

ガンバシ みょうがとなす
そういえばそうだった 醤油造り

雨続きの8月、夏野菜は苦戦しましたが、みょうがはいかがでしょうか？昔の醤油造りのお話は新井の姉さまに聞きました。

8月の食のだんどり

きゅうり、なす、みょうがを塩漬ける

8月の食べ物・料理

きゅうりと塩いかの和え物
きゅうりの粕もみ
なす料理
ピーマン味噌
しその葉の天ぷら
穂じその天ぷら
しそ巻き
ミョウガの粕もみ
ミョウガの吸い物
天ぷら（お盆）
天ぷらまんじゅう（お盆）

9月の食のだんどり

栗を拾う
くるみを拾う
ミョウガを漬ける

9月の食べ物・料理

ししとう（素揚げ、煮付け、焼きもの）
南蛮（赤・青）
ピーマン（肉詰めなど）
とうもろこし（天ぷらなど）



きゅうりとなすの浅漬け

きゅうりは切り、なすはさらして、ビニール袋に入れて、少し塩を入れて、重しをする。もむと種が出るからもまない。盛りつけてから、すりおろしたしょうがをかけて和える。



ささぎ豆のおこわ

◆ささぎを先に煮る
ささぎは一晩水につけておく。2、3回水を替えて煮る。砂糖で少し味をつける。煮えたら、赤い煮汁をとっておく。*「霜ささぎ」の小さめのを使いました。
◆おこわを炊く
炊飯器にもち米2合、うるち米1合を入れ、豆の煮汁を少し加えて、ひたひたの水加減にする。おこわコースで炊飯する。
*津具ではおこわや栗おこわのご飯が甘いそうです。

乾燥保存で エコエコ
エコロジー&エコノミー
豊子さんの知恵

◆みょうが
切って乾燥させる↓
うどんのしたじにする

◆なす
あく抜きして干す↓
だしに入れる

根羽村にひそむ うり

- ・きゅうり
- ・黒うり（這む。皮がやわらかい。かす漬け、味噌漬け）
- ・縞うり（縞がある。かす漬け、味噌漬け）
- ・白うり（かす漬け。縞うりと同じような味。縞うりよりやわらかい感じ）
- ・はやとつり（棚につくる。かす漬け）

はやとつりのヒント
拍子木切りにしてベーコンなどと一緒に油で炒めるとおいしいですよ。シャキシャキしたじゃがいもみたいな味です。お漬物にしても「ちよつとねえ……」ですよね。

根羽名 ササゴボウ…
図鑑名 ホクチアサミ

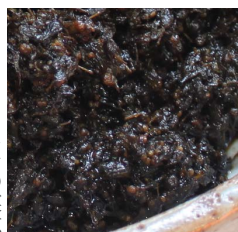
根羽名 ホクチゴボウ…
図鑑名 オヤマボクチ

7月号の「たずね人」が解
決へ 次のように推定。

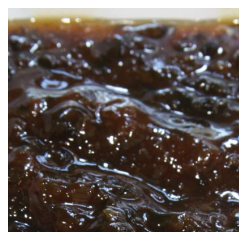
根羽村にひそむ ささぎ

- ・モロッコ
- ・つるなしモロッコ（白豆）
- ・金時豆
- ・甘いやわらかいささぎ（さやを食へる）
- ・さつきみどり（手ごらすのいんげん）
- ・白うり（手ごらす）
- ・も豆も食へる
- ・霜ささぎ（赤い豆）
- ・穂高（さやも豆も食へる）
- ・べったん豆

*霜ささぎは下伊那地方独特の豆
*穂高は信州の豆



しその実煮



しそ味噌

そういえば

そうだった

醤油造り

●あちこちに、麴(こうじ)を育てる「もろ」があった

昔は新井の集会所の横に麴もろ(室・むろ)があった。そこで味噌や醤油をつくるための麴の糎つけをした。昭和32年頃にはもうなくなっていた。それからは自分のうちにもろをつくったり、麴を買ってくるようになった。

●もろに火を入れて、糎(はな)をつける
醤油は冬仕込む。初めに、大豆と小麦と麴菌で糎(はな)をつける。

まず、小麦を炒って、石臼で挽いて、こうせん(粉)にした。大豆は2斗ぐらい、ひやかして、小指と親指で潰れるくらい軟らかく煮て、それを水切っておいて、ろじに並べて、菌を打つの。麴菌の粉をふりかける。菌は飯田の紺町の麴屋で買って来た。

それから、もろに入れる。

うちはおじいさんが家のにわ(十間)にもろつくったの。障子の棧でできた柵みたいになつとった。そこへ、ろじを2枚ずつ2列にして、16枚ぐらい入れるの。

そやって、ろじの下へ火入れる。七輪の四角いのに火をおこいて入れる。30何度だったかな、覚えがないが、もろに窓があつて、そこに寒暖計が吊るくつてあるもんで、夜中でも「寒暖計見よよ」ちゅっっちゃあ、また下へ炭入れたりなんかして。2日か3日ぐらいかして、「よう、あいだぞ」って、いっぺん手を入れて、ダーッとまた混ぜて細かくほぐして。それ「きれいに糎が来た」って言うて。

●醤油をかく(発酵)。一年中、深い桶を混ぜる

今度は塩と水と桶に入れる。寒の水で仕込むと傷まんちつて。水道はあの頃なかつたもんで、井戸水。塩3升だから5升だか入れたもんで、からかつた。そうやらんと夏越せん。

桶は深い。棒に板つけたもので、ダーボダボダボダボと、

下から上から混ぜるの。「上っ面ばつかじやだめだぞ、下まで入れにや」って。

ズーッと置いてくと、プクプクプクッてなつて発酵してくる。混ぜるのをやらんでおると、プーツと吹いて出ちゃう。だで、「こぼれんうちに混ぜよよ」って。で、麻布をかけて、そいつをちよつと半分ぐらい、なるたけ手届くとこまでめくつて混ぜて、また奥行つてめくつてやる。「かなわんなあ」と思う。

10日か2、3カ月に1回ぐらい混ぜたんじゃないかな。1年ぐらい、ズーッとやるの。

●木箱とジャッキで搾る

こんど、次の冬、搾るの。30センチぐらいの幅の、細長い、厚くて重たい袋に、桶の中のものを入れる。それを木の箱へ5つぐらい重ねて入れて、ジャッキで絞めて搾る。

●搾りかすは牛にやる

汁は箱の下のとよ(樋)から容れものに受けておく。袋の中の搾りかすは、牛に食べさせたな。酒粕のかちかちの板みたいになつちやつとるもんで、ちいとお割つちや、少

しつ、わら切つたのに混ぜてやつたような気がするよ。

●カラメルと昆布を入れて、くらくらくらと煮る

その汁を、はそり(耳のある大鍋)で煮た。そこへ色つけのカラメルを入れて。カラメルは液体で、これも飯田で買ってくる。ほいで板昆布入れて、くらくらくらと煮た。だしが出るとるわけだね。

カラメル入れないと茶色くないの。で、お皿にちよつとすくつて、あんまり薄けりゃ「もうちよつと入れるか」ちゅうて入れて。

●一升瓶にジョンジョンと詰める

醤油をくらくら煮て、泡がだんだん引いてつて、まあいいなちゅつて、ちよつと冷めたら、一升瓶ダーツと並べるとジョンジョンジョンと詰めた。

3斗のようできたと思う。一升瓶に30本ばかりなかつたかもしれん。そいで2階へダーツと並べた。保存料何にも入つたらんけど何年経つてもどうもないの。よくもつたの。

●一升瓶はいくらでもあった

昔お酒飲んだもんで一升瓶なんていつくらでも空いたの。昭和35年頃うちを直したとき、お酒たくさん買つちや、みんなにお酒飲んでもらったもんで、その瓶が結構あつた。みんな来てもらつてもお金払わんで、お手伝いでやつてもらつたもんで。屋根替えもお手伝いだつたね。

●使い切れないから

桶は空になるとたがが緩んでだめになつちやう。だもんで、空にせんように、醤油かいちやおく。それで置いてくとだんだん醤油の色が濃くなつて。3年も5年もあるもんで、もう搾るのやめまいちつて。醤油はやめた。

最後は、桶にいつぱい醤油かいたけど結局搾れなくて、捨てちやつた。自分の畑のくろのほうに穴掘つて、バケツで汲んでつちやあ捨てた。なんとかせにやしやうがないと思つて。

醤油はそんなに使いきれん。味噌と比べると、そう使わなんだ。昭和45年くらいまで造つとつたかな。(お話/新井石原理 娘子さん・石原圭子さん)

チヨットつんちく
お盆の天ぶらまん
じゅゆ

根羽村では昭和50年頃(?)から広まったよつです。下伊那地方では昔からお盆に天ぶらまんじゅゆを供える習慣があるそうです。飯田から来た行商の人が、天ぶらまんじゅゆを小戸名で売っているのを見かけました。こういう行商の人などが風習を隣町に広めていくのでしよう。

8月号はお休みしました。
情報はこちらへお寄せください
●振興課 担当:西尾 0265-49-2111
●山里文化研究所 清藤 090-7615-6396

■月刊 山と畑のとつとくらぶ9月号

発行日 2017年9月1日
発行者 長野県根羽村
編集協力 NPO法人山里文化研究所