



▲ 田人町の蛭田さんのほ場。

畑に定植した苗の様子を見る蛭田さん。▶
常に数十種類の野菜や花が植えられている畑は管理も大変。



農作物のことなら蛭田さんに聞けばいいと近所の誰もが口を揃えるほど、畑仕事ですっかりライフワークになっている蛭田さん。栽培のみならず、収穫物の調理法や保存法、古くからの作物の知識も人一倍です。豊富な知識を持ちながら、それをおこることはない姿が、周囲の人に共感を呼び、蛭田さんの自宅には友人知人のみならず、地域の人が気軽に訪れ、その言葉に耳を傾けます。

豆だけでも20種類以上。年間どれほどの作物を栽培しているのか自分でも分からないという畑は、自らの手で山を切り拓き、樹木や水路を整備して生み出した肥沃な地でもあります。今では見られない焼畑による土づくり、地元では誰もが作っていたという蒟蒻の種芋を保管するための火室^{*}、味噌の仕込みや凍み餅の作り方…、蛭田さんから教わる事はみな、いわきの食文化を支えてきた伝統の軌跡にほかなりません。

伝統野菜は古くから地域に根ざし、各家庭の食生活を支えてきたにもかかわらず、形の悪さや大量生産に向かないことを理由に少しずつ姿を消していきました。

しかし、近年、地域における伝統野菜（在来作物）を見直そうという動きが全国各地で広がっています。地域の食文化に再度着目する必要性、その価値を改めて見直す時期が今来ていることを、蛭田さんが見守る畑はそつと教えてくれる気がします。



^{*}火室とは、寒さの厳しい冬期に、蒟蒻の種芋を貯蔵していた保管庫のこと。夜になると、中で火をたき、種芋が凍結するのを防いだ。もろ屋とも呼ばれる。



蛭田さんのいつもの食卓

蛭田さんが手作りする数々の加工品、保存食品のひとつに「みそ漬」があります。

数種類の細かく刻んだ野菜を塩漬けしたあと、大きなさらしの袋につめ、これを味噌樽の中で数日間漬け込んだものです。

漬け込む味噌には、さとまめとよばれている伝統野菜の大豆が使用されています。具材には、伝統野菜のいんげんや唐辛子のほか、ごぼう、人参、茄子、きゅうり、みょうが、しその実、チョロギなどが使われています。

一度食べて手離せなくなったという男性が、みそ漬を求めに蛭田さんの自宅を訪れ、「外仕事で汗をかくので、昔ながらのきつめの塩気がちょうどよい」と教えてくれました。

蛭田さんの食卓に並ぶ品々は、子どもの頃に口にしたような、懐かしい優しい味、また食べたいと思うようなものばかりです。





【材料】

そば粉	100g
熱湯	120～150cc

そばがき

作り方 <4人分>

- ①鍋に熱湯を沸かしそば粉をふるい入れる。
- ②素早くかき混ぜながら、もっちりするまで練り込む。少しゆるいくらいで火を止めるのがコツ。(冷めるにつれて硬くなる)



- ③②を器に盛り、お好みで味付けする。

写真左は、天然のはちみつをたっぷりかけた甘味、写真右は、節しょう油（かつお節にしょう油と味の素少々を混ぜ合わせたもの）をかけたもの。



【材料】

里芋入り餅	適宜
炒め油	適宜
塩	少々

里芋入り餅のあられ

作り方

※餅をつく際に、すった里芋を入れると、焼き上がりがふっくらします。この作り方は遠野町や田人町で見られます。このあられは、サクサクとした軽い食感が特徴です。

- ①餅をつく際に、すった里芋を混ぜ込む。
もち米2升に対し、里芋(中)10個が目安。またお好みで食用色素を入れると見た目がきれいに仕上がる。
- ②①をのして、1cm角くらいに切ってよく乾燥させる。
- ③フライパンに、多めの油を注ぎ、あたたまったら②を入れる。
- ④中火でゆっくり炒めていくと、餅のまわりから段々ふくらんで白くなってくる。



- ⑤色良くふくらんできたら火を止めて、塩をふり入れる。
- ⑥紙の上にあげて、油を切れれば出来上がり。



【材料】

ピーナッツ（落花生の実）	500g
砂糖	1/2 cup
塩	一つまみ
水	大さじ3
小麦粉	2 cup

※砂糖の分量はお好みで調整してください。

落花生のお茶請け二品

でんろく豆

作り方

- ①ピーナッツを耐熱皿にのせ、電子レンジ(600w)で約3分間加熱する。パチパチと音がしてきたら、いったん取り出し、上下を返してさらに1分30秒ほど加熱する。これを2～3回繰り返す、食べてみて香ばしく火が通っていれば取り出す。
- ②ピーナッツを炒っている間に、広口の鍋に水と砂糖、塩少々を入れ、かき混ぜながら弱火で煮詰める。
- ③水飴のように糸をひき、とろとろになったら①を入れて手早くからめる。
- ④ピーナッツに飴がからみツヤが出たら、小麦粉を加える。鍋を上下に振ったり、回したりしながら、小麦粉を全体にまぶす。
- ⑤そのままおき、冷めて表面がカリカリになればできあがり。



【材料】

ピーナッツ（落花生の実）	500g
炒め油	大さじ3
味噌	大さじ3
砂糖	1/2 cup
だしの素（顆粒）	大さじ2

※砂糖の分量はお好みで調整してください。

ピーナッツのあぶら味噌

作り方

- ①フライパンに多めの油とピーナッツを入れてかき混ぜながら中火で炒める。パチパチと音がしてから、さらに3～5分火を通す。
- ②ピーナッツを食べてみて香ばしく火が通っていれば、味噌、砂糖、だしの素を加える。
- ③焦げないように、かき混ぜながらさらに炒め、全体に味噌がからんだら火を止める。
- ④そのままおき、冷めて味噌がねっとりとピーナッツにからめば出来上がり。味噌の間に油が浮いてくるようなら、最後にキッチンペーパーなどを軽く押し付け、余分な油をとる。





蛭田さんの料理は、実家のお母さんの見よう見まねで作っているものも多いそうです。

「子どもの頃はあまり手伝いもしなかったけれど、『お母さんのすることをちゃんと見ておんだよ。将来きっと役に立つから』と言われた。今本当に役に立ってるもんね。」と語る蛭田さんの食卓は、いつも手作りのお茶請けが食卓いっぱい並んでいます。

誰もが一度は食べたことのある懐かしい味の料理ばかりで、蛭田さんを慕って訪れる人達はみんな大喜びです。

作物の種とともに継承した地域の味や、調理法、保存法も、かけがえのない宝物です。