

むすめきたか

三和町で長年栽培されてきた、赤とクリーム色の斑模様が特徴の在来小豆です。江畑町では、黒に茶褐色の模様が入った小豆を「むすめきたか」と呼んでおり、小粒で果皮が薄く早く煮える小豆全般を、いわき市ではむすめきたかの愛称で呼ぶのではないかと推測されています。



母の想いは、時代を越えて。

いわき昔野菜には、多くの物語があります。

例えば、三和町には「むすめきたか」と呼ばれる小豆があります。その由来は、小粒で皮が薄く早煮えの特徴があり「嫁いだ娘が里帰りした際に、すぐに煮て食べさせてあげられる」ことからついたと言われてしています。

現在ほど交通機関が発達していなかった当時、滅多に会えない娘のために「甘くて美味しいものを食べさせたい」と願いながら、三和のお母さんたちは、むすめきたかを栽培していたのではないのでしょうか。

そして、母の想いは『イタリア料理とワインの店 terrazza』の星 真帆シェフが考案した「むすめきたかのパンナコッタ」によって、今の時代にも受け継がれています。「帰省した娘さんと一緒に来店されたお客様にパンナコッタをお出した時に、むすめきたかの名前の秘密もお伝えしたとこ

ろ、こんな豆がいわきにあることにすごく喜んでくれました」

母ではなく料理人が作り、昔ながらの「あんこ」ではなく洋風の「パンナコッタ」に形を変えましたが、むすめきたかは時代を越えて、母と娘の絆を生み出しています。

便利さや効率が求められる現在、作業に見合った収量が得られるとは限らない伝統野菜を作り続けることは、とても困難になってきています。

しかし、それでも作り続ける生産者がいて、活用するシェフがいます。単に口にするだけではなく、暮らしに寄り添い、作る人や食べる人のあいだに多くの物語を刻んできたいわき昔野菜を残そうと、願い行動する人が着実に増えています。本当に大切なものは、時代を越えて確実に繋がっていきます。星シェフのつくるパンナコッタの味は、そのことを優しく教えてくれます。



厨房に立つ星シェフ (terrazza にて)



畑 生 ま れ の 一 品

いわき昔野菜
春のランチボックス

写真はいわき昔野菜保存会の春の催しの際にふるまわれたお弁当です。中身は、①のりまめと卵のオープン焼②さとまめのコロケ③菜の花とイカの粒マスタードマリネ④うどのペペロンチーノ⑤三つ葉入り鶏肉のロール⑥むすめきたかのパンナコッタ。春のいわき昔野菜は、イタリアンには馴染みのうすい食材ばかりでしたが、星シェフのお弁当は、春の陽ざしのように優しい味わいに仕上がりました。



さつまいものタルトと
むすめきたかのパンナコッタ



お家で真似したい!!

むすめきたかのパンナコッタ

材料 90 ccのカップ 10個分

〔むすめきたか	75g
〔砂糖	65g
生クリーム	500cc
牛乳	250cc
砂糖	100g
粉ゼラチン	10g
天然色素(赤)	2~3滴

作り方



- 1 むすめきたかを倍量の水につけて一晩おき、ひたるぐらいの水と共に鍋に入れて、やわらかくなるまで煮る。(途中水分がなくなったら水をたす)
- 2 ①の鍋に砂糖を加えツヤが出るまで煮る。
- 3 粉ゼラチンを50ccの水(分量外)でもどし、10~15分おく。
- 4 鍋に生クリーム、牛乳を入れて沸騰直前まで火にかける。(均一に火がとおるように時々ヘラでかき混ぜる)
- 5 ④を火からおろし、砂糖と③を加え余熱で溶かす。
- 6 ⑤を鍋ごと氷水で冷やし、とろみがついたら②のむすめきたかを半量程度、さらに天然色素を加えて混ぜる。
- 7 型に流して冷蔵庫で冷し固め、仕上げに残りのむすめきたかを飾る。(むすめきたかの分量はお好みで)

あおばた

錦町で、親子三代に亘り栽培されてきた在来の青大豆です。豆本来の甘味を有し、浸し豆や酢豆などにして食べることが多いそうです。生産者さんオススメの食べ方は、秋の彼岸前に食べる「あおばたの枝豆」。枝ごと茹でると独特の香りで味わい深いそうです。



いわきをたどる旅。

『イタリア料理とワインの店 terrazza』の岩本直也シェフは、長年地域の食を支えてきた「いわき昔野菜」を知り、いわきの食文化を学ぶために、生産者に会いに行きました。

最初に訪れたのは、錦町で「あおばた」や「おいしいな」、「里芋」などを、代々作り続けている生産者の川内一浩さんです。川内さんは、いわき昔野菜の保存・継承にも積極的で、畑では何十種類もの作物が栽培されています。いわき昔野菜の栽培方法、野菜の味の基本となる土や微生物の大切さ、コンパニオンプランツなど、岩本シェフにとって新鮮なことばかりでした。

次に訪れたのは、田人町の蛭田チイさんの畑。「作物のことなら、チイさんに聞け」と、近所の人がひっきりなしに訪れます。在来大豆「さとまめ」で作った味噌や、「ごんぼっぱ」の凍み餅など、生きる知恵が詰まった数々の郷土食。チイさんの畑や食卓は、い

わきの食の歴史そのものです。またチイさんの作る料理は、飾り気のない普段着の家庭料理。シェフが作るものとは違いますが、所狭しと料理が食卓に並ぶその光景は「食べる人におなかいっぱいになって欲しい」という、もてなしの心に溢れています。

川内さんとチイさんとの出会いから誕生した「里芋のホットクリーミーサラダ」と「いわき在来豆とあさりのリゾット」には、川内さんの畑でとれた「里芋」と「あおばた」、チイさんが守り続けてきた「さとまめ」と「のりまめ」を使った、二人への感謝が込められた一品です。

「生産者がどんな想いを込めて野菜を作っているのか、今までよりも深く考えるようになりました」と語る岩本シェフ。最近では、お店で扱う野菜の勉強を兼ね、休日に生産者の畑を訪れているそうです。いわき昔野菜をたどった今回の旅は、どうやらシェフの新たな一歩となったようです。



川内さんの畑で多くの豆を見学する岩本シェフ

COLUMN

いわき昔野菜の現在

ワサビダイコン

震災を乗り越えて。

平成23年。川前町で40年以上栽培されてきたワサビダイコンは、大きな危機を迎えていました。東日本大震災の発生と原発問題事故により、生産者である大越義英さんは、一時は農業を諦めかけていました。しかし、周囲のススメや農業への想いの強さから、避難先で畑を借り、再び農業に従事するように。平成27年度は、復興庁がすすめる「新しい東北」事業において、東北の食材の一つとして、大越さんのワサビダイコンが紹介されました。新しい畑で順調に育つワサビダイコンは、震災を乗り越えて、大きく羽ばたこうとしています。



terrazza



おかごぼうのスープ
～フリットとピュレをそえて～

渡辺町で作られている「おかごぼう」は、見た目のゴツゴツと裏腹に柔らかい肉質で、香り高いゴボウです。スープはその香りを活かし、ピュレは牛乳や生クリームなどを使わず、ゴボウ本来の濃い味を活かしました。スープとして。ピュレとして。そしてスープとピュレをあわせてと、三つの味が楽しめます。



のりまめとさとまめと
アサリのリゾット

田人町の生産者が実母より継承し、代々自家採種が続けられてきた「さとまめ」と「のりまめ」。アサリのだし汁とともに煮たりゾットにすることで、口の中で二つの豆の味や大きさ、風味、食感の違いを味わえるよう工夫しました。噛むほどに豆の滋味を感じることができるリゾットです。



イベリコ豚のソテー
～ワサビダイコンのソース～

川前町で40年以上の栽培歴を持つ「ワサビダイコン」。本ワサビよりも優しく上品な辛味があるという特性を活かし、フォン・ド・ヴォーとあわせてソースにしました。すりおろした生のワサビダイコンも添えて、甘味がありきめ細やかな肉質のイベリコ豚の旨味が引き立つように仕上げました。



前菜盛り合わせ

あおばたと里芋のホットクリーミーサラダ
シチリアパレルモ名物親孝行豆を使ったパネッレ
スモークサーモンと地元野菜のパーニャカウダソース
(ニンニクとアンチョビのソース)



お家で真似したい!!

あおばたと里芋のホットクリーミーサラダ



材料 4人分

里芋	200g
玉ねぎ	1/2ヶ
バター	大さじ2
塩	適宜
コショウ	適宜
ゆで卵	1ヶ
あおばた	適宜
厚切りベーコン	2枚

※A【マヨネーズソース】

マヨネーズ	大さじ1
生クリーム	大さじ3
粒マスタード	小さじ1/2

作り方

- 1 あおばたはたっぷりの水に半日以上つけておき、塩少々でやわらかくなるまで茹でておく。
- 2 里芋は1cmの厚さに切り、ペーパータオルを敷いたレンジで約5分加熱する。
- 3 玉ねぎは薄切り、厚切りベーコンは1cmにカットする。ゆで卵はくし型に切っておく。
- 4 フライパンにバターを入れて、ベーコンと玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 5 ④に②の里芋を加え、全体がなじんだら塩、コショウで味付けする。
- 6 ボウルに⑤を移しかえて、Aの材料とゆで卵、あおばたを加えて全体を混ぜる。

店舗紹介

イタリア料理とワインの店 **terrazza** テラツター
所在地：いわき市中央台高久1-13-3 ☎ 0246-29-8810
定休日：毎週月曜日 第1日曜日
営業時間：🕒 11:00~15:00 (LO 14:30)
🕒 17:30~21:30 (LO 21:00)



シェフ
星 真帆さん



スーシェフ
岩本 直也さん

食材紹介



白さつま (太白)

旬：10～11月。※土の中に囲って翌年春まで貯蔵可。
栽培地：平下高久、渡辺町、泉町
果肉が白く、ねっとりとした食感が特徴。昔は干し芋などにして食べた方が多く、年輩の方からは根強い人気があります。



おかごぼう

旬：9月～11月。※土の中に囲って翌年春まで貯蔵可。
栽培地：渡辺町
ゴツゴツした見た目とは違い、とてもやわらかいゴボウです。肉巻やひき肉詰めなど、肉料理との相性は抜群です。



のりまめ

旬：11月。※密封容器に入れて冷所にて長期貯蔵可。
栽培地：田人町
青大豆の一種で、食べた時の風味が「海苔」に似ていることが名前の由来です。豆餅などにして食べます。



さとまめ

旬：11月。※密封容器に入れて冷所にて長期貯蔵可。
栽培地：田人町
少し赤みがかかった茶色の大豆です。豆腐や味噌などに加工すると、優しい色合いに仕上がります。



ワサビダイコン

旬：11月。※収穫は通年可。
栽培地：川前町
別名「ホースラディッシュ」。洋風のソースや刺身、蕎麦、肉料理などの薬味としても使われます。



里芋

旬：11月～12月。※土の中に囲って翌年春まで貯蔵可。
栽培地：市内各地
親芋を食べる品種、子芋を食べる品種、ずいきを食べる品種など、様々な品種が市内各地で栽培されています。



親孝行豆

旬：8月～9月。※密封容器に入れて冷所にて長期貯蔵可。
栽培地：大久町
「若い莢でも成熟した種子でも食べることができる、親孝行な豆」ということから、その名がつけられました。