

保存や加工の知恵

乾

風や日差しなどの自然の力を有効に利用して食物を乾燥させることは、先人から伝わった長期保存の知恵のひとつです。乾物もまた漬物とならんで、交通の便が未発達だった時代に、冬の間の貴重な食物として重宝されていました。戻す手間や調理に時間がかかるものもあり、現代人には敬遠されがちですが、味や栄養が凝縮され、採れたての作物とはまた別の味わいが楽しめます。

かんぴょう

写真：かんぴょう（永崎川畑）

永崎地区では、かつて朝飯前の磯仕事としてかんぴょう作りが行われていました。ウリ科の「ユウガオ」の実を「手かんな」という道具を用いて薄く削り、乾燥させたものが「かんぴょう」です。収穫してすぐのユウガオを、味噌汁の具や煮物にしても美味しくいただけますが、ユウガオの実は大きいので、とても一度には食べきれません。かんぴょうにすることで長期保存が可能となり、使いたい時に使いたい分だけを使える保存食です。



手かんなとかんぴょう

ユウガオ

豆類

写真：花豆（田人町荷路夫）

いわき市では、実に多くの種類の豆が作られてきました。呼び名や愛称も、地域や家庭によってさまざまで、その一粒に人々の想いや歴史が詰まっています。何故そこまで豆が大切にされてきたのか。それは、収穫物が限られる厳しい冬に、栄養豊富で長期保存できる豆は、貴重なものだったからです。お節の煮豆、お赤飯など、ハレの日に豆を使った料理が多いことも、大切にされていた証なのかもしれません。



ちそっぱ

写真：しそご飯（川前町下桶売）

下桶売のシソ栽培者は、収穫したシソの葉を、天気の良い日に縁側に並べ、時間をかけてカラカラに乾燥させます。乾燥させたシソの葉は、細かくもんで、蒸かしたてのむかごご飯にたっぷりとかけ「しそご飯」に。梅と一緒に漬け込んだ赤シソを乾燥させる「ゆかり」とは全く別のもので、川前町では昔から食べられている伝統食です。近年ではあまり見かけなくなりましたが、各家庭で少しずつ調理法が違い、我が家の味があるようです。



味付けは
めんつゆ



熱した油が
隠し味



細かくした
シソを加える





凍み餅

写真上：ごんぼっぱの凍み餅（田人町荷路夫）

いわき市の山間部を中心とした地区には、「凍み餅」と呼ばれる保存食があります。夏から秋にかけて「ごんぼっぱ」と呼ばれるヤマゴボウの若葉を摘んで乾燥させておき、冬の寒さが最も厳しい2月初旬に餅に加工されます。ごんぼっぱは、茹でてアク抜きするだけでも数日かかり、餅が完成するまでには多くの手間がかかっています。寒さにあてて乾燥させることで、餅の表面がカチカチになり、長期間の保存が可能となります。食べる時は、半日以上水につけ、フライパンなどで焼いて、砂糖醤油など好みの味付で食べられています。ごんぼっぱの葉の裏面は、ビロードのような独特の手触りですが、これが餅のつなぎになるといわれています。

写真右①：ごんぼっぱを乾燥させている様子

写真右②：ごんぼっぱの団子

茹でてアク抜きしたごんぼっぱを米粉に混ぜて団子状にし、もち米と一緒に蒸かします。

写真右③：つきたてのごんぼっぱ餅

写真右④：凍み餅を屋外に干している様子

ついた餅を藁で組み、水にくぐらせてから軒下に吊るします。1ヵ月ほどで完成します。

写真右⑤：ごんぼっぱの凍み餅

凍み餅を一晩水につけ戻します。水気をきって、少量の油をひいたフライパンで焼き、好みの味付で食べます。

