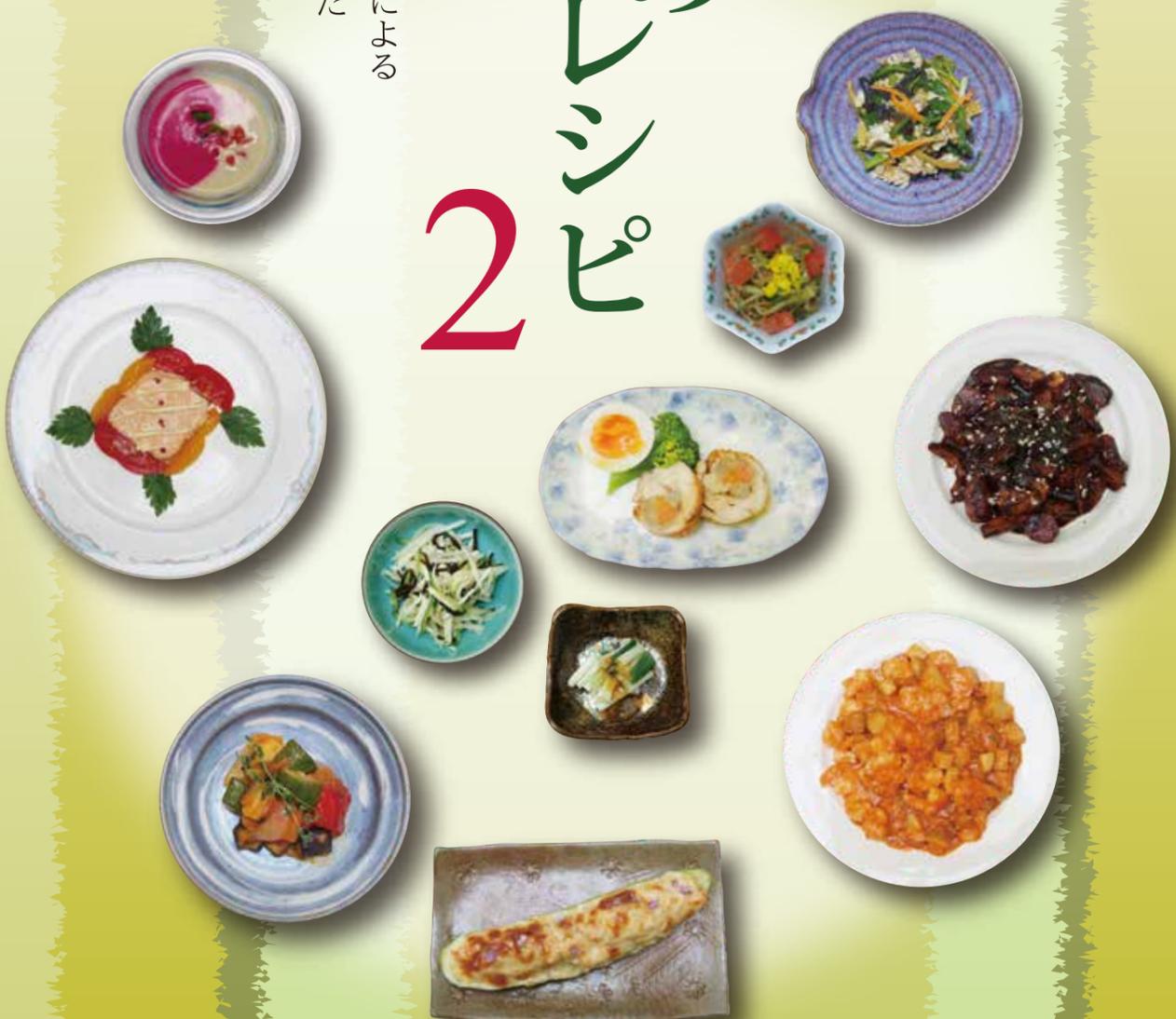


いわき昔野菜のレシピ

2

いわきの料理人と農家のお母さんによる
春夏秋冬——旬の伝統野菜を使った
いわきの恵みを味わうレシピ集



いわき昔野菜のレシピ 2



風土はフードである

いわき地域学会代表幹事 吉田 隆治

戦前、長野県で教鞭をとった地理学者に三澤勝衛^{かつえ}(1885～1937年)がいる。徹底したフィールドワークから独自の風土学を打ち立てた。

三澤のいう「風土」とは、大地の表面と大気^{かき}の底面（宮沢賢治のことばでいえば、「気圏の底」）が触れあうところである。平地や丘、山、斜面、谷などと光や雨、風、その他さまざまな自然現象が関係し合い、そこにしかない風土が生まれる。その風土を深く知ることが、自然を活用した産業を育てる基礎になる――。ローカリズムに立脚した三澤の風土産業論が、今の時代、深く、静かに受け入れられつつあるように感じる。

〈雨も、雪も、風も、寒さも、さては、山も河も、なにも自然という自然に悪いものは一つもないはずであります。善悪はただ人間界だけの問題であります〉（三澤）。3・11 を経験した今、私はこの一文に強く同意する。

そのうえでいうのだが、自然の営みを深く知ること、それを知ることと同じ地域、あるいは隣り合う畑であっても「適作」が違ってくこと、その違いに根ざした農の営みが大切になってくことを、三澤風土学は教える。

それを根底に置いての語呂合わせである。「風土はフードである」。昔野菜と伝統食の関係に思いをめぐらすとき、いつもこの言葉が頭に浮かぶ。

フード（農作物・魚介類・鳥獣・山菜・菌類、およびそれらを加工した食べ物）は風土（地域）によって生み出された。栽培（採取・捕獲）～加工（調理・保存）～摂取（消費）というサイクルの輪は、小さく近接していればいるほど好ましい。「四里四方に病なし」、あるいは「身土不二」とか「医食同源」といわれるゆえんである。

日々、人間は自然にはたらきかけ、自然の恵みを受けながら暮らしている。ときには大きなしっぺ返しをくらうとしても、自然をなだめ、畏れ敬いながら、折り合いをつけてきた。「自然は寂しい／しかし人の手が加わると暖くなる」（民俗学者宮本常一）。「暖くなる」には「おいしくなる」も含まれている。本書がそのことを証明している。

目次

風土はフードである	1
いわき昔野菜について	4



香り豊かなレシピ 湯澤ナヲさん

春の薬膳料理	7
薬膳で内郷地区を再生	8
おかごぼうと三つ葉のサラダ	9
金針菜とからし菜炒め	10
白うどの生春巻	11
山うどのちらし寿司	12
三つ葉ときのこの卵とじ	13
おいしいなの抹茶ヨーグルトムース	14

目で楽しむレシピ 是枝幸雄さん

初夏のフレンチ	17
土にまみれるシェフ	18
小白井きゅうりと 赤ピーマンソースのサラダ仕立て	19
あおばたとビーツの 二色冷製スープ	20
金時豆のスフレ	22

夏を味わうレシピ 湯本修平さん

彩りフレンチ	25
人を想い、向き合う料理	26
昔きゅうりのラタトゥユ	27
小白井きゅうりのファルス・ グラタン仕立て	28
ポム・パイヤソン	29
おくいもと小白井きゅうりのガレット仕立て	

実りのレシピ  吉野康平 さん

秋味中華 35
 生産者とつながる、黑板 36
 パン パン ジー
棒棒鶏 昔きゅうりともてねぎ添え 37
 もてねぎソースの変り皮蛋豆腐 ビー タン ドウ フ 38
 ジャン パオ ユイ ナア テン メン ジャン
醬爆芋艿 (里芋の甜面醬炒め) 39
 カン シャオ ヤン ユイ シャー レン
乾焼洋芋蝦仁 (芝エビとおくいものチリソース) ... 40



冬を迎えるレシピ  遠藤美喜子 さん

今昔家庭料理 43
 みんなが、田舎に戻れる場所 44
もてねぎの酢味噌あえ 45
 ひとつの鍋でエコクッキング!!
**里芋のそぼろあんかけと
 おかごぼうの八幡巻き** 46
いわきとっくり芋のネバネバサラダ 48



番外編 **もてなしの一皿**  奥田政行 さん

ユネスコから認定された、食への取組み 50
いわきの豆と鶏のフレーグラ 51

もてなしの一皿  萩 春朋 さん

生産者と共に歩んだ、震災後の道のり 52
おくいものピューレとメープルサーモン ... 53
いわきワイナリーの葡萄の樹の燻製の香り
**おかごぼうのコンフィーと
 いわき一本太ねぎのピラフ 福島牛を添えて** ... 54
むすめきたかのプリン 55



いわき昔野菜について

「いわき昔野菜」。みなさんをご存じでしょうか。今、全国的に大きな盛り上がりを見せている「在来作物（野菜）」、「伝統野菜」について、そして「いわき昔野菜」についてご紹介します。

● 在来作物（野菜）とは

在来作物研究の第一人者、江頭宏昌先生（山形大学農学部 准教授）が会長をつとめる、「山形在来作物研究会」によると、在来作物は、「ある地域で、世代を超えて、栽培者自身が自家採種などによって栽培・保存を続けながら生活に利用されてきた作物」と定義しています。

作物には、穀物、野菜、果樹、花きなどが含まれますが、野菜だけを指すときには「在来野菜」といいます。

● 伝統野菜とは

では次に、「伝統野菜」。

広い意味では「在来野菜」と同義です。しかし、近年ではブランド化を目的として、栽培場所・栽培歴・品質基準・伝統食との結びつきなど、一定の基準を満たして認定された野菜を呼ぶことが多くなっています。

● いわき昔野菜とは

では最後に、「いわき昔野菜」。大きく、二つの特徴があります。

- ① 何十年もの間、その土地で栽培され続けてきた農作物（目安は 30 年以上）。
- ② 親から子へと、世代を超えて自家採種や株分けによって受け継がれてきた農作物。これらは長い年月をかけ、その土地に馴染み、地域の食文化と深く結びついてきました。

在来作物に非常に定義は近いですが、現在いわき市には約 70 種類もの作物が確認されています。「いわきとっくり芋」のように、ブランド化しているものもあれば、自家消費分としてのみ作られているものもあります。そのどちらも等しく大切に、継承・保存をしていかなければいけません。そこで私たちは、「在来作物」と「伝統野菜」を含めた新しい呼び名「いわき昔野菜」を作り、次の世代へ繋いでいくための活動を行っています。