母親や、近所で栃餅をつくっていたおばあちゃんたちに聞き、やり方やコツを習得しました。俊英さんにとって栃餅づくりは、没頭できる趣味のようなもの。大変でやめたいとは思わないけれど、残していかなくやという責任感で続けているのではなく、田んぼで

つくった米も使えるし、「ただ好きだからやっている」のだといえます。栃餅づくりが俊英さんの歳時記にしっかりと刻まれていて、暮らしの一部になっていることを感じます。

かけた手間と時間が 美味しさに

栃餅づくりで一番大切で大変な作業が苦みとり（アク抜き）です。その工程は、一週間程かかります。

まず、乾燥させておいた栃の実を水で戻し、皮をむきます。「全部むくの」に3時間以上かかるよ。栃餅をつくるのはいつも忙しい時期だから、夜なべ仕事するね」と俊英さん。その横から「普通の人じゃ3日かかるよ」と奥さんの和子さん。そんな話をしながら、俊英さんは手際良く皮をむいていきます。

昔は暮れになると、栃の実をむく音が囲炉裏端に響いたそうです。当時は金槌で叩き割り、手や歯で剥いたのでも苦かったといえます。試しに生の実を少し口に入れてみると、強烈なえぐみが舌を刺激し、しばらくピリピリとしびれていました。

皮を剥き、実の大きさを整えたら、ぬるま湯につけておきます。

その3日後、栃の実をお湯で溶かした灰の中に入れ、苦みをとる作業です。俊英さんは、この灰の良し悪しで栃餅の味が決まるといいます。昔は囲炉裏にいくらでもあった灰ですが、石油やガスの普及により囲炉裏は使われなくなり、簡単には調達できなくなりました。またケヤキ、ナラ、ブナなどの広葉樹の灰が適しており、「こういう木の灰が必ず自分で確認したくて、それが大変さ」という俊英さん。山に行って自分で集めた軽トラ一台分の木材を燃やし、灰をつくるというから驚きです。

灰の代わりに重層を使うなど、いろいろ試したけど上手くいかず、栃餅づくりを諦めてしまった人もいたそうです。生活様式の変化が、栃餅づくりの衰退に拍車をかけたといえるでしょう。

実を灰につけて2日後。苦みとりが成功しているか、灰を洗い流して確かめます。失敗していても、もう取り返しはつきません。緊張の瞬間です。実を一つ口に入れると、ピリッと

④ さっと洗った実を鍋に炒れ、実がしっかり被るくらいの水を注ぎ火にかける。焦げ付かないようたまにかき混ぜながら、箸で力を入れずに割れるくらいの柔らかさになるまで、強火で一時間前後煮る。

※塩分が付着していない鍋を使う。俊英さんは、専用の鍋を用意している。中まで火が通る時間は、使う実によって異なるが、今回は沸騰してから45分かかった。



⑤ 先程の半量くらいのお湯に灰を3升溶かして、煮た栃の実を冷めないうちに入れる。灰を足しながらかきまぜ、流れ出さない程度のゆるさに調整する。

※このとき、実が灰に反応し若干濃い黄色に変化していることを確認する。



栗の皮剥き用の道具を使い、皮をむく俊英さん。切り込みを入れて、そこから皮を起すようにむくのがコツ。



③ 皮をむき、1.5cm角くらいの大きさに割り、ぬるま湯につけ3日程置いておく。

※大きすぎるとアクが抜けず、小さすぎると実がとけてしまう。なるべく均等に割るようにする。



一餅をつく約10日前一

② 乾燥させておいた栃の実1升を、2～3日水に浸して戻す。その後、皮を剥きやすくするために、ぬるま湯に浸してしばらく置く。



蓋をとると、アクである泡がたくさん！泡の正体はサポニン。

⑧ 実に残った灰の苦みを抜くため、2～3日水につけておく。毎日様子をみながら、その間に実に残っているこびりついた渋皮をとっておく。



※苦みとりを済ませたこの状態で冷凍保存することも可能。

一餅つき当日ー

⑨ 前日に2升のもち米を、洗って水に浸し、その上に栃餅をのせて蒸かす。20分ごとに様子を見て、もち米に箸を入れすっと入るようになるまで。目安は一時間くらい。



⑦ 固まっていた灰を切り崩し、水で灰を洗い流す。

※栃の実がやわらかくなっているので、手で優しく扱う。



⑥ 実を灰の中にしっかり入れ込み、上から残りの灰をかけ上層を固く、厚くする。最後に、空気を抜くように、力を入れてふたを押し被せる。そのまま灰に1～2日入れておく。



7で灰を落としたら、ここで味を確認。苦味がとれていなかったら残念ながら失敗！

はするものの最初と比べ渋みは和らぎ、芳しい香りと苦みが口の中に広がります。味見をした俊英さんも、満足そうな様子。「栃餅は10回つくったら、10回違う味になる。自然相手だから難しいですよ」と言います。

その後再び2～3日水につけ、いよいよ餅つきです。もち米と栃の実と一緒に蒸かしたら、夫婦でぴったり息を合わせ、つきはじめます。普通の餅より粘り気があり白に張りつくので、手返しに苦労します。さりげなく和子さんをサポートしながら、俊英さんが力強く、かつ丹念につき、もち米と栃の実は見ると見るうちにきれいに調和しました。

つきたての栃餅は、つややかでとてもきれいなべっ甲色。普通の餅よりやわらかく粘り気があり、味も食感も口の中によく馴染むような気がします。よく「懐かしい味」「故郷・田舎の味」といわれますが、納得です。

当たり前前のごとを 当たり前前に

俊英さんが、今でも栃餅をつくり続けているのはなぜでしょう？

俊英さんは、どんなに忙しくても栃餅を、お正月、春や秋のお祭りなど、ハレの日に合わせてつくります。集落にとって、お祭りは華やかで貴重な一日でした。朝から晩まで働き、食べるために苦労した日常の中で、ごちそうが食べられ、集落のみんなと楽しく過ごせるその日を、人々はどれだけ待ち望んだでしょう。栃餅は、そんな日のごちそうの一つだったのです。

俊英さんは、今でも栃餅をつくることと近所にお裾分けをします。自分ですくなくなつた近所の人は、たとえ一切れでも喜んでくれます。俊英さんにとって栃餅は、共同体として苦難と一緒に乗り越えてきた集落の人たちと、豊かな実りの喜びを分かち合い、絆を確認し合うためのものなのでしょう。「栃餅は貴いものだからね」取材中、俊英さんは何度もこの言葉をつぶやきました。

無縁社会と言われる現代。喜びも悲しみも家族のように分かち合っている生きてきた集落の価値を今一度見つめ直すとともに、それを当たり前前にできている人間らしさ、温かさを感じ、自分も見習いたいと思いました。



俊英さんの栃餅は、町恒例の「そば祭り」でも販売される。数量限定で、毎年早い時間に完売してしまう人気商品。「昔はよく食べた懐かしい味。毎年楽しみにしている」という早川町出身の方は、8パックのお買い上げ。



きれいなべっ甲色は、美味しい栃餅ができた証。色がおかしい時は、味も良くないそうだ。



11

⑩ もち米と栃を臼に移し、杵でひねりつぶすようにしたあと、上手く混ぜるように手返しをしてつき始める。位置を変えながらむらなくつき、栃と餅が馴染み、きれいなべっ甲色になったら完成。



⑪ つきたての餅は、丸めて特製あんこをつけて食べる。残りは、のし棒でのばし、角切りにする。



早川旬の直送便

上記ウェブサイトでは、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。

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

● 早川のいんげん・早川の地そば

本号の特集記事でも紹介されている、早川集落の早川俊英さん御夫妻が作られた、乾燥いんげん豆と、そば粉をご紹介します。無農薬で大切に育てられ、時間を掛けて一つ一つ丁寧に加工された地元の味を是非ご賞味ください。

いんげん豆は一晩水に浸してから煮豆にすると、とても美味しいです。そば粉は手打ち蕎麦や蕎麦がきは勿論、ブルターニュ地方の郷土料理であるガレットも、手軽でお薦めです。

内容／早川のいんげん 一袋400g
価格／一般780円・会員702円+送料
発送／注文順に発送
締切／売切れ次第終了

内容／早川の地そば 一袋300g
価格／一般780円・会員702円+送料
発送／注文順に発送
締切／売切れ次第終了



いんげん豆



そば粉

会員価格は、早川サポーターズクラブ、及び日本上流文化圏研究所の会員に適用されます！

● 鹿ロース肉ブロック・鹿もも肉ブロック

2014年8月18日、待ちに待った早川町ジビエ処理加工施設が竣工し、美味しい鹿肉を皆様にご提供できるようになりました。早川町の凄腕猟師さんが獲ってから2時間以内に捌き、真空パック後にマイナス40度で瞬間冷凍した極上の鹿肉です。ロースは薄切りにしてサッと焼肉で、もも肉はじっくりコトコト煮込んだシチュー等にするのがお薦めで、「紅葉とそば祭り」でも大好評でした。

安全・安心を担保するため、山梨県環境科学検査センターにて放射性物質測定を実施。放射性セシウム・放射性ヨウ素は、もちろん検出されておりません。安心して美味しい一級品のジビエを、どうぞご賞味ください。

内容／鹿ロース肉ブロック500g(冷凍)
価格／一般・会員とも3,250円+送料
※この商品は会員割引が適用されません。
発送／注文順に冷凍便にて発送
締切／売切れ次第終了

内容／鹿もも肉ブロック500g(冷凍)
価格／一般・会員とも2,750円+送料
※この商品は会員割引が適用されません。
発送／注文順に冷凍便にて発送
締切／売切れ次第終了



ロース肉



もも肉

【お知らせ】6月より、早川旬の直送便(本紙上及び、インターネット上の直送便サイトでの物産販売)は、早川町黒桂(つづら)の「たつみや(代表:池田良)」が実施しております。商品の発送元、代金の入金先、サイト上の注文先が、たつみやに変わっておりますので、ご了承下さい。なお、本紙上で紹介した物産に関する電話、FAX、メールでのご注文先は、引き続き下記事務局となります。

【ご注文・お問い合わせ先】 NPO法人 日本上流文化圏研究所(早川サポーターズクラブ事務局、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日が経過し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。

送料の目安:普通便(ゆうパック)607円〜、冷蔵便(ゆうパックチルド)887円〜、冷凍便(ヤマト運輸クール)972円〜で、東北、近畿、中国、四国、北海道、九州、沖縄は+300円〜600円程度追加料金が発生します。また、大きさや量によっても追加料金が発生する場合がございますのでご了承下さい。正確な送料は、注文後、こちらからお知らせします。

あなたのやる気応援事業2014 途中経過をご報告します！

サポータークラブの皆様
の会費を使わせて頂いています！

6月からスタートした、あなたのやる気応援事業。今年度も皆さんに頂いた会費を原資に、2つの取り組みを助成しています。11月19日に実施した中間報告会での報告をベースに、それぞれの活動経過を本紙面でもご紹介いたします！

①「遊休農地と早川の自然を活用した農村体験教室」

【「田んぼの学校」草塩分校 代表：根本定夫さん】助成額10万円



草塩集落で休耕田を活用した農業体験イベントの企画運営に取り組んできました。これまでに、3回のイベントを実施し、のべ28名の方々に参加していただきました。

イベントは、農作業体験の他、田舎料理体験、星空観察会、花植え活動など工夫を凝らした内容にしました。その甲斐もあり、参加者はほぼリピーターになったそうです。

ただ、中間報告会では、新たな参加者集めに苦慮されているとの報告もありました。これから、宣伝の方法を工夫しながら、さらに内容も充実させていきたいとの事です。

◀春と夏のイベント時の写真。会員の皆さんもぜひ遊びに来てください。申し込みはHP (www.13.plala.or.jp/tanbokusasio/) から。

豪華賞品？が当たる やまだらけクイズ！ 46

問：俊英さんが栃の実を探りにいく、集落の裏にある山は何という名前でしょう？

答：1、シッコ山
2、カッコ山
3、ダッコ山



正解者の中から抽選で1名様に、白鳳味噌をプレゼントいたします！平成27年1月15日締切（消印有効）です。

※専用はがきをお持ちでない方は、官製はがきに回答とお名前、ご住所、電話番号をご記入の上、お送り下さい！

前回のクイズの正解は、3の「南アルプスフロントトレイル」でした。抽選の結果、高橋嘉明さん（品川区）、藤井和恵さん（静岡県）が当選しました！おめでとうございます！

【助成金使用状況（概算）】

道具	35,000 円
自然観察用資料	5,000 円
チラシ印刷	17,000 円
花の苗	13,000 円
合計	70,000 円

② 雨畑紅茶「Ya!Tea」の生産・加工及び販売

【Ya!Tea倶楽部 代表：澤村義之さん】助成額25万円

町の特産品「雨畑茶」の茶葉で、紅茶をつくる取り組みです。今シーズンつくった120缶は既に完売。香りの上品さ、えぐみの無いとろんとした甘さが際立つ紅茶で、専門家からも高い評価が寄せられています。



今後の課題は増産です。地区内で協力者を呼びかけていきたいとの事でした。ただ、畑によっても味が変わる程繊細なものだそうで、肥料のやり方、手入れの仕方等、品質維持のためには色々実験が必要になってくるとのことでした。

中間報告会では、審査員から「早川町の目玉商品になって欲しい」との声も挙がりました。来年度以降の展開に期待したいと思います。



トラねこ市（朝市）にも出品し、大好評（左下）。

また、一昨年度この事業で助成した食事処やませみさんでは、メニューに登場（左）。すでにコラボが始まっています！



【助成金使用状況（概算）】

茶摘み機・剪定機	197,000 円
パッケージ	35,000 円
肥料	8,000 円
ラベル	9,000 円
合計	249,000 円

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 蓬萊館

〒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
日本温泉地を守る会々員

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

毎分 1,630ℓ 湯温 52℃の掘削自噴火温泉では日本唯一を誇る新湯湧出
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.kefunkan.co.jp>

早川町 望月石材店
☎0556-45-2601

身延町 飯富展示場
☎0556-42-4440

〒400-0606
山梨県南巨摩郡吉士川町十谷 4249
電話 0556-27-0224
ファクシミリ 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)

12/27-28 冬のファミリーキャンプ



新年を手作りのお飾りで迎えてみませんか？マツや竹などの素材を森で集め、オリジナルのお正月飾りづくりに挑戦！おもちをついて鏡餅づくりも行ないます。

夕食はみんなで田舎料理作り。宿泊はコテージなので、寒さが苦手な方でも安心です。

日程／12月27日(土)～28日(日)

対象／5歳以上

※5歳未満のお子様のご参加については、お気軽にご相談ください。

参加費／大人9,000円(1泊3食・温泉付)

小学6年生以下7,000円(1泊3食・温泉付)

※参加費には宿泊代、プログラム費、食費(3食)、障害保険料、入湯税が含まれます。

定員／親子7組

※参加最小単位「保護者と子ども1名ずつ」3名以上も可。12月22日(月)までに要申込(定員になり次第締切)

1/31-2/1 ふるさとのみそづくりツアー ～おばあちゃんとみそづくり～



南アルプスの山あいの町・早川町で、自家製味噌をつくりませんか。杵と臼をつかって豆をつぶし、糀(こうじ)と塩だけで仕込む昔ながらの無添加味噌です。

味噌作りのご案内は地元のおばあちゃん。煮大豆の香り漂うおばあちゃんの家でつくりましょう。仕込んだ味噌は自宅にお持ち帰り。味噌になるまでを目で、手で、香りで楽しむことができます。



日程／1月31日(土)～2月1日(日)

対象／中学生以上(中学生は保護者同伴)

参加費／12,000円(1泊3食・温泉付)

※参加費には宿泊代、プログラム費、食費(3食)、障害保険料、入湯税が含まれます。

定員／15名 ※1月26日(月)までに要申込

宿泊場所は「光源の里温泉・ヘルシー美里」です。JR身延線「下田温泉駅」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相談ください。早川サポーターズクラブ会員は、いずれも1割引にてご参加いただけます！

12/11-25 映水展 ～其れから～

早川町在住の絵師・映水さんが、お隣の富士川町で絵画展を開催します。迫力あるお寺の天井画や、屏風絵などがご覧いただけます。ギャラリーは、落ち着いた隠れ家のような酒蔵の二階にあり、カフェも併設されています。ほっと一息つくにはおすすめです！早川町への旅の途中、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

会期／12月11日(木)～12月25日(木)

時間／10:00～17:00

場所／酒蔵ギャラリー「六斎」

期間中、映水さんが絵付けした樂太鼓を使った雅楽のミニコンサートも開かれます！

日時／12月21日(日) 16:30～

※入場無料、定員50名(要申込)

申込、問合せは富士川・夢・未来まで(☎0556-20-1234)

申し込み/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 E-mail: yacho@hayakawa-eco.com

【ヘルシー美里】TEL: 0556-48-2621 FAX: 0556-48-2622 E-mail: info@hayakawa-eco.com

早いもので、早川町にて個展を開催してから二年が経ちました。あの時ご覧頂いた下図は本作になり、それぞれのお寺へとお嫁に行きましたが、その作品達を数点お借りすることができ、皆様にご覧いただける運びとなりました。

その他にも、今夏テレビでもご紹介いただきました甲斐功德院・天井画『青蓮竜王』の彩色下図や、『鳳凰双図』の樂太鼓や衝立、『身延山・七面山修行走道總圖』の元図など、数点の新作を展示させていただきます。

お寺へ嫁いだ作品をこうして皆様へ間近でご覧いただける機会はなかなかございません。肩肘張らない酒蔵ギャラリーでの展示ですので、どうぞお気軽にお立ち寄りくださいませ。映水



問い合わせ先 酒蔵ギャラリー「六斎」

住所：山梨県南巨摩郡富士川町青柳町 1202-1
電話：0556-22-6931



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の旅を支える

株式会社
依屋観光
バス ジャンボタクシー

有限会社
依屋旅館
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荊沢 1356-1

防災
用品

非常用アルファ米・保存水・発電機
簡易トイレ・防災用毛布・テント等

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旨とします。

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橋 26

電話 0556-45-2450



柿の新たな味わいを楽しむ！

干し柿入りなます と柿プリン

望月廣子さん(角瀬)

甘いものが貴重だった頃、柿は子どもたちの大好物でした。しかし、近年は収穫されない柿をよく見かけます。今回は、そんな柿をもっと使ってもらべく、柿の新しい楽しみ方を2つご紹介します。

1つ目は、お正月料理の「なます」。作りすぎて余ってしまったなますに、干し柿を加えてアレンジ。酸味と甘みが相性抜群です！2つ目は、柿と牛乳を混ぜるだけでできる、不思議でクリーミーな「柿プリン」。

どちらも手軽に作れます。だまされたと思って、ぜひお試しください。



干し柿入りなます



① 大根、人参を千切りにし、それぞれ塩揉みをし、出た水を切っておく(塩分を控えたい場合は、塩を洗い流してから水切りをする)。

材料(4人分)

大根……1/4本(およそ150g)
人参……1/4本(およそ20g)
干し柿……2個
砂糖……60g
酢……150cc
塩……少々



② 干し柿に包丁を入れ種を取り除き、平たくのばして、細切りにする。



③ 酢と砂糖を鍋に入れ、火にかける。砂糖が溶けたら、塩を加え、火から下ろす。



④ ①と②を混ぜた上に、③を注ぎ、よく馴染ませたら完成！

干し柿以外でも、乾燥いちじく、刻んだ柚子の皮を加えるなどアレンジがきく。好みの組み合わせを見つかるのも面白い！

■NEXT やまだらけ

69号特集(2月上旬お届け)

「我が家の薪ストーブ自慢」

早川町では、最近、薪ストーブを設置する家庭が増えていて、ちょっとしたブームになっています。次号では、町民自慢の薪ストーブとともに、火のある暮らし、お洒落で環境にも優しい暮らしへのこだわりを紹介します！

数年来続く石油価格の高騰、そして東日本大震災をきっかけにエネルギー問題がクローズアップされる中、自然エネルギーへの転換・回帰という意味でも注目です！

柿プリン



① 柿を一口大にぶつ切りにする。



② 飾り用の柿は、5mm角のサイコロ状に切る(左の皿)。



③ ミキサーに①の柿、牛乳、グラニュー糖を入れ滑らかになるまで攪拌する。



④ 器に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

⑤ 固まったら飾り付け。八分立てにしたホイップクリームをのせ、飾り用の柿とミントを添える。(上、完成写真参照)

材料(8カップ分)

柿……400g
牛乳……200cc
砂糖……大さじ2
グラニュー糖、又は上白糖

～飾り用(全て適量)～
柿
ホイップクリーム
ミント

冷蔵庫で固める手前の③の状態、柿シェイクとして飲んでも美味しい♪レンジでチンして、HOTでも！

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/>

ポプラポケット文庫 赤毛のアン

原作：モンゴメリ
訳：村岡 花子

孤児院からきた空想好きな少女アンがくりひろげる、楽しく、美しいアヴォンリーの生活を描く。

定価：本体 660 円(税別)

ISBN978-4-591-10259-6

ポプラ社 〒160-8565 東京都新宿区大塚町 22-1 TEL.03-3357-2212



山梨県

子育て
応援します

やまなし子育て応援カード協賛店

月禾堂 TEL(0556)22-0445

ぶんぐの森へ
ようこそ

板餅の板の字も知らなかった私ですが、食材一つからいろんなのが見えてきて、とても楽しかったです。そこにしかない自然があって、そこからいただく恵みがあって、それを一緒に守る家族や集落があってたくましく生きてこられた早川の人たち。早川に住んで2年半。毎日のように新しい発見があるここでの暮らしを、幸せだなぁと改めて噛みしめる今回の取材でした。(佐藤晴日)

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