

# 山と畑の

根羽 山里でしか  
できない暮らし

1月号

## とっくとくくらぶ

毎日まっ白なごはんが食べられる  
いい時代になりました……

おいしい雑穀どこ行っただい？



新井のそば畑

昔はこんな平らなソバ畑は  
なかったのではないですか。

ストップ・ザ・詐欺！  
あなたの  
だまされやすさを診断

根羽村の高冷地や田んぼの造れない傾斜  
地では、昭和30年代ぐらいまでは米より  
も雑穀やじゃが芋を多く食べていました。  
日本中の山間地がそうでした。

日本人の  
主食は  
米？！

はい  
いいえ

あなたはだまされていま  
す。この紙をよく読んで  
思い出しましょう。

誰が  
言い出した  
のかね……？

◎米！  
米とは限らない！

### ソバ

タデ科（日本のほかの雑穀はイ  
ネ科）  
山を焼いたらまずそばを蒔いた。  
〔下処理〕

ソバは石臼で粗く挽いて皮を取  
り、とんきらで粉にする。それ  
をきぬぶく（目の細かいふる  
い）でふくう。細かい粉が下  
落ちる。ふくいに残っているの  
をまた臼で挽いて全部をきれ  
いに細かくする。

今は家庭用の機械で挽  
く。最初に軽く挽くと  
皮が取れるので、皮を  
捨て、次に強く挽いて  
粉にする。

昔のそばはほんと  
いい匂いがしたの。

### 米

作った米は全部供出した。代わ  
りに配給の米があつたが、量が  
とても少なかつたので麦や雑穀  
をたくさん食べた（松原の静さ  
ん）。

お話 石原豊子さん（小戸名）  
石原静さん（松原）

「料理」  
そば（麵）  
湯でかいたの  
そばけいもち

湯でかいて  
食うと  
うまいぞら。

里芋が入ったそばまんじゅう。  
ソバの粉を水で練る。里芋をゆ  
でて、その周りをそばの粉の練つ  
たのでくるんで焼く。しょうゆ  
（と砂糖）をつけて食べる。砂糖  
はきざら（ざらめ）があつた。  
そばまんじゅう  
あんこを  
入れたもの。

そんなこと  
しちゃ  
もったいない。

### 2月のしごと 凍み大根

大根を、皮をむいて3cm厚の輪切  
りにしてゆでる。それをいかき（ザ  
ル）にあげて水を切る。竹の棒の  
先の割れたのにわらを挿いて、大  
根を5つか6つ挿いてわらを通し  
てしばって、干す。

寒に入ってからやる。  
凍って乾いて凍って乾い  
て凍み大根になる。凍ら  
にやだめ。屋根下へ吊る  
いたに。お母さんとやっ  
たに。



大根にわらを通すときの竹の棒

### 大麦

丸麦（実をつぶしてないもの）  
をゆでて食べた。ゆでると大き  
くなる。

「ほんくら」（足で搗くもの）と、  
「くるまや」（輪があつて搗くも  
の）があり、そこで麦を搗いて  
上つ面の皮を取つてから、それ  
をゆでてから、米と一緒に煮た。  
そのうちにつぶし麦という平た  
い麦ができた（松原の静さん）。

### 小麦

うちで挽いて粉にしておいた。  
うどんにした。水で練つてぜん  
ざいに入れたこともあつた。

今年は大根が  
ないでダメ。  
これも  
しまつくと  
まにあうときある。

# アワ

ネコジャラシの仲間。薄い黄色。うるし（うるち種）ともちがある。今は鳥の餌にもなっている。

干しておき、搗いて皮を取る。

●うるし……ごはんに入れる（松原の静さん）。

赤飯に粟を入れて炊いたこともある（小戸名の豊子さん）。

●もち……餅にする

もち米の中に入れて一緒に蒸して搗く。

栗の餅はうまかった。

# ヒエ

灰色の細かい実。米と一緒に炊いて食べる。

麦のうねのあいさにヒエを植えた（松原の静さん）。

一回蒸してから殻を取って干して乾燥させてから、もう一回蒸す。それを搗いてご飯の中に入れる。米1升の中に5

勺ぐらい入れる。黒いご飯になる。ヒエは栄養がある。麦の代わりに食べた（小戸名の豊子さん）。

ちやくらいいれりやあ  
たーくさんだつたに。  
ほいだもんであんまり  
大変入れんように。  
栄養があるでね。

# カラビエ

カラビエ 飯田市中郷



土色の細かい実。シコクビエという。ヒエとは似てない。白で挽いて粉にして団子にした。真っ黒な団子だった。

# 赤いきび

タカキビとよく似て、少し大きい実。

タカキビ 飯田市（旧上村）中郷



あつたね。お正月のお餅にはつかわん。



# タカキビ

赤色の実。もち種。コーリヤン（高粱）とも言う。

タカキビ団子（かしわもち）

タカキビを搗いて実にする。アクがあるので水にひやかしてアクぬきする。赤い水が上がるので、水を捨てて干しておく。

それを粉にする。煮え立ち湯で練って、あずきのあんを入れて、蒸す。かしわの葉で包む。赤いかしわ餅ができる。

タカキビはもち種なので、米粉のかしわもちより粘る。もち一つとしておいしい。昔は

かしわ餅はこれだった。

# コキビ

黄色で粟よりも少し粒が大きい。

ご飯にしたり（豊子さん）、米と混ぜて餅についた（静さん）。

コキビを取った殻をほうきにした（松原の静さん）。

# モチキビ

紫色・黒色のキビ。とうもろこし型。ゆでて塩を入れても

いでおいた。昔は黄色いとうもろこしはなかった。

保存するときは皮を反対向きにしてしばって吊るしておく。

## 旧正月 百姓の年取り 旧暦の正月

今年の旧正月は2月16日。立春が旧正月より前に来るので「年内立春」になります。昔は旧正月もいろいろ作って祝いましたが、今は簡略化されているそうです。

旧正月は、百姓の年取りと言う。農機具のくわや山仕事で使うナタ、ノコギリなどを縁側に飾って、鏡餅を供える。ふしの木（ヌルデ）でおにゅうぎを作って門やお墓に立て、えべす様にはふ

しの木で俵（たわら）をつくって供える。まゆ団子とあられも作った。まゆ団子は米の粉を練って丸めてまゆの形にしてピンカ（イヌツゲ）の木に挿す。お蚕さんをやっていたから作った。あられは、のした餅の端っこを軟らかいうちに細かく切って竹に挿す。それを大黒柱に縛り付けた。あられは後から油で揚げて食べた。こりこりしてうまかった。

今の家は柱がなくなっちゃって、しぼり付けるところがないわ。

## 節分 2月3日

ひいらぎの葉っぱを燃やして豆を炒ってしんぜとく。その豆をまいて、拾って食べる。

節分が過ぎると春です。

あんまりまくとかなわん。拾うのにえらい。