

今野 詠史

ワサビダイコン

川前町下桶売地区で栽培され40年以上の歴史があります。名前にワサビとありますが、一般的な本ワサビとは別物です。ローストビーフなどのソースに使われるほか、乾燥させ粉末にしたものは粉ワサビの原料にもなります。生産者は、刺身や蕎麦などの薬味として長い間愛用してきました。



当たり前は、ありがたい。

「今思えば、小さい頃食べていた野菜は、いわき昔野菜だったんじゃないかな」と語るのは、『ダイニングキッチン 月海』の今野詠史シェフ。親戚から貰ったカボチャや、母が醤油漬けにしたワサビダイコンなど、シェフの幼少時代を育んだ馴染み深い野菜でした。

そんな今野シェフが考案してくれたのが「いわき昔野菜のソース」です。母親のレシピをヒントにした「醤油漬けダレ」や、「ワサビダイコンのディップソース」などアレンジ可能な万能ソースは、家庭でもいわき昔野菜をもっと使って欲しいと、レシピも材料も極力シンプルに工夫したそうです。

そしてその想いは、今野シェフの料理人としての姿勢にも繋がっています。「滅多に手に入らない高級食材ではなく、地元の食材を大切に、普段私たちが何気なく口にしている、いわきの野菜の良さを伝えたいんです」と。

長年、いわきの各地域で作られ続けてきたいわき昔野菜は、近年の伝統野菜ブームにより、希少価値のある食材として扱われつつありますが、その多くが日々の暮らしの中で食べられてきたものばかりです。しかし、あまりにも当たり前すぎたのでしょうか。それが大切で価値のあるものだと気づかれることなく、作り手の高齢化などから、次第に姿を消しつつあります。お店では購入できない伝統野菜の種は、一度途切れてしまえば永久に作ることは、食べることは叶いません。

当たり前は、あり難いものです。食材や作り手への感謝。そして、かけがえのない毎日。当たり前だからこそ、大切にしなければすぐに消えてしまいます。いわき昔野菜も同様に、今日まで絶えずに残ってきた奇跡をかみしめて、大切に作り続け、食べ続けていかなければいけません。「ありがたい」と、感謝をこめて。



ワサビダイコン生産者のもとを訪れた今野シェフ



ワサビダイコンを口にして甦った今野シェフのお母さんの味「ワサビダイコンの醤油漬け」。細かく刻んだワサビダイコンを醤油に漬け込んだだけですが、刺身や豆腐に合う万能だれです。玉ねぎや人参などの刻んだ野菜を加えたり、七味唐辛子などの調味料を足したりと組み合わせ次第で和洋中どんな料理にも合うオリジナルソースが作れます。生産者も常備している優れものです。

畑生まれの一品

ワサビダイコンの
醤油漬け



今回で紹介する「いわき昔野菜のソース」5種は、
家庭でソースやドレッシングを作る際の、ベースとなるものです。
旬の食材と合わせたり、ご飯や麺にかけても美味しく召し上がれますが、
「おかごぼうの食べるソース」×「コチュジャン」といったように、
作る人のアイデア次第で様々なアレンジが可能です。

材料の分量も作る人次第。

自分の好みのオリジナルソースを作ってみてください！



ワサビダイコンとツナのディップソース

材料 ワサビダイコン、ツナ(油ごと)、クリームチーズ、醤油

作り方 ① ワサビダイコンをコンロで炙ったあと、すりおろす。



② 材料を全てミキサーに入れてかくはんする。



おかごぼうの食べるソース

材料 おかごぼう、人参、醤油、砂糖、酒、顆粒だしの素

- 作り方**
- ① おかごぼう、人参を一口大に切る。
 - ② フードプロセッサーに①とほかの調味料を全て加え混ぜる。(ペーストにならないよう注意。みじん切り程度で良い。)
 - ③ サラダ油少々をひいたフライパンに②を入れて炒め煮する。



じゅうねんと落花生のディップソース

材料 落花生、じゅうねん、白ごま、めんつゆ、水

- 作り方**
- ① 落花生は香ばしくなるまで、じゅうねんとごまは2～3粒がパチパチとはじけるくらいまで、それぞれフライパンで別々に炒る。
 - ② 全ての材料をミキサーに入れて混ぜる。



いわき一本太ねぎのピリ辛醤油だれ

材料 いわき一本太ねぎの青い部分、塩昆布、めんつゆ、鷹の爪

- 作り方**
- ① 青ねぎを小口切りにし、水でさらしたあと、よく水気をきる。
 - ② ①に塩昆布を加えて、揉むようになじませる。
 - ③ ②にめんつゆと鷹の爪1本を入れ一晩寝かす。



いわき一本太ねぎの焼きねぎバターソース

材料 いわき一本太ねぎ、バター(炒め用)、焦がしバター、白ワイン、めんつゆ、水

- 作り方**
- ① ネギを1cmくらいの長さに切りバターで炒める。
 - ② フライパンにバターを入れ、フツフツと泡がたったらワイン少々を加え、色づいたら火からおろす。(焦がしバター)
 - ③ ①と②をミキサーに入れ、めんつゆと水を加える。この時、めんつゆの入れ過ぎに注意すること。ミキサーが回転する程度に水を加えて調整する。

店舗紹介

ダイニングキッチン 月海 -Ruu-

所在地：いわき市植田町中央1丁目3-3 ☎ 0246-38-4880

定休日：毎週日曜日

営業時間：🕒 18:00~23:30 (土曜日のみ ~24:00)



オーナーシェフ
今野 詠史さん



食材紹介



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

ゴツゴツとして太いのが特徴で、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。



じゅうねん（黒）

旬：11月。※乾燥後、密封容器に入れて常温で長期貯蔵可。
栽培地：大久町

「エゴマ」とも呼ばれています。黒と白の品種があり、黒は油分が多く、白は香りが強いと言われています。



落花生

旬：10月。※乾燥後、密封容器に入れて冷所で長期貯蔵可。
栽培地：田人町、山田町

在来の落花生は小粒なものが多いですが、味はしっかりしています。でんろく豆や油味噌などにして食します。



いわき一本太ねぎ

旬：12月下旬～1月。
栽培地：平北白土

かつては「いわきねぎ」の銘柄で、宮内庁にも献上されていました。シャキシャキとみずみずしく、甘味のあるネギです。

蛭田チイさんの思い出は食と共に

秋 ◆ 原点となった五目おこわ

<蛭田チイさんプロフィールはP62をご覧ください>

毎週日曜の朝市にチイさんが出している、ひじきやしいたけ、鶏肉、季節の野菜が入った具だくさんの「五目おこわ」。市内外にファンが多く、中には10パック以上買う人もいて、直ぐに売り切れてしまうほどです。そんな大人気の「五目おこわ」の原点となったのが、何十年も前に食べた思い出の味です。

チイさんが子供の頃に、お母さんが病気で二か月ほど寝込んでしまったことがありました。その時に、チイさんのお母さんの知人の方が、「少しでも栄養をつけて元気になって欲しい」と、10日ほど、毎日のように「五目ごはん」を届けてくれたそうです。

当時の主食といえば、「蕎麦*・じゃがいも・粟・キビ」などが中心で、米は配給制で非常に貴重なものでした。「お母さんが早く治るために作ってきたんだから食べちゃダメだよ」と幼いチイさん兄妹は釘をさされたそうですが、チイさんのお母さんは一口ずつ子供たちに食べさせてあげました。中身はゴボウやニンジン、野菜中心のシンプルなものでしたが、「ほっぺが落ちるくらい美味しかった」と、懐かしそうに目を細めます。人のご縁の大切さや、母親の愛情の記憶が、チイさんが作る五目おこわの美味しさの秘密なのかもしれません。

※以前、主食として食べられていた蕎麦は、チイさんにとって無くてはならない作物の一つでした。嫁いだ先で山を開墾している時には、土づくりもかねて蕎麦を蒔いたと言います。また、蕎麦の実を石臼で挽いた時に出る「そば殻」も無駄にはせずに、枕の材料としていました。冷却効果もあるそば殻の枕は寝心地がよく、蕎麦を栽培していない近所の人たちも、よくそば殻を貰いにきていたそうです。



※写真はイメージです

畑の暦

秋

<9月>

残暑厳しい季節の畑では、農作物の台風対策に余念がありません。収穫間近の伸びた「じゅうねん」「黒ごま」の周囲には支柱が施されます。夏野菜の収穫がひと段落を迎えた畑では、秋播きの準備が始まります。秋播きの作物の中で「おいしいな」「茎立菜」「カラシナ」は全てアブラナ科の作物です。交雑しやすい特徴があるので、風向きを考慮しながら畝を出来るだけ離します。

<10月>

夏の収穫はすっかり終わり、秋の収穫にはまだ少し早い10月。肌寒さを感じるようになったら、「ニンニク」の植え付け、「エンドウ」「空豆」の種を播き、秋の収穫期を待ちます。

<11月>

木々が色づき収穫の秋が到来。土の中ではおかごぼうや里芋などの根菜類が実り、収穫が楽しみです。ダイズ類、アズキ類は根ごと引き抜いて畑に2週間ほど干したあと、莢を取り除き更に乾燥させます。一番大変なのは「じゅうねん」。小さな粒からゴミを取り除く作業は、水洗いやふるいを何回も繰り返す根気のいる作業です。豆類や蕎麦、じゅうねんなど小粒の作物の収穫には唐箕が大活躍します。

