



なっとう豆

<マメ科ダイズ属>

●主な栽培地 常磐藤原町



生産の歴史的由来

大豆の原種は、中国西部、シベリアから日本にも野生するツルマメ（ノマメ）と呼ばれるもので、古代から食料にされてきました。大豆として作物化されたのは旧満州、シベリア、アムール川流域ではないかといわれています。中国では五穀の1つとされ、その栽培は5000年以上前から始まったとされています。

日本に渡来したのは縄文時代、あるいは弥生時代初期とみられ、日本書紀の中では「麻豆」と表記され、大豆が五穀の一つとうたわれていた記載があり、また他の書物では、関西に産地があるという記述があります。

日本で本格的に栽培が始まったのは、鎌倉時代以降のことです。武士の栄養源とされたり、当時伝えられた禅宗の精進料理に用いられたことが背

景にあります。江戸時代の農書「農業全書」では、「大豆として黄、白、黒、青の4色あり、大小あり、形では丸きと平」など、当時から多品種存在していたことや、詳しい栽培方法を紹介しています。

常磐藤原町のなっとう豆は、現栽培者の実父が今から60年以上前に仕事で茨城県に滞在した際に入手した大豆です。淡い黄色で大きさが3～4mmと非常に小さな大豆です。

大豆は、大きさによって大粒種、中粒種、小粒種に分類されます。昔から、用途の広い大粒種が好まれて栽培されてきましたが、茨城県の一部では土地の条件が合わなかったり、水害があったことから、小粒種が採用され広く栽培されていました。ただ、小粒種は味噌や豆腐の原料には不向きであったため納豆に加工されてきました。全国的

に有名な「水戸納豆」が小粒であることの背景にはこのような要因があったといわれています。

なっとう豆の品種は明らかではありませんが、譲り受けた60年前も、茨城県では納豆用に推奨されていた品種がいくつかあったようですので、その中のひとつかもしれません。(一部いわき昔野菜図譜 其の参より抜粋)



【なっとう豆といわきの在来大豆の比較】

豆と一緒に持ち帰った、本場の納豆づくり。

60年前、現栽培者の実父は、山の管理をする仕事で3年間茨城県に滞在していました。この間になっとう豆を入手し、納豆の作り方を覚えていわきに持ち帰りました。今ではあまり聞きませんが、藁で包んで作る納豆は「つと納豆」と呼ばれています。「つと」とは、「藁づと」という藁を編んで食材などを包む物の名に由来しています。

父直伝の「つと納豆」は、まず稲藁を40cm位に切り揃え10分ほど煮沸します。藁には、もともと納豆菌、雑菌が含まれており、煮沸することで雑菌だけが死滅し、納豆菌は残るそうです。藁束の一方の端を藁で束ね、藁の上に蒸したてのなっとう豆を置きます。豆全体を包み込むように藁を中央で二つに折り、バラバラにならないよう口を藁で縛ります。ビニール袋などで包み、発酵中の堆肥の中(50~60度)で二日ほど寝かせれば手造り納豆の完成です。

こうして栽培者宅では数年前まで納豆を手造りしていました。他の作物の栽培が増えるにつれ、徐々になっとう豆の収量は減り、今では種をつなぐためだけの栽培となってしまいましたが、手造りの納豆は、豆の香りが強く、味も良かったと言います。



栽培方法

5月頃に、苗床またはポットに2粒ずつ播きまします。6月になって、葉が3~4枚ついたら、50cm~60cm幅の平畝に15cm~20cm間隔で定植します。自ら養分を作ることのできるマメ科の植物に過剰な養分は不要であるため、畑はなるべく葉物収穫後の場所を選び、元肥はやりません。

収穫までの管理は、草引き程度。10月下旬~11月上旬にかけて莢が茶色くなったところで根ごと引き抜き、土を落として5~6本を1束にまとめ、ハウス内のシート上に、根を下にして立てかけておきます。完全に乾燥すると大部分の豆が自然と弾けて脱粒しますが、残ったものは棒などで叩いて落とします。落とした豆は、箕を使って残殻、ごみを除きます。収穫した豆は大きさが不揃いなため、栽培者は大きさごとに選別し、より小さい豆を翌年の種としています。



←大粒種に比べると莢つきがよく、豆も沢山採れる

蛭田チイさんの、思い出は食と共に

冬 ◆ 記憶をもとに、小豆粥を再現

旧暦の11月4日、14日、24日に大師様（浜通りでは聖徳大使や弘法大師など）を祭る「大師講」。全国各地で見られることから様々な形式がありますが、塩ゆでした小豆と、おかゆ、米粉を丸めた団子が入った「小豆粥」をお供えするのが一般的と言われています。チイさんの住む集落でも、11月の中旬になると「ハレの日のご馳走※」として、小豆粥やこづゆ（ゴボウや人参、サトイモなどが入った醤油味の汁物）と一緒に食べていた時代がありました。

しかし、時代とともに大師講をする家庭は少なくなり、小豆粥も風化しかけていました。そんな折に、チイさん宅を訪れた知人の男性が「子供の頃に食べた小豆粥がとても懐かしい」と話したため、チイさんは、実家の母親が作っていた様子と食べた味の記憶を頼りに、小豆粥を作って振る舞ったそうです。チイさん自身も久しく食べていませんでしたが、男性は「もう一度食べられると思わなかった。すごく懐かしい」と感激されたといいます。

いわき昔野菜同様に、それぞれの地域を彩ってきた食文化も変わりつつあります。時代に合わせ柔軟に変わることも大切ですが、伝統的ないわきの食も残していかなければいけません。蛭田チイさんの食の思い出も、次の世代へ受け継いでいきたい貴重な地域の財産です。

※赤飯や小豆粥として食べられるなど、昔から小豆は非常に貴重なもので、収穫した小豆は子供たちに見つからないように、母親が家の中に隠していました。幼かったチイさんは、どうしても小豆でお手玉を作りたく、目を離れた隙にこっそり頂戴したそうです。結局、後から遊んでいるところを見つかったそうですが、「それも良い思い出」と楽しそうにお話していました。



<取材協力>

蛭田チイさん(田人町荷路夫在住)

チイさんが栽培する年間100種類以上の野菜のうち、約20品種は実母より受け継いだ種により栽培が続けられている「いわき昔野菜」です。

「じゅうねん」や「ごんぼっぱ」などを使った伝統食の知識は、まさに地域の財産。チイさんが栽培する「さとまめ」や「のりまめ」などの珍しい豆類も、若い生産者や料理人の注目を集め、次世代へ受け継がれつつあります。

畑の暦

冬

<12月>

畑では、寒さにあたって「いわき一本太ねぎ」が甘みを増し、いよいよ収穫の時を迎えます。サトイモやおかごぼうも、降霜前に全ての収穫を終え、種芋となる芋は畑に掘った穴の中で保管されます。芋の上には米ぬかや藁が敷き詰められ、ネズミ除けにチクチクした杉の葉を入れることもあります。堆肥枠を利用して育苗する家では、落ち葉拾いに余念がありません。

<1月>

正月を迎えた畑は農閑期に入りひと休み。とはいかず、寒中から土づくりを始める人もいます。大寒を迎える頃には、凍み餅づくりが始まり、台所仕事も休みなく続いています。前年にやり残した豆の選別作業を、この時期、炬燵に当たりながら進める人もいます。



<2月>

立春を迎え暦の上では春を迎える2月。堆肥や種の準備を始めるかたわら、前年の畑を思い出しながら、連作にならないよう配慮しながら1年の栽培計画を立てるのも楽しい作業です。



(平成 27 年 4 月 いわき昔野菜保存会設立総会より)

いわき昔野菜のレシピ 3 編集後記

長い間、人々の暮らしに寄り添ってきた「いわき昔野菜」。親から子へ、子から孫へと世代を越えて、代々種が受け継がれ、地域の気候や風土に馴染み、家庭の食卓を支えてきました。いわきリエゾンオフィス企業組合では、平成 22 年度より、いわき市から伝統農産物アーカイブ事業の委託を受け、いわき昔野菜の調査・記録・広報・普及につとめてまいりました。

伝統野菜の中には、収量が不安定なものや手間がかかるものも多く、何十年も種を繋いでいく中で、様々な苦労があったことでしょう。また、震災以降は農業を取りまく環境が激変し、「いわき昔野菜」の種子の存続にも大きな影響を与えました。しかし生産者の皆さんは、少しもその様子を感じさせることなく、悲観することもなく、朗らかに畑と向き合っています。私たちはその笑顔に何度も励まされました。作物との出会いはもちろんですが、いわきの生産者の皆さまと一緒に歩んでこられたことが、何よりの財産だと言えます。

本誌は、昨年、一昨年に刊行された「いわき昔野菜のレシピ」の続編であり、おかげ様で第三弾を発刊することが出来ました。今回ご紹介しているレシピは、生産者の思いをシェフが形にした料理となっております。若い世代の方に興味をもってもらえるような、新しい食べ方を中心にご紹介しておりますので、この冊子を手にとってくださった方は、ぜひご家庭でも作ってみてください。皆さまの「食べたい」という想いが、生産者が栽培を続ける原動力となり、いわき昔野菜が次の世代へ繋がっていくことを、心より願っております。

いわき昔野菜のレシピ3 2016年2月発行

発行 **いわき市農林水産部農業振興課**

〒970-8686 福島県いわき市平字梅本21番地

TEL. 0246-22-7479 FAX. 0246-22-7589

■ <http://www.city.iwaki.lg.jp>

編集 **いわきリエゾンオフィス企業組合**

〒970-8026 福島県いわき市平字作町2丁目1-9

(エスビル2F)

TEL. 0246-35-1430 FAX. 0246-35-1431

■ <http://www.iwaki-liaison.co.jp/>

■ E-mail : agri@iwaki-liaison.co.jp