

やまたらけ

YAMADARAKE

FEBRUARY

No. 39

2010

乾物の知恵と技

春の山菜、秋のきのこ。畑で育てたダイコン、サツマイモ、サトイモ。そして、川で獲ったヤマメやカジカ…。早川町における「乾物」は、こうした貴重な食材を、「より長く食べるための工夫」から生み出された。

現在のように、冷蔵庫や冷凍庫がなかった頃のこと。手に入れた食材を残さず、無駄にせずに利用するために、天日干しにしたり、囲炉裏やかまどの熱や煙を利用したりして乾燥させていた。こうして作られた乾物は、1年以上経っても、美味しく食べることができる。

冬の寒い時期にも、多くの乾物が作られる。西山地区の冬の風物詩である「寒ざらし（寒干し大根）」は、一年で最も寒いとされる1月の「寒中」に作られる。厳しい冬の寒さが、軒下に干されたダイコンを味も見た目も美味しくするのだ。

「去年は干した後に温かくなつたから、白くならなかつたけれど、今年は白くなりそうだ。」

と語る、西山のおばあちゃん。両親や祖父母と一緒に作りながら、「作り方」だけでなく「自然を見る目」もしっかりと受け継いでいる。

イモガラを町の特産品にと活動する大島集落では、隣近所が顔を合わせ、芋茎の皮を剥いて干す昔ながらの風景が今なお残る。そしてお宮の祭典では、イモガラで作った料理を持ち寄り、隣近所で一緒に食べる。乾物が取り持つ地域のつながりだ。

昔はスーパーなんて便利なものはなかった。「自分のところでとれた食べもので、いかに食を楽しむか。」

食べものが少なくなるこの時期。今も昔も早川の食卓を支えている「乾物」の世界を覗いてみる。（新井佳織）

山の恵み

収穫の時期が限られる「旬のもの」は、乾物にすることで、一年中美味しく食べられる。

春に採れる山菜の中で、乾物にする代表格は「ワラビ」。茹でた後に、揉んで干してを繰り返して作られる量は少ないが「ゼンマイ」も、同じ方法で干す（両方とも茹ですに干す人もいる）。これらの乾物は、煮物に姿を変えることが多い。

現在は冷凍保存する「モチグサ（ヨモギ）」は、昔は奇性ソウタを入れて茹でた後、天日干しにした。茹でて戻した後には草だんごにしたり、まんじゅうや餅にして食べられてきた。

「ヤマゴボウの葉（オヤマボクチ）」もモチグサのように使われる。茹でて握って団子状にした後に干したものが



シイタケ：キノコ類では最もポピュラーな乾物。海のない早川では、出汁によく使われる。

を、もち米と一緒に蒸してお餅の中に入れる。モチグサと同じように、綺麗な緑色に色づく。

秋の山でたくさん採れるキノコも、保存用に干された。「コマイマイタケ」、「アトヤケ（ムキタケ）」、「カノシタフナハリタケ」、「ツツイ（チラタケモドキ）」、「ガラマツジコウハナグサ」、「コウノタケ」、「イワタケ」、「ナメコ」と種類も豊富。

「シイタケ」は天然物は数が少なく、栽培するようになつてから干すようになった。同様に、栽培するようにな



ワラビ：干すと細くなるが、戻すと元通りの太さに。しかし、塩漬けの方が風味が良いとのこと。最近は作る人が減っている。

魚・動物

囲炉裏やかまどが多くある家庭にあった頃、魚やハビ、カエルを捕まえ食べきれなかった分を、串に刺して乾燥させて保存していた。



ヒキガエル：見た目はグロテスクだが、味は鶏肉のよう。昔は貴重なタンパク源だった。

釣りに行くところに行けば、いかに獲れた「ヤマメ」や「カジカ」を刺した串を囲炉裏やかまどの近くで刺したり、軒下に干したりして乾物にした。カリカリになったものをそのまま食べるほかに、出汁にもしていたそう。中でもカジカで出汁をとった、のしみは最高に美味しいものだったといふ。

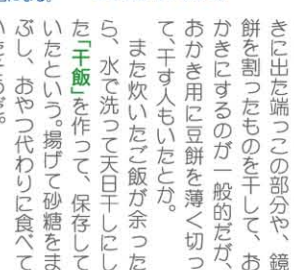
果物・木の実

果物が干すものといえば、「干し柿」がすぐに思い浮かぶ。今でも作られている干し柿だが、上湯島では、皮を剥いた柿を串に10個刺して、10串連ねて作った干し柿を、奈良田に売りに行っていた、という話も残っている。



干し柿：多くの家庭で今でも作られている。

トチ：葉を丸くしたような形。アクを抜くと鮮やかな黄色になる。



干した餅：写真はアカモロコシが入った餅。ほんのピンク色が美しい。

米・餅

乾燥させて揚げれば「おかき」の完成。おやつとして、砂糖や塩をまぶして食べる。餅場きの際、伸びて切ったときに出た端つこの部分や、鏡餅を割ったものを干して、おかきにするのが一般的だが、おかき用に豆餅を薄く切つて干す人もいた。



畑の恵み

畑で丹精込めて作った野菜。食べものの少なくなる冬に向けて、長期保存するために乾物にされる。



切り干しダイコン：左の道具がセンドツキ。最近は煮物ばかりでなく、サラダなどにも食べられる。

なつた「マイタケ」、「ヒラタケ」、「クリタケ」などを干す人もいる。これらは、のしみ（ほうとう）や味噌汁、煮物など、多くの料理に使われている。



クリタケ

マイタケ

干し椎茸以外は、出汁ではなく汁の実、混ぜご飯の具などに使われた。イワタケは下痢止めの薬としてお粥にして食べられた。



寒ざらし（上）：水にさらすためダイコン本来の風味は抜けるが、色が美しく味も良くしみ込む。



サツマイモ：写真は「キッポン」の方。あまり固くならないうちに食べる人もいる。子どもたちのおやつ。

イモガラ：カンビョウよりも好きという人が多い。ふるさとの味。スポンジ状で、味がよくしみ込む。



モチグサ（ヨモギ）：昔は何かがあると、草餅やまんじゅうを作って食べた。



トウガラシ：様々な種類が栽培されている。町内には、辛い物好きが多いような気がする。

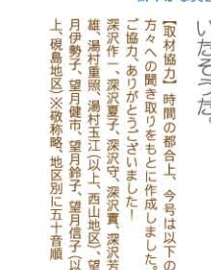
マムシ：昔は皮をむいて、縫うように波状に串に刺して干した。これは冷凍保存したものの。カリカリに焼いて粉にする。



干し柿：多くの家庭で今でも作られている。



トチ：葉を丸くしたような形。アクを抜くと鮮やかな黄色になる。



干した餅：写真はアカモロコシが入った餅。ほんのピンク色が美しい。



干し椎茸を、しょう油、砂糖で煮たものをフライにしたり、椎茸の内側に鳥のひき肉を詰めて揚げるのもおススメ。

おばあちゃんの。乾物特集

今回ご紹介した乾物を使った、ちょっと変わったレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも挑戦してみてください！

乾物ならではの旨味と食感

干し椎茸のフライ

干し椎茸をフライに？ちょっとビックリされるかもしれませんが、これが本当に美味しいんです。奈良田の温泉旅館・白根館で教えてもらいました。干し椎茸の歯ごたえと旨味が、フライとベストマッチ。子どもも大好き、ご家庭の定番メニューになること間違いなしです。

■材料(4人前)

- ・干し椎茸／8つ
- ・生卵／2個
- ・小麦粉／適量
- ・パン粉／適量
- ・塩こしょう／適量
- ・サラダ油／適量

■作り方



①干し椎茸を水に浸し、一昼夜かけて戻す。



②キッチンペーパーなどで水気を拭き取り、いしづきを切る。



③塩こしょうをする。



④小麦粉、卵、パン粉の順で、衣をつける。



⑤サラダ油で、キツネ色になるまで揚げる。

山の幸で美味しいおすし

芋茎の巻き寿司

芋茎を巻き寿司の芯に使うのは、町内でも一般的ですが、今回、雨畑の望月伊勢子さんに作っていただいたのは、切り口がお花などの模様になるお洒落な巻き寿司。芋茎以外の食材も、どれも自家製のものばかり。山の中の早川町で、こんなに美味しく見た目もきれいなお寿司に出会えて感動です！

■材料(3本分)

- ・芋茎／20g
- ・干し椎茸／3枚
- (芋茎と干し椎茸の煮汁)
- ・だし汁／250cc
- ・しょう油／大さじ3
- ・砂糖／大さじ3
- ・みりん／大さじ3
- (その他の具材)
- ・青菜／一束
- ・卵／2つ
- ・小梅の酢漬け／適量
- ・すし飯／1.5合
- ・すし海苔／3枚

■作り方

- ①芋茎をたっぷりの水で戻し(30分が目安だが、太さなどによって時間は変わる)、流水で洗い水気を絞る。
- ②あらかじめ戻しておいた干し椎茸をスライスし、芋茎と一緒に分量の煮汁で煮て、冷ましておく。
- ③青菜は茹で、卵は薄焼きにし、1cm程度の幅に切る。小梅の酢漬けは種を出し刻んでおく。
- ④巻きすの上に海苔を敷き、すし飯と具材をお好みで乗せて巻く。
- ⑤適当な厚さに切って、皿に盛る。



早川発の新おでん種 寒ざらしの巾着

寒ざらしは一般的に煮物にして食べられますが、同じ煮物でもひと手間加えたのがこの巾着。奈良田の里温泉の深沢夏子さんに教えていただきました。作り方だって簡単。新しいおでん種として、ご家庭でもウケること間違いなしです。

■材料(4人前)

- ・油揚げ／4枚(端を切って袋状に)
- ・寒干大根／4つ(戻して半分に切る)
- ・生卵／4個
- ・干し椎茸／4つ(戻してスライス)
- ・くずきり／適量(戻しておく)
- ・ツナ缶／1～2缶
- ・ミツバ／茎の付いたもの適量(茹でておき、盛りつけ時に巾着のとじ口をしばって見た目をきれいに)
- ・おでん出汁／適量(鯉節・昆布・干し椎茸などで出汁をとり、しょうゆ・みりんで味付け。市販の出汁でもOK)



■作り方



①油揚げの中に、まず生卵を入れ、その後ミツバ以外の材料を入れていく。



②油揚げの口を屏風折りにし、口が開かないように楊枝で縫うように止める。



③おでん出汁に入れ、弱火でことこと煮る。30分程度で食べられるが、あとはお好みで。

※シーチキンや鳥もも肉、くずきりをしらたきなどでもOK。その他具材もお好みで。寒ざらし自体は味が淡泊なので、旨味やコクの出るものをおすすめ。

早川旬の直送便

百聞は一食にしかず!?

「椎茸・芋茎・大根の乾物セット」

本文中でいろんな乾物をご紹介しましたが、「百聞は一食(見)にしかず」です。早川でなじみのある干し椎茸、島根芋の芋茎、寒干大根をセットにしてお届けします。ご紹介したレシピも、このセットで全部作れちゃいます。

干し椎茸は春の、芋茎は秋の、寒干大根は冬の風物詩。乾物ならではの、旨みと風味をお楽しみ下さい。干し椎茸は出汁や煮物に、芋茎は太巻きや煮物に、寒干大根は煮物やお味噌汁どうぞ。

内容量／寒干大根 100g×1袋(大根2本分以上)

干し椎茸 80g×2袋

島根芋の芋茎 25g×2袋のセット

価格／通常 2,020円・会員 1,820円+送料 740円

発送／3月1日より注文順に発送

締切／3月29日(月)

注文・お問い合わせは「やまだらけ編集部」まで

【電話】0556-45-2101(9:00～19:00) 【ファックス】0556-45-2268 【メール】shop@joryuken.net

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。

※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。

早川町奈良田く芦安鉱山くドノコヤ峠 く桃ノ木温泉(南アルプス市芦安)く芦安 ドノコヤ峠

ドノコヤ峠は、奈良田の集落から早川を遡り、ドノコヤ沢を詰めた所にある、標高1518mの峠である。

奈良田の人々が、芦安の人々と交易・交流するのに使い、峠での荷替(にがえ)物々交換を行ったり、嫁や婿が行ったり来たりしたという。

奈良田から峠に行く途中には、芦安鉱山の跡がある。銅之古屋鉱山の名で大正時代に開かれ、昭和30年頃まで金銀銅が採掘された。奈良田の盆踊りに鉱山の人が来

たといった話もあり、往来があったようだ。

また、奈良田に遷居され、七不思議の伝説を残したとされる奈良田王様こと孝謙天皇も、ドノコヤ峠を通過してやってきたと言われている。芦安の御勅使(みだい)川や、南アルプスの鳳凰(ほうおう)三山は、奈良田王様にちなんだ名前だともいわれているのだ。

「日本アルプス」の名付け親、イギ

リス人宣教師のウォルター・ウェストンも、ドノコヤ峠を越えて奈良田にやってきた。明治36年5月のことである。

奈良田からは早川沿いに下り、西山温泉と保でそれぞれ1泊している。

この時の様子は、『極東の遊歩道』という著作に記されていて、荷替に携わる少女の描写なども登場する。

ドノコヤ峠は、奈良田の人にとって生活に密着した道でもあったが、時に「秘境」といわれる自分たちの集落に、遠くの世界から客人を運んでくる道でもあったのだろ(柴田彩子)

峠には、看板が設置されている。手前の案内板に、「奈良田」と「芦安」の文字が読み取れる。(撮影：清水准一)



峠からの眺望



芦安鉱山の跡。石垣が組み、ひな壇状に鉱山施設・住宅・公共施設が並んでいた。現在も建物の跡が残る。



ウェストンが宿泊した西山温泉蓬萊館。当時の部屋がそのまま残されている。



読者の声

- 今回は大ヒットでした。(中略) 野鳥公園や田畑、山林の四季の野鳥の様子、見方(野鳥を遠くからでも判別できる特徴)の特集があったらいいな。野鳥観察は早朝がベスト。9時前でも観察できることを皆に知らせてほしい。(品川区Mさん)
- 自然の特徴、垂直分布など見やすく勉強になります。季節ごとの植物を使った、自然の中での遊び方などが知りたかった。木の実などの活用法、食、葉などの情報も。(八王子市Kさん)
- 早川町の四季を通じての自然界の変化(動植物)を取り上げて下さい。毎号楽しみにしています。少しずつ早川町が理解できるようになってます。(品川区、Tさん)

編集部：お便りありがとうございました。動植物や自然については、今後も特集を組んでいきたいと思ひます。早川の暮らしの原点ですから。

NEXT やまだらけ

40号特集(4月上旬お届け)

「早川デザインブック」

やまだらけも、創刊から6年半。次号でいよいよ40号を迎えます。そんな区切りの次号は、編集部にとって新たな挑戦！なんと、早川をデザインという切り口から見ていきます。

服？看板？工芸品？建物？それとも人生設計？この早川町のいったいどこに、どんなにすばらしいデザインがあるのでしょうか。編集部も今のところ全く見当が付きません！「編集長、そんなことで大丈夫か〜？」「そんな心配しちょし。何とかするでしよ。お楽しみに！」

豪華賞品？が当たる やまだらけクイズ！17

問：広い早川町の中でも、「寒ざらし」が作れるのは唯一西山地区のみです。どうして西山地区だけ作ることができるのでしょうか。

- 答1、温泉がよく出るから。
2、標高が高く気温が低いから。
3、大根がよくとれるから。

正解者の中から抽選で3名様に、今回ご紹介した乾物をプレゼントします！内容は届いてからのお楽しみ。

前回のクイズの正解は、3の「ウシ」の仲間でした。抽選の結果、工藤圭一さん(三鷹市)、宮本克彦さん(品川区)の2名が当選しました。おめでとうございます！

応募総数20票のうち、18票が正解でした。

一口に「乾物」と言っても、地域や家庭によって、干すものや作り方は様々。違いや同じところを見つけるだけでも面白い。

家族やご近所さんと顔を合わせて、一緒に乾物を作って、料理を持ち寄って、お金では買えない、手づくりならではの「温かさ」や「人と人との繋がり」を、乾物の話を伺う中で感じました。貴重なお話を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
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/