

特集 多賀里の駅(2) 里の食を楽しむ

昨年9月に多賀町の一圓屋敷が寄贈されて1年。彦根景観フォーラムは、一圓屋敷を多賀「里の駅」と名付け「里の恵みを楽しむ」さまざまな試みを、地域の皆さんと一緒に実施してきました。

今回は、これらの取り組みのうち、毎月第1土曜日午前9時から開催している「野菜市&集い」で、多賀クラブの皆様が出されている郷土料理を特集します。多賀の伝統に新しさを加えたすばらしい料理の数々を誌上でも楽しんでください。

新そば三昧(ざんまい) 12月6日



11月に収穫したての多賀産の常陸秋そばを使って、西澤章さん 栗本泉さんがそば打ちの実演をされました。

普通はそば切りをして「ざるそば」や温かいつゆで食べるのですが、今回は「そばがき」も試食しました。そばがきとは、お湯でそば粉を練り、わさびを添えてそばつゆを掛けて食べる方法です。今回は、すこしぜんざい風にしてあり、甘党にも辛党にも好評でした。



つきたてお餅はおいしい 1月10日



参加者も一緒に木臼でペタン!ペタン!。何だか懐かしい風景です。つきたての熱いおもちを小さくちぎって、丸めて大根おろしやきなこを搦める手際に感じつつ、お餅をほおばると思わず「おいしい～」との声。地元野菜のお漬物を添えた「ぜんざい」も好評でした。



お味噌は、こう作るんだぁ～ 2月7日



子供を連れてお母さんや「昔は杵と臼で大豆をついたわ。懐かし～い」とご夫婦で参加される方など、たくさんの方で賑わいました。大豆を炊き、塩・糀を混ぜ練って瓶に詰める工程が電気もちつき器を使いスピーディに進められました。



仕込み終わった味噌は、一部が一圓屋敷で夏を越し年末にイベントに使用されます。また、この日は「古代米と季節の野菜のお味噌汁・お漬物」を楽しみました。美味しい!美味しい!と4杯もお代わりをした人もいました。素材の良さが引き立っていました。

ふきのとう三昧(ざんまい) 3月7日



50名程の方が「春の味」を楽しみました。揚げたてのふきのとうのてんぷらを抹茶塩でいただくと、ほろ苦さが美味しい!



お味噌汁の中のふきのとうの鮮やかな「自然の緑」は芸術品と言う声もありました。ふきのとう味噌でご飯がすすむ!とお代わりをされる人が続出。旬の物って本当においしいですね。

新鮮・春の野草と山菜おこわ 4月4日

春の野草料理の食材はすべて多賀クラブのメンバー



の家のまわりで調達した野草です。その味は、超一品。自然の恵みは奥が深いですね。



一番人気はウバユリの根とセリとシャクの白和えでした。ノビルの辛子添え、ヤブカンソウの酢みそ和え、シャクの胡麻和えも春の味わいでした。サクラは春の飾りです。天ぷらはヤブツバキ、ヨモギ、ヒメオドリコソウ、ニワトコ、ユキノシタ、イタドリです。



梅干とごはん、夏野菜の味噌汁、カボチャの煮物、トマトのコンポート。爽やかな、爽やかな料理でした。

たけのこ・・・これこそ旬の味 5月2日

「やわらかくておいしい」旬の味わい「たけのこ」をさまざまな味付けで楽しみました。メニューは、①筍ごはん ②木の芽和え ③筍のお吸い物 ④筍の土佐煮、⑤露の佃煮 ⑥筍のてんぷら ⑦ミズナスの浅漬けです。



「ほんから餅」を楽しもう 6月6日

里の伝統和菓子「ほんから餅」作りにチャレンジ。「ほんから餅」は、あずきを煮た餡を、水で練った小麦粉に包んで「ほんから」（サルトリイバラ）の葉っぱで挟みます。後は蒸し器で蒸しあげれば出来上がり。蒸したての「ほんから餅」の味はカクベツです。



紫蘇ジュース・マジック 7月4日



今月のテーマは「紫蘇と梅」。夏バテに効く紫蘇ジュースを作りました。ほうろくの鍋でシソを煮出すと暗い紫色の煮汁が出ます。これにクエン酸を加えると、一瞬にして透明な赤色のジュースに大変身！

今月のテーマは「紫蘇と梅」。夏バテに効く紫蘇ジュースを作りました。ほうろくの鍋でシソを煮出すと暗い紫色の煮汁が出ます。これにクエン酸を加えると、一瞬にして透明な赤色のジュースに大変身！

鮮烈、丁字麩の辛子あえ 8月1日



「丁字麩料理を楽しむ」という題で彦根の澤田製麩所の澤田典子さんが麩の歴史や効用、製造過程やいろいろな料理法を話されました。麩は高タンパク、低カロリーの健康食品です。



「丁字麩の辛子あえ」は、鬼がらしがよくきいたピリッとした辛さが特長です。参加者も実際に作ってみました。試食会では涙を流す人も。2色ごはんは地藏盆の仕上げで作られる赤めしとかぼちゃご飯です。トマトの冷スープやきゅうりとみょうがの酢の物で夏の味わいを楽しみました。



夏野菜のてんぷら・シカ肉 9月5日

元多賀町栄養士の滝喜代子さんの「こどもの食育」「大人の食育」をお聞きした後、知らない人もみんなでテーブルを囲んで楽しく試食です

メニューは、①冬瓜のおすまし、②夏野菜のてんぷら（さつまいも・おくら・なすび・南瓜・甘長唐辛子・たまねぎ）、③シカ肉の生姜煮、④梅干しごはん、⑤茄子の浅漬けしは漬け風でした。（終）

