

食べ方は家庭によって様々なようで、団子を作るときに出汁醤油を練り込んだり、団子を汁で煮て、ほうとうのようにする話もきいた。

昔ながらの地だねを残しているところが少ない中で、志摩の「磯部二号」という品種のそばに出会った。現在、保存会のボランティアの栽培のみで、収穫後、自分たちで選別など調整を行い、年末には年越しそばも作るそうである。

●粟、キビ、トキビ(モロコシ)

山間部、志摩で栽培をされていた話をうかがった。今ではなかなか栽培されている方に出会わないが、現在でも栽培を続けている方に松阪市飯高町でお会いすることができた。

粟、キビ、トキビは、ご飯に入れたり、もちに搗き込んだりしたそう。もちに搗き込む方法については粒のまま入れる家庭と粉にして搗きこむ家庭があるようだ。トキビは柄の実と同じようにアクがあり、アク抜きは寒い冬の作業だったそう。

伊勢の赤福の朔日もちの中に8月の八朔粟餅がある。その原料の一部として飯高町の粟が利用されているそう。その採用にあたって以前食味テストを行われたそうで、そのときに他県の粟と比べ、飯高の粟はとても風味がよいと高評価だったそう。現在、飯高町では鳥獣害がひどく、手間がかかるとあって、栽培者は減少している。

あるお宅では虎の尾とムコダマシという名前の粟を作っていた。ムコダマシという名前の由来は穀粒がとても白く、ごはんの増量材にすると、だんなさまがお米と間違えるくらいごはんが真っ白だったからと言われている。

●米澤モチムギ(大麦)

志摩市出身の米澤平一さんが10年かけて開発した大麦である。開発(昭和28年)までに10年かかり、味が良く、たくさんとれ、稈が強くて倒れにくい品種として認められるまでに20年を要したそう。米澤もち麦は、押し麦などにせずに粒のままごはんに入れて食べることができる。ほそばそと栽培されていたモチ性オオムギ自体を研究対象としたことは当時育種会でも画期的なことだったようだ。

現在志摩地方ではごはんに炊き込めるオオムギの粒が販売されている。他県での評価が高く、さらに品種改良されたオオムギが兵庫県や愛知県で栽培され、麺、クッキーなど加工品も販売されている。三重県の誇れる食材である。志摩地方で購入できる。*2

●十六ささげ、十八ささぎ

夏に出回り、細長い緑のさやをゆでて、サラダやあえものにして食べる。豆の香りがなんともいえない。

●白みとり

クリーム色の細長い豆で、へその部分が黒く、白みとりは志摩市磯部在住の方の呼称である。志摩では五目豆のようにほかの野菜といっしょに煮物として食される。鈴鹿市では以前仏事で食されたそう。膳にのる坪のお皿に里芋と味噌煮にしたものがあがったそう。仏事以外にも暮れの村の集まりなどでもごつつおの一品として出たそう。そのほか甘く煮たものを味噌汁に入れたお話もうかがった。今は栽培する方が少なく、食べる人も多くはないと思う。年配の方の中には、母親の作ってくれる味噌汁を懐かしく語ってくださった方がみえた。

●黒ささげ

志摩ではあずきではなく、黒ささげを赤飯に入れて食されるお宅がある。少し紫がかった美しいお赤飯で、田んぼの野上がりなどによく作り、手伝いに来てくれた近所の方に配ったそう。黒ささげの中にも種類があるそう。

●ぶんど、ぶんど豆

緑豆に似た小さい豆。志摩市浜島ではお盆にぶんどのおぜんざいにたかきび団子を入れるそう。

自分が見聞きしたササゲ、小豆、インゲンは自家用が多く、この他にもいろいろな豆が栽培されているかもしれない。

●鶉方なす

果肉の色は薄い紫で大きめのなす。志摩市鶉方では水なすと呼び、水々しいなすを生でみそをつけて食べるそう。志摩地方で購入できる。*2

●虎の尾(とうがらし)

尾鷲市向井の辛い青とうがらし。保存会の方による生産のみ。漁師さんが、おさしみを食べるときにわさびではなくこの青唐辛子を細かく刻んで一緒に食べていたそう。現在この青唐辛子を使った調味料も販売している。尾鷲市や直売所で購入できる。

●相可菜

多気郡相可で食されていたアブラナ科の菜。もち菜として正月用に食されていたが、年々栽培は減少し、現在自家用で数件しか栽培されていないようだ。相可高

校生産経済部では、地産地消はタネからと、地元のタネを譲り受け、毎年栽培されているようだ。以前は各地にもち菜があったようで、伊勢菜やその他名のない正月用の菜があったようだ。

●たね菜

伊賀地方で食されていたアブラナ科の菜。現在名張地方の一軒のお宅で栽培されている。以前、秋の収穫祭に油揚げといっしょに炒めた料理がふるまわれたそうで、来歴不詳だが、生産者の方によると伊賀地方の一部は以前大和の国の一部で、しかもこの菜は奈良の伝統野菜、大和真菜と似ているため、同じ系統だろうということであった。

●鈴鹿うど

鈴鹿市石薬師で多く生産されていたウドで、現在の栽培は一軒のみである。

こうした各地域のみで食されてきた作物の中にはも

うすでなくなったものもある。自分の調査不足で出会っていないものもあるかと思う。地元の個性豊かな作物はおいしいだけでなく、以前の食生活、土地の性格を伝えてくれる。またこうした作物は私たちの体をはぐくむだけでなく、心の栄養も与えてくれると感じる。開発者や栽培者の家族や地域の人への思いやりを伝えるものであり、先祖を懐かしむ気持ち、思い出をよみがえらせるものでもある。

作物は生き物、寿命があるので、記録では残せない。私たちの生活の中でいかし、大切にしていきたい。他県のように掘り起こしの機運が高まることを願う。

(文責：坂番雅美)

*1 松阪赤菜を販売するお店 紅工房

松阪市大阿坂 ☎0598-58-1514

大豆「美里在来」を販売するお店 直売所「ごん豆」

(権現前営農組合) ☎0598-42-7137

津市美里にある直売所 「美里フラワービレッジ」

☎059-279-2887

*2 米澤もち麦、鶴方ナスを販売するお店 東山商店

志摩市鷺方 ☎0599-43-0599

参考文献

- 1) 山形在来作物研究会編：どこかの畑の片すみで、山形大学出版会
- 2) ネット情報：江戸東京野菜通信 <http://edoyasai.sblo.jp/>
- 3) 大阪府ホームページ なにわの伝統野菜 <http://www.pref.osaka.jp/nosei/naniwanonousanbutu/dentou.html>
- 4) 奈良県ホームページ 大和野菜 http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-2767.htm
- 5) ジャパンフードホームページ あいちの伝統野菜 <http://www.japanfood.jp/a.dentou/index02.html>
- 6) 近畿農政局ホームページ 滋賀産地一覧 <http://www.maff.go.jp/kinki/seisan/engeitokusan/engesanti/s-index1.html>
- 7) 兵庫県ホームページ 山根 成人(しげひと)さん～「ひょうごの在来種保存会」代表～ <http://web.pref.hyogo.jp/ac02/yamane.html>

豆類
1

白みとり豆

◎地域呼称：シロミトリ、ミトリ

マメ科 ササゲ属 ◎学名：Vigna spp. ◎英名：dolichos bean, black-eyed pea, cowpea

▶P45

栄養成分について

白みとり豆の栄養成分を表1に示す。白みとり豆は、可食部100gあたり炭水化物57.7g、タンパク質24.6g、脂質2.4g、食物繊維19.2gであり、小豆や大角豆と同様デンプン性の豆である。

【表1】白みとり豆の栄養成分(可食部100gあたり)

エネルギー	312 kcal	炭水化物	57.7 g
水分	12.1 g	灰分	3.2 g
タンパク質	24.6 g	ナトリウム	4 mg
脂質	2.4 g	食物繊維	19.2 g

注1) 栄養成分値の表示方法については、日本食品標準成分表2010に準ずる。

注2) 炭水化物＝糖質＋食物繊維として算出した。

食習・歴史について

白みとり豆は、ドリコスピン(学名：Vigna spp.)というササゲ属の一種でブラック・アイド・ピー(black-eyed pea)、俗称パンダ豆とも呼ばれている北アフリカ原産の豆である。草高30～40cm程度、莢長は15～20cm。豆の形状は、若い莢はインゲンに似ており、種実は小豆や赤ササゲに非常によく似ている。豆を食するのみで、若い莢や柔らかい葉は食用としない。種実の長さは約7mmでホゾ(莢に結合している部分)は黒く、種皮部分は白く皮が堅い【P45写真1・写真2】。高温、干ばつに強いが、低温に弱く、遅霜の障害を受けやすいため、播種は5月中旬以降とし、8月中下旬から収穫する。

カリフ(サバンナ)農耕文化圏としてアフリカと交流

があったインドより、シルクロードまたは東南アジアを經由して中国そして日本へ伝播したと思われる。インドやベトナム、フィリピンなど東南アジア、アフリカ西部などで広く利用されているとの報告があるが、中国南部や台湾でも流通していることを確認した。平成23年度の国外調査では、南アジアのネパールにおいて白みとり豆(ネパール名: Bodi)が、カトマンズ盆地の先住民族であるネワール族にとって祭礼・儀礼食に必須の豆であることが判明した。

日本への詳しい来歴などは不明だが、昭和30年頃、四日市市周辺では主にたばこの栽培を行っていたが、連作障害を防ぐために落花生や白みとり豆を植え、それが次第に白みとり豆の増産につながっていったようである。

鈴鹿市内や亀山市の寺院では、報恩講などの時に本膳料理の一品として白みとり豆を使った料理がある。家庭でも儀礼(不祝儀の膳)に白みとり豆を使った汁や煮豆などを供し、日常食としても食してきた。

白みとり豆は、小豆より多収ではあるが、白餡に加工する場合、味良く食味を増すために多くの砂糖を必要とする。煮物料理も、砂糖を多用して甘い味付けとするなど砂糖を加えた調理法が多い。加工調理における砂糖の多用が、栽培・利用されなくなった一因であると考えられる。白みとり豆は、自家採種、自家栽培程度で食する習慣も僅かとなり、鈴鹿市において新豆

の時期にJA販売所や一部の豆取扱店に出荷されている程度で広く流通しているとはいえない。昔は確かあった、といわれる方が多く、食べ方もわからなくなっているのが現状である。

一方、白みとり豆の同系統としてホゾが黒く種皮部分が赤い赤みとり豆や、ホゾが白く種皮部分が黒いみとり豆もある。赤みとり豆は小豆の代用として餡や赤飯に使われていた。

黒みとり豆【P45写真3】は、三重県ではあまり作られてこなかったが、国内では各地で栽培・利用されており、平成22年度の大分県宇佐市での現地調査において黒みとり豆(地域呼称: みとり、みとり豆)の存在を確認した。生活工房とうがらし主宰金丸佐佑子氏、オフィスとうがらし代表神谷禎恵氏ならびに有限会社てづくりおやつの店代表取締役安部功子氏のご協力によるものである。宇佐市では、地域に伝わる伝承料理として黒みとり豆を用いた「みとりおこわ」がある。仏事に供する。また、平成24年度の秋田県秋田市での現地調査においても、黒ササゲ豆(地域呼称: てんこ小豆)の栽培・利用を確認した。秋田市では、儀礼時にてんこ小豆の赤飯を供する。ここでは、有限会社鈴和商店による在来種存続の取り組みが行われている。白みとり豆においても伝統野菜として食文化継承法の検討が急務である。

(文責: 飯田津喜美・水谷令子)

参考文献

- 1) 吉田よし子: マメな豆の話—世界の豆食文化をたずねて—、平凡社新書、pp.201-203、2000年
- 2) 水谷令子: 「地域品種と食文化—東海北陸の調査から—」、日本調理科学会誌 35(3)、pp.330-333、2002年
- 3) 中尾佐助: 中尾佐助著作集 第1巻、北海道大学図書刊行会、pp.109-119、305-308、2004年
- 4) 飯田津喜美・水谷令子: 「三重県北中部地域における「シロミドリ豆」の利用について」、三重短期大学生生活科学研究会紀要 研究ノート 第55号、pp.31-34、2007年
- 5) 金丸佐佑子: 「おいしさ以上のもの」、西日本新聞社、pp.15-20、2007年
- 6) 飯田津喜美・萩原範子・伊藤知子・水谷令子: 「シロミドリ豆の浸漬による吸水特性について」、三重短期大学生生活科学研究会紀要 研究ノート 第59号、pp.13-17、2011年
- 7) 萩原範子・飯田津喜美・水谷令子: 「三重県で栽培されている「シロミドリ豆」の生産と利用について」、豆類時報、pp.23-28、2012年



じねんじよ [自然薯]

ヤマノイモ科 ヤマノイモ属 ◎学名: *Dioscorea japonica*

◎生産高: 津市一志町波瀬・石橋・高野地区で年間 7,000kg (8,000~10,000本)

栄養特性

食品100g中、水分約70g、炭水化物26.7g、たんぱく質2.8g、脂質0.7gある。ビタミン類も多種、少量だがB₁、B₂、C、E、ナイアシン、葉酸が含まれる。無機質はカリウム550mg、リン31mg、マグネシウム21mg、カリウム、ナトリウム、鉄、亜鉛などである。麦飯にとろろ汁をかけて食すると、アミラーゼが消化を促進する。

三重県での食習・歴史

自然薯は味や風味がよく、芥川龍之介の著書「芋粥」に「芋粥は無上のよい味として、上は万乗の君の食膳にさえ上げられた」と書かれている。以前より一志地

区では自家用として野山に自生している自然薯を掘って食べていた。1990年頃から農家の有志がじねんじよ部会を立ち上げ、畑に栽培するようになった。

作り方は、桜の花が咲く頃、畑に溝を掘って無菌の赤土を入れたクレバーパイプと呼ばれる長さ1m30cm、直径10cm程のパイプを斜めに埋め込む。パイプの先に種芋を植え、目印に案内棒を立てておく。種芋の頂端から発芽し、支柱に蔓が伸び葉を付ける。夏には葉の付け根から花穂を出し白色の小花を多数に付ける。実になったものがむかごである。種芋の吸収根から栄養分をすってパイプの中の芋が長く大きくなる。11月中旬になると新生芋が70~80cmにもなり収穫する。

(文責: 大市智子)

料理法

◎麦とろろ

【材料】4人分	
自然薯	300g
卵	2~3個
醤油	大さじ1½
味噌(甘口)	100g
だし	適宜
麦飯	
薬味: 青ねぎ、青のり	

作り方

- ①自然薯は火でサッとあぶり、ひげ根を燃やし、20~30分水に浸し、たわしで洗う。
- ②皮はむかずにおろし金でおろし、すり鉢で2~3分すり、醤油を入れ、醤油がなじんだら、卵を溶き入れ、よくすり込んでおく。
- ③だしと味噌で、味噌汁をつくり、②に徐々に入れながら溶きのぼす。
- ④3割程度麦を混ぜた麦飯を用意し、③のとろろ汁をかけ、薬味に青ねぎのみじん切りや青のりなどをちらして食する。

◎揚げとろ

【材料】4人分	
自然薯	300g
卵	2~3個
醤油	大さじ1½
のり	適宜
生椎茸	適宜
一味唐辛子	少々
揚げ油	適宜

作り方

- ①自然薯は火でサッとあぶり、ひげ根を燃やし、20~30分水に浸し、たわしで洗う。
- ②皮はむかずにおろし金でおろし、すり鉢で2~3分すり、醤油を入れ、醤油がなじんだら、卵を溶き入れ、よくすり込んでおく。
- ③5cm×10cmののりで②を包み、160~180℃の中温の油で揚げる。
- ④軸を取った生椎茸の裏に一味唐辛子をふり、②のとろろのをせ③と同様に揚げる。

◎すき焼きとろろ

すき焼きの際、従来小鉢に生卵を溶いて食べていたものを、生卵の代わりにとろろをつけて食する。

【材料】4人分	
自然薯	250g
だし	2½カップ
塩	小さじ1
醤油	小さじ2

作り方

- ①だしに塩、醤油を入れる。
- ②下処理をした自然薯をおろし金ですりおろす。
- ③すり鉢に②の材料を入れ、①のだしを少しずつ入れながらよくのぼす。
- ④小鉢に入れたとろろにすき焼きをつけて食する。

参考文献

- 1) 三重中央農業協同組合一志じねんじよ部会パンフレット
- 2) 五訂増補 日本食品標準成分表