



▲ 夏でも朝晩冷涼な気候の川前町。根本さんの畑の作物はどれも美味しい。

盛夏に大きく実ったユウガオを畑から運ぶのも切るのも大仕事。



川前町で採れる伝統野菜、特に夏に収穫期を迎える、なたまめ（なだまめ）と呼ばれているインゲン、小白井きゅうり、青シソは絶品です。いわき市の北西に位置する川前町は、市街地に比べると標高も高く、夏でも朝晩冷涼な気候が続くため、水分を十分含んだ果皮の軟らかい作物が収穫できます。

川前町で育ち、小さな頃から家の仕事を見て育ったという根本さんは、農業のかたわら林業にも従事し、ずっとこの土地の風習や食文化とともに歩んできました。

根本さんが栽培を続けている伝統野菜の一つ、ユウガオは夏に収穫期を迎え、通常かんぴょうに加工される作物ですが、根本さんの家庭では代々ウリとして食されてきました。味にクセがなく、火を通すと出汁を吸ってトロトロの食感に変わります。

ユウガオの調理を実演してもらった日も、畑から直径30cmはあろうというユウガオを一輪車に載せて畑から運んできてくれました。水分を含んで大きくなったユウガオは、5kg以上あり、離れた畑から運んでくるのも一苦労ですが、「家族もみんな大好き、食べきれないときは近所の人喜んで持ってってくれる」と根本さんは笑顔で語ります。

「美味しい」と食べてくれる人がいるから作り続ける。伝統野菜がこれまで受け継がれてきた理由が根本さんの食卓にもありました。





ユウガオの煮物

【材料】

ユウガオ (35 cm大)	1/2 個
かつお節	3 袋
味噌	大さじ 3
顆粒だしの素	大さじ 2
サラダ油	大さじ 2

作り方

- ①ユウガオ 1/2 個を縦に 2 等分し、5 mmほどの厚さで大きめに切り分ける。



- ②あたためた鍋にサラダ油を入れ、切ったユウガオを強火で炒る。ユウガオから水分がどんどん出てくるので、焦げつかないように、時々かき混ぜながら、ユウガオが軟らかくなるまで煮る。



- ③ユウガオが軟らかくなったら、かつお節を入れて全体を混ぜる。さらに味噌とだしの素を加え、5分～10分ほど煮込めば出来上がり。



一升漬

【材料】

しその実	1升
醤油	1升
こうじ	1升
唐辛子	4～5本

※醤油、唐辛子の分量はお好みで調整して下さい。

作り方

※しその実は、花が全部落ちてしまわないうちのやわらかいところを摘み取って干して乾燥させます。漬ける前の晩に軽く水洗いしてゴミを取り除き、新聞などの上に広げて水気をきっておきます。

- ①材料を全て入れ、こうじをほぐしながら入れ全体をよくかき混ぜる。
- ②容器に入れて冷蔵庫に置き、一日一回全体をかき混ぜる。一ヵ月ほど経って、こうじの粒が軟らかくなれば出来上がり。ご飯や、漬物にかけて食べる。