

# ユウガオ

永崎川畑地区で代々栽培されてきたユウガオ。夏の夕方に花をつけることから、その名がつけられたと言われていいます。一般的にはかんぴょうが有名ですが、煮物やひき肉と炒めたあんかけ料理など、様々な料理に使われてきました。ワタの部分味噌汁の具にする食べ方は、生産者オススメの絶品料理です。



## 「新しき」を訪ね、「古き」を知る。

永崎には、100年以上続く夏の風物詩があります。かんぴょう作り——ユウガオの実を薄く削り、二日間天日干しするその光景は、「朝飯前の磯稼ぎ（磯辺付近の早朝農作業）」として、かつては地域のいたるところで見ることができました。

しかし、かんぴょう作りは根気も体力も必要とします。バスケットボールほどのユウガオを輪切りにし、手カンナと呼ばれる道具で薄く削り出す作業は、見た目以上に重労働です。削ったかんぴょうを竹竿に干す時には、かんぴょう同士が風でくっつかないように常に目を配る必要があります。そうした手間がかかることもあり、永崎でユウガオを栽培している生産者は、いつしか数軒を残すのみとなりました。また、ユウガオを見たことがない、食べ方がわからないという人も多く、先人たちが残してきたものが風化しようとしています。

一つの伝統野菜が無くなるということは、その

作物の栽培方法、食べ方、保存の知恵など、伝統的な技術や作物に関する全てが失われてしまうということです。この大きな損失を防ぐためには、今の時代に受け入れられやすい新しい食べ方を広めたり、楽しみながら技術を習得できる機会を設けることが求められます。

片平裕之シェフの作る「ユウガオの冷製カッペリーニ」は、トロリとした食感でクセの無いユウガオの特徴を活かし、農家の間で昔から作られてきた「ユウガオの煮物」を洋風にアレンジして、馴染みのなかった人でも、家庭で真似したくなるような工夫が施されています。

このような料理は、きっと多くの人にユウガオの魅力を伝え、古くから受け継がれてきた伝統野菜や、地域の食文化を見直すきっかけとなることでしょう。「新しき」を訪ね「古き」を知る料理が、片平シェフの手によって誕生しました。



ユウガオ生産者の作山さんと片平シェフ



畑生まれの一品

かんぴょうの浅漬け

作山さんのかんぴょうは市販のものより薄く削ってあるため、ほんの数分水中に浸すだけでやわらかくなります。水でもどしたかんぴょうを千切りにし、塩少々でもんで、約10分おくだけで「かんぴょうの浅漬け」の出来上がりです。味や香りにクセがないので、もみ込む際に顆粒だしを用いたり、食べる時に醤油や酢をかけても美味しく食べられます。手軽に作れる一品をご家庭でも是非お試しください。

# ユウガオの冷製カッペリーニ

材料 4人分

ユウガオ	120g
カッペリーニ	120g
塩	適宜
トマト (中)	1個
深山田んにく	1~2片
グラニュー糖	8g
水	100cc
チキンブイヨン (顆粒)	4g
レモン汁	4cc
エキストラヴァージンオリーブオイル	12g
生ハム	8枚
バジル	4枚
ワサビダイコン	適宜



## 作り方

- ユウガオは皮を剥き、スライサーで千切りにしたあと、流水にさらしておく。
- トマトは熱湯に3~4秒サッと湯通しし、氷水で冷やし、湯むきする。その後2~3cm角に刻んでおく。
- ②にニンニクを軽くつぶしたものを加え、塩・グラニュー糖で調味しておく。
- 鍋に水とチキンブイヨンを入れ、沸騰したら、ユウガオを入れ透明になるまで軽く煮込む。
- ④を氷水にあてたボウルで冷し、レモン汁を加える。
- 大きめの鍋に七分目くらいの湯を沸かし、海水よりも薄めの塩気まで塩を入れ、カッペリーニを茹でる。茹で終わったら氷水で冷やしておく。
- ⑥に、③のトマトを加えて良く混ぜ、オリーブオイルを加えて乳化させておく。さらに、⑤のユウガオのみを取り出して合わせ、皿に盛り込む。
- 水分をきったカッペリーニを更に盛り、上から⑤のスープを適量かけ、生ハム・バジルを飾る。すりおろしたワサビダイコンを全体に散らせば出来上がり。



# カボチャと金時豆のようかん

材料 4人分

カボチャ	80g
牛乳	20cc
砂糖	24g
水	100cc
粉寒天	1.6g
┌金時豆	20g
└水	200cc
└砂糖	20g



## 作り方

- 1 金時豆は、前日にたっぷりの水で戻しておき、分量の水と砂糖でやわらかくなるまで煮込む。
- 2 カボチャは、電子レンジでやわらかくなるまで加熱するか、蒸し器で蒸す。
- 3 ②を潰し、牛乳で軽くのばして滑らかにしておく。
- 4 鍋に水、粉寒天を入れて沸騰させる。
- 5 ④にカボチャ、砂糖を入れてのぼしながら混ぜる。
- 6 型の底に、煮込んだ金時豆を敷き、一度漉した⑤を流し込み冷やす。



## MEMO

いわき昔野菜のカボチャはホクホクとした食感が特徴です。漉しづらい時は、一度ミキサーにかけると滑らかになります。ようかんの型は、小鉢やタッパーなどで構いません。



蛭田チイさんの思い出は食と共に

## 夏 ◆ キュウリとあつけこむ

<蛭田チイさんプロフィールは P62 をご覧ください>

チイさんと作物の繋がりは、「食べる」だけではありません。例えば、身体を冷やす効果があると言われていたキュウリは、チイさんの家では食用以外の使い方をしていました。

夏のうだるような暑さと強い日差しの下での農作業は、心身ともに大変です。いわき市の一部の地域では、熱中症や日射病など暑気当たりになることを「あつけこむ」と言いますが、チイさんも幼い頃、外で遊んだり、農作業や家事の手伝いをした後に、あつけこむで、身体の調子が悪くなってしまうことがあったそうです。そんな時にはよく母親から、塩で揉んだキュウリの葉からとれる汁を全身に塗ってもらいました。

新鮮なキュウリの葉にはびっしりとうぶ毛がついているため、身体中がむずがゆく気持ち悪かったのですが、夜に塗れば翌朝には「あつけこむ」の症状が、けろりと治っていたというから驚きです。

キュウリの葉のほかにも、熱冷ましの薬としてゴボウの種を煎じた汁をよく飲まされたと言います。「良薬口に苦し」だったのででしょうか。肝心の味は“にがっぽく”あまり好きではなかったそうですが、このゴボウの種のお茶もとてもよく効いたそうです。

上記の治療法はあくまでも民間療法であり、必ずしも効果が期待できるとは限りません。しかし、チイさんが若かりし頃は、現在ほど病院が身近な存在ではなく、薬も手に入りづらい中で、身近な作物を用いて病気を治そうという知恵と経験こそが、人々の健康を支えていました。自然と共に歩んでいた時代の先人たちの逞しさが感じられるエピソードです。



畑の暦

夏

### <6月>

豆類では一番遅いアズキ類の播種が始まります。「十六ササゲ」の種も6月中に播き終えます。入梅期を迎え、まだ小さな苗に病気が入らないか、害虫についていないか心配な時期でもあります。おくいもの土寄せや、おかごぼうの周辺の畑の耕起もこの時期に忘れてはいけない大切な作業です。秋に植え付けをした「ニンニク」の葉や茎は徐々に変色し収穫期を知らせてくれます。

### <7月>

「いわき一本太ねぎ」の定植が終わると定植作業はひと段落。しかし休む間もなく、畑では雑草との闘いが待っています。作物の生育の妨げとなる雑草は取り除き、葉の色や花の付き具合を観察しながら不足の養分を補います。生育旺盛な「小白井きゅうり」「昔きゅうり」はこの時期は毎日が収穫日です。4月に播いた金時豆は、莢が淡い茶色に変色したら収穫します。



### <8月>

夏のいわき昔野菜が収穫のピークを迎えます。大きなユウガオが実り、栽培者宅ではかんぴょう作りが始まります。十六ササゲも次々と莢を伸ばし、盆のご先祖様を迎える支度が整います。「蕎麦」は秋の彼岸から40日遡った頃が播種期です。「ラッキョウ」も盆の16日に植え付けると1粒が16粒に増えると言われていて、世間は盆休みに入りますが、農作業は続きます。

