

# さくらおろちの食の神話づくり 第3号

## 雪に負けない「食」の「饗宴」！尾原地区とんどさん！



第6回「神話の里さくらおろちの食べごと塾」は、平成24年1月15日（土）雲南市のさくらおろち湖近くの尾原地区のとんどさんへの参加から始まりました。アユの塩焼き、イノシシ汁、シカのステーキ、また、海岸地域との交流の象徴としてカキの丸焼き、定番のスルメイカ等、雪を吹き飛ばす「食」の「饗宴」となりました。参加者は、巨大なとんどさんも含めて大感激でした。



焼き立ての殻付きのカキは美味の極み



シカのステーキは意外と上品な味わい



# 「春の七草」を学ぶ



尾原地区のとんどさんに参加したあとには、もりふれ倶楽部の中村正志副理事長から「春の七草」の特徴や薬効等について学び、奥出雲町で有機栽培ハゲ干しのコシヒカリ玄米を使った七草粥をいただきました。その際、生の七草の味も味わってみました。

## \*七草粥のレシピ

1. 一晚玄米を水にかやかします。
2. 玄米を鍋に入れ炊いていきます。
3. ダイコン、カブを細切りにし、玄米と一緒におかゆ状に炊き込みます。
4. 味付けは塩のみとします。
5. 出来上がったおかゆに、セリやナズナなどの青もの七草を細かくきざんでふりかけ、かき混ぜながらたべます。



ほとけのざ (コオニタビラコ)

### ポイント

1. 玄米を使う。
2. 出来上がったお粥を器に盛り、七草を細かく刻みふりかけ、かき混ぜながら食べる。

## 春の七草について

もりふれ倶楽部 理事長 榎原道夫

七草粥の風習の起源は、古代 農耕文化の一つとして中国より伝来したもので、平安時代 (A.D.782~1185) の中頃に貴族社会 主として宮中で、陰暦の正月 7 日の人を占う日「人日の節句」に、七種の菜をあたたかい汁物(あつもの)にして食べ、邪気を払い万病を避ける行事にしたのが始まりだそうです。

「君がため 春の野に出でて 若菜つむ わが衣手に 雪は降りつつ」

光孝 第 58 代天皇(830~887) の有名な歌の中の 若菜とは 春の七草をさしています。

また、時の左大臣が詠んだとされる「せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ これぞ七草」の歌で春の七草が定着しました。また源氏物語や枕草子の中にも菜つみが出てくるようですが、当時は貴族社会で若菜つみが流行していたと思われます。

陰(旧)暦の 1 月は陽(新)暦では 2 月頃です。従って陰暦での七草の日は陽暦では 2 月 25 日と言うことで、結構春の兆しが濃厚になり植物の芽吹きも強く、食料にするための若菜つみには最高の頃かもしれません。この植物の芽生えに関連する祝いの行事を、陽暦の 1 月 7 日の寒の入りを迎えたばかり時期に取り上げるのはいささか気が引けますが、温暖化による暖冬の今日、若菜の芽生えはすでに始まっているものもあり、七草粥の話題もまんざらでないかも知れません。

また菜つみの対象になるような野草は、越年草であり多くは根出葉で寒さ対策のため葉は地面

に放射状に広がるロゼット状になり、皆同じような芽生えです。この状態で種類を識別するのは大変難しく本当に七種の野草ドンピシャリであったかどうかは疑問です。ただ、新鮮な若菜は栄養価も高く種々薬効もあり、毒性を持つ野草(例えばドクゼリ)にさえ気をつければ、なんでも摘み菜の仲間に入れてよいと思われるので、青菜の乏しいこの時期の若菜つみは、健康志向の上からも薬膳料理として魅力あふれるものであったでしょう。

七草粥を食べる習慣は江戸時代もっとも盛んになり、明治の初期に五節句の行事が廃止されるまで続いたようです。



←ごぎょう  
(ハハコグサ)



はこべら→  
(ハコベ)

## 七草の薬効について

せり (セリ科) 水田、沼等の湿地に生える多年草。ほふく茎で繁殖。

葉は羽状に切れ込んだ複葉。葉の付け根は特徴のあるさや状で茎を包む

太古から薬草として利用された。香りが強く食欲をそそる効果。貧血、更年期障害の予防効果。頭痛をおさえ 精神状態を安定させる作用や止血や血圧を下げる作用もあるようです。

なずな (アブラナ科) 花後の実の形が三味線のバチに似るのでペンペン草の愛称でなじみの越年草。少し荒れて草の少ない日当たりの良い場所を好む。

秋に芽が出て雪の下で生育、ロゼット状の羽状で深く切れ込んだ葉を摘み取る。

野性の菜の中では美味と珍重される。救荒食としても利用され、葉を刻んで飯に炊いた若菜飯はほのかな香味、甘味があり今日でも結構評価されている。中国 上海近郊では今日も栽培されているそうで、たんぱく質、糖質は ほうれん草の2倍、カルシウムは3倍もあり漢方でも評価は高いようです。

皮膚や筋肉の血管拡張作用、汗、唾液、胃液、腸液等の分泌促進作用がある。

ごぎょう=ははこぐさ (キク科) 道端、荒地、畑地、あぜ等の日当たりの良いところに生える二年草。草全体が柔らかな白い毛で覆われ白く見える。

3月3日上巳の節句の祝いに草餅を食べるが、古い時代の草餅は ははこぐさを用いました。江戸時代にヨモギを草餅に入れる風習が韓国から伝わり、現在に至っています。咳止め、痰きり、喘息に薬効があるようです。

はこべら=はこべ (ナデシコ科) 小鳥の好物でひよこ草、すずめ草等の呼び名もあり大形：うしはこべ 中型：みどりはこべ 小形：こはこべ の三種が混在する。

道端、畑地等人家の近くに最も普通の一～二年草。早春から晩秋まで殆ど1年中花を咲かせ実を結ぶため、一年中青菜として存在。江戸時代初期は青菜として大いに利用されたそうです。

四季を通じてあるので、青汁の材料としても使われ、全草を利尿や、催乳、浄血作用にも用いられた。また、茎葉を良く干して粉にし 塩に混ぜるハコベ塩は古くは 歯磨き粉として大いに活用された。またこれを薄めてうがいすると歯槽膿漏の予防にもなるようです。

ほとけのぞ=こおにたびらこ (キク科) 乾いた田やあぜにロゼット状に葉を広げる二年草。葉はタンポポに良く似るが小さい。最近あまり見かけなくなり(理由不明) 一番探すのに苦労する野草です。高血圧予防、打撲、筋肉痛等に効くようです。

すずな=かぶ、(アブラナ科)・すずしろ=だいこん (アブラナ科) は省略

平成23年12月18日(日)、ふるさと森林公園学習展示館において、「第5回神話の里さくらおろちの食べごと塾」を開催しました。



奥出雲町産のハデ干しのもち米、雲南市産の黒豆を使い白餅と豆餅を作りました。23名の参加者は、昔懐かしみながら慣れた手つきで餅つきに取り組む方、はじめてでこわごわつく方、しかし、和気あいあいと餅をつき、丸餅に仕上げてゆきました。



岩ノリの雑煮・けんちゃん汁・豆餅・切り干大根(前回の食べごと塾で作成)の煮しめ・ゆずと白菜の漬物と本日のメニューが完成しました。各メニューの説明の後、みんなでおいしくいただきました。

午後は、さくらおろち湖周辺の正月の食文化について地元住民の体験を交えながら学ぶひと時を持ち、その後、雲南産の大納言小豆ともち米で作ったぜんざいをいただき、楽しい雑談の中閉会しました。

## 神話の里さくらおろちの食べごと塾最終回のお知らせ

平成24年3月3日(土)10時~15時 昼食付き 参加費1,000円

会場 ふるさと森林公園学習展示館 定員20名

第8回 最終回は「食」のお祭り?です。手打ちうどんづくりやさくらおろち湖周辺の食材を活用した鍋料理づくりを体験します。春へ向けて山菜の勉強もします。サプライズ体験もあるかも知れません!話題の塩麴登場!

## 「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