

# 山と畑の

根羽 山里でしか  
できない暮らし

## 最終号

名残りおしい

# とつとつとくくくちらぶ

ごはんの足しにするもの

麴こむぎのごと 豆のごと



豊子さんのじゃがいも畑 (小戸名)

もうすぐ野山には青いものが見え  
始めます。畑にはじゃがいもを植  
えたり、種を蒔いたり。いい作物  
がたくさん採れますように。

田んぼの少ない根羽村で、  
ごはんの足しに食べられたものを  
紹介します。

### びょうぶ(びょうぶな)

干してかますに入れて保存した。  
戻してご飯に混ぜ込んで食べた。

\*リョウブ (リョウブ科)

5月の初めに出る新芽を摘み、  
ゆでてから乾燥させます。すじ  
すじして食べづらいもので、「お  
いしかった」という人はいませ  
ん。救荒食物(飢饉のときに食  
べるもの)として各地で保存さ  
れていました。根羽村でも、特  
に戦中戦後の食糧難時代には、  
命をつないでくれるものでした。

### 桑の葉

夏に干してかますにいつぱい詰め  
て2階上げて乾かした。



新緑のびょうぶ



ゆでてから干したびょうぶの葉

根羽村食の文化祭に出品された  
じゃがいも料理

### もちきび

1月号で紹介したもちきび  
(紫とうもろこし)は、フ  
ライパンで炒って食べた。

じゃがりも主食つ  
てドイツ人だけ  
じゃがりんだね!

### じゃがいも

じゃがいもをたくさ  
ん作って、塩ゆでに  
して食べた。

[種類]

- ・男爵
- ・メークイン
- ・赤いも：メークイ  
ン型で中も赤い
- ・むかしいも：皮が  
黒っぽく、中は白く  
てメークインと同じ。
- ・キタアカリ
- ・太白

\*かます みしろ(む  
しろ)を二つ折りにし  
て縫って袋にしたもの。

■石原静さん(松原) 男  
爵、赤いも、後に太白  
を作る。4月末に植え、  
8月7日頃掘る。

■石原豊子さん(小戸名)  
男爵、メークイン、キタ  
アカリ、むかしいもを  
作っている。

●むかしいも  
松原の人から  
もらってきて、  
ずーっと作ってる。  
種をとっちゃあ作り、種  
をとっちゃあ作り。病気  
もすけないに。大きい  
(10cm)やつ採れるに。  
味つけて  
煮て食べる。



# 麴 (こうじ) のこと

村では共同で麴をつけていました。冬、部屋を火鉢などで保温して、数日にわたって温度管理をして麴の菌を育てます。

## ●麴つけ

昔、小戸名組で公民館へ行ってみんな泊まり込みで作ってたんだに。味噌とかしょうゆ、全部造ったんだけど今はないでね。白いやつなんか作つたに。ずくが要るに。(石原豊子さん)

## ●さいみそ (しょうみそ)

しよいみそ、金山寺味噌) 塩漬けた野菜を麦麴でつける。



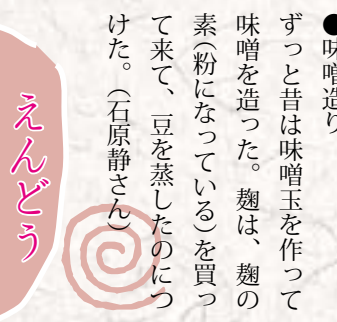
しよいみそ



金山寺味噌



グリーンピースご飯



グリーンピースご飯

## えんどう

●味噌造り  
ずっと昔は味噌玉を作ってた。味噌を造った。麴は、麴の素(粉になつてゐる)を買つて来て、豆を蒸したのにつけた。(石原静さん)

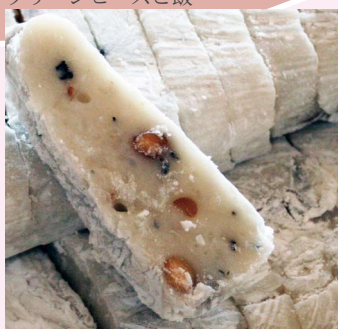
## あずき



黒小豆と黒大豆の草団子



赤飯



豆餅



豆餅



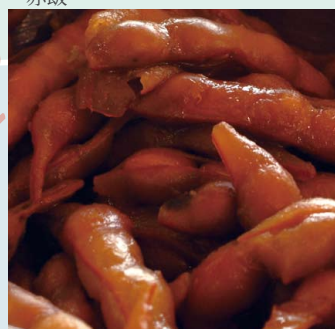
## もう一度

### 特集

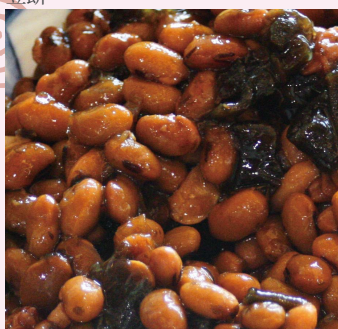
根羽村食の文化祭出品作から

## だいず

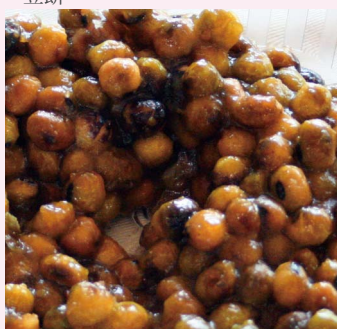
## ささぎ



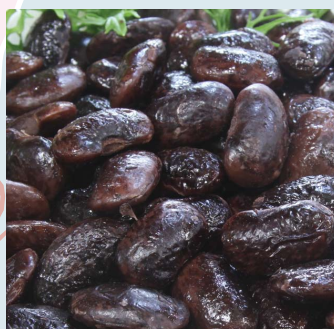
皮つきささぎの煮物



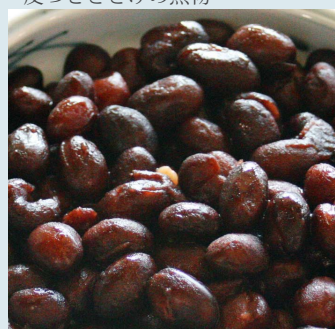
煮豆



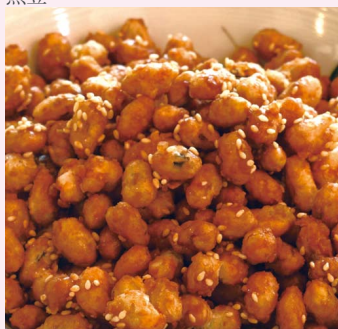
大豆味噌



花豆



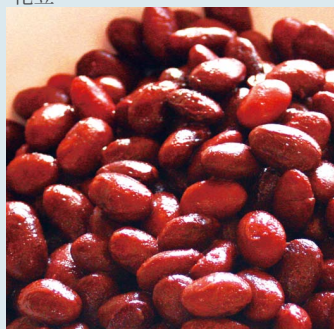
ささぎ豆の煮物



大豆の甘辛揚げ



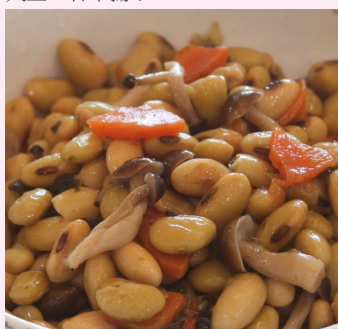
五目煮豆



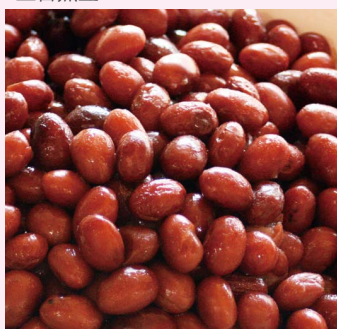
赤豆煮豆



べったん豆の煮物



青大豆の煮物



煮豆

## 根羽村のいろいろな豆

### ●だいず

- ・青豆 (大豆)
- ・大きいだいず
- ・小さいだいず (こまめ)
- …豆腐用。小さいので挽くときに穴に詰まらない。

### ●ささぎ (ささげ)

- ・赤いささぎ (赤ささぎ)
- …ずっと作っている豆
- ・しもふり…白い豆
- 霜が降る頃できる

### ●あずき

- ・花豆…昔はなかった
- ・しましまのささぎ
- ・白い豆
- ・ぱんだ豆

### ○青い豆 (緑豆)

1年間ご愛読ありがとうございます。ございました。