

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: ^{ボジ}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で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クレイと呼ばれる長さ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

◎なつめの糖果の作り方⁶⁾⁷⁾

なつめの実を洗い、果実をそのまま又は針で穿孔するか、縦に切り目を入れて湯煮する。果実の湯煮は実が浮き上がるまで徐々に加温し、果実の組織が軟化したら取り出して冷水に投入する。冷却した果実を水切りし、30%糖液を調製して、湯煮果実を除核又はそのまま糖液に漬ける。一夜浸漬して糖分の平均をはかる。

24時間後糖液を切り、40%糖液として、糖液を沸騰させ、24時間以上放置することを繰り返す、約70%に到達させる。糖液と果実が糖で飽和されれば乾燥する。即ち糖煮果実を布かスポンジで拭く、又は沸騰水に一瞬漬けて取り上げ、網にのせて乾燥させる。乾燥は室温か、45℃以下の温度で人工乾燥すると出来上がる。

(文責：藪本治子)

参考文献

- 1) 増田和夫：葉になる植物図鑑、2006年、柏書房
- 2) 八賀 普：森を食する国—飛騨の食文化にみる大陸文化—、第15回春日井シンポジウム資料集、2007年
- 3) 科学技術庁資源調査会編：五訂 日本標準成分表—新規食品編—、1997年
- 4) 難波恒雄：世界薬用植物百科事典、2000年、誠文堂新光社
- 5) 田中静一：中国植物事典、1991年、柴田書店
- 6) 松井 修：園芸加工法、1959年、朝倉書店
- 7) 緒方邦安：園芸食品の加工と利用、1963年、養賢堂

果物類

2

いちご [莓]

バラ科イチゴ属 ◎学名：*Fragaria × ananassa* Duchesne ◎英名：strawberry

➡P46

◎生産量(平成21年度)：【三重県】2,290 t (1.2% 全国19位) 【全国】184,700 t

栄養特性

食品100g中水分約90g、炭水化物8.5g、たんぱく質0.9gある。ビタミン類はC62mg、少量だがA、B₁、B₂、E、ナイアシン、葉酸が含まれる。無機質はカリウム170mg、リン31mg、カルシウム17mg、マグネシウム13mgなどである。

起源、来歴

北アメリカ東部原産の *Fragaria virginiana* とチリ南部原産の *Fragaria chiloensis* が、オランダで交雑されたのが始まりである。

1830年代(江戸末期)に、オランダから長崎を経由して日本に伝わり、オランダいちごとよばれた。栽培が定着したのは1900年に近い。我が国独自のいちごとしては、福羽逸人による福羽の作出(1899年)が最初である。

現在は、33育種機関において、様々な品種が育成されている。

三重県での食習・歴史

三重のいちごは、野菜粗生産額第2位の品目であり、栽培の歴史も約40年を数える特産野菜である。栽培面積は55.7ha(平成20年)で、昭和57年の150haをピークに

年々減少しているが、近年は高設栽培の導入(普及率56%、平成20年)や新規栽培者の増加により、減少程度は小さくなっている。

三重県農業研究所では、極早生性の改良を進め、炭疽病抵抗性品種の育成に取り組み、平成22年に新品種「かおり野」を品種登録した。出芽までに18年を経過して登録した物である。

平成22年度の全農系統出荷分は、章姫74%、かおり野13%、とちおとめ4%、紅ほっぺ他である。

津市一志町のいちご栽培農家2軒では電子技法栽培でいちごを生産している。この農産物は電子技法中央協議会のsafety foodsに認定されている。電子技法により炭素、水(電子エネルギー水)、空気を活用し土と作物を健康にし、光合成の働きを高め栽培したものである。

いちごの食べ方

最近のいちごは大粒であることも手伝って、専らケーキに使用したり果物扱いで、生食用が殆どである。二級品や小粒のものはジャム等の加工にされる。

(文責：大市智子)

参考文献

- 1) 三重県農業研究所かおり野栽培資料
- 2) 五訂増補 日本食品標準成分表

なつめはなつめの木になる果実である。なつめの木は高さ10mほどの落葉小高木で、その果実は2cmから3cmほどの球形から長球形で10gから15gの大きさ、熟すと暗褐色となり、りんごに似た味のする核果である。

棗の歴史

なつめの木はヨーロッパ南部、アジア西南部の原産で、中国北部や地中海沿岸では古くから重要な果樹として植栽されてきた。日本には、中国から渡来し、丈夫で作りやすく、寒さにも強くひどく乾燥する土地以外はどこでも植栽できるので、古くから各地で広く植えられるようになった。『津市史』によると津藤堂藩では、寛政4年(1792)殖産事業を統括する菓木役所が創設された。奨励する菓木(果樹・徳用樹木・徳用作物・扶食作物)の中に棗もある。

なつめは、中国では食用、薬用にするため、その木は古くから栽培され、その果実を利用してきた。その一例として「史記」優孟に「楚莊王之時有所愛馬以棗脯」と記されていることから窺える。また我が国でも弥生時代後期から、なつめの果実の効用を知り、利用してきた。その事実の例として、四神鏡の銘文に「上有仙人 不知老 飢食棗」と記されている。また、万葉集巻16になつめの木を詠んだ歌2首があり、延喜式に天皇、東宮の祭祀や食材に干しなつめが供されたことが載せられている。²⁾ また、茶道具のひとつ薄茶入れ「棗」はなつめの果実の形状に由来したものである。そして、童謡「あの子はだあれ」には「……なつめの花のした……」と歌われている。古くは、日露戦争後の乃木大将とステツセル將軍との会見の庭にも「庭にひとと(一本)なつめの木」と歌われていて、現在はあまり見かけなくなった「なつめの木」であるが、以前は広く植えられて親しまれていたことがわかる。

三重県内で植栽利用状況

全県にわたって所々で屋敷境界などに植えられているが、柿樹のように多くはない。特に志摩地方や、美杉地区で比較的多いようにみられるが、岐阜飛騨地方のように²⁾多くない。果実の利用方法についてはほとんど生食で、志摩地方では干果を薬用に供する例がいくつかあった。

栄養特性

なつめの果実の化学成分を干しなつめでみると、100g中、水分21.0、たんぱく質3.9、脂質2.0、炭水化物71.4、灰分1.7各gで、無機質はカリウム810、カルシウム65、マグネシウム39、リン80、鉄1.5、亜鉛0.79、銅0.24各mgであり、ビタミンはカロテン0.007、B₁ 0.1、B₂ 0.21、ナイアシン1.6、B₆ 0.14、葉酸0.14、パントテン酸0.86、C 1各mgである。³⁾ 食物繊維12.5gを含み、炭水化物には糖類やチチフスアヒナンなどの多糖類を含み、リンゴ酸、酒石酸糖の有機酸類、トリテルペノイド、サポニン、フラボノイド、サイクリックAMP、同GMP(A: アグノシン、M: モノ、P: ホスヘイト、G: グアノシン)などを含む。

なつめの果実の利用

なつめは5～6月に開花、9～10月頃よく熟した果実を採取して生食するほか、砂糖煮とか糖果にする。また5日ほど日干しにしてから蒸し、また日干しにする。なつめの果実は鎮静、強壮、緩和、利尿作用があり、ストレス性胃潰瘍抑制、抗アレルギー作用があり、免疫力を高める効果が期待される⁴⁾。

貝原益軒の養生訓で巻7「用薬」には棗が10ヶ所にわたって生棗とともに記され、「棗ハ元気を補ひ胃をます」と述べており、「棗は樹頭に在ってよう熟し色青きが白くなり少紅まじる時とるべし青きはいまだ熟せず皆紅なるハ熟し過て肉ただれてあしし色あかくなり熟し過ぎる時日に久しくほしよくかきたる時むしてほすべし生にてむすべからずなまびもあしし」と記している。

なつめ果実は生食や各種加工品のほか、果実酒や高血圧などを治す漢方薬として用いられる⁵⁾。

干しなつめの乾燥の仕方は、陽干し、陰干しのほか樹上で自然乾燥させたり、火にかざして乾燥する方法などがある。

なつめの実の砂糖煮や干しなつめ、糖果は貴重な菓子であった。NHK大河ドラマ篤姫の物語の中でも、若き日の篤姫と若き肝付尚五郎(後の小松帯刀)が老家調所から中国輸入の干し棗をもらい食する場面が出ている。