山と畑のとっとくくらぶ

根羽村

山里でしかできない暮らし

たけのこ！ 6月号

日本の竹のはなし

日本では竹林が増えすぎて大問題になってきました。けれど最近ではイノシシさんがたくさんたけのこを食べてくれます。わたしたちもイノシシに負けないように採れるといいですね。

モウソウチク、マダケ、ハチクを日本の三大竹といいます。北海道や雪の多い地方には竹林はありません。

たけのこの種類

●モウソウチク

一番早く出るたけのこで一番一般的。皮は焦げ茶色で毛むくじゃら。食用として中国から日本に持ち込まれた。

●マダケ

皮でおにぎりなど食品を包む。皮がハラリと落ちたらすぐに拾うのが秘訣。たけのこは苦が九州ではよく食べる。皮のまま火で焼いて、皮をむいておしょうゆをかけて食べるといい。

●ハチク

日本の三大竹の中で最後に出るたけのこ。5月下旬から6月が旬。細いがあく抜きしないで食べられるので大人気。道端で採ってきて、パパッと切ってお味噌汁に。

●ネマガリタケ

雪深いところや高原で採れる細いたけのこで、竹ではなく笹。雪国でたけのことというとこれ。姫竹とも言う。夢中で採っているとクマに襲われる。根羽村では見かけない。

山菜こぼれ話★インドネシアで

市場でたけのこを売っていました。竹の種類は日本とは違います。

冷蔵庫に保存すれば 季節を問わず食べられる はちこの甘酢漬け

（上の写真）

はちこ 1kg　重曹大さじ 1

調味料〔酢 100cc砂糖 150g 粗塩 10g〕

●下ゆで

①はちこをゆでる（途中で重曹を入れる）

②ふたをして冷ます。

③水を替えて 1 晩ぐらい水にさらしておく。

●調味

①鍋に切ったはちこと調味料を入れ火にかける。

②上下を返しながら中火から弱火で水がなくなるまで煮る。ときどきあおり、20 ～ 30 分。

③そのまま鍋で冷まし、その後冷蔵庫で冷やす。

◇冷えるとおいしくなります。

◇三杯酢や散らし寿司にも。

たけのこの合わせ煮

たけのこ他の煮物

はちくの煮物

はちくのから揚げ

たけのこ入りハンバーグ

たけのこの保存法

ゆでてから塩漬けしたり冷凍したりします。味付けしてから冷凍するのもいいそうです。

九州などでは、ゆでて薄く切って乾燥させます。たとえば宮崎の山間地の家々は裏山にしいたけ乾燥機を持っているので、それを利用しているのでしょう。乾燥機があったらぜひ作ってください。シナチクは乾燥たけのこで作ったものです。

梅

梅干しの甘煮

塩抜きして甘煮にする

完熟梅の採り方、使い方

梅漬けと梅酒や梅ジュース、どちらに完熟梅を使いますか？
和歌山県の南高梅の産地では、完熟梅を梅漬け・梅干に、若く青い梅を梅ジュースに使います。
完熟梅はもぎとりません。梅の木の下にネットを吊るしておき、実がその上にポトッと落ちたら、その日のうちに拾います。拾ってすぐ何時間か水に漬けておきます。忙しいので漁師も梅を拾います。

和歌山県印南町の南高梅
（印南町・高瀬さん撮影）

梅ジャム

①梅を一晩水につけてあく抜きする
②種を取る
③砂糖と一緒に煮詰める

梅ジャムをクラッカーに載せて

梅の砂糖漬け

わらび

灰を使わない保存法

豊子さんに教わる

灰を使うと失敗してわらびが溶けることがあるけど、塩だけならそういう心配ないから、それでいいんじゃないの？
青ーく漬かったに！

●粗漬け

わらびに塩をかけて重しをします。数日で水が上がってきます。また採ってきたら上に重ねて漬けていきます。

●本漬け

粗漬けしたわらびを取り出し、塩で漬け直して保存します。空気に触れないようにラップと皿でふたをしてみました。

いただいたわらびは
歯ごたえ抜群でした！

こごみ

豊子さんのこごみ畑

ゆでて醤油やマヨネーズで食べるのが一般的。保存するという話は根羽では聞きません。

山菜こぼれ話★インドネシアで

市場に売っています

シャキシャキしています

さやいんげん、ピーマンなどと一緒に炒めるのが一般的

道端の草地によく生えている「パキス」

■月刊山と畑のとっとくくらぶ６月号

発行日　2017年６月15日
発行者　長野県根羽村
編集協力　ＮＰＯ法人山里文化研究所

今月号の料理写真は、2015年６月14日開催の根羽村食の文化祭の出品作です。