



いわきの伝統野菜を使った
いわきのシェフと農家のお母さんのレシピ集

付録 いわき昔野菜図譜 其の四

いわき
昔野菜の
レシピ



伝統と創造の融合へ

いわき地域学会代表幹事 吉田 隆治

いわきは「3極3層」の広域都市である。東の太平洋から西の阿武隈高地まで、市域はハマ・マチ・ヤマに分けられる。その3層は夏井川（北部＝大久川流域を含む）・藤原川（中部）・鮫川（南部＝蛭田川流域を含む）の3つの流域からなる。それぞれの下流部に人口集中地域（平・小名浜・勿来）がある。ゆえに、3極3層。地域構造をこうとらえることで、広いわきが身近なものになる。

ハマ・マチ・ヤマでは自然とのかかわり方が異なる。一例が生業である。沿岸部の漁業、平地の商業、中山間地の農林業と、いわきは多彩・多様な表情をみせる。当然、食文化も豊かな広がりをもつ。

いわき地域学会が調査・編集を担当した『いわき市伝統郷土食調査報告書』（平成7年3月、いわき市発行）によると、いわきの食文化の一大特徴はハマの料理の豊かさにある。アンコウ、カツオ料理の多彩さ、豪華さは驚くばかりだという。それに比べると、ヤマ（ムラ）の料理はよごし・てんぷらなど全国共通のものが多い。

在来作物（昔野菜）が栽培・継承されているのは、主にこの農山村である。全国共通の料理が多いと言っても、各家庭・個人が創意・工夫をし、現代風にアレンジして家族に供するといったことは、ふだんにおこなわれていることである。ハマにはさまざまなカツオ料理があるように、ヤマ（ムラ）にもさまざまな野菜・山菜料理がある。それを、さらに在来作物に絞り、プロのアイデア・技術を生かして新たな味の世界を探ったのが、この“レシピ集”である。

三和町の「昔きゅうりのピクルス」（5ページ右下の写真）には、東京からやって来た客人が目撃させた。地方だからこそできる、その土地に根ざした伝統と創造、和と洋の融合である。フレンチ・スイーツ・創作和食、そして栽培者自身が手がける伝統料理のレシピが収録された。グルメレポーターではないが、一度は試食したい「味の宝石箱」である。

津波で家を奪われた知人は新天地で家庭菜園と向き合う。「いわき昔野菜フェスティバル」で「小白きゅうり」の種を手に入れた。<「小白きゅうり」に元気をもらいました>とはがきに書いてよこした。別の知人は、友人が育てた「昔きゅうり」と「小白きゅうり」の苗を分けてもらって栽培したという。昔野菜を栽培し、調理する人たちの裾野が広がりつつあるのを実感する。

栽培する人、種や苗を分ける人、調理する人、食べる人、調べる人、記録する人、……。 「自産自消」を越えた関係が多重・多層に築かれることで、昔野菜は未来への確かな贈り物になる。

次世代に伝えたい味

フレンチ

シェフ 萩 春朋 さん

小白井きゅうり・昔きゅうり	6
(小白井きゅうりのソテー昔きゅうりのラヴィゴットソースホタテ貝を添えて)	
十六ささげ・インゲン・おくいも・かんぴょう	7
(十六ささげとインゲンを味わう一皿おくいものニョッキと福島和牛のステーキ添えさとまめのソース)	
むすめきたか・おくいも・あおばた	8
(むすめきたかをはさんだおくいものクレープあおばたのソルベを添えて)	
萩さんが料理に使用したいいわき昔野菜	9

スイーツ

パティシエ 永久保 大樹 さん

かぼちゃ	15
(かぼちゃのプリン、かぼちゃのシフォンケーキ)	
じゅうねん	16
(じゅうねんのパウンドケーキ)	
ごま	17
(ごまのチュイール)	
小白井きゅうり	18
(小白井きゅうりとキウイのヨーグルトゼリー)	
永久保さんが料理に使用したいいわき昔野菜	19

創作和食

料理人 押田 将利 さん

里 芋	23
(里芋まんじゅうの銀餡かけ)	
いわきとっくり芋	24
(とっくり芋の鶏真薯)	
滝野川ごぼう	25
(きんぴらごぼう、滝野川ごぼうのメンチカツ、鶏と滝野川ごぼうの炊き込み)	
おかごぼう	27
(おかごぼうのディップポテトサラダのせ)	
押田さんが料理に使用したいいわき昔野菜	28

栽培者のレシピ

じゅうねん (じゅうねんだれ)	32
親孝行豆 (親孝行豆のおふかし)	33
そば (そばがき)	37
里芋 (里芋入り餅のあられ)	37
落花生 (でんろく豆、ピーナッツのあぶら味噌)	38
ユウガオ (ユウガオの煮物)	42
しそ (一升漬)	43
自然生・蒟蒻 (蒟蒻、刺身蒟蒻、刺身蒟蒻の握りずし、蒟蒻の白和え)	46

付録

いわき昔野菜図譜 其の四

いわき昔野菜市内分布図	48
主ないわき昔野菜の収穫時期	49
ハマボウフウ	50
はすいも (蓮葉芋)	54
タマネギ	58
編集後記	61