

七尾ごころ

10

2017
No.157

新米と食べたい
ご飯のお供

～里山里海の恵みを味わう～



恵みの秋、到来

魅力と味力みりょくあふれる里山里海で
ふるさとの秋を味わう

天高く、馬肥ゆる秋。太陽の光を浴びて黄金色に輝く稲田の前に、ふっくらと甘く、香り高い新米を待ち遠しく感じていた人も多いのではないのでしょうか。

農家の人が手塩にかけて守ってきた能登の里山では、清らかな水や空気、大地が育んだ米や野菜、果物などが実りの時期を迎えています。また、波穏やかな七尾湾でも、秋の訪れを告げる旨みたっぷりの魚介類が水揚げされています。

まずは白ご飯でお米本来のおいしさを心行くまで味わった後は、どんなご飯のお供を合わせますか。魅力と味力あふれる里山里海の恵みを食卓に並べ、ふるさとの実りに感謝し、秋の味覚を満喫しましょう。



子ども食堂

ミナ・クル3階多目的会議室では、3月まで月1回子ども食堂を開いています。昼食時間に合わせ、NPO法人ぽっかぽかのメンバーが炊きたてのご飯で握ったおにぎりと、地元野菜を使ったみそ汁や漬物を高校生までの子どもたちに振る舞っています。(限定20食)

問 親子ふれあいランドあいあい・あい
52-11476



育ち盛りの子どもたちに安全でおいしいご飯を

ミナ・クルでは平日の夕方や土日になると、勉強をしながらお菓子やジュースでお腹を満たす子がたくさんいます。このまま放っておくのが心配になり、子ども食堂を始めました。安全安心な食べ物で健康に育ってほしいので、子どもたちに地元の食材のおいしさを知らせてもらおうとさまざまなイベントを考えています。



NPO法人ぽっかぽか
理事長 滝 恵美子

虫の鳴き声や川のせせらぎが心地よく流れ、思わず深呼吸したくなるような澄み切った空気が辺りを包み込む、八田町の山間部。頭（こうべ）が垂れ下がった稲穂のじゅうたんで覆われた棚田に1歳から7歳までの子どもと親が訪れ、NPO法人ぽっかぽか主催の「棚田でおにぎりを食べよう」のイベントが開かれました。

参加者は美しい棚田を眺めながら、八田町の農家の人たちが大切に育てたお米で作られたおにぎりを口いっぱい頬張っていました。「外で食べると一段とおいしいね」「何個でも食べられそう」とお腹だけでなく心も満たされ、田んぼの周りで虫探しをしたり、草の匂いを嗅いだり肌で自然の豊かさを感じていた参加者たち。農家の人たちの会話も弾み、お米一粒一粒のおいしさには、それを育む自然と作り手の愛情があることを心に刻んでいました。

おいしさを育む自然と人を知る ～棚田でおにぎりを食べよう～



わが町ごはんのお供自慢

あなたの家庭やまちでは「ご飯のお供といえればこれ！」という一品はありますか？
地域に目を向けると、各地の特産品を使ったこだわりの逸品がずらり。
先人の知恵と、食材への愛情が詰まったふるさとの味を紹介します。

こんかさば



重しを運んだり、冷たい水場の作業はまんで大変。おすそ分けして喜ばれたり、わざわざ遠くから来てくれたりする人がおるから作りがいがあるげんわ！
立野美栄子さん
(能登島鰻目町)

「こんか」は「米ぬか」がなまった名称で、2月頃に水揚げされた脂の乗ったサバを米ぬかで漬けこんだ保存食。サバを開いて20日間ほど塩漬けし、米ぬかと塩、酒、唐辛子で漬け込むと、夏場の高温多湿が発酵を促進させ、熟成した味わいを生み出します。水も空気も冷え切った冬に作業し、手早くさばいて氷水にさらすなど、身の鮮度を落とさないことがおいしさの秘けつ。3年ほど経ったものが一番おいしく、こんかを取り除いて軽く火であぶると香ばしい香りが広がり、にじみ出る脂が食欲をかきたてます。ご飯に乗せてお湯をかけて、お茶漬け風にするのも通な食べ方です。

中島菜漬

雪の下で栄養を蓄え、早春に収穫される中島菜。古くから中島地区で栽培され、漬物などの保存食にして食べ継がれてきました。収穫後4%の塩で2日間ほど漬け、軽くもんであく出しをする、きれいな緑色のシャキシャキと香りの良い中島菜漬ができ上がります。塩漬けしても花を咲かせるといわれるほど生命力のある中島菜は、特に血圧調整に関与する成分が多く含まれ、ほどよい辛みとほろ苦さは、冬から春へと体を目覚めさせてくれるようです。醤油を少し垂らすと風味が増して、味がマイルドに。また、刻んで菜飯やチャーハンにして食べるのをおすすめです。



まちの特産品を作ろうと、80代のおばあちゃんたちと楽しく漬物作りしています。旬の一番おいしい時に漬けて冷凍しておくと、一年中楽しめますよ！
山岸由紀栄さん・邦夫さん (中島町西谷内)



ご飯のおかず作りにチャレンジ

「手作りっておいしいね！」



天神山小学校4〜6年生17人が参加しているクッキングクラブでは、毎月矢田郷地区の食生活改善推進委員のメンバーと一緒に、料理を楽しんでいます。この日はご飯に合うおかずとして、能登野菜の「能登かもうり」を使ったスープと餃子を作り、おにぎりと一緒に試食しました。
見慣れないかもうりを前に、児童は「スイカみたいやね」「切ってみたら意外に柔らかいね」と匂いや感触

まきぶり 巻鮭

冬に水揚げされる天然の寒ブリのおいしさを夏にも味わえるよう作られた保存食で、現在は南大呑地区の池岡家で代々継承されています。巻鮭作りには多大な手間と長い月日がかかり、三枚におろした寒ブリの塩漬けと陰干しに約1ヵ月。それをわらでくるみ、荒縄で巻き上げて軒先に半年間つるし、ようやく食べ頃を迎えます。熟成期間を経て旨みは凝縮され、しつとりと上品なブリの脂がかむほどに舌に広がります。見よう見まねで作っても、塩加減やつるす場所の日当たりで味わいはまったく別物に。長く受け継がれてきた伝統の味は、南大呑地区のかけがえのない資源が凝縮された貴重なごちそうです。

沢野ごぼうの七日炊き

香りが良く、シャッキリとした歯触りと柔らかな肉質が特長の沢野ごぼう。崎山半島沢野地区の粘土質の土壌でたっぷり栄養を蓄え、手塩にかけて育てられたごぼうは、およそ直径3センチ、長さ70センチ以上にもなります。そのため、収穫は荒縄を腰に巻き、腰ごと引き抜くなど重労働。同じ土壌で作りが続けるのが難しいため生産量が少なく、現在は自家消費や直売が主流になっています。七日炊きは、いろいろ火の弱い火力で7日7晩煮込んで、太いごぼうに火を通したことが由来。大鍋に切ったごぼうと味噌を入れて、じっくり煮込んだ七日炊きは、報恩講や正月に食べられてきたお母さんの味です。



叩きごぼうにしたり、すき焼きに入れるとご飯にぴったり！私たちが大切に育てたごぼう、食べてね～！

沢野ごぼう事業協同組合
前田れい子さん



冬は巻鮭作り体験を開いて、代々引き継いできた技法を紹介しているよ。自分で作った巻鮭を、地域の絶景と一緒に味わってほしいね。

池岡直蔵さん (花園町)



このわた

なまこの腸を塩漬けし、熟成させてできる日本三大珍味の一つ。七尾湾には養分を多く含んだ水が山から流れ込み、なまこの旨みを左右する海藻が良く育つことから、能登なまこのおいしきは市場でも一目置かれています。このわたは熟練の職人が一本一本丁寧に取り出した腸から砂を絞り出し、食べる人の好みに合わせて塩加減を調整します。鮮度を保つために、作業で重要となるのは温度管理。加工の最盛期になると10度前後の海水温で作業を続ける職人の手は真っ赤になります。きれいなこはく色で光沢があり、口に含むと広がる磯の香りと絶妙な風味が癖になります。



熱々のご飯と食べると何とも言えないおいしさ！アミノ酸をたくさん含んでいるから、疲労や風邪の回復を早めてくれるよ！

能登なまこ加工協同組合 杉原省さん



を確かめながら薄切りにしました。だして火を通した後、カニ風味かまぼこと味噌を入れて卵でとじ、米粉でとろみをつけて完成。調味料は少なくとも昆布とうるめイワシからとっただしの風味がきいて、児童からも「おいしい」の聲が飛び交いました。

活動を通して食材のおいしさ、手づくりならではの温もりを実感している児童は、親が帰宅する前に下準備を手伝ったり、覚えたレシピを家族に披露したりしているそうです。

