

〜飯田高原の自然と人が育んできた「食」や「伝統野菜」、「暮らし」について〜

いただきます

飯田がつむぐ食



はじめに

「食べることは、生きること。」
 飯田高原のお料理上手な師匠、
 時松愛子さんが教えてくれた言葉です。
 食えることが生きること、に直結する私たち人間にとって、
 その土地で育った食材を新鮮なうちに食することは、
 とても大切に幸せなことです。
 これまで九重ふるさと自然学校では、
 飯田高原のみなさんにこの土地ならではの「食」、
 「伝統野菜」・「暮らし」のことを沢山教えていただきました。
 そのなかで改めて、食とは、その地域の気候や環境、
 そこに暮らす人たちによって織りなされ、
 形づくられてきたものだということが分かりました。
 しかし、時間や便利さが優先されがちな現代において、
 台所やライフスタイルの変化などの理由から、
 その土着の食文化も失われようとしています。
 この冊子では、食文化をはじめとし、
 飯田高原の人々がつむいできた
 暮らしの中の文化を後世に繋ぎ、
 受け継いでいけるよう、一部をここにご紹介し
 記録として残しておきたいと思えます。

目次

- 1p 「はじめに」：この冊子を作った思い
 「伝統野菜とは」：伝統野菜について。その価値
- 3p 「伝統野菜の紹介」：飯田高原の風土について：飯田高原の伝統野菜の紹介
 ◆ やめられない美味しさっ！〔マタグロ〕
 ◆ カラッカラの夏を潤すキュウリの王様！〔地キュウリ〕
 ◆ おりゆうさんから伝わる食の遺産〔おりゆうさん豆〕
 ◆ 香ばしさがタマラナイ！〔むたとうきび〕
 ◆ 《番外編》〔青タテ〕・〔宗麟南瓜〕
- 7p 「伝統野菜の調理法」：昔ながらの調理法や珍しい新レシピ
 ◆ 〔マタグロのお茶漬け〕
 ◆ 〔マタグロとなばのクリームシチュー〕
 ◆ 〔地キュウリの漬物〕
 ◆ 〔地キュウリの麻婆豆腐風〕
 ◆ 〔おりゆうさん豆の煮豆〕
 ◆ 〔とうきび粉〕〔とうきび餅〕
 ◆ 〔とうきび粉とおりゆうさん豆のトルティーヤ〕
- 11p 「飯田の伝統食・行事食」：自然と共存した暮らしのなかで：各季節の伝統食・行事食
 春〔あられ〕・〔わらびのおひたし〕・〔田植え餅〕
 夏〔梅干し〕・〔ちまき〕・〔盆団子〕
 秋〔芋がら〕・〔あおし柿〕・〔かち栗〕
 冬〔味噌〕・〔寒ざらし粉〕・〔子育て団子汁〕〔ジビエ料理〕
- 21p 「飯田の手仕事」：〔縄緋い（正月用輪飾り編）〕〔はたき棒〕

裏表紙 「取材・写真協力、引用・参考文献一覧」

伝統野菜とは

伝統野菜とは、「ある地域のなかで、概ね昭和以前から栽培・利用され、世代を超えて各家庭で種子採りをされてきた野菜」と当校では定義しています。各地域の伝統野菜は、その土地の気候・風土に適應しながら、何世代にもわたり良い種子が選り分けられ、育てられてきました。
 そうした野菜は、品質・遺伝的にも安定し、個性的な形や豊かな香り・味わいが特徴です。
 しかし現代、店頭の種苗のほとんどがF1種（品種改良された一代雑種）となっていく中で、各地域の伝統野菜は、だんだんと失われつつあります。
 そうした野菜を絶やさぬよう、私たちは飯田高原の伝統野菜について聞き取り調査・普及活動を行い、価値ある伝統野菜を次世代へ繋げていきたいと願っています。

料理上手な時松愛子さん



今では少なくなった囲炉裏



新鮮な筍を地熱の蒸気を利用して蒸す



やめられない美味しさっ！

マタゲロ

昔

から伝わる飯田の里芋は2種類あり、1つは「マタゲロ」、もう1つは「ツルノコ」と呼ばれる。

マタゲロは、茎の股の部分が黒いのでその名が付いたという説も。芋の見かけが悪いため商品としては売れにくく、自家用にだけ育てる家庭が多かった。明治頃にはすでに飯田



高原にあったと思われる。

ホクホクして粘りがあり、実が締まっているので煮崩れしにくい。毎年マタゲロを育てている時松千代子さんは「美味しくてつい沢山食べてしまい、来年用の種芋が少なくなってしまうほど絶品！」と話

す。飯田高原での栽培軒数は、現在10軒程度と思われる。

ツルノコは、芋の先が細長くツルの頭のような形をしていることが名の由来。現在は飯田高原に種は残っていないが、おそらく同品種と思われるものが阿蘇の高森地方に現存する。

通常里芋は温かい場所を好む野菜だが、マタゲロは他品種の里芋に比べ寒さに強く、地温を上



昇させるマルチシートなどが無い時代から飯田高原の気候に適応し育ってきた。しかし、ビニールハウスなど温度を調整できるようになった現代では、飯田高原でも様々な品種が植えられるようになり、特別にこの伝統野菜を作る家庭が少なくなった。



カラツカラの夏を潤す
キュウリの王様！

地キュウリ

飯

田高原の地キュウリは、直径7cm

程度で表面はつるんとしており、トゲや筋模様がない。「地ちば這いキュウリ」とは品種が別で、地キュウリの「地」は「その土地のもの」という意味。明治頃にはすでに飯田高原にあったと思われる。現代の細いキュウリとは比べものにならない程とてもみずみずしく、夏の暑い時に食べ



ると喉も潤される。スティック状に切ってマヨネーズを付けるだけで、手が止まらなくなる一品に。元々、漬物にして食べたりするのが一般的だが、食生活の変化により育てている家庭も減少している。

おりゅうさんから
伝わる食の遺産

おりゅうさん豆

大

納言小豆よりも
一回り大きい豆。

「紫豆(むらさきまめ)」



と呼ぶ人も。皮は柔らかく破れやすいので赤飯には向いていないが、甘く煮て食べると大変美味。飯田高原で育てている家庭は、現在数軒のみ。食べたいと願う人は多いものの、核家族化や少子高齢化で世帯人数が少なくなるにつれ「少量の



豆を食べるのに、わざわざ作れれん(少量の為に豆を育てて長時間煮炊きすることは面倒で出来ない)」と栽培を諦める人も多い。長時間弱火でじっくり煮炊きするのに都合が良かった囲炉裏も少なくなり、台所の変化も栽培者減少の原因と思われる。

香ばしさがタマラナイ!

むたととうきび

デ ーントコーン

の一種。若く実が柔らかい。人間が食べ、完熟して硬くなると牛の餌としたり、乾燥させて保存食にしていた。生の実は甘味はないが、焼いて食べるととても香ばしくモチモチとした食感。九重では昔から乾燥させた実を一晚水に浸して柔らかくしたのを米と炊いて、とうきび飯にしたり、粉にして餅に混ぜ、とうきび餅にして食べる。また、乾燥したとうきびの皮は、草履の鼻緒に使ったり、芯は風呂の薪として利用され、ジワジワ弱火で焚くの都合がよかった。



現在では甘く柔らかいスイートコーンの方が主流となり、栽培者が激減している。育て方のコツは、「飯田は風が強くて育てにくい、まやんこえ(牛の肥やし)を沢山やると良く育つ」と言われる。風で受粉するため、近隣にスイートコーンなどの他品種が栽培されている場合は、10日〜2週間ほど花粉が飛ぶ時期をずらすように植えると交雑しにくい。昔のとうきびは「出穂見て二十日(雄しべが出て20日位から食べられる)」、現代のスイートコーンは「しやくま見て二十日(雌しべが出て20日位から食べる)」と言う。



飯田高原は標高七〇〇メートルから一〇〇〇メートルの間に広がる高原で、夏はエアコン要らず、冬は毎年零下一〇度前後になります。時として零下二〇度近くまで下がることもあります。土は、火山由来の黒ボク土で、ホクホクしており土塊が壊れやすいため大根やゴボウ等が育ちやすい土地です。また、年平均気温が一〇・七度と平地より約五度低く高冷地であるため、キャベツなど高原野菜にも向いており一大産地となりました。年間降水量は、二二七七ミリと本州高冷地の約二倍の雨量があり、全国的に見ても多い場所です。筑後川水系の上流部にあたり水温が低い地域ですが、地熱資源が豊富なため、「湯苗」(温泉水を引き、苗を育てる)を利用するなどして、冷涼な地域での水田耕作が行われてきました。人と自然が寄り添いながら暮らして創ってきた、自然資源の豊かな地域です。

飯田高原の風土

飯田高原のある九重町は、九州の屋根といわれる「くじゅう連山」(九重火山群)のふもとに広がる豊かな自然と温泉の町です。四季の変化が鮮やかで、春は野焼きの「黒」、夏は新緑の「青」、秋は紅葉の「赤」、冬は雪の「白」と四季折々に移ろう大自然を堪能できます。

飯田高原は標高七〇〇メートルから一〇〇〇メートルの間に広がる高原で、夏はエアコン要らず、冬は毎年零下一〇度前後になります。時として零下二〇度近くまで下がることもあります。

土は、火山由来の黒ボク土で、ホクホクしており土塊が壊れやすいため大根やゴボウ等が育ちやすい土地です。また、年平均気温が一〇・七度と平地より約五度低く高冷地であるため、キャベツなど高原野菜にも向いており一大産地となりました。

年間降水量は、二二七七ミリと本州高冷地の約二倍の雨量があり、全国的に見ても多い場所です。筑後川水系の上流部にあたり水温が低い地域ですが、地熱資源が豊富なため、「湯苗」(温泉水を引き、苗を育てる)を利用するなどして、冷涼な地域での水田耕作が行われてきました。人と自然が寄り添いながら暮らして創ってきた、自然資源の豊かな地域です。

青々デ

飯

田高原に残る「朝日長者伝説」に登場する長者様が好んで食べたと言われるタデの一種(標準和名・ヤナギタデ)。湿地を好む植物で、ラムサール条約に登録されているタデ原湿原に多く生育していたため、その湿地名の由来にもなっている。ピリツと辛く、川魚を調理する際に臭みを取るため鍋底に敷いて炊いたり、薬味として利用したりする。



宗麟南瓜

日

本に初めて伝来したといわれるカボチャ。ポルトガル船が江戸時代(天文年間)に豊後の国(現在の大分県)に漂着した際に、時の大名であった大友宗麟に献上したもので、大分県の伝統野菜の一つ。ゴツゴツした形が可愛らしく水分が多いのが特徴で、スープにして食べると大変美味しい。大分県では一度絶滅してしまったが、その後福岡県豊前市三毛門地区に現存していることが分かった。三毛門へは当時、大友宗麟と主従関係にあったと推定される、豊前市域に勢力を持っていた緒方鎮盛が種子を持ち帰り栽培を広めたと言われている。



三毛門へは当時、大友宗麟と主従関係にあったと推定される、豊前市域に勢力を持っていた緒方鎮盛が種子を持ち帰り栽培を広めたと言われている。



伝統野菜 の 調理法

昔ながらの
調理法や
新レシピ

新レシピ マタゲロとなば(椎茸)のクリームシチュー 約6人分



自然学校スタッフ
池田 真里子

- 材料**
- マタゲロ／中3個 ●ベーコン(または豚肉か鶏肉)／250g程度
 - なば／3個 ●人参／1本 ●玉ねぎ／1個
 - バター(または油)／適量 ●とろけるチーズ／適量
 - 小麦粉(または米粉)／大さじ2〜3 ●牛乳(または豆乳)／2カップ
 - 水／1.5カップ ●コンソメ／2粒 ●塩・こしょう／少々

- 作り方**
1. 鍋にバターを入れ、火にかけて溶かす。
 2. ベーコンを入れ、炒める。
 3. ②をいったん取り出し、皮を剥いて適当な大きさに切ったマタゲロやなば、人参、玉ねぎ等の野菜を入れ、さっと炒める。
 4. ③に水、コンソメ、塩、こしょうを入れ、10分程度煮る。
 5. ④に鶏肉を入れ、味をみる。
 6. カップに小麦粉と少量の牛乳を入れ、溶かしておく。
 7. ⑤に残りの牛乳、とろけるチーズ、⑥を入れ、とろみがついたら完成。

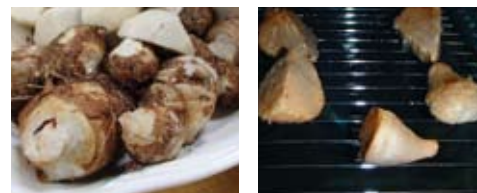


紹介者
時松 千代子さん

茹でて、つんむき芋(皮を剥いて食べる芋)にした後、残って冷めた芋をお茶漬けにすると、これまた美味！

- 材料**
- マタゲロ／好きなだけ ●ごはん／好きなだけ
 - すりゴマ／たっぷり ●お茶／適量
 - 醤油(または出汁(だし)) 適量

- 作り方**
1. 茹でた芋を、魚焼のグリルか炭火でひぼかす(炭火で焼く)。
 2. 小さく割って、ご飯の上に乗せてすりゴマをかけ醤油をたらし、お茶をかける。



マタゲロのお茶漬け



伝統野菜の調理法



紹介者 武石小代子さん

とうきび粉、とうきび餅

「とうきび粉」

材料

●むたとうきび(乾燥したもの) / 好きなだけ

作り方

1. とうきびをもぎ、皮をはぐ。
2. 乾燥させて、実をもぐ。(袋の中で叩きつけるか、実同士をこすり合わせて取る)
3. 水で何回も洗って干す。(日光に3日ほど当てる。上下を返すように混ぜる)
4. 缶カンなどに入れて、保存する。
5. 食べる前に製粉し大きい粒は目の細かいフルイで取り、再度製粉にかける。
※粉は、夏(5~9月頃)虫がつきやすいので冷凍庫に入れること。冷凍すれば1年はもつ。



「とうきび餅」約70個

材料

●もち米 / 1.5升 ●とうきび粉 / 900g
●餡子 / 1.5kg~2kg程度 ●餅とり粉 / 適量

作り方

1. もち米を洗い1晩(厳冬期は2晩でも良い)水にひたしておく。
2. とうきび粉に少し水を入れよくこねる。片手でぎゅっと握り、まとまるくらいが丁度よい。
3. もち米をザルにあげ、蒸籠にいれる。片手でぎゅっとこぶし大にまとめたとうきび粉を米の上(真ん中は空けて周り)に乗せ、一緒に蒸す。(約30分位)もち米をつまんでみて、柔らかければよい。
4. 蒸籠から白に入れ、とうきび粉が上にくるように少し混ぜてから、杵でつく。
5. 餡子を適当な大きさ(1つ20g~25g程度)に丸めておく。
6. 餡を餅で包んで、できあがり。冷めて少し硬くなったなら焼いて食べると香ばしくて絶品。

おりゅうさん豆の煮豆

“茶わけ豆”と言って、お茶うけとしてお客さんが来た時に出します。

材料

●材料: おりゅうさん豆 / 5合
●砂糖 / 200~250g程度 ●塩 / 少々

作り方

1. 鍋におりゅうさん豆と水を入れ、沸騰させる。灰汁が出たら水を替え、2~3回茹でこぼす。
2. 水面から豆が出ないように水をたっぷり入れよく煮る。水が減ったら途中で足す。豆が踊ると崩れるので弱火でコトコト。
3. 柔らかくなったら、ザルで水分を切り、鍋に戻した豆に砂糖を加えて味を付ける。(必ず柔らかくなってから加えること)
4. 水分を飛ばすように極弱火にかけ、最後に塩で味を調える。



紹介者 時松 令子さん

伝統野菜の調理法



紹介者 武石 ヒサさん



地キュウリの漬物

材料

●地キュウリ / 好きなだけ ●塩 / 適量

作り方

1. 地キュウリを洗って皮をシマシマに縦に剥く。
2. 半分に切り、種をスプーンで取る。
3. そのまま塩をふり、一晩おく。※一夜漬けて十分。実が柔らかくなるので2~3日もたせたい時は、冷蔵庫へ。
4. 包丁で1cm幅程度にゾクゾク(ざくざく)切って、ご飯のお供に。

新 レシピ

とうきび粉とおりゅうさん豆のトルティーヤ 約3人分

材料

- とうきび粉 / 130g ●小麦粉 / 70g
- 塩 / 小さじ1/2程度 ●水 / 100cc
- (A) ●ピザソース / 適量
- とろけるチーズ / 適量
- シーチキンや焼いたベーコン等お好みで / 適量
- (B) ●甘く煮たおりゅうさん豆 / 適量
- キャベツの千切り等の野菜 / 適量

作り方

1. とうきび粉、小麦粉、塩、水を混ぜよくこねる。
2. 水は様子を見て加減し、耳たぶほどの柔らかさにする。(寝かせる必要はない)
3. 6等分程度に分け、よく打ち粉をし2mm程度の厚さにする。
4. フライパンに薄く油を敷き、強火で焼く。
5. 表面が乾ききらないうちに裏返し、(A)のをせ、蓋をしてしばらくおく。
6. 皿にとり、(B)のをせ、半分に折りたたんで、できあがり。



紹介者 池田 真里子

この他にも残り物の味噌汁に地キュウリをゾクゾク切って入れ冷汁のようにして食べたり、厚めに切った地キュウリと玉ねぎを味噌・砂糖・顆粒だしで炒めるだけでも美味しいよ!



紹介者 甲斐 富久美さん

材料

- 豚ミンチ / 200g程度 ●木綿豆腐 / 1丁
- 地キュウリ / 1/2本
- なす・玉ねぎ・青ジソ等の夏野菜 / 適量
- 味噌 / 適量 ●醤油 / 適量 ●砂糖 / 適量
- 顆粒だし / 適量 ●唐辛子 / お好みで

作り方

1. 野菜と豆腐を切る。地キュウリは厚めに(漬物の①②④参照)。
2. フライパンに豚肉を入れ、炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、野菜と豆腐を入れて一緒に炒める。
4. 調味料で味付けし、味を見る。皿に盛って完成。

地キュウリの麻婆豆腐風 約6人分





自然と

共存した

暮らし

のなかで

こぶしが咲けば、畑に種芋を植え、
野焼き後の真っ黒な草原が芽吹きはじめれば、
春の息吹をもとめて、
野山へ山菜採りに出かける。
葎の葉が梅雨に濡れ、
大きく成長したころ、
団子をこしらえちまきを巻き、
こびるの準備をして田植えの労をねぎらう。

田が黄金色に輝き頭を垂れば、
収穫した品々をお天とさんにお願いし
栄養たっぷりの保存食に仕上げてもらい、
長い冬に備える。

雪の舞う寒の入りを待ってから、
寒ざらし粉をつくり
共同温泉で風呂端会議を行えば、
人のぬくもりに、身も心も温まる。

澄んだ空気を胸いっぱい吸い込み
清らかな湧き水で潤されたら
野山で自然の恵みをいただき
満点の星空で幸福を噛みしめる。

こんな、季節の移り変わりを感じとり
自然とともに生きる暮らしが
今、日本にどれだけ残っているだろうか。
「あたりまえ」が
あたりまえでなくなってきた現代、
私たちが次世代に繋げていくべきことを
ここに残しておきたい。





子ども加勢して1つ1つ丁寧に田植えをする



飯田高原に春を告げるオオヨシキリ



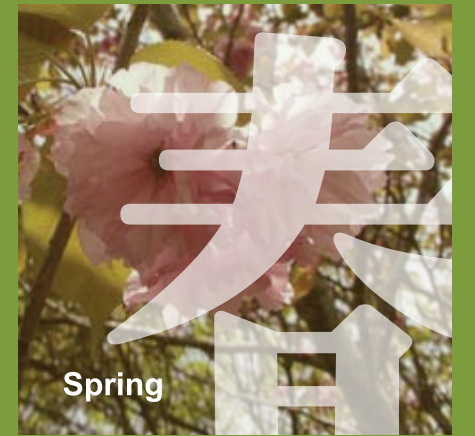
「草原の舞姫」ともいわれるヒメシロチョウ



野焼き後のキスミレ(スミレ科)



「まんず(ます)咲く」が語源のマンサク(マンサク科)



Spring

時松愛子さんの田植え餅 約20個分



材料

- もち米 / 2升
- 餡子 / 1.5kg程度
- 餅とり粉(米粉でも) / 1袋

作り方

- 餅を搗く。(あられのレシピの①、②、③を参照)
※石臼の場合はお湯を張って臼を温めておき、もち米を入れる前に取り出す。
※杵臼で搗く場合は、こどりをし、餅の搗き具合を均一にする。
- 餡子を分け、丸めておく。
- 台に餅とり粉を広げ、餅をのせ20個程度に分ける。
- 餡子を餅で包んで、できあがり。

昔、田植えは5~6軒の家族みんな総出で、5時頃から行きよってね。野に放っておいた牛引きから始まって、何キロにもなる道のりを戻って田に連れてかえって、牛に田んぼを耕かせよった。昼前にはお腹がすくけん、こびる(小昼)を10時頃に食べて。そんな時食べるんが、田植え餅。片手を広げた大きき位はある、しんけん大きい餅やけど、男の人は二つ位ペロリと食べよった。昼飯は13時頃にまた食べる。田植えが済んだら、ご馳走を作ってさなばりをして、田植え終わりのお祝いをしよったねえ。

時松 愛子さん

時松弘子さんのわらびのおひたし

— 採ってきたものをすぐに食べる場合 —

材料

- わらび / 好きなだけ
- 重曹(または灰) / 小さじ1程度(水1Lに対し)
- 砂糖 / 適量
- 醤油 / 適量
- いりこ(または出汁か顆粒だし) / 適量
- 油 / 適量

作り方

- お湯を沸かし、少量の重曹(灰の方がわらびの色がきれいになる)を入れる。
- ①にわらびを入れる。少し硬めに茹でる。
- お湯を切って、水にさらし半日置く。
- 鍋に少し多めの油を入れ、いりこを炒る。水分を切ったをして、はじめは中火、しんなりしたら調味料を

— 塩漬けて保存する場合 —

材料

- わらび / 大量(一斗樽に入る程度の量)
- 塩 / 2~3kg

作り方

- わらびを洗わずに一斗樽に敷き、塩・わらび・塩と、重ねていく。重石をする。
- 翌朝汁が出ているか確認する。一週間程度で上まで汁が上がる。そうするとわらびの色も良い。
※汁が2~3日経っても上がらない場合は、塩を足す。
- 汁が上がったら、そのままほたる(放置する)。

コメント

3月、ようやく山の雪が溶け終わった頃、飯田高原では春の野焼きが始まります。飯田高原には広大な草原が広がっており、現在はその内、約600haで野焼きが行われています。昔は牧畜やかやぶき等生活のために行われていた野焼きですが、現在は、草原景観の維持、農業文化の継続、多様な動植物の生育・生息環境の保全という視点からも行われています。野焼きを続けてきたことで、希少植物のサクラソウの個体数が増加するなど、成果が出ています。風薫る5月の初め、足取りも軽やかに里山に出かければ、ワラビ、ゼンマイ、フキ、ウドと食卓の食材には困りません。これらは数少ない日本在来食材で、全国の山野に自生します。こうした山菜たちも、人の手によって行われてきた野焼きによって守られてきたものです。



午前中に下ごしらえすれば、夕飯のおかずに使えます。

作り方

- 鍋に湯がたぎって(湧いて)からわらびを入れ、硬めに湯がく。(夜やっておくとよい)
- 湯から上げて、1晩(5~8時間位)水に浸け塩抜きする。
- 翌朝、水から出して上記の④のように鍋で味付けをする。

気温にもよるけど、ゴールデンウィーク後(5/5~5/10)辺りがわらびの旬。長者原付近で採れる山菜の中では、私はわらびが一番好き!!採れたばかりの時期に食べるんもいいけど、冬に保存しちよったんを食べるんもすごく美味しい。それにおす分けをすると、みんなに喜ばれるんよ。

時松 弘子さん

時松和弘さんのあられ

材料

- もち米 / 2升
- 里芋(すったもの) / 400g位
- 餅とり粉 / 1袋
※砂糖や食紅はお好みで適量。

作り方

- もち米を洗い、2晩水に浸しておく。(時期や気温にもよる。暖かい時は1晩前でよい。)
- もち米をザルに上げ、よく水を切っておく。
- 蒸籠に蒸し布を敷き、米をつぶしてつぶれる程度まで蒸す。(30分くらいから状態を見ながら蒸し加減を判断。)
- 生の里芋をする。さらにすり鉢でふわふわになるまですり、400g量る。
- 餅を搗く。
- 餅に④を少しずつ入れる。あまり熱い時に入れると里芋が煮えるので、餅に手をつき込んで熱くない位になってから、よく混ぜる。
- 餅を厚さが5mm~1cm位になるように台の上で伸ばす。
- 1週間くらい乾かし(様子を見ながら)、短冊で小さめに切る。
風が当たらないところで陰干しする。日光があたると餅がひび割れる。
- その後また20日~1か月程陰干しする。
- 乾燥したら、七輪や火鉢で炒りながら膨らまして食べる。
(生アアラレは、生里芋を使っているので食べられない。)
※食紅を混ぜる時は、⑤の時に入れる。
※甘くしたい時は、あられが完成したら砂糖でりんかけをする(砂糖を火にかけよく煮詰まったものをあられと絡める)。ただし、歯ごたえが硬くなるので幼児には砂糖なしがオススメ。



“里芋サクサク、山芋バリバリ、焼き餅カリカリ”ちやうごつ、餅は何を入れるかによって食感が違う。里芋を混ぜると歯ごたえがサクッと柔あーおなって、歯の生え揃わん小せいでん食べらるるお菓子になる。それがあられ。

時松 和弘さん



盆花の代表、ヒゴタイ(キク科)



飯田高原では昔から“蝉(ひぐらし)が鳴くと、梅雨が明ける”と言う



手押し除草機で田の草とり



夏の田んぼで気持ちよさそうに泳ぐトノサマガエル



高原にカッコウの声が響き渡る



Summer

時松和弘さんちの盆団子



- 材料**
- もち粉(寒ざらし粉等) / 適量
 - きな粉、砂糖、塩 / 適量

- 作り方**
- 1.もち粉にお湯を入れ、お箸で混ぜる。熱くなくなったら手で耳たぶ位の柔らかさになるまでよくこねる。
 - 2.団子にして丸め、親指と人差し指で一端を上下から、もう一端を左右からつまむ。
 - 3.たっぷりのお湯でゆでる。
 - 4.浮かんだら取りだし、きな粉をまぶして食べる。



時松 和弘さん

団子は寒ざらし粉で作ると、硬くなりにくい。飯田高原では、盆の三が日の間毎日、二本の指で形どった団子を作って仏さんにほう(お供えをする)。なし指でつまむんが聞いてみたら、宝光寺(南山田)のご院家さんから、“三指をつく”ち言う。ごつ三つの指は“仏法僧”の心が宿る大事な指で、それが後に二指指になって、その指で心を込めて盆の団子を作るようになったんじゃろう、ち教えちもうた。中国のお葬式時には、三指で形どった団子を食べるごたるよ。

時松又夫さんちのちまき 約30個分

- 材料**
- もち粉 / 180ccカップに6杯程度
 - 湯 / 180ccカップに2杯半程度
 - ヨシ / 60本(葉が3~4枚ついたもの)
 - スゲの葉 / 30本
 - きな粉、餡子、醤油などお好みで

- 作り方**
- 1.もち粉に少しづつ水を足し、加減をみる。
 - 2.しばらくこねる。
 - 3.人差し指の大きさより太め(長さ8cm程度)の大きさに丸める。
 - 4.ヨシの葉を硬く絞った布で拭いておく。茎の先端の開いていない若葉を切り取る。葉を合せておく。
 - 5.スゲを布で拭いて、5mm程度に割いておく。
※スゲは秋が一番伸びきっている。生のスゲを使ってもよいが、長いものが良ければ前年に採っておき、乾燥させておく。
 - 6.④で切り取った葉を使い、③の団子を包む。(←初心者はいない方が巻きやすいが、食べる時に食べにくい)
 - 7.④を2本と、⑤を1本つけて、ちまき1つを巻く。
(写真参照。白い餅の部分が見えないように巻くこと。)
 - 8.大きい鍋に湯をたっぷり沸かし、いくつか束ねたちまきを15~20分くらい茹でる。
 - 9.茹で終わったら、さっと水にさらし、ヨモギやショウブを飾り、完成。
 - 10.お好みで、きな粉や醤油をつけて食べる。



時松 又夫さん

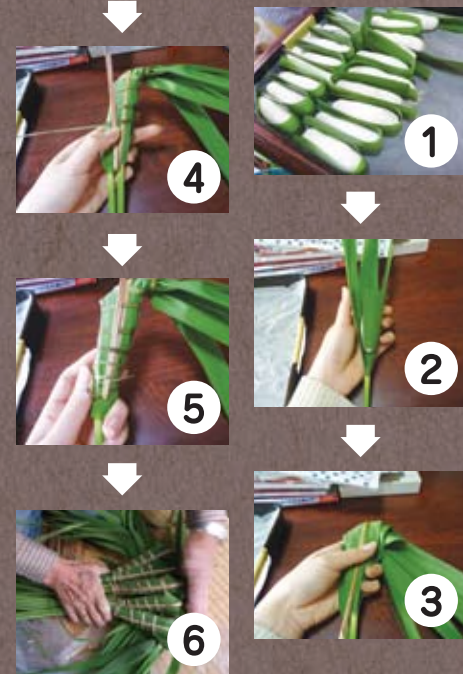
私のお母さんは“ちまきの葉を焚くと、雷が落てる。”ち言うて、食べた後のヨシの葉を捨てて乾燥させてとちよった。雷が落ちてそんな時、軒下で焚いて雷除けをしようた。

コメント

ちまきを巻く葉の種類は地域によって違い、笹で巻くヨシの葉をつけて巻きます。ヨシは、別名アシとも呼びの「よし」と言い替えたのが定着したものです。旧暦でいう5月程度のちょうどいい大きさに成長しています。またその頃は田作りの手間が省けるという、この時期に最適な行事食でした。
時松又夫さん / 「今のなんでん便利な生活からすれば、“葉んか。結局、団子を茹でて食べるんと変わらんじゃろが”巻く楽しみ、ヨシの香りとともに団子を食べる楽しみ、良く美味しい”ち砂糖も醤油も付けて食べるのが好きじゃった。」



ちまき巻きの手順



田中美美さんちの梅干し

- 材料**
- 完熟した梅 / 1kg
 - 塩 / 100g
 - 五倍酢(原液) / 50cc
 - 赤シソ(葉のみ) / 150~200g
 - 塩(シソ漬け用) / 15~20g

作り方

- 1.梅をよく洗い、1晩くらい水に浸けてアク抜きをする。
- 2.梅を水から上げ竹串などでヘタを取る。梅を傷つけないように注意。
- 3.水気があるうちに揉むようにしながら十分に塩をまぶす。
- 4.瓶の中に五倍酢を入れる。好みにより少量の加減をしてもよい。
- 5.③の梅を④に入れる。残りの塩も最後に振り入れる。
- 6.落とし蓋をし、梅の重さの2倍くらいの重石を置き、密閉し冷暗所に置く。土用干しまで保管する。梅酢が上がってきたら(梅の柔らかさにもよるが)重石を1/2~1/4くらいの重さに減らす。※2~3日経っても梅酢が十分に上がらない時は、落とし蓋や重石の点検をする。※木製の落とし蓋をする場合、水でよく濡らせたものを使用。※上がった梅酢は後で使うのでそのまま取っておく。
- 7.汁が上がってきたら、シソは葉の部分のみ摘み取り水洗いする。
- 8.水切りしたシソに塩を振り、よく揉みアク抜きをする。すり鉢を使うと手軽にできる。
- 9.黒ずんだアク汁が出るので、よく絞って捨てる。
- 10.⑥の梅酢を少し加えよく揉むと鮮紅色のキレイな色になる。シソは土用干しまで冷暗所(又は冷蔵庫)で保存しておく。(土用干しをしない場合はすぐに漬け込む)
- 11.土用干しは三日三晩行う。二日経って昼頃に1回裏返すとよい。
- 12.瓶に梅・シソを交互に入れ、⑥の梅酢を加え、落とし蓋・軽い重石をして密閉する。冷暗所に保管しておく何年でも保存可能。



田中 美美さん

梅干しは漬ける人の手によって色が違ふよ。昔は梅まんごとたくさん塩を入れてたけど、美味しく梅干しを作るコツは、塩分を減らす為に五倍酢を使うことと、天日干しは直射日光に当てること。梅雨が明け、土用に入ったら(2~3日したら)すぐに干す。夕立は来だすと毎日来るけど、梅雨明けすくやと意外に夕立にあわん。疲れて食欲がない時は、梅干しは勿論、漬けたシソを細かく刻んで砂糖をまぶしご飯に混ぜて食べると、すぐ元気が出てくるよ。

コメント

梅の実が熟す頃に降る雨、“梅雨”。湿度が高いこの時期になると、昔から体調を崩す人が多く、疫病が流行りやすいと言われてきました。そんな時に最適なのが、梅干しです。梅干しは食中毒防止の効果があるとともに、クエン酸(梅干しの酸味)で疲れの原因である乳酸を分解したり制御する効果もあり、食欲不振を解消してくれるそうです。黄色く完熟した梅を採ってきて屋内で作業をしていると、梅の清々しくて甘い香りが部屋中に広がって、とっても幸せな気持ちになります。



肉厚のしいたけは焼いて醤油をかけるだけでご馳走



畦豆(大豆)の収穫。昔は畦までも有効に活用していた



白い穂が風にゆれるススキ(イネ科)



草原にゆらゆらと遊ぶマツムシソウ(マツムシソウ科)



赤トンボの代表種アキアカネ。盛夏には山などに移動して避暑をし、秋に田んぼに帰ってくる



時松令子さんちの かし栗



— かし栗の保存の仕方 —

1. 栗は拾った後、虫を出すため皮のまま洗わず水に浸しておく。
2. 晴れの日を待って、皮ごと水から30~40分程度茹でる(食べられるくらいにホクホクになるまで)
3. ギャルにあげて、直射日光にあて、カラッカラになるまで干す。
4. 皮をむいて、瓶に入れておく。渋皮はそのままで良い。長期保存が可能。

— かし栗の調理の仕方 —

1. 水で洗う。
2. 鍋に入れ、水からコトコト炊く。
3. 2回くらい茹でこぼす。
4. 渋皮を取りながら、柔らかくなるまで煮る。
5. 柔らかくなったら湯を切り、砂糖と塩を入れて弱火で水分が飛ぶまで煮る。
6. 潰して使いたい場合は、熱いうちに潰す。



コメント

このかし栗で作る、栗100%の餡子は京都の老舗菓子店にも負けない、本物の美味しさ。栗きんとん、栗羊羹などいろんなスイーツに使えます。かし栗は、「勝ち栗」と言って、戦に行く前に硬いまま食べて縁起を担いだそうです。



時松 令子さん

菅優一郎さんちの あおし柿

作り方

1. 渋柿をもぎ、洗っておく。
2. ヘタの部分に少し焼酎をつける。
3. 柿を壺や樽に入れ、密閉する。
4. 1週間ほど置く。渋が抜けたら食べられる。



コメント

秋になると、紅葉の他に、赤く色づいている柿の木の実も気になります。柿という名の由来は諸説あるようですが、「赤木(アカキ)」からきたという説があり、果実や紅葉した時の葉が鮮やかな赤をしていることから付けられたそうです。昔話にもよく登場する「柿」、中国や日本など東アジアが原産で、アンズ・ウメ・モモ・ナシなどと並んで日本の果物の中で最も古いものの一つです。飯田高原は渋柿が主流なので、収穫した柿は干し柿にしたり焼酎にくぐらせて「あおし柿」にしたりお湯に暫く浸けるなどして、渋を抜きます。九州地方では、渋柿の渋を抜いて甘くすることを「あおす」と言い、中国地方では「あわせ柿」、関東では「さわし柿」と言うそうです。「柿が赤くなると、医者が青くなる」という諺があるように、柿にはビタミンAとCが豊富で、風邪の予防や疲労回復に効果があります。また、アルコールデヒドゲナーゼという酵素が含まれており、二日酔い解消にも効くと言われています。年の暮れにむけて飲み会ややるべき仕事が多くなる中、この時期にはもってこいの食べ物ですね。

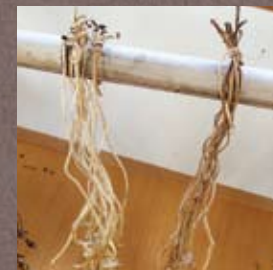
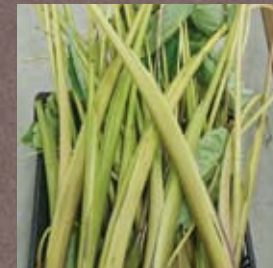


柿のもっちりよる甘さとは違って、焼酎漬けにすると上品で艶やかな甘さになるんよ。渋柿を食べる加工法として、一番簡単でやりやすい方法。



菅 優一郎さん

時松和弘さんちの 芋がら(ズイキ)



作り方

1. 10月末か11月頃の霜が降りる前に、葉の部分をとる。収穫の4~5日前頃に切っておくことで、葉から傷んで葉柄まで腐らせないようにする。
2. 葉柄を根元から切って芋がらを取捨する。切り株は、そこから霜が入らないように土を被せておく。
3. 収穫した芋がらは、むしろ(或いはゴザ、毛布等)に巻いておくとしなっとなるので、それから手で皮を剥く。(ピーラーで剥く時は、収穫直後が良い。)
4. 天日で干し、少し乾燥したら、上部を結んで軒下でさらに干す。
5. 完全に乾燥したら、空き缶等の密閉容器に入れ保存する。
※里芋の品種によって、芋がらが食べられるものと、苦くて食べられないものがあるので注意。
飯田高原の伝統野菜のマガゴロは食べられる。

コメント

昔は、乾燥させた芋がらと焼き味噌(味噌を団子状に丸め焼いたの)を持って旅に出かけていた。旅先でお湯さえあれば、お椀に芋がらを切ったものと味噌を入れ即席の味噌汁を作っていた、という。現代でいうインスタント食品が昔の時代から存在していたのには、驚きです。他にも、芋がらは柔らかく弾力があるので、量販や座布団の材料に使われたり、芋がらを巻いたものを手毬にしていたそうです。里芋の副産物である芋がらは、食料にも、生活必需品の材料にもなっていた優れたものの野菜です!



時松 和弘さん



雪化粧をまとうツクシヤクナゲ(ツツジ科)



エサや結婚相手を求めて雪上を歩くイノシシ



冬の厳しさが魅せるくじゅう連山の絶景



冬の田んぼで出会ったキツネ



雪に硬く閉ざしたアセビ(ツツジ科)のつぼみ



Winter



ジビエ料理 約4人分

材料

- 猪肉(スライス) / 250g
- ゴボウ / 1本
- ピーマン・パプリカ / 3個位
- 長ネギ / 1本
- にんにく / 1~2かけ
- 酒 / 適量
- 砂糖、醤油、白だし / 適量
- 油 / 適量

作り方

- 1.フライパンに油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。
- 2.猪肉を入れ、色が少し変わる程度まで炒める。
- 3.ゴボウを入れ炒め、酒を加える。
- 4.少ししんなりしたらネギやピーマン、パプリカを入れ、他の調味料を入れて味をつける。
- 5.味を見て、ゴボウや肉に火が通っていれば、できあがり。



コメント

「ジビエ」とは、狩猟によって仕留めた野生の鳥や猪、鹿などの鳥獣肉のこと。伝統料理ではありませんが、最近では猪や鹿などの農業被害が多くなり、これらの肉を食べることが見直されるようになりました。猪肉の栄養的な効果は古くから知られ、江戸中期の図説百科事典「和漢三才図会」によれば「肌膚を捕い、五臓を益す」とあります。食べると体が温まって元気が出る為、猪を食べることは「薬食い」と呼ばれていたそうです。飯田高原でも、猪鍋にしたり、味噌とみりんで味をしみこませた後焼いたりして、美味しくいただけます。

時松愛子さんちの寒ざらし粉・子育て団子汁

材料 — 寒ざらし粉 —

- もち米 / 好きなだけ

作り方

- 1.1月~2月辺りの小寒・大寒の頃に米を洗い、水に浸したまま軒先に置いておき、3日~1週間ほど寒にさらす。
- 2.氷が張ってなければ、何度か水を替える。
- 3.ザルにあげ、水気を切り、風のあるところで陰干し乾燥させる。
- 4.細かく砕けるが、それを製粉する。

コメント

飯田高原のように寒い地域では、冬の間にこのように米を加工すると、普通の団子粉よりも虫がつきにくく、美味しい粉になる。

— 子育て団子汁 — 約4人分

材料

- 寒ざらし粉 / 200g
- 芋がら / 1~2本
- 里芋、長ネギ、人参、ゴボウ、大根などの野菜 / 適量
- いりこ / 20g
- 味噌 / 100g



時松 愛子さん

昔から、もち粉の団子はお母さんのお乳の出をよくして、芋がらは悪血を流して血をきれいにするって言われちよるんよ。飯田高原や珠珠では、出産した後のお母さんによい食べさせよった。



に置いておき、3日~1週間ほど寒にさらす。



作り方

- 1.芋がらは水でもどし、食べやすい長さ(2~3cm)に切る。
- 2.ゴボウはそぎ切りにして水にさらし、大根、人参、里芋はいちょう切りなど、具材を適当な大きさに切る。
- 3.寒ざらし粉に水を加え、耳たぶの柔らかさになるまで十分にこねる。ねるほどに柔らかくなるので、最初に水を入れすぎないように注意。ちぎって丸めておく。
- 4.鍋に水と芋がらを入れて煮る。(芋がらはいきなり湯で煮ると、苦みが出る。)同時にいりこを入れだしをとる。
- 5.いりこを取り出し、切った具材を入れ、火が通ったら味噌で味を付ける。
- 6.団子を入れる。浮かび上がってきたら、火が通ったサイン。刻んだネギをちらして出来上がり。

時松和弘さんちの味噌

材料

- 一晩水に浸け蒸した大豆 / 2kg (乾燥した状態では1kg程度)
- 麦麴 / 1.5kg (塩300gを含む)
- 米麴 / 1.5kg (塩300gを含む)
※今回の配合は、麦麴(30%) + 米麴(30%) + 大豆(40%) = 味噌(100%) 全体の12%の塩分量の味噌になる

作り方

- 1.はじめに大豆を1晩水につけておく。
- 2.大豆を1晩地獄蒸しにする。(18時~翌朝8時など)
- 3.重さをはかり、大豆を棒状の杵でつく。
- 4.麴を入れ、杵で突きながら交ぜる。味噌を突きながら端に寄せていくと、(臼の底が丸いので)大豆+麴が反ってうまく混ざる。
- 5.混ぜたら、筍の皮(またはビニール袋)を敷いておいた樽に、空気が入らないように叩きながらボール状にした味噌を詰めていく。
- 6.大きい樽の場合には、ひと夏過ぎた9~10月ごろに小分けにする作業を行う。早いものでは、春に造ってひと夏越せば、その年の秋頃に食べられる。(麴の量が多かったり塩分が少ないと熟成が早い)
- 7.小分け作業の要らない小さい樽でも、中身の上下を入れ替えるために、「切り替えし」を行う。味噌の表面に白カビなどが出ていたら、しゃもじでうっすら取り除き、空気が入らないよう注意しながらまた樽に詰めていく。



コメント

麦麴のみ+大豆

♪ 麦みそー 香りが良い、

米麴のみ+大豆

♪ 米みそー 旨味が強い、

2年味噌は味が良く、3年味噌は体が一番いい味噌になる。



時松 和弘さん

味噌豆は「三里いた道戻ってでん喰え」ち言うて、「味噌搗きに出会うとまんが良く(運が良く)、搗く前の蒸したての大豆を食べるととても縁起が良い」ち言う。昔は10斗も搗くこともあって、その時は棒で搗かんで、ワラで編んだ真新しい雪靴で踏んで麴と混ぜよった。味噌をつくるんに、かち栗を入れる家もあったごたるよ。

飯田の手仕事



作り方4
扇の部分の根元を蔓やワイヤーなどで巻く。
*竹が下の方まで割けてしまわないようにしっかり補強する。



完成
*使う際には扇の部分を一晚ほど水にしっかりと浸して湿らせる。
*短すぎると使う際に火が近いし、しなりが悪い。長すぎると扱いにくい。ちょうどよい長さに調整する(このはたき棒は、3m程度)。

はたき棒
はたき棒 野焼きの際に、火を叩き消す(火をはたく)ための昔ながらの道具。地面に押し付けるようにして消し、延焼するのを防ぐ。今はジェットシューターが主流だが、水が切れてしまった時などのことを考えると何人かが持つていると心強い。ジェットシューターより軽く、扱いやすいのが利点だが、パタパタ仰いでしまうと逆効果になるので注意。



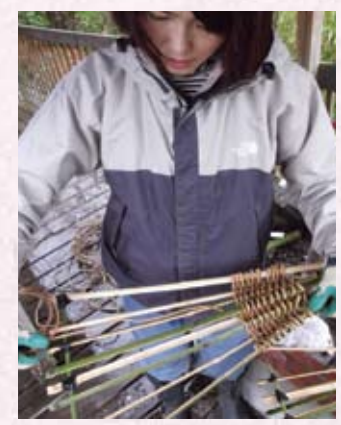
材料
●竹(長さ3m程度、直径が4cm程度(手に収まりやすい太さ)を選ぶ)
●蔓(かずら…アケビやフジなどのツル)
*蔓は水につけて柔らかくし、節を削っておくと編みやすい



作り方1
ナタを使って竹を8つに割く。割くのは端から60cm程度。
*割いた竹は節を削ってささくれを落とす(作業中に手をケガしないように)。
*割くのは竹の先端側(はたき棒を立てた時に竹が生えている向きと同じになる方がよいとされる)。



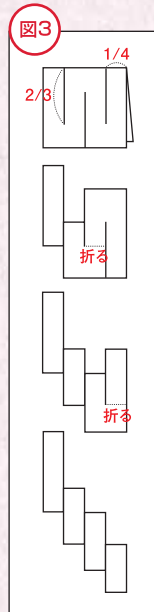
作り方2
裂いた竹を扇の骨のように等間隔に水平に開く。
*竹を開いた状態のままにするため、上部に横棒(竹の枝などまっすぐなもの)を渡して、ビニールテープなどで固定する。次の作業のため、固定するのは両端と1本おき程度。



作り方3
根元から蔓を編んでいく。竹の骨を交互にすくいながら丁寧に。
*形が固定されてきたら、横棒を外す。

はたき棒

飾り等を利用してきました。また、藁縄を飾った正月飾りには人々の思いが込められています。藁は人々の生活に役立ち、古くならでもゴミとして捨てるのではなく、土に返して新たな作物の肥料になったり、燃やしてその灰を掃除や台所で役立たせたりできます。このことから、藁は生まれて消えても、また生まれ変わる「永遠の命」を表すと考えられてきたのです。そこから発展して藁に神様が宿るものとし、これを材料に年神を迎える飾りを作りました。



紙垂をつくる

作り方1
半紙を半分に折り、切って2枚にする。2枚とも半分に折り、図のように切り込みを3本入れる。(切り込み長さは高さの2/3)

作り方2
左端の一片を指で押さえて残りの三片を順次、手前へ折り返す。(図3) もう一枚は、左端の一片を指で押さえて残りの三片を順次、奥へ折り返す。

作り方3
重なっているところをピラピラしないようにのりで留める。



飾りつけ【輪飾り編】

作り方1
松の葉や松ぼっくり、南天の実などを採取してくる。のしや扇など、飾りたい材料を準備する。

作り方2
藁の巻き方や全ての飾りの位置を決める。(藁の根元は向って右)藁を輪っかにして紐で留め、紙垂を左右対称にしてしめ縄に付ける。他の飾りも藁の間に差し込んだり紐などで固定する。

作り方3
最後に吊るす為のヒモを上につけたら、完成。

縄織い縄には「右織い」と「左織い」がありますが、藁で織った縄にはいろいろな用途があります。右織いで、綿、草履や足な、紐などの生活用品に、左織いの縄は神事やしめ



材料
●脱穀した後の藁 / 1束程度
●ひも / 適量
●半紙などの和紙 / 1枚
●のり
●はさみ



下準備1 / はかまをすぐる

藁についているはかま(根元に付いている草)を、藁すぐり(くしのような道具)をつかって取り除く。藁すぐりが無ければ、手を藁のようにして藁の間に指を通し、はかまを取る。



下準備2 / 藁をうつ

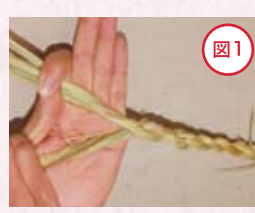
藁を扱いやすいように柔らかくする。木づちで叩くか、ローラーを通すか、或いは道具がない場合は手で少し揉んで柔らかくする。

左織いの縄を織う【正月飾り編】



作り方1

藁を10本ほど手に取り、穂先を揃える。根元を紐で結び、一束にする。手の平を湿らす。(扱いやすいように) 地面に座り、右膝を立てかかとなどで藁の根元を固定する。1束の藁を2本に分け、両手ではさみ、右手を上にして重ねる。右手を手前に引き、2本の藁がクルクルと回るように力強く織う。(図1) 手前にある藁を、上を通して奥に置く。(図2) それを繰り返す。



作り方2 / うわよりをかける

ある程度の長さになったら、2本を1束にまとめ、さきと逆方向に織い、藁をしめる。



作り方3 / 形を整える

平らな場所で藁縄を押しながら転がす。飛び出た藁を見栄えが良いようにはさみで切る。

お お い た う つ く し 作 戦

身近な環境保全活動から、地域活性化につながる活動まで、大分県の恵み豊かな自然環境を守り、未来の子どもたちへ引き継ぐための環境分野全般に関わる取組です。「おおいたうつくし作戦」は、県民のみなさんと一緒に取り組んでいく県民運動です。



うみ (海、河川、干潟)

つち (土、大地、温泉)

くうき (大気、風)

しんりん (豊かな自然)


取材協力

甲斐 富久美・菅 優一郎・武石 小代子・武石 ヒサ・田中 美美・時松 愛子・時松 和弘・時松 千代子・時松 弘子・時松 又夫・時松 令子・奈良 絵美・他、飯田高原の皆さん
写真協力／武石 豪・長者原ビジターセンター
編集・デザイン／クリエイターズリアル・富田 満
文責／九重ふるさと自然学校・池田 真里子

引用 参考文献

九重町 1995 (九重町誌)
九重観光協会／<http://www.kokonoe-k.com/mokuteki03/index.html>
大分県農林水産研究センター／http://www.coara.or.jp/~nougijusa/kakubu/kogen/kogen_syo.html
九重ふるさと自然学校通信Vol.27 2014年 夏号
大分県「次代に残したい大分の郷土料理レシピ集」www.pref.oita.jp/soshiki/15270/kyoudoryouri.html
滋賀県東近江振興局國域事業「獣害のない元気な里づくり推進事業」猪料理レシピ集ベスト188

2017年2月22日／初版第一刷発行

発行／ 一般財団法人 セブン-イレブン記念財団 **九重ふるさと自然学校**

〒879-4911 大分県玖珠郡九重町大字田野1624-34

本冊子掲載の記事・写真の無断転載はお断りいたします。この冊子は、「大分県うつくし作戦なかまづくり推進事業」の助成を受けています。

