

さくらおろちの食の神話づくり 第2号

平成 23 年 10 月 30 日（日）、奥出雲町味工房みざわ加工所・奥出雲町三沢公民館において、「第 3 回神話の里 さくらおろちの食べごと塾」を開催しました。



バスが味工房みざわに到着後、早速、11種類の「煮しめ」と「ごあえ」づくりに取り組みました。



「煮しめ」は昆布をメインに絶妙に調合されただけで1品ずつ煮てゆきました。「ごあえ」はゆでた豆をすりこぎで丁寧にすりつぶすところから取り組みました。できあがった「煮しめ」は、見た目にも上品で昔のお祝い事を思わせるものでした。「ごあえ」はとても香ばしい香りがしました。公民館に場所を移しての昼食には、これに料理研究家の行友氏の芋煮風の汁が付きました。



昼食後は、消費者から高い評価を受け、宅配の他、定期的いくつかの店に出荷するまでになった味工房みざわについて、様々な苦労話とともに調理へのこだわりの深さに感嘆しました。最後はたき火で焼いた芋をいただき、帰路につきました。

平成 23 年 11 月 27 日（日）、ふるさと森林公園学習展示館において「第 4 回神話の里さくらおろちの食べごと塾」を開催しました。



今回の主役は「すもじ」です。干し大根、しいたけ、じゃこ、たけのこなどを細かくきざんで煮しめます。ごはんはふつうよりややかために炊いて、塩、酢、酒を加えて混ぜます。この酢飯に具を混ぜて出来上がりです。主にまつりの時に食べられました。鳥団子汁と里芋のおやきも作りました。



午後は、「切り干大根」に関する話がありました。縦切り、横切り色々あります。昔はわらに編んだり、ざるで干したりしましたが、今はハンガーに干したり、網かごでつるしたりしています。その後、針供養の時に食べられた「八日焼き」づくりをしました。おいしいお茶の時間を共にして第 4 回は終了しました。

「すもじ」小櫻 富枝 さんへのインタビュー

昭和24年に横田から阿井へ嫁にきちよーけん。あの頃一緒に田植えに行きよった家の近くのおばさんたちが、「すもじをこしらえて花見でもすりゃーいいね」言ーちよらっしやったのを覚えちよーよ。

昭和20年から30年くらいまで聞きよた言葉だわ。

うちのおばばちも（しゅうとめさん）吉田（姑さんの実家）で聞いておらしやったかもしれんが、言わいたことはない。近くでもそのおばさんともう一人のおばさんしか言われんんだった。そのおばさん達は阿井の生まれだった。阿井でしか聞いたことがないし、あのぐらゐの年代でないと言われん言葉だよ。そのおばさんがなんぼになってだら一か。うちのおばばが明治45年生まれだけん。それよりも10歳ばか一上だけん。明治35年ごろの生まれかね。

私は「すもじ」だ言ーて作ったことはないが、「すもじ」をばらすしだと思って聞ーちよったけん花見のときや田植えの「はしま」として作りよった。

中身は人参を入れたりたけのこが出るころにゃーたけのこ入れたり、ふきいれたり、さんしょをいれたり・・・いりこやじゃこを入れよった。干し大根は入れたことがないが、かんぴょうを入れよった。かんぴょうは昔から家で作りよったけん。さんしょをいれるといいかおりがするから「あー春だなー」と思よった。

（農文協出版の島根の食事による『すもじ』）

干し大根、しいたけ、じゃこ（ちりめんじゃこ）、たけのこ、ふきなどを細かく刻んで煮しめる。

ごはんはふつうよりやや固めに炊いて、塩、酢、酒を加えて混ぜる。砂糖が少し入れば上等である。

この酢飯に具を混ぜる。

（酢飯：米2合での調味料）

| | | | |
|---|-----|---------|--------|
| ① | 米酢 | 大さじ2杯 | |
| ② | 塩 | 小さじ1/3杯 | |
| ③ | 日本酒 | 大さじ4杯 | 料理酒は不可 |

・鍋に日本酒を入れ、アルコール分を飛ばします。

・塩と米酢を加え、軽く一煮立ちさせたら火を止めて冷まします。

（具材の材料）

| | | | |
|---|---------|-----|-----------|
| ① | 干し大根 | 25g | 水でふやかした状態 |
| ② | 干し椎茸 | 25g | 干し椎茸：1枚 |
| ③ | たけのこ | 25g | |
| ④ | ちりめんじゃこ | 5g | ※煮込まず |

（煮汁の調味料）

| | | | |
|---|-----|---------|-------|
| ① | 砂糖 | 大さじ1杯 | |
| ② | 醤油 | 大さじ2杯 | |
| ③ | みりん | 大さじ1杯 | |
| ④ | だし汁 | カップ1/2杯 | いりこダシ |

（調理手順）

・水でふやかした干し大根と干し椎茸の水気をしっかり絞り、小口切りにします。

・たけのこも同様に小口切りにします。

・鍋に調味料を入れ、ちりめんじゃこ以外の野菜を煮込み、水分が少なくなるまで煮詰め、火を止めて冷まします。

・炊いたごはん酢飯の調味料を入れて混ぜます。（味見をしながら酢の加減を調節）

・煮しめた具材とちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせます。



あなたも、参加してみませんか？

神話の里さくらおろちの食べごと塾

・さくらおろち湖周辺に伝わる「食」のスタイルと技を、斐伊川上流域の地元住民と下流域住民が交流しながら食資源の素晴らしさを再発見する「さくらおろちの食べごと塾」を開催中です。

・基本的には、土日祝日の10時から15時開催とし、内容は、食メニューの調理体験と試食、その背景となる農林漁家の営みの学習等です。第6回、第7回は県庁前・ふるさと森林公園学習展示館前から無料送迎バスが出ます。

・参加費は、各回千円です。(テーマメニューも含めた昼食付きです)

| | | |
|---|--------------------------------------|--|
| 第6回 1月15日(日) 10時～15時 会場：尾原公民館 | 「七草かゆ」と「猪汁」づくりとそれらをめぐる地域文化について | ・尾原地区のとんどさんに参加 ・「猪汁」等とんどさんでの食を楽しむ ・「七草かゆ」づくり ・春の七草の見つけ方と薬効を学ぶ |
| 第7回 2月19日(日) 10時～15時 会場：奥出雲町布勢の古民家(アトリエえん) | さくらおろち湖周辺の「食」への新しい取り組み「コロッケ」他アレンジの試み | ・地元加工グループの紹介 ・「コロッケ」づくり ・地元素材をテーマにした？料理体験 ・新感覚の仕掛け人「食」を語る |

・24年3月まで、毎月、第2水曜日19時～20時の1時間きっかり、奥出雲町布勢コミュニティーセンターで、さくらおろち湖周辺の食文化について、毎回様々なテーマが提示され、和気あいあいと語り合える会を開催しています。参加ご希望の方は、布勢公民館(石原)NPOさくらおろち(土山・藤原)へご連絡の上ご参加ください。参加費は無料です。

「あこみだんご」 小櫻 富枝 さんへのインタビュー

こどもが生まれたときに祝いにいくとあこみ団子言一て、具はいれんこーにみそしるのなかに団子をいれてだされよった。団子は団子を食うとちち(母乳)がよーでる言一て。またサトイモの茎の「ずいき」は産後の子宮のもどりが良くなる言一て「ずいき」をだんご汁の中に入れらりよった。だんごはもち米を粉にして作りよった。

だんごの粉を嫁にいくときにもって行って家でお産をしたあとに作ってもらって食べちよった。私の娘たちにも嫁に行くときもたせてやったよ。

昔は今みたいに食べるものが豊富じゃあないけん、産後におかゆと梅干だった言う人もおらいた言一てきいたことがあーが、産後の栄養源だった。今は病院でお産するけん作らんよーになった。作ちよったのは昭和50年代頃までかなー。年よりが家にいれば別だが今頃の人は食べたことはないと思うよ。

「さくらおろちの食の神話づくり 第2号」 発行者

※ NPO法人もりふれ倶楽部 担当：野田、宮崎

〒699-0406 松江市宍道町佐々布3352 ふるさと森林公園学習展示館内

電話・FAX 0852-66-3586 Eメールアドレス morifure@coffee.ocn.ne.jp

※ NPO法人さくらおろち 担当：土山、藤原

〒699-1342 雲南市木次町平田779-1 温泉高齢者活動促進施設内

電話・FAX 0854-48-0729 Eメールアドレス y-tsuchi@bs.kkm.ne.jp