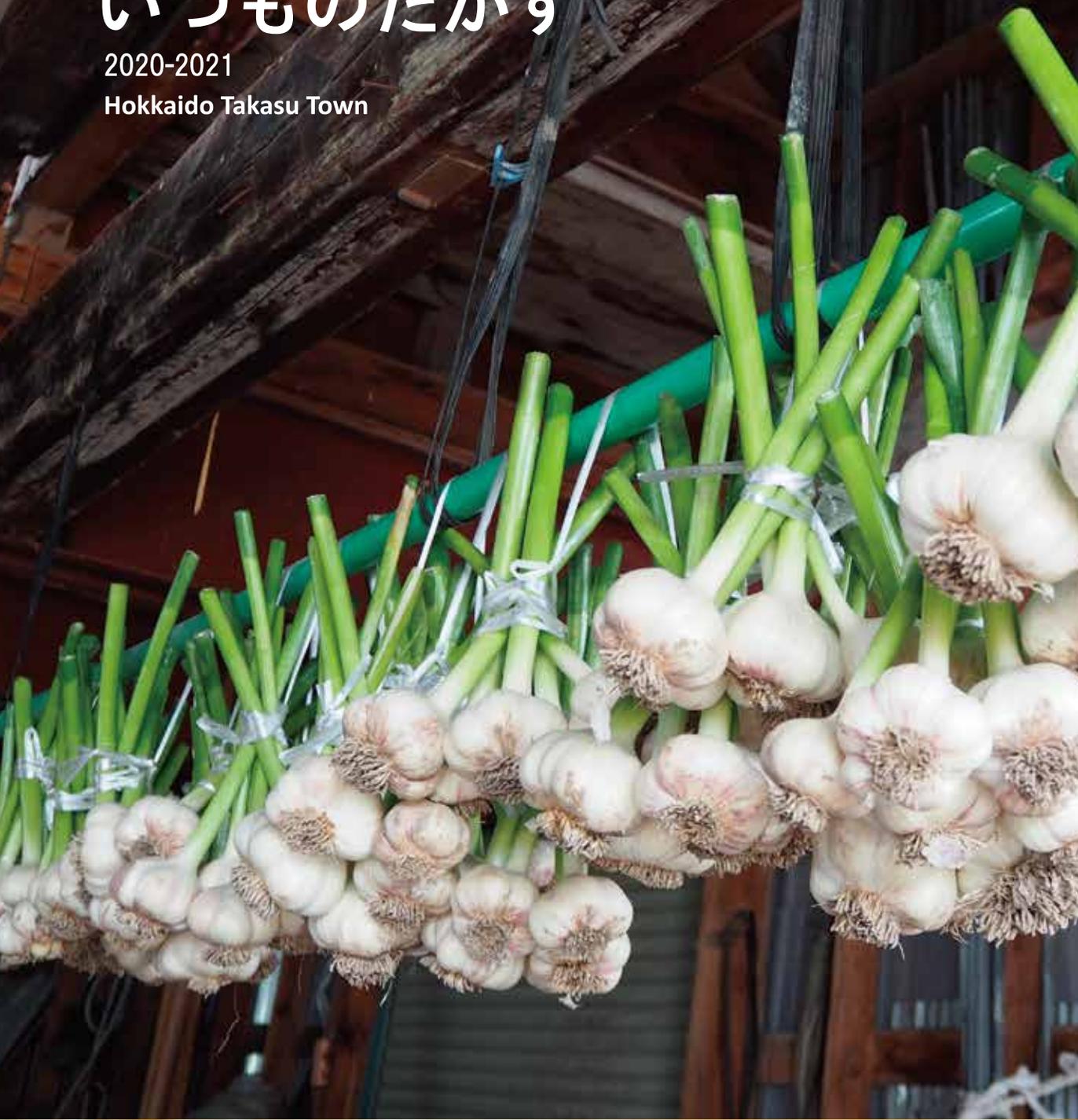


いつものたかす

2020-2021

Hokkaido Takasu Town



Hiropaper

発行：鷹栖町

2022年1月

制作：鷹栖町のみなさん

地域おこし協力隊 林 歩実

印刷：植平印刷

もくじ

■ 料理編 ■

●メイン

- 03 トマトわき芽の天ぷら
- 04 夏野菜キーマカレー
- 05 デメテルソースのミネストローネ
- 06 完熟トマトのミートソース
- 07 鹿肉のラグーとリゾット
- 08 チリコンカン豆
- 09 10 いずし
- 11 笹寿司
- 12 押し寿司

●ごはんのおとも

- 13 白菜のお漬けもの
- 14 だし
- 15 きゅうりの佃煮
- 16 ピーマンの佃煮
- 17 なんばん味噌
- 18 なんばん味噌アレンジ
- 19 きゅうりのパン粉漬け
- 20 きんぴら焼きおにぎり
- 21 福神漬け
- 22 にしん漬け

●副菜

- 23 蕨のおひたし
- 24 うどの酢味噌和え
- 25 ねばねば菜の和え物
- 26 サラダ寒天
- 27 レタスと豆腐のサラダ
- 28 にらの卵とじ
- 29 30 豆腐
- 31 32 おからシフォン・卵の花
- 33 冷凍ミニトマトアレンジ

●デザートその他

- 34 ブルーベリーアレンジ
- 35 苺ジャム
- 36 ビーツジャムアレンジ
- 37 かぼちゃのケーキ
- 38 かぼちゃ餡・米粉のおやき
- 39 かぼちゃのプリン
- 40 マーラーカオ
- 41 薪ストーブパン
- 42 甘酒

■ 景色編 ■

- 43 44 たかすの「眺め」
- 45 絵本のような色の眺め
- 46 町を見渡す丘
- 47 在り続ける景色
- 48 「暮らしそのもの 自然そのもの」
- 49 「田んぼはいつでも綺麗だ」
- 50 「変わる」は自然
- 51 折り鶴ノ部屋
- 52 しごと場からの眺め
- 53 54 北野小のにぎやか休み時間
- 55 鷹栖小の雪原冒険隊
- 56 見上げる冬の木
- 57 58 未来のワイン農園
- 59 鷹栖の地上絵
- 60 庭の中の不思議な森
- 61 花も実も輝く夏のガーデン
- 62 池も？デッキも！手作りガーデン
- 63 四季の庭
- 64 生命力のガーデン
- 65 カンタラモッチの放課後
- 66 あとがき



「鷹栖町の日常」をテーマにした1冊です

■ 料理編 ■

鷹栖で長く作り続けられている料理、鷹栖の食材を使った料理、地域や鷹栖での生活に根付いた料理など、なにかしら町と関わりのあるものを取材しました。分量が大量なものや、「お好みで」など大まかな表現もあり普通のレシピ本とは少し違っていると感じることもあるかもしれませんが、しかし、この本のテーマはあくまでも「日常」。作り込まれたものではなく、できる限り取材させていただいた方のレシピそのままを載せています。「量が多いなあ」と思ったときは、こんなに大量に作る方もいるんだと想像を膨らませながら見てもらえると嬉しいです。心の中でご自身にとって丁度いい量に調整してみると、きっと自分にぴったりのレシピになりますよ。

■ 景色編 ■

普段何気なく眺める景色やお気に入りの眺めを取材しました。個人宅からの眺めもある為、場所の掲載はしていませんが、鷹栖町でも見る人や場所によって様々な見え方、感じ方があることが分かる内容になっています。あなたの知っている鷹栖、未知の鷹栖が広がっているかもしれません。



背景写真の野菜は雪の下で保存したものだ。雪が降る前に収穫し、雪が積もったら落ち葉などに包んで埋めておく。そうすることで新鮮なまま保存できる。雪の下で眠った野菜はととても甘い。生で食べるとその美味しさがより分かる。

トマトわき芽のてんぷら



トマトの脇芽…好きなだけ
てんぷら粉…好きなだけ

- 1 てんぷら粉を表示の分量で水に溶く。(水は冷たいほどよい)
- 2 わき芽に衣を付け、170度くらいの油で揚げる。
鍋の中で重なり合わないよう、少量ずつ揚げるのがポイント!
- 3 葉の部分の衣がサクツとなってきたら油を切って完成。

わき芽とはトマトの茎と茎の間の付け根から出てくる新しい芽のこと。通常、トマトの実に栄養を集中させるためにわき芽は取り除く。



トマトの葉っぱを天ぷらに!? 鷹栖のトマトが美味しいことは百も承知だったが、茎まで食べられるとは驚きだった。揚げたて熱々の天ぷらをいただく、再び私の頭に驚きが走る。美味しい!! 新鮮な脇芽のジューシーさが口の中で広がっていく。クセは全くない。野菜嫌いのお子さまでもきつと食べられると思うくらいに。葉の部分はサクサクに揚がっており、香ばしい。塩・天つゆと交互に食べていると、いくらでも食べられるような味だ。トマト脇芽が食べられるのは、葉に農薬をかけていない時期のみだ。捨ててしまうことがほとんどの脇芽だが、天ぷらにするとこんなに美味しく旬の味としていただける。トマト栽培が盛んな鷹栖だからこそ生まれたレシピだと思った。



夏野菜キーマカレー

- | | |
|---------------------|-------------|
| 玉ねぎ…大2個 | 油…大さじ2 |
| 完熟トマト
…湯むきしたもの1個 | 水…500cc |
| にんにく…2かけ | ドライバジル…1つまみ |
| なす…2本 | カレールー甘口…5皿分 |
| パプリカ…3個 | カレールー中辛…5皿分 |
| 合い挽き肉…400g | 牛乳…100cc |
| | 中濃ソース…大さじ1 |

- 1 野菜を1cm弱角に切る。にんにくは包丁の腹で潰し、みじん切りにする。なすは切った後、軽く水にさらす。
- 2 鍋の中で温めた油に、にんにくと玉ねぎを入れ炒める。
- 3 玉ねぎの色が変わってきたらトマトを加え、ひと煮立ちしたら挽肉を加える。肉の色が変わったらパプリカとなすを入れる。
- 4 具材全体に油が回ったら水500ccを入れ、中火で20分煮込む。途中、灰汁は取り除き、灰汁が出てなくなったらドライバジルを入れ、火を止めてルーを入れる。
- 5 ルーを溶かしながら弱火で5分煮込む。ルーが溶けたら牛乳と中濃ソースを入れ、とろみがつくまで煮込んだら完成。

自家製野菜を贅沢に使った季節のカレーだ。「キーマカレーは我が家の定番。子どもの嫌いな野菜でもこの料理にすると美味しく食べてくれるので嬉しい。」とレシピ作者は話す。ご自身がそうだったように、親から受け継いだ味覚を自分で作れる嬉しさを我が子にも伝えたい。そんな想いを込めて日々料理をされているそうだ。子どもとじっくり会話をする時間が取れない時でも毎日の料理で愛情が伝わればいいなとお話する彼女からは愛情と優しさが溢れていた。





デメテルソースのミネストローネ

玉ねぎ…半分
 人参…半分
 大根…7cm
 キャベツ…1/8
 茹でた大豆…60g
 しめじ…1パック半
 ベーコンブロック…100g
 デメテルトマトソース…1瓶
 水…2カップ
 顆粒コンソメ…大さじ1
 塩・こしょう…少々

- 野菜・ベーコンを1cm角に切る。玉ねぎは中心に向けて包丁の刃を入れ、同じ大きさに切る。しめじは手でほぐし1cmに切る。
- 鍋に分量外のオリーブオイルをひとまわし入れ、ベーコン・玉ねぎ・人参・大根を炒める。しんなりしたらキャベツとしめじを加えさつと炒める。
- 大豆・水・トマトソース・コンソメを加え、10分ほど煮込む。塩・こしょうで味を整えて完成。

このレシピはデメテルのメンバーのおひとりから教えてもらった。デメテルオリジナルレシピを我が家流にアレンジしたもので、トマトソースは、メンバーが育てた野菜を中心に作られている。煮込み時間は約10分と短いにも関わらず、深い味わいのスープが出来上がる。トマトソースさまざまだ。「赤ちゃんと一緒にデメテルの活動をしていた時期もあったな」と話すレシピ作者のお話を聞いていると、なんだか温かい気持ちになった。



完熟トマトのミートソース

トマト…10kg
 玉ねぎ…5個
 人参…1本
 にんにく…3かけ
 豚ひき肉…1.2kg
 ケチャップ…600ml
 中濃ソース…150ml
 塩…大さじ2
 ブイヨンキューブ…5個
 こしょう…お好みの量
 ローリエ…3枚

- トマトを湯むきする。(お湯に入れる前にあらかじめ十字の切込みを入れるとむきやすい)
- トマトを3cm角に切り、煮込む。焦がさないように木べらで混ぜ続けるのがポイント。
- トマト以外の野菜をみじん切りし、炒める。全体に油が回り、しんなりしたらトマトと合わせ煮込む。
- ひき肉を炒める。水分が飛び、パラパラになるまで炒めたらトマトと合わせ煮込む。
- 鍋にAを入れ、お好みの固さになるまで煮詰め完成。パスタと絡めると美味しい。(このレシピの分量は大量な為、約3時間煮詰めた。)

完熟トマトで作ったソースは濃厚だ。少量で作ってももちろん美味しいが、一度に大量を煮込むと美味しさが増すそう。煮込み中は鍋から目が離せない。しかし、家族や友人と集まって料理をすれば、長く大変な煮込み作業も楽しい時間になる。そしてみんなで見守ったソースで作るパスタを口にする瞬間は最高だ。落ちてしまったトマトや傷がついたトマトでもトマトソースにすれば美味しくいただける。冷凍保存によりトマトのない季節でも鷹栖のトマトを楽しむことができる。トマトソースは大人も子どもも喜ぶこと間違いなしの一品である。

鹿肉のラグーとリゾット

[ラグー（煮込み）材料]

鹿肉ミンチ…500 g
にんにく…1 かけ
セロリ（茎）…1 本
玉ねぎ…半分
ブラックペッパー…お好みで

トマトジュース…100 cc
（ホールのトマトみじん切りでも可）
水…100 cc
赤ワイン…50 cc
グローブ（パウダー）…1 振り
オレガノ（パウダー）…1 振り
シナモン（パウダー）…1 振り

ローズマリー（生）…3 本ほど
セージ（生）…2～3 本ほど
セロリの葉…1 本分
塩…小さじ 1

[ラグー（煮込み）作り方]

- 1 にんにく・セロリの茎部分・玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、香りを出す。
- 3 玉ねぎ・セロリを炒め、しんなりしたら鹿肉を入れ炒める。
- 4 ブラックペッパーをこれでもか！というくらい入れる。
- 5 肉に火が通ったら A を入れ、生のハーブ類を上に乗せ、鍋に蓋をしてとろ火で 30 分煮込む。この時 30 分間蓋を開けないのがポイント！
- 6 蓋を開け、ハーブ類を取り除き、塩で味を整えたら完成。

鹿肉とお米、トマトジュースを使った鷹栖度高めのお料理を教えてもらった。鹿肉は町内レストラン「山恵」さんで購入できる。（事前連絡必要）鹿肉の旨味とチーズのkokが合わさった濃厚な味わいは美味しいだけでなく、見た目も華やか。冬のパーティーにぴったりだ。

レシピ作者は国内外で自ら口にした美味しい料理を再現することが好きと話す。この料理は、鷹栖と世界の両方を知っている彼女だからこそ作れるレシピだと思った。

[リゾット材料]

ゆめぴりか…3 合
（無洗米だと尚よし！）
バター…50 g
コンソメキューブ…2 個
お湯…500ml
（前もって沸かしておくともスムーズ）
パルミジャーノ レッジャーノ
…好きなだけ

[リゾット作り方]

- 1 厚手深めのフライパンにバターを溶かす。
- 2 お米をフライパンに入れ 1 粒 1 粒をバターでコーティングするように炒める。※お米は洗っていない生米を使う。（無洗米でも可）
- 3 コンソメキューブを刻み、お湯で溶かす。
- 4 3 でできたコンソメスープを炒めたお米に流し込む。
- 5 フライパンに蓋をし、中火で 10 分火を通す。
- 6 蓋を開け、お米をほぐす。お米が好みの硬さになるまで火にかける。お米が硬い場合はお湯を追加する。
- 7 火を止めてパルミジャーノ レッジャーノをお好みの量グラインダー（チーズおろし器）で削り入れる。リゾットの真ん中を少し凹ませ、ラグーソースをかけたら完成！



ラグー-5 (Aを入れる)



ラグー-5 (ハーブ類)



リゾット-2



リゾット-6

チリコンカン豆

栗いんげん豆

白はな豆

鍋の容量に合わせてお好みの量で。
豆の種類や割合もお好みで OK。
にんにく…1 かけ
なんばん（赤）…1 本
トマト煮（トマト缶でも可）…お好みで
塩…3 つまみほど
米油…ひとまわし
乾燥バジル・セロリの葉・パセリなど…お好みで

- 1 豆は洗ってから一晩水で戻しておく。
（薪ストーブの上や石油ストーブの上で茹でながら戻すとよりよい）
- 2 にんにくをスライス、なんばんを輪切りにする。
- 3 土鍋（1～2 人用サイズ）に材料を「にんにく・なんばん→豆→トマト煮」の順に重ねる。具材の上に米油をひと回し入れ、塩を全体にかける。最後に、豆のゆで汁（戻し汁）をカップ半分ほど入れ、混ぜずに蓋をする。混ぜずに重ねたまま煮る、「重ね煮」という方法で調理することが、美味しく仕上げるコツだ。
- 4 薪ストーブの上に置き数時間、コトコト煮込む。
今回は 2 時間ほど煮込んだ。石油ストーブの上でも同じように煮込むことができる。ガスや IH で調理する場合は煮立ってから弱火で 10 分ほど煮込み、そのあとは好みの硬さになるまで火にかけるとよい。豆が好みの硬さになったら完成。仕上げに乾燥バジルや乾燥セロリの葉、パセリなどを載せるとより美味しくなる。



手間暇かけて選りすぐられた豆は宝石のようにつやつやで綺麗な。鷹栖町では様々な種類の豆が育つ。こちらのレシピでは「栗いんげん」と「白はな豆」という種類の自家製豆を使っている。食べるのがもったいないと思うほどの艶と美しさだが、完成した料理を一口食べるとその気持ちは飛んで行った。自家製にんにくとなんばんの風味と辛さが効いた一品である。自家製素材、薪ストーブの優しい熱、その熱を全体に行き渡らせることのできる「レシピ作者の相棒土鍋」を使うことなど、こだわりが詰まっている。豆は炊く時間で食感が変わる。硬めに炊くと枝豆のような食感で豆の味が分かりやすい。柔めに炊くと、ほくほく感がありスープの味がよく染みわたる。どちらも違った美味しさがある。お好みの食感を見つけてみてはいかがだろうか。

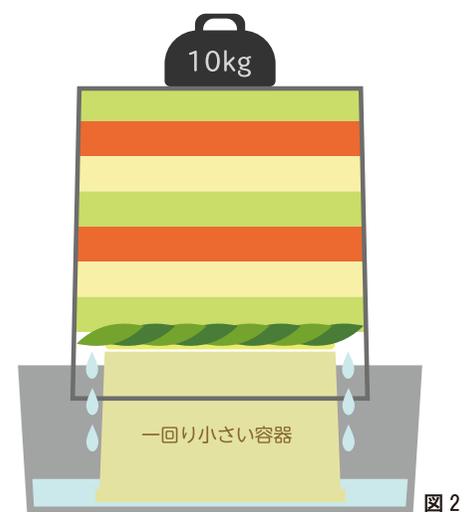
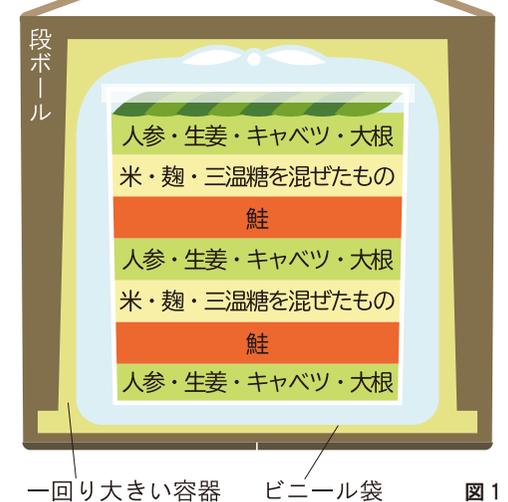


いずし

- | | |
|------------|----------|
| 新巻…1尾 | 米…3合 |
| 生姜…100g | 麴…100g |
| 大きめキャベツ…半玉 | 酒…180cc |
| 人参…1本 | 三温糖…110g |
| 大根…1本 | 笹の葉…7～8枚 |

それぞれの層の厚さが均一になるように優しく押しながら、具材を重ねる。隙間ができないようにするのがポイント。

- 米を硬めに炊き、炊き上がったたら冷ます。
- 新巻を3枚におろし、食べやすい大きさに切る。(生鮭を使用する場合は全体に塩をまぶす)
- ・生姜・人参→千切り
・大根→短冊切り
・キャベツ→大き目のざく切りにする。
- 冷めたごはん麴・酒・三温糖を混ぜ合わせる。
- 樽(今回は深さ25cm、直径30cmほどのプラスチック容器)に具材を重ねていく。順番は(図1)の通り。
- 鮭は1切れずつ酢にさっと通してから重ねる。
- 最後の層は人参・生姜・野菜になるようにする。この時、容器のかさがいっぱいになるくらいに重ねる。
- 蓋をするように笹の葉を覆い重ねる。
- 笹の葉の上に押蓋をのせ、プラスチック容器の蓋をぎゅっと押し閉める。
- ビニール袋に容器を入れ、口を結ぶ。
- ビニール袋に入った容器に、一回り大きいサイズの容器を上から被せる。(図1)
- 11を段ボールに入れ、雪の中に埋めて3週間ほど待つ。(段ボールが見えなくなるくらい雪をかける。埋めた後は、目印になるものを雪にさしておくとよい。)
- 食べる2～3日前になったら、プラスチック容器の蓋を取り、図のように容器を逆さまにし、上から重石をして水分を切る。(図2)
- 好みの水気になったら完成。冷蔵庫で1週間ほど、冷凍庫で長期の保存が可能。



新巻と新鮮な野菜でできた「いずし」は雪の多い鷹栖町にぴったりだ。なぜならば雪の中での発酵を必要とするお料理だからだ。雪のもつ冷たさと温かさに包まれていずしは約3週間で完成する。しかしこのレシピが完成するまでにはもっともっと長い年月がかかっている。レシピ作者は19歳の時に、このいずしの原型となる料理本をお母さまから受け取った。それから様々な料理をつくり、色々な経験をし、沢山の食材や人と出会い少しずつ自分のレシピへと進化させていったそう。

「この料理本は私のバイブル」と彼女は大事そうに語る。彼女の、料理に気持ちを込める姿や料理を楽しむ姿を見ると、この本は、彼女の今までの経験や、お母さまや料理への想いがぎゅっと詰まった“自身の分身”と言っても過言ではないくらい大切な1冊のように感じた。



笹寿司

酢…100cc
 (山吹の酢が尚よし)
 砂糖…200g
 塩…2つまみ
 (味を見ながら調整)

A

お米…5 合
 しめ鯖…3 枚
 笹の葉…45 枚
 (今回は冷凍保存しておいたものを利用)

北海道産のクマザサは健康食品に用いられるなど品質の良いものが多い。鷹栖では森や川沿いに沢山のクマザサが自生している。7月下旬から8月上旬、土用の丑の日あたりの葉は新緑で美しく生き生きとしているため、この時期に1年分をまとめて採っておくとよい。綺麗に洗い冷凍保存しておくといつでも使える。冷凍庫から取り出し葉を自然解凍するとすぐにお寿司を包めるそうだ。

- 1 ごはんを少し硬めに炊く。
- 2 炊き上がりを待つ間にしめ鯖を5mm幅に切る。
- 3 笹の葉は図のように上下を切っておく。
- 4 ごはんが炊き上がったら、大きな桶に入れ、調味料と混ぜ合わせる。水分を飛ばすようにうちわなどで扇ぐ。木の桶がおすすめ。
- 5 酢飯をシャリに形成する。一口サイズのおにぎりをつくるようなイメージでつくとよい。
- 6 シャリにわさび・しめ鯖をのせ、握る。
- 7 笹の上に完成した寿司を載せ、図のように葉で包む。
- 8 輪ゴムで留めて完成。



はやくお寿司を食べたいが、綺麗なプレゼントのような包みをほどくのはもったいない。それでも待ちきれず笹の葉を開くと、クマザサの少し甘いような優しい香りがふわっとする。甘味のあるすし飯と酸味のしっかり効いたシメサバにぴったりだ。レシピ作者が笹寿司を作り始めたのは3年ほど前。彼女は次々と新しいレシピを開発している。この料理もその一つだ。料理屋さんで笹寿司を食べた際に自分でも作ってみたいと思ったのがきっかけだと言う。彼女の手は目にも止まらぬ速さでお寿司を笹で包んでゆく。美味しい、素敵だと思ったものを自分のものとして新たに作り出す技。彼女の華麗な手さばきを見ていると、その技は料理の技術だけでなく、踊りや書道、編み物も嗜む彼女の豊かな人生経験があってこそ成せるものだと感じた。



押し寿司

お米…6 合
 塩…少々
 砂糖…1/2 カップ
 10倍酢…大さじ3
 塩鯖…お好みで
 塩鮭…お好みで
 卵…4 個
 紅生姜…お好みで
 カイワレ…1 パック

- 1 ご飯を少し硬めに炊く。炊き上がりを待つ間に、押し寿司の型を水に浸けておく。(お米がくっつくことを防ぐため)
- 2 塩鯖と塩鮭を魚焼きグリルで焼き、骨を取り、ほぐす。
- 3 卵を溶き、薄く焼き、錦糸卵をつくる。
- 4 炊き上がったご飯に砂糖・塩を混ぜ、混ぜたら酢を加えてお米を切るように混ぜ合わせる。
- 5 型に2cmほど酢飯を入れる。この時、ぎゅっと押す必要はない。
- 6 焼鯖を酢飯の上全体に置き、その上に2cm程酢飯を重ねる。型の蓋をのせ、押す。強く押しすぎないように注意する。
- 7 蓋を外し、焼鯖・焼鮭・紅生姜・錦糸卵をのせる。型の蓋をのせ、押す。
- 8 型からお寿司をそっと外し、カイワレを飾り完成。

味のある木枠を使って作られる押し寿司は見た目だけでなく、調理過程も美しい。この木枠は何十年も前、大工さんに特注で作ってもらったもので、ずっと大事に使い続けている。1つのお寿司が完成するまでには1分もかからない。レシピ作者の華麗な手捌きを見ていると一見簡単そうに見えるが、絶妙な酢飯の量と力加減は何十年も作り続けなければ織りなせない技である。一口食べればそのことがよく分かった。ご近所には押し寿司の熱狂的ファンもいる。家族だけではなく地域に愛される味である。



きゅうり…3本
 なす…3本
 おくら…5本
 みょうが…1つ
 大葉…2枚
 なつとう昆布(がごめ昆布)
 …小さじ2
 めんみ：醤油=2：1の
 合わせ調味料…大さじ3

1 おくら全体に分量外の塩をまぶし、板ずりする。
 熱湯で2分ほど下茹でし、冷水で冷やす。
 2 「なつとう昆布」もしくはがごめ昆布をポウルに入れ、3倍の水で戻す。
 3 ・きゅうり・なす→5mm角に切る
 ・おくら…薄めの輪切り
 ・みょうが・大葉…みじん切り。
 なすと大葉は軽く水にさらし灰汁を抜く。
 4 切った野菜の水気を切り、2に入れて混ぜる。
 5 合わせ調味料を追加し、混ぜ合わせ完成。



白菜…4玉
 塩(粗塩がよい)…4握り
 刻んだなんばん(鷹の爪)
 …お好み
 味の素…適量

1 白菜を縦に4等分し、水で洗う。芯の部分にのみ包丁を入れ、手で割るようにすると、綺麗に切り分けられる。
 2 芯の部分を1口大、葉の部分は芯の2倍ほどの大きさに切る。
 3 1/4の量の白菜を漬物樽に入れ、塩を1握り、味の素をひと回し、なんばん(鷹の爪)をお好みの量入れる。
 4 3を繰り返す。
 5 15kgほどの重石を乗せ、冷暗所で漬ける。
 6 白菜が浸かるくらい水分が上がってきたら完成。

時短で作りたい方は、④と⑤の間で白菜を全部、大きめのビニール袋に移し、揉み、桶に戻すとよい。

野菜の採れない長い冬が終わり、最初に収穫できる野菜のひとつに白菜がある。久しぶりに口にする鷹栖の新鮮野菜はみずみずしく、ありがたみを感じるものだ。そんな白菜で作るシンプルなお漬物。「待ちきれない!」「早く食べたい!」という時には時短方法で作る方法もあるが、レシピ作者いわく、一番美味しい漬け方は、このレシピのように大量の白菜をじっくりゆっくりに漬ける方法だそうだ。

山形県出身のレシピ作者が教えてくれた「だし」という料理は細かく刻んだ野菜を味付けした、鷹栖にピッタリなお料理だ。ねばねば・さっぱりな食感と味付けはごはんと相性抜群で、暑い夏でも食欲が出る。山形の出汁醤油はめんみで再現し、作者の御祖父さんが育てられていたきゅうりなどの野菜は自家菜園で育てることができる。故郷のソウルフードが時間をかけ鷹栖の生活に溶け込んでいく。そしてだんだんと鷹栖の味になっていくように感じた。

ピーマンの佃煮



ピーマン…1.6kg
 (カラーピーマンでもOK)
 きざら(ざらめ)…800g
 めんみ…1000cc
 麴(乾燥)…400g

[事前準備]
 0 麴を500mlの水に浸け、一晚(約8時間)置く。
 [調理]
 1 ピーマンを1cm角に切る。
 2 鍋に材料を全て入れ、蓋はせず1時間煮込む。
 3 灰汁が出てきたら取り除く。
 この時、鍋の真ん中に灰汁を寄せてすくうと良い。
 4 焦がさないように混ぜ続け、角が立つくらい煮詰まったら完成。
 冷蔵・冷凍・瓶詰保存ができる。

ピーマンの佃煮は、香ばしい甘さとコクが印象的でピーマンの苦みは無く、いい香りだけが残る。レシピ作者は毎年夏から秋にかけてピーマンが沢山採れる季節になると、佃煮を沢山作り、ご近所さんに配る。「食欲がなかったけどこの佃煮があるとごはんが食べられるわ」という声をもらおうと嬉しいと話す。作者の台所からは色とりどりの花の咲くこだわりのお庭が見える。大好きな庭を眺めながら大好きな料理をする。その料理を食べて喜ぶ人がいる。みんなが幸せな気持ちになるお料理だと思った。

きゅうりの佃煮



きゅうり…1.5kg
 塩(塩漬け用)…40g
 しょうが…50g

塩昆布…30g
 白ごま…15g
 削り節…3パック

醤油…大さじ6杯
 砂糖…大さじ6杯
 みりん大さじ3杯
 酢…60g
 鷹の爪…お好みの量

1 薄く切ったきゅうりを4~5時間塩漬けにし2.5kgの重石を置く。
 2 1の水分を手で絞る。2度絞りして、しっかりと水気を切るのがポイント。
 3 千切りにしたしょうが、きゅうり、Aを混ぜ合わせた調味料を鍋に入れ、強火で炒める。焦げないように木べらで混ぜ続ける。
 4 水分が飛ぶまで炒めたら火を止め、粗熱を取る。
 5 粗熱が取れたらBを入れ、混ぜ合わせて完成。

しょうがと酢の効いたさっぱり感とコクを掛け合わせたような味がする定番料理だ。きゅうりは水分量が多いため、佃煮するには大量のきゅうりを使う。きゅうり生産の多い鷹栖町ならではの料理だと思った。切る作業から長時間炒め続ける作業まで手間がかかる部分もあるが、みんなが喜ぶきゅうりの佃煮なので夏の間に数回は作るそう。冷凍保存もできる為、沢山作り置きをすると長く楽しめていい。

我が家の味

なんばん味噌

夏の定番メニュー、なんばん味噌。家庭によって特徴があることが魅力だ。そこで鷹栖町内にお住まいの3名の方にそれぞれの秘伝レシピを教えてくださいました。代々受け継がれたレシピ、自家製野菜をふんだんに使ったレシピ、家族好みに改良した味。どれも具材は違っているが家族への愛情がたっぷり入っていることは共通だ。

旨味凝縮！

ふさちゃんの味噌

【材料】

- ・味噌…4カップ
- ・なんばん…20～25本
- ・玉ねぎ…1個
- ・赤しそ…100枚
- ・太めのごぼう…1本
- ・人参…1本
- ・白砂糖…5カップ
- ・サラダ油…大さじ2杯

【作り方】

- ①なんばん→輪切り
その他野菜→みじん切りにする。
- ②油を熱し、ごぼう→玉ねぎ→人参→なんばん→赤しその順にフライパンで炒める。



- ③全体がしんなりしたら砂糖を加える。
- ④砂糖が溶け、全体と馴染んだら味噌を入れ混ぜる。
- ⑤好みの固さまで煮詰まったら完成！



辛さが効く！

あーちゃんの味噌

【材料】

- ・味噌…1カップ
- ・なんばん（大きくて辛め）…15本
- ・きざら…1カップ
- ・オリーブオイル…大さじ1.5

【作り方】

- ①なんばんを2mmに薄くスライスし、半分もしくは1/3に刻む。（辛めのなんばんを使う為、手袋着用をおすすめ）
- ②オリーブオイルでなんばんを炒める。



- ③なんばんの水分が飛んだらきざらを加え、煮つめる。
- ④きざらが溶け、とろみが出たら味噌を加えさらに煮詰める。
- ⑤好みの固さまで煮詰まったら完成！



しそ香る！

きよみちゃんの味噌

【材料】

- ・味噌…1.2kg
- ・なんばん…1kg
- ・大葉…100枚
- ・砂糖…600～700g
- ・みりん…200cc
- ・白ごま…30～50g
- ・油…適量

【作り方】

- ①なんばんをフードプロセッサーで刻み、油で炒める。
- ②水分が飛んだら刻んだ大葉を加え、さらに砂糖・みりんを入れる。
- ③砂糖が溶けたら味噌を入れ煮詰める。
- ④好みの固さまで煮詰まったら完成！



》なんばん味噌アレンジ《



焼きなす
なんばん
味噌のせ



【作り方】

1. ヘタを取り洗ったナスを丸ごとフライパンに入れる。
2. 蓋をし、蒸し焼きにする。
3. 火が通ったら皮をむく。
4. 半分に割り、なんばん味噌を塗って完成。



なす
しそ巻き



【作り方】

1. なすを厚さ1.5cm、長さを青じそに合わせて切る。
2. 青じその表面に、なすとティースプーン1杯ほどのなんばん味噌をのせ、巻く。この時できるだけピンッと巻くのがコツ。
3. しその縦じ目を下にして、熱した多めのオリーブオイルで焼く。
4. しんなりとしてきたら、お皿に取り、予熱で5分ほど熱を通して完成。

他にも・・・

ごはんのにせる・炒め物の味付けに使う
冷ややっこのにせる・味噌キューにする

など美味しくいただけます。



きゅうりのパン粉漬け



4



5

きゅうり…1kg
塩…30g
白砂糖…30g
パン粉…50g

A

- 1 きゅうりを洗い、両端を切り落とす。
(早く漬けたい場合やきゅうりが大きい場合は手で半分に折る)
- 2 Aを大きめのビニール袋に入れ、混ぜ合わせる。
- 3 きゅうりをビニール袋に加え、Aが全体に行き渡るように混ぜる。
この時、袋の底ではなく上部分にAが多めになるようにすると綺麗に浸かる。
- 4 1晩冷蔵庫で寝かせ、完成。1週間ほど冷蔵保存できる。

数年前まで東日本大震災で被災した福島の子どもたち(福島キッズ)が毎年鷹栖町に来ていた。その際に鷹栖のきゅうりを美味しく食べてほしいと思い、レシピ作者はこの料理を作り始めたそうだ。もう大人になっているであろう子どもたちの写真を観ながら彼女は懐かしそうに語った。子どもたちはきゅうりを見るときっと今でも鷹栖のこと、彼女のことを思い出すのではないだろうか。



きんぴら焼きおにぎり



2



5

細めのごぼう…3本
人参…1本
小さめ椎茸…5個
鶏もも肉…150g
砂糖…大さじ3
めんみ…大さじ3
みりん…大さじ4
本だし…大さじ1
お米…1升(10合)
塩…20g(お米の3%)

A

- 1 お米を炊く。
- 2 人参・椎茸・ごぼうを長さ4cmの細切りにし、ごぼうは水にさらす。
- 3 鶏肉はみじん切りにする。
- 4 鶏肉を炒める。火が通ったら残りの食材も入れ炒める。
全体がしんなりしたらAの調味料を入れ炒める。
- 5 水分を飛ばし、具材が柔らかくなるまで炒めたらきんぴらの完成。
- 6 炊き上がったごはんの塩を加え、混ぜる。
- 7 きんぴらがたっぷり入ったおにぎりを握る。
- 8 フライパンやお焼き用の鉄板でごはんがきつね色になるまで焼き完成。

花かいどうマルシェの営業が終わり、お腹がベコベコだった時にこの焼きおにぎりをいただいた。お焦げの香ばしさと濃いめの味漬けのきんぴらが食欲をそそり、あっという間に完食してしまった。「ごはんに合わせて専用きんぴら」と言っても過言ではないくらいごはんの合う味なのだ。レシピの作者にこだわりをお聞きした。「具材は普通のきんぴらより小さくすること」「柔らかくなるまで炒めること」「甘めでこってりとした濃い味にすること」などお米に合う理由が分かった。そして最後に、おにぎりを焼くことと手間を加えることで完璧な料理になる。是非お試しあれ。

福神漬け



- 小さめの大根…5～6本
- 人参…3本
- ごぼう…4～5本
- 塩漬きゅうり…20本
- しそのふりかけ…1袋
- めんみ…250cc
- めんつゆ（種類はお好みで）…250cc
- きざら…400cc
- （カップで計量して大丈夫）

〔事前準備〕

- 0 きゅうりの塩出し
塩漬きゅうりを輪切りにし、水の入ったボウルでもみ洗いをする。水を入れ替えもみ洗いする作業を半日で5回くり返す。
- ・大根・人参をちょう切りにする。
- ・ごぼうをさがきがにし、酢水に3時間漬ける。



- ・大根・人参・酢水につけた後のごぼうをそれぞれ別の容器に入れ、全体に塩をまぶす。重石をのせ、半日ほどおく。



- ・Aの調味料を鍋に入れ、砂糖を溶かし冷蔵庫で冷やしておく。

〔作り方〕

- 1 水分をしっかりと絞った、きゅうり・大根・人参・ごぼうを混ぜる。



- 2 Aの合わせ調味料を加え、全体を混ぜ合わせる。

- 3 しそのふりかけを加え、さらに混ぜる。



- 4 5kgほどの重石を載せ、1日置き、完成。すぐに食べる場合は冷蔵保存、冷凍で長期保存ができる。

夏に沢山収穫されるきゅうりは、塩漬けにすることで冬でも活躍する。米どころであり、きゅうりどころでもある、鷹栖にぴったりな福神漬けはレシピ作者の娘婿さんのおばあさんが教えてくれたものが原案になっている。「私がこの料理をつくることで息子はおばあちゃんのことをきっと思い浮かべるだろう。そしていつかこの料理が娘・孫へと繋げれば嬉しい。」とレシピ作者はお話する。シャキシャキとした食感の中に旨味が詰まった福神漬けは、大人から子どもまでみんな大好きな一品であり、家族への温かい想いも詰まったお料理だ。

にしん漬け



4- 野菜



4- にしん



4- 昆布・麴・鷹の爪・塩

- 身欠きにしん…10枚
- 米のとぎ汁…適量
- 大根…3本
- 人参…2本
- 大きめしょうが…2つ
- 大きめキャベツ…1玉
- 昆布…2枚
- 麴…200g
- 塩…野菜の重さの3%
- 鷹の爪…3本（輪切りにする）

〔前日準備〕

- 0 身欠きにしんを米のとぎ汁に一晩浸す。翌朝鱗を取り、1口大に切る。
- 1 麴をぬるま湯でうるかす。
- 2 ・大根・人参→大きめの乱切り
・しょうが→皮付きのまま千切り
・昆布→3cmほどに切る
- 3 野菜をビニール袋に入れ、混ぜ合わせ、総重量を測る。その3%の塩を計量する。

- 4 漬物樽にビニールを重ねる。
野菜→にしん→昆布・麴・鷹の爪・塩の順に漬物樽の中で重ねていく。塩の量を重ねる段ごとに増やしていくのがポイント。このレシピの分量では4層重ねた。
- 5 重ね終わったら袋を閉じ、押蓋を置く。その上に5kgの重石をし、涼しい場所で約3週間～1か月ほど漬けると完成。（賞味期限は3週間ほど）

漬物を作った60年！漬物の達人から冬の料理を教えてもらった。にしん漬けは、身欠きにしんという乾燥させたニシンと野菜を使った北海道の伝統的な漬物だ。鷹栖町は内陸にあるが、昔からニシンが流通していた。車のない時代は馬車に積まれて鷹栖へ届いていたのだ。その時代から、漬物にはそれぞれ家庭の味があり、とても大切にされていた。「夫が他の家庭の漬物を「美味しい！！」と褒めているのを見て、いつも漬物を漬けている妻が焼き餅を焼いた。というお話があったんだよ。」とレシピ作者は教えてくれた。漬物にはこだわりや愛情が込められていることがよく分かる話だ。

レシピ作者いわく、味の決め手は塩分だそう。何十年と作り続けているが、必ず塩の分量は計算し、にしん漬けを作るそうだ。しかしそこから先は勘の世界。樽に食材を重ねる中で、上の層へ行くほど塩を増やしていく。その塩梅は60年作り続けた彼女のみぞ知る世界だ。



わらび 蕨のおひたし

わらび
蕨…両手で掴めるくらい
重曹…中さじ1

めんみ (4倍濃縮のめんつゆ)…大さじ1
ざらめ…大さじ1
酒…少々

A

〔事前準備 (灰汁抜き)〕

- 0 ①大き目の鍋にお湯を沸かし、沸騰したら重曹を入れ火を止める。※必ず止める！！
- ②火を止めた鍋に蕨を入れ、蓋をせずに一晩おく。
- ③翌朝、真っ黒になった鍋の水を新しい水に取り換え、灰汁抜き完了。

〔作り方〕

- 1 灰汁抜きした蕨を5cm幅に切る。
- 2 Aを小鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- 3 2が熱いうちに蕨にかけ、混ぜ合わせ完成。一晩ほど冷蔵庫内で味を馴染ませるとより美味しい。

鷹栖町では5月中旬～6月中旬にかけてわらびが採れる。レシピ作者は自ら山菜取りに出かけるそう。わらびの先端の丸まった部分はどうやら甘いようで、蟻が付いていることが多いそう。その為、その部分は取り除いて持ち帰ることもあると話す。わらびは灰汁抜きが必要だ。昔は木灰を使うこともあったが今は重曹が主流とのこと。山菜によって灰汁抜き方法が違っているというお話には驚いた。わらびとうどでも火を止めるタイミングが違っているのでご注意ください！



うどの酢味噌和え

うど…1本
重曹…中さじ1

味噌…大さじ3
砂糖…大さじ3強
お酢…大さじ3

- 1 うどを洗い、茎部分の皮を剥く。
- 2 一口大のそぎ切りにし、水にさらす。
- 3 重曹を入れた熱湯にうどを入れひと煮立ちさせる。
- 4 写真のような鮮やかな緑色になったらザルに上げ、流水で冷やす。
- 5 手で絞るようにして水気をしっかりと切る。
- 6 すり鉢に味噌と砂糖を入れ、すりこぎで混ぜる。よく混ぜたら酢を加えてよく混ぜる。
- 7 6にうどを入れ、全体に調味料が絡むよう混ぜ合わせ、完成。

さっぱりといただけるうど料理を教えてくださいました。うど好きの方は独特の苦味が良いとよく言う。ほどよい苦味と美味しさを掛け合わせた料理が酢味噌和えだ。春をいただいていると身に染みて感じるこのお料理。シンプルな材料で作れることも魅力のひとつだ。普段山菜を口にしない方も是非お試しください一品だ。



ねばねば菜の和え物

ねばねば菜（モロヘイヤのような野菜）…250g
 冷やしラーメンのたれ…大きじ2
 塩…中さじ1

- 1 ねばねば菜を洗う。
- 2 硬そうな茎を切り落とす。
- 3 ねばねば菜が浸かるくらいのお湯を沸かし、塩を入れる。
- 4 沸騰したら、茎からお湯に入れ1分ほど茹でる。
- 5 ザルに上げ、流水で冷やし、水分を切る。
- 6 ねばねば菜を包丁の背でたたき、粘りが出たらみじん切りにする。
- 7 ラーメンたれと混ぜ合わせ、完成。
 お好みでめんつゆや醤油と和えてもよい。



レシピ作者は、夫婦共に健康で長生きしたいという思いから畑を始めたそう。体に良さそうな野菜があればすぐに育ててみると話す。ねばねば菜もその一つで、その名の通りのネバナバ感が暑い夏でも食欲を出してくれるそう。生命力の強いねばねば菜は、一度葉を収穫した後でも次々と新しい葉を出し、ひと夏収穫し続けることができる。そんな野菜で作るこのお料理を食べると、パワーがでること間違いなし！



サラダ寒天

きゅうり…1本
 人参…1/4本
 マカロニ 75g
 粗塩…ひとつまみ
 卵…5個

マヨネーズ…400g
 寒天…2本
 水…550ml
 砂糖…180g

- 1 固めのゆで卵をつくる。
- 2 きゅうりを輪切りに、人参を千切りにする。
- 3 寒天を水につける。
- 4 マカロニを表示時間より1分長くゆでる。マカロニが柔らかくなってきたら粗塩をひとつまみ入れる。茹で上がり1分前に人参も一緒にゆでる。
- 5 茹で上がったら流水で冷やし、ザルで水分を切る。
- 6 5ときゅうり・人参・マヨネーズを混ぜる。
- 7 550mlの水を火にかけ、手で水分を絞った寒天を入れる。
 寒天が溶けたら砂糖を加え、溶かす。
- 8 7に6を加えしっかりと混ぜ合わせる。一煮立ちしたら火を止める。
- 9 厚さ4cmくらいになるように型（タッパーなど）に流し込む。
- 10 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし完成。

サラダ寒天はレシピ作者の出身地、秋田県の郷土料理と鷹栖で採れる野菜を織り交ぜた料理だ。秋口には自宅の畑で収穫した枝豆を入れることもあるそう。完成したお料理はご近所さんに配ることが多いという。甘さとしょっぱさが癖になる美味しさのサラダ寒天をもらえるご近所さんはラッキーだと思った。





タンタラモッチの
放課後おやつ①



レタスと豆腐のサラダ

- レタス…3玉
- 豆腐…4丁
- 塩蔵わかめ…お好みの量
- しょうゆ…お好みの量
- 生食用油（アマニ油など）
…お好みの量
- 鰹節…お好みの量
- 海苔…お好みの量

- 1 ザルに豆腐を入れ、キッチンペーパーをかけ、1時間ほど水分を切る。
- 2 レタスを洗い水気を切る。
しっかり水気を切るのがポイント！
- 3 レタスを一口大に切る。子どもたちが手でちぎってもOK
- 4 水気を切った豆腐を手で一口サイズにちぎる。
- 5 塩蔵わかめを軽く水にさらし、水分を切る。
- 6 すべての材料をお好みの量盛り付けて醤油・生食用油を回しかけ、鰹節・海苔をトッピングしたら完成。

児童放課後クラブ「タンタラモッチ」で毎日手作りおやつを作っている指導員の方に2つのレシピを教えてもらった。自分がこどもの時に食べて美味しかった料理をおやつに作る人が多いそうだ。子どもたちと一緒に料理をしていると「うちのおばあちゃんもこうやって料理している」など何気ないことを教えてくれることがあり、各家庭に代々伝わる料理の文化が分かって面白いとレシピ作者は話す。料理や味は日常の中で自然に伝わっていくものだと感じた。



タンタラモッチの
放課後おやつ②



にらの卵とじ

- にら…たくさん！（約10束）
- 和風顆粒だし…大さじ1強
- きざら（ざらめ）…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 卵…7個
- 砂糖…ティースプーン3杯
- 塩…ひとつまみ

- 1 鍋に分量外の油を入れ、蓋をし、にらを蒸し焼きにする。
- 2 しんなりしたらAの調味料を入れひと混ぜする。
- 3 再びフタをして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- 4 別の温めたフライパンに溶いたBを入れる。
卵液の外側に少し火が通ってきたら、外側から内側に向けて優しく混ぜる。
- 5 半熟の段階で火を消して予熱で火を通しボウルに移す。
- 6 3の火を止め、卵と優しく和え完成。

「タンタラモッチの放課後おやつ」シリーズは、子ども20人前ほどの量があるので、作る量はお好みで調整してください。

タンタラモッチの畑で採れたニラで作る卵とじは五臓六腑に染み渡るような美味しさだった。庭で走り遊ぶ子どもたちのようにパワフルなニラと、指導員であるレシピ作者が愛情を込めて仕上げる卵の相性は抜群だ。放課後、小腹のすぐ時間帯に食べるということが、さらに美味しさを増させている気がする。贅沢な小学生だなあとうらやましい気持ちになった。

豆腐



TOFU

鷹栖町北斗地区にある農産加工センター「四季の里」ではトマトジュースをはじめ、味噌やアイスなど様々な加工品をつくることができ、だれでも利用可能である。取り扱いの難しそうな機械があっても、スタッフが丁寧に教えてくれるので安心して加工を楽しめる。

今回はとうふを10年以上つくっている名人に作り方を教えてもらった。このレシピでは白大豆を使っているが、以前は青大豆を原料に使い、販売までされていたとのこと。その青大豆とうふの美味しさは今でも巷で耳にするほどだ。一度でいいから食べてみたい。

とうふ作り加工費は20丁（大豆5kg）で600円（税込・材料費別）。作り方は四季の里スタッフが一から教えてくれるので、是非できたて手作りとうふの美味しさを多くの方に味わってほしい。



詳しくは
農産加工センター『四季の里』へお問合せください。
TEL 0166-87-3838 (9:00~17:00)
※月曜・火曜・祝日の翌日・12月30日~1月5日は休館



1.大豆5kgをひと晩水につけておく



2.電動の臼で大豆をペースト状にする



3.熱湯の中にペーストを入れる



4.三重の麻袋に3を入れ絞る。この時の液体が豆乳である。



5.麻袋を圧縮機にかけ、さらに豆乳を絞る。



6.麻袋の中身(=おから)は熱いうちに細かくほぐしておくとよい。



7.豆乳とにがりを混ぜる。



8.時々混ぜながら、豆乳の中に豆腐の小さな塊ができるまで待つ。



9.豆腐の型に麻布をぴったりとかける。



10.型に8を入れる。角・端から入れるとよい。



11.重石(バケツに水を入れたもの)をし、15分ほど固める



12.冷수에豆腐を入れ、切り分ける。十分に冷えたら完成。

おから



5kgの大豆から大きなタライいっぱいのおからができます。できたてのおからは熱々です。冷めないうちに固まった部分を木べらで細かく砕くと、ふわふわな美味しいおからが出来上がります。

OKARA

おからとは豆腐を作る際にできる大豆由来の副産物のこと。(P29-30) 食物繊維が豊富で健康的な食材のイメージをもっている方も多いと思う。味付けをして食べたり、お菓子に入れたり、ハンバーグに入れたりと使い道は沢山。冷凍保存もできるのでとても便利だ。

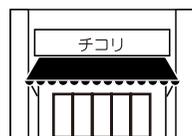
四季の里で豆腐を作ると、おからも一緒に持ち帰ることができるので嬉しい。また、鷹栖町内では美味しい豆腐も製造・販売されているので是非お試しあれ。



農産加工センター『四季の里』

豆腐作りの際にできるおからを持ち帰りできます。

■鷹栖町13線16号
■0166-87-3838



地産地消の店—チコリ—

伝承館の豆腐を販売しています。

■鷹栖町南1条2丁目
■0166-87-3455



伝承館

豆腐を製造販売しています。

■鷹栖町18線9号
■0166-87-4446

※新型コロナウイルス対策の為、本書発行日現在、店頭販売休業中



ななかまど大学
料理クラブで
教えてもらいました!

おからシフォン

- ・おから 30 g
- ・薄力粉 40 g
- ・卵 2個
- ・砂糖 40 g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ベーキングパウダー 2 g
- ・バニラエッセンス 適量

- 1 卵を卵黄と卵白に分ける。
- 2 卵白をボールに入れて泡立てる。
途中、砂糖20gを2回に分けて加えながら角が立つまで泡立てメレンゲをつくる。
- 3 別のボールに卵黄・おから・サラダ油・砂糖20gを入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 3にふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ合わせる。
- 5 4に1のメレンゲの1/3とバニラエッセンス5滴を加えて混ぜ合わせる。
- 6 残りのメレンゲを加えて、泡をつぶさないようにヘラで切るように優しく混ぜる。
- 7 型の7分目まで生地を流し込んだ後、型をトンと軽く落として空気を抜く。
- 8 170°Cに予熱したオーブンで30～35分程度焼き完成。



卵の花

- ・干しいたけ 60 g
- ・ひじき 36 g
- ・人参 700 g
- ・ごぼう 800 g
- ・お揚げ 20枚
- ・鶏肉 750 g
- ・舞茸 300 g
- ・たけのこはお好みで
- ・サラダ油 30 cc
- ・みりん 60 cc
- ・酒 60 cc
- ・しょうゆ 180 cc
- ・めんみ 100 cc
- ・砂糖 100 g
- ・塩 15 g
- ・だしの素 15 g
- ・しいたけの戻し汁 750 cc
- ・おから 好きなだけ

- 0 [前日準備]
・前日から干しいたけを水で戻しておく
・翌朝、戻し汁750mlを量っておく
- 1 ひじきを水で戻す。
- 2 しいたけ…細切り
人参・ごぼう・お揚げ
…長さ2cmの薄切り
鶏肉…1.5cm角に切る
舞茸…手でほぐす
- 3 サラダ油を敷き、鶏肉に火が通ったら、ごぼう・たけのこ・しいたけ・ひじき・揚げ・人参の順に混ぜ合わせながら炒めていく。
- 4 全体がしんなりしたらAの調味料としいたけの戻し汁・舞茸を入れて煮込む。
- 5 沸騰後30分ほど煮込み、卵の花の具が完成。
- 6 おから：具=4：1の分量を量り、弱火にかけてながら混ぜ合わせる。
- 7 お好みで分量外のめんみや醤油、砂糖を足して完成。

冷凍トマトをアレンジしよう

トマトがとっても美味しい鷹栖町。そんな中、「トマトが取れすぎて食べ方に困っている…」というお声を多々耳にしました。地域おこし協力隊が一風変わったトマトの楽しみ方を考えましたので是非お試しください！

今回は冷凍ミニトマトを使います！
生のミニトマトでも
もちろん大玉のトマトでもOKです。



〔冷凍トマト作り方〕

- ヘタを取ったトマトを綺麗に洗い、水分をしっかりふき取る。
- 好みのサイズにカットし（丸ごとでもOK）密封袋に入れ、冷凍する。

サルモレホ

- ・冷凍トマト 500 g
- ・バケット 半分
- ・オリーブオイル 50g
- ・ニンニク 1/2 カケ
- ・塩 小さじ半分



- 全ての材料をミキサーで混ぜるトマトは生でもOK！
バケットはカラッカラに乾燥したものをを使うとよい！
（普通のバケットでもOK）
- 冷やし、完成。ゆで卵や生ハムをトッピングすると尚よし。

トマトムース

- ・冷凍トマト …300g
- ・生クリーム… 100g
- ・はちみつ…大さじ 3
- ・レモン…大さじ 1
- ・ゼラチン …5g



（水 25 c c に溶かしておく）

- 全ての材料をミキサーで混ぜる
- 冷蔵庫で冷やし固めたら完成

トマトとツナの冷製パスタ

- ・スパゲティ 200 g
- ・冷凍トマト（カット） 160 g
- ・にんにく 1 かけ〔薄切り〕
- ・玉ねぎ 半分〔薄切り〕
- ・ツナ 1缶
- ・レモン汁 大さじ 2
- ・オリーブオイル 大さじ 2
- ・塩 小さじ 1/2
- ・こしょう お好みの量

- パスタを表示時間通りゆでる
- にんにく・玉ねぎをオリーブオイルでさっと炒める。
- 2の火を止めて冷凍トマト・ツナ・レモン汁・塩・こしょうを和える。
- ゆで上がったパスタを流水で冷やし、3のソースと絡めて完成。

ブルーベリーレアチーズケーキ

- ・クリームチーズ…200 g
- ・プレーンヨーグルト…200 g
- ・砂糖…50 g
- ・ブルーベリーソース…100 g
- ・レモン汁…大さじ 1
- ・粉ゼラチン…10 g
- ・水 大さじ 4
- ・ビスケット…6枚
- ・室温に戻したバター…20 g
- ・トッピングのブルーベリー…お好みで

A

- ビニール袋にビスケットを入れ砕く。バターを袋に入れ、全体になじんだら、クッキングシートを敷いた型に敷き詰める。
- Aをボウルの中で混ぜ合わせる
※マーブル模様用に大さじ4ほどブルーベリーソースを混ぜずにとっておく。
- ゼラチンを水に溶かしレンジで10秒ほど加熱する
- 2と3を混ぜ合わせ、ビスケットを敷いた型に流し込む
- ブルーベリーソースを4の上に数か所落とし、竹串などでマーブル模様を描く。
- 冷蔵庫で1時間ほど冷やし、トッピングをしたら完成



ブルーベリーソース

ブルーベリー 200g・砂糖 100g・レモン汁大さじ1を耐熱容器に入れ、レンジで1分加熱し完成！！

ブルーベリーを食べよう

鷹栖町民にとって身近なフルーツであるブルーベリー。生でも冷凍でも美味しく食べられる、健康にもいい魅力的なフルーツです。レンジで簡単にできる「ブルーベリーソース」を使ったスイーツレシピをご紹介します。

ブルーベリーマフィン

- ・ホットケーキミックス…150 g
- ・砂糖…20 g
- ・バター…50 g
- ・卵…1個
- ・プレーンヨーグルト…50 g
- ・牛乳 or 生クリーム…小さじ 2
- ・ブルーベリーソース…大さじ 3
- ・ブルーベリー…お好みで

- 室温に戻したバターを滑らかなるまで混ぜる
- 砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる
- 卵・ヨーグルト・牛乳・ブルーベリーソースを加える
- ホットケーキミックスを加え、ざっくりと混ぜる
- お好みでブルーベリーを入れ混ぜると生地は完成
- カップの7分目まで5を入れる
- 180°Cに予熱したオーブンで20分焼く
- 竹串をさして生地が付いていなかったら完成。付いていた場合は3～5分追加加熱する





ビーツジャム

ビーツ・・・100g
りんご・・・70g
さとう・・・80g
レモン・・・ひとしぼり

- 1 ビーツとりんごを3mm角に切る。
- 2 フライパンに1と砂糖を入れて、煮込む。
- 3 全体にとろみが出てきたらレモンを絞り、混ぜ合わせて完成。

ビーツの断面



苺ジャム

いちご・・・1kg
砂糖・・・1kg
レモン汁・・・レモン1個分

- 1 全ての材料を鍋に入れ、中火で煮込む。
焦がさないように混ぜながら煮込むとよい。
- 2 瓶と蓋を10分以上煮沸消毒し、乾燥させる。
- 3 煮込み中のジャムから白い灰汁が出てきたら取り除く。
(この灰汁を紅茶に入れ、ロシアンティーにすると美味しいそうだ)
- 4 20～30分煮詰め、ジャムは完成。
- 5 煮沸消毒済みの瓶にジャムを入れ、軽く蓋を閉める。
- 6 5の瓶を20～30分、再度煮沸消毒したら完成。



6月。緑が濃くなり夏の気配がやってくる頃。庭先や家庭菜園のハウスの中で真っ赤ないちごがひしめき合う季節だ。レシピ作者は自家栽培のいちごを毎年ジャムにして、大切な人に送るそうだ。遠く離れていてもそのジャムを口にしたら鷹栖のこと、そこに住む人の顔が思い浮かぶような気がした。

色を楽しもう

ビーツミルクゼリー

・牛乳・・・200cc
・砂糖・・・大さじ1
・ゼラチン・・・5g
・ぬるま湯・・・70cc
・ビーツジャム・・・大さじ3



- 1 ぬるま湯(40℃くらい)にゼラチンを溶かす。
- 2 ビーツジャムと溶かしたゼラチン20ccを混ぜる。
- 3 ゼリーの型に2を流し込み、氷水の入ったボウル(金属製がより良い)に型を入れ、冷やし固める。
- 4 人肌にあたためた牛乳と、溶かしたゼラチン50ccを混ぜる。
- 5 ビーツゼリーが固まったら4を3の上にゆっくり流し入れる。
- 6 再び氷水で型を冷やし、固まったら完成。

ポルシチのイメージが強い「ビーツ」。冷涼な気候の鷹栖は栽培に向いているようだ。この野菜、ジャムにすると様々な楽しみ方ができる。りんごなど、お好みのフルーツと合わせて作ることで、固まりやすくなるため上手くできるそうだ。

ビーツジャムは優しい甘さでまろやかな味がする。パンにつけたり、そのまま食べても美味しいが、お菓子作りに使うと、鮮やかな色が存分に活かせるのでおすすめです。

桜色の簡単蒸しパン

紙コップ
3つつ分

・ホットケーキミックス・・・100g
・牛乳・・・50cc
・卵・・・1個
・ビーツジャム・・・小さじ1

- 1 材料を全て混ぜ合わせ、レンジOKの紙コップに均等に流し入れる。
- 2 500wのレンジで3分温め、完成。





かぼちゃのケーキ

蒸して裏ごししたかぼちゃ
 ……200g (冷凍保存したものを
 使う場合は解凍しておく)
 砂糖…65g
 小麦粉…大さじ2
 生クリーム…200cc
 卵…2個
 室温に戻したバター…30g

- 1 裏ごししたかぼちゃにバターを入れ、混ぜる。
- 2 砂糖を加え、混ぜる。
- 3 卵を1つずつ入れ、混ぜる。
- 4 生クリームを入れ混ぜる。
- 5 小麦粉を加え、滑らかになるまで泡だて器で混ぜる。
- 6 直径18cmの型を用意し、そこに分量外のバターを塗る。その上に、底と同じ大きさに切ったクッキングシートをのせ、生地を流し込む。
- 7 型を2.3回テーブルへ軽く落とす。(※底が抜けないように注意)
- 8 170度に予熱したオーブンで35～40分焼く。
- 9 焼きあがったら熱いうちに型から外し、粗熱を取る。その後冷蔵庫で冷やし完成。カットするのは完全に冷えてからがよい。



大好きな仕事ができず辛かった時期、夢中になったことがお菓子作りだった。シュークリームを作ったのをきっかけに様々なお菓子を作るようになり、今では食べてもらうことが喜びになっているとレシピ作者は話す。その姿はキラキラとして見えた。収穫した自家製のかぼちゃは旬の美味しい時期に、蒸し、裏ごしし、冷凍しておく。そうするといつでもすぐにケーキが作れるそうだ。ご家族にもご近所さんにもファンが多い彼女のかぼちゃケーキには必須の下ごしらえだ。



かぼちゃ餡

坊ちゃんカボチャ…1つ
 砂糖…大さじ2
 塩…小さじ1

- 1 かぼちゃを3cm角に切り、鍋に入れる。
- 2 かぼちゃがひたひたになるまで水を入れ火をつける。
- 3 沸騰後9分でお湯を捨て、鍋を再び火にかけ残った水分を飛ばす
- 4 かぼちゃをボウルに移し、塩と砂糖を加え、ヘラでつぶすように混ぜる。
 滑らかになるまで混ぜたら完成。
 ○甘さが足りない場合は砂糖を加え、調整する。
 ○こしあんがお好みの方は裏ごしをするとよい。



かぼちゃ餡。味の決め手は『塩』である。砂糖で甘さを足すよりも、塩で甘味を引き出すことが大事だそうだ。さつとかぼちゃを切り分け、素早く味付けをする。鮮やかな手さばきだ。この技をすぐに身に付けることは難しいだろう。日々の料理経験が積み重なってこそ織りなせる技だと思った。一言で表すと「かつこいい」。

米粉のおやき

米粉…200g
 ベーキングパウダー…5g
 塩…ひとつまみ
 砂糖…大さじ2
 重曹…2g

卵…1個
 牛乳もしくは水…200cc

- 5 Aを混ぜ合わせる。
- 6 卵、牛乳を加えダマができないようによく混ぜる。
- 7 生地10分ほど休ませる。
 (米粉が水分を吸い生地が固まるため)
- 8 温めたお焼きの型(両面式)の、半分の高さまで生地を流し込み、表面にぶくぶくと膨らんできたら大きじ山盛り1ほどのかぼちゃ餡を入れる。
- 9 餡の上に型がなみなみになるくらいの生地を流し入れ、蓋をする。両面を約2分ずつ焼き、完成。



かぼちゃのプリン

〔プリン生地〕

裏ごししたかぼちゃ…200 g
牛乳…100cc
生クリーム…200cc
砂糖…100 g
卵…2 個

〔カラメルソース〕

砂糖…50 g
水…大さじ 2

〔表面のカラメリゼ〕

カソナード…お好みの量
(ブラウンシュガーでも可)

く 作 り 方

①空の鍋に砂糖を入れ中火にかける。砂糖が茶色く色づくまで絶対に触らない！
②茶色になってきたら水を入れ、お好みの色になるまで火にかける。
③完成したらプリンのカップに流し込む。

- かぼちゃを一口大に切り、レンジで3分ほど温める。楊枝が通るくらい柔らかくなったら裏ごしをする。
- 卵2つを溶き、砂糖50gと1を泡だて器で混ぜ合わせる。
- 牛乳・生クリーム・砂糖50gを鍋に入れ70℃くらいの温度で温める。(※沸騰させないように)
- 3が温まったら2と混ぜ合わせ、もう一度裏ごしをする。プリン生地をカラメルソースの上にそっと流し込む。
- 150℃に予熱したオーブンで30分蒸し焼きにする。(大ききの違うオーブントレーを重ね、外側のトレーに熱湯を入れオーブンにセットするとよい)
- オーブンから取り出し、楊枝を刺して生地が付かないことを確認する。
- プリンの上にカソナードをまぶしバーナーで熱する。焦げ目がついたら完成。



カリッと香ばしいカラメリゼをスプーンで割ると優しいかぼちゃ味のプリンが出てくる。2度も裏ごしがされているプリンは口触り滑らかでうっとりするような甘さだ。レシピ作者はご自身のお子さまと食べるおやつとしてこのプリンを作り始めたそうだ。材料を混ぜる片手間に、オーブンの準備など様々な調整をする手際のよさを見てみると、今まで何度も作ってきた家族に大人気の一品なんだろうと感じた。



マーラーカオ

小麦粉…200 g
牛乳…35cc
三温糖…260 g
卵…Sサイズ 6個
もしくはMサイズ 5個

A

サラダオイル…150 g
(太白ごま油だと尚よし)
水…大さじ 1
しょうゆ…大さじ 1

B

重曹…小さじ 1
ベーキングパウダー…小さじ 1

C

0 〔事前準備〕

最低3時間前に、Aを泡だて器で混ぜ合わせておく。
一晩ほど生地を寝かせておいてもOK!

〔作り方〕

- 事前に準備したAの生地に、サラダオイルと、それぞれ混ぜ合わせたBとCの材料を入れ、混ぜる。
- 蒸し器のお湯を沸かす。
- パウンドケーキの型2つへ均等に生地を流し込む。
- 型を蒸し器に入れ、40分間蒸す。
蒸している途中、10分ごとに蒸し器を開け、蓋についた水滴を拭き、90度ずつ型を回転させる。
- 蒸し上がり後、粗熱が取れたら型から外し、完成。



あえて言おう。マーラーカオに鷹栖町の食材は入っていない。ではなぜ取材をお願いしたか。それは作者が長年、クラブやご近所の方に振る舞ってきた地域に根差したレシピだからである。マーラーカオは台湾のカステラに似たお菓子だ。弾力のあるしっとりとしたスポンジは、優しい甘さとどこか香ばしさを感じさせる味だ。一口食べると止まらなくなる。多くの鷹栖人を虜にする理由がよく分かる。



薪ストーブパン

- 強力粉…1kg
- 塩…大さじ1弱
- 砂糖…大さじ1
- ドライイースト…小さじ大盛1
- ぬるま湯…640g
- オレンジピール…お好みで

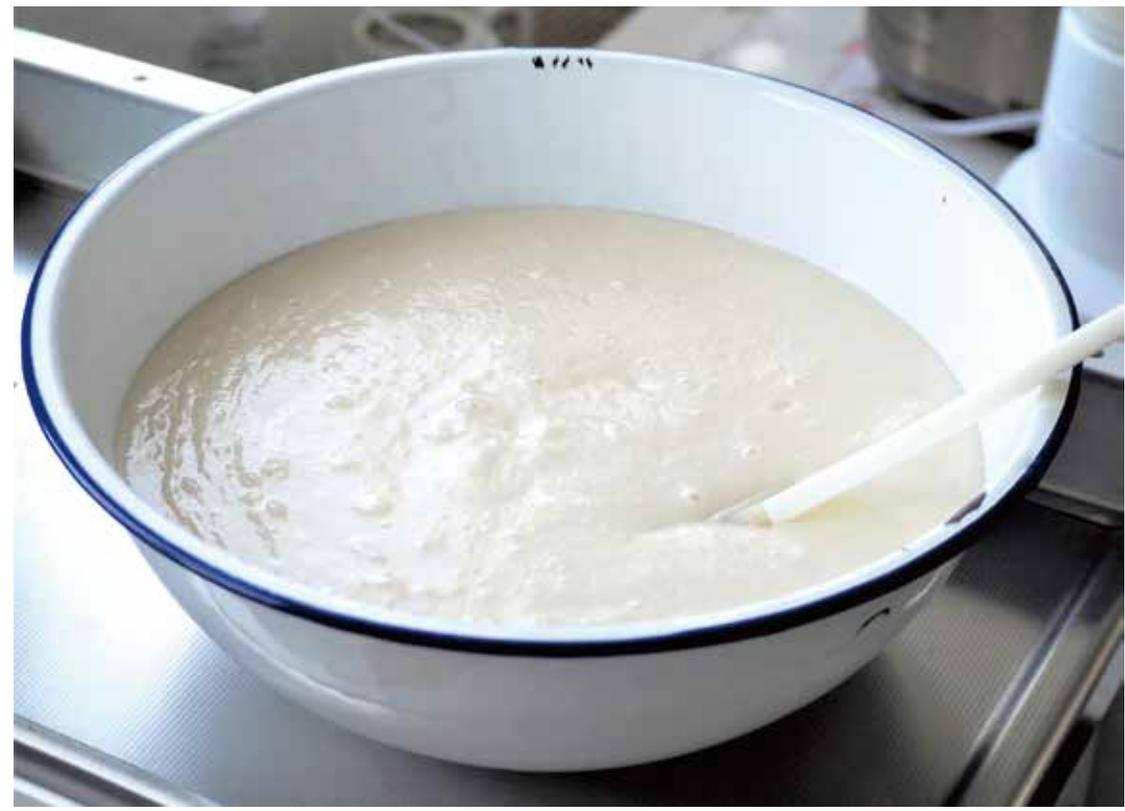
- 1 大き目のボウルに強力粉を入れ、その上にドライイースト・塩・砂糖を入れる。
- 2 ドライイーストの上にぬるま湯を2回に分けて流し入れ、ヘラで全体をざっくり混ぜる。
- 3 ある程度混ぜたら餅つき機（ホームベーカリーの餅つき機能でもOK）に入れ、生地を10分ほどこねる。
- 4 ボウルに移し、濡らした布巾をかけ1次発酵させる。今回は薪ストーブで温かい部屋（25度くらい）で約1時間発酵させた。ホームベーカリーやレンジの発酵機能（30度ほど）を使ってもよい。
- 5 生地が2倍ほどに膨らんだら1次発酵は終了。
- 6 台に打ち粉をし、折りたたむようにしてガスを抜く。ガスが抜けたら、スケッパーなどを使い生地を半分に分ける。半分に分けた生地の片方をさらに3等分（フランスパン用）、もう片方を2等分（食パン用）にする。
- 7 分けた生地は、切り口を一か所に押し込むようにする。

- フランスパン
- ①型よりも細めに形成する。霧吹きをし、30～40分2次発酵させる。
 - ②よく切れる刃物で斜めにクープ（切れ目）を入れ、230～250度の薪オーブン（電子・ガスオーブンでも可）で15分ほど焼き、完成。

- 山型食パン
- ①型にクッキングシートを敷く。
 - ②お好みでオレンジピールを折り込むように混ぜ、生地を2等分する。
 - ③2等分にした各生地を長さ10cmほどの楕円形に麺棒で伸ばし、ふんわりと巻く。
 - ④巻き目が横にくるように、型に2つ詰め、30～40分2次発酵させる。
 - ⑤200～210度の薪オーブン（電子・ガスオーブンでも可）で20～30分焼き完成。

レシピ作者いわく、材料に細かい分量はなく、「お米を炊くようにパンを焼く」そうだ。「パンは生き物。何度も繰り返し作るうちに、自宅の環境やオーブンにあった自分好みのパンが焼けるようになるからまずはやってみな。」と話す。彼女の慣れた手つきを見ていると、パン作りはハードルが高く気合を入れて作るものというイメージが飛んで行った。彼女にとってパンを焼くことはお米を炊くことのように日常的事なことなのだと感じた。

薪ストーブは鷹栖の長く寒い冬の生活を暖めてくれる。このレシピのようにパン作りや料理をするとお腹の中も心も温くなる。ぬくもりの恩恵を受けるのは人間だけでなく、ストーブの隣の特等席には小さな芽が出たセルポットがあり、生まれたばかりのひよこたちもピョピョ鳴いていた。



甘酒

- もち米…3合
- 白米 …2合
- 麴 …500g
- ぬるま湯…500ml



豆乳やバナナ・牛乳と割っても美味しい。

- 1 もち米と白米を合わせたものを炊飯する。水の量は6.5合の目盛りに合わせ、柔らかめに炊く。
- 2 炊き上がったごはんをうちわであおぎ、混ぜながら人肌くらいまで冷ます。
- 3 500mlのぬるま湯を3～4回に分け、ごはんに入れ混ぜる。
- 4 ごはんとぬるま湯が混ざったら麴を少しずつ入れて混ぜる。
- 5 麴を全て混ぜ終えたら表面を整え炊飯器に入れる。
- 6 釜に濡らした布巾をかけ、炊飯器の蓋は締めず「保温」状態に設定する。
- 7 1～2時間おきにお米を混ぜ、その度に布を濡らし直し、炊飯器の保温状態を保つ。最初の1時間は茶色っぽい色合いだが、だんだんと真っ白に近づいてくるので大丈夫！
- 8 7を繰り返ししながら、7～8時間保温をする。（この写真では5回くり返し）
- 9 お好みでミキサーにかけて完成。（かけなくてもよい）

お米類5合・麴500・ぬるま湯500と覚えやすい分量のレシピだ。時間はかかるけれど手間はかからないよと教えてくださった。その通り、約7時間かけて個体だった材料がとろろの甘酒になった。材料には一切砂糖は入っていないのにとっても優しい甘さがある。コップ1杯でもお腹が満たされ頭がシャキッとす。レシピ作者の溢れる元気はきつと、この甘酒ははじめヘルシーで美味しい食事由来なのではと思った。

たかすの 「眺め」

毎日見る景色。自分だけが知るとっておきの場所。大切な人との思い出。見慣れすぎて写真に収めるなど考えたこともなかった風景。そんな、普段は自分の中だけにある「眺め」を鷹栖町民20名の方に教えてもらった。読者の方にとっては鷹栖のどこを切り抜いた写真か分かったり分からなかったりするだろう。個人敷地から撮影させていただいた写真も多くあるため、この本では場所の詳細は公表しないこととしたが、鷹栖町にはこんなに綺麗な・面白い、眺めや暮らしがあることの素晴らしさを改めて感じていただければと想いながら取材を続けた。



季節によって庭から見える景色はこんなにも色を変える。田植え前の水を張った田んぼは鏡のように空を映す。手入れされた芝と田んぼの緑がつながる季節は目に心地よい。晴れ渡った日には大雪山が一望できる。融雪剤が撒かれ真っ白な雪が黒く染まれば、もう目の前に春が来ていると感じられる。花を植え、芝を整え、手間暇かけた大好きな庭と、近所の田んぼや数十キロも先の山々が美しく重なり合うような幸運がここにはあった。



絵本のような色の眺め

丁寧に育てられた庭の花々といつの間にか育っていた自然の花々。2つの織り合わさる景色は絵本のように鮮やかだ。

「遠くに山が見えるこの場所が好き。」と彼女は話す。

昔はもっとたくさん家があり、田んぼも今より狭かったそう。その反面、山は動かない。野菜も花も昔と変わらず季節と共に育っていく。景色が変わっても、変わらない何かがあることにほっとするような気持ちを感じた。



町を見渡す丘

6月の草原は瑞々しい。ここは鷹栖町の町を見渡せる丘だ。町を背にすると緑と空だけの景色が続いている。360度どこを見渡しても壮大な風景だが、彼女は町の見える方向が好きと言う。「やっぱり自分たちの暮らす町が見える方がいい」と話す彼女から町やそこで暮らす人への想いを感じた。

この場所は鹿を探しているときに偶然見つけたとのこと。それ以来気分転換したいときに訪れるという。草原越しに見える町を眺める彼女の背中はエネルギーに溢れて見えた。



在り続ける景色

6月下旬は1年で一番日の長い季節だ。太陽の光を存分に浴び緑を深めていく稲や草花は美しい。彼女は生き生きとした緑と青空が見える季節のこの場所が一番好きという。この景色を眺めていると道路がまだ砂利道だった昔、乳母車の車輪がよく砂利の隙間によく挟まっていたことを思い出すそうだ。人生に寄り添うように身近にあった景色だが、その素晴らしさに気が付いたのはほんの最近のこと。慌ただしい日々が落ち着き、ふと目の前を見たときに気が付いたそうだ。刻々と変わる雲の形を見渡すことも、星空を眺めることもできる。特に青空の眺めは「今日はいい日だ」という気持ちを改めて感じさせてくれるという。道が舗装されても木々が多少減っても景色自体は変わらない。それはいつの時代もこの土地に暮らし、手入れをしている人がいるからだろうと彼女は話す。景色も人と共に生きている。そんなことを思い浮かべさせる言葉だった。この景色がずっとあってほしい。

「暮らしそのもの自然そのもの」

黄金の稲をぎゅっと掴み鎌でザクッと刈り取る。稲穂には重みがあり素手で掴むと葉や茎にどこか鋭さを感じた。麻ひもでそれらをまとめ、きつく束ねる。稲の乾燥が進んでも抜け落ちないようにしっかりと結ばなければならない。はさかけをし、自然の力でゆっくりじっくりと乾燥させている間も茎部分の栄養は稲穂へと送られ続ける。根から切り離された後もなお、稲穂へ栄養を送ろうとする生命力の強さを感じた。稲刈後の田んぼでは、刈り取られた稲の株から新たな緑が芽生えていた。そのような光景を間近で見ると、普段口にするお米も生き物であること、生産者の持つ知識・経験・手間が重なり合いお米ができることを実感した。

「田んぼは暮らしそのもの自然そのもの」と生産者ご夫妻は言う。大変なこともあるが、田んぼは趣味であり楽しみでもあるそうだ。

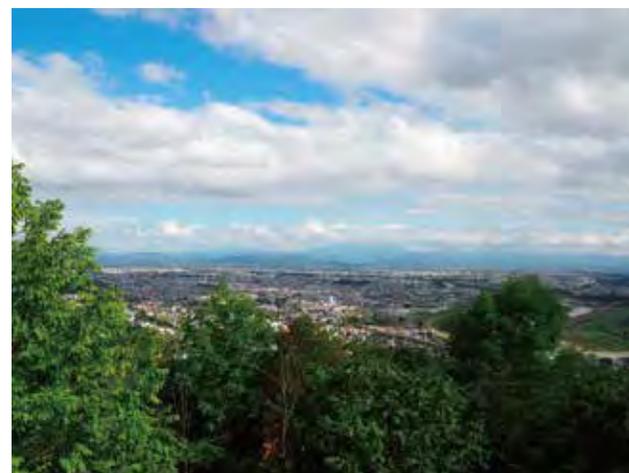
ご夫妻から田んぼを案内してもらった。その間さまざまな生き物を見つけ教えてくれた。「毎年土は耕され水をはったり抜いたりするにも関わらず生き物はどこからともなくやってくる。」と語る。田んぼは人工物であるが、この言葉を聞いたとき、「自然そのもの」という意味が少し分かった気がした。



「田んぼはいつでも綺麗だ」

9月初旬。稲穂は膨らみ色は深みを増していく。収穫直前の黄金になびく田んぼは気持ちをワクワクさせてくれると彼は語る。田んぼを見ていると、綺麗だな、平和だな、農家っていいなという気持ちになるそうだ。時には心を無にできる場所でもあるそうだ。全てのことがちっぽけに感じられ、心が浄化されていくそうだ。

いつも傍にある田んぼで育ったお米は全国各地へと飛び立ってゆく。お米を食べる方、お店の方、家族、周りの人々みんなが幸せでいてほしいと彼は話す。それを形にするように進んでいく力強さと温かさに溢れた彼の握ってくれるおにぎりは大きくてとびっきり美味しい。



「変わる」は自然

オサラッペ川と黄金色の田んぼが緑の葉と枝越しに見える。ここ嵐山展望台からは鷹栖の街並みを見渡すことができる。「鷹栖の眺めも暮らしも変わった。」展望台への道中、彼はこの町の移り変わる情景を話してくれた。

馬は農耕機へ。農業のパートナーである馬は家族と同じ存在であった。そのため茶の間から馬の顔が見られるくらい馬小屋は近くにあった。

田はどんどん大きくなってゆく。馬に代わり農耕機が普及するとともに田んぼ一枚あたりの面積が大きく整備されていった。現在も続く区画整備。道路から一段高く、もしくは低い位置にある大きな田んぼは昔そこに小さな段々畑があり、それらが一つにまとめられたことを示している。

川は整備された。雨が降ると田んぼの水かさは増していく。その水をオサラッペ川へ流した結果、川が氾濫することが昔よくあった。展望台からは鷹栖の町に寄り添うように流れるオサラッペ川がみえる。それを眺めながらお話を聞いているとこの川なしに鷹栖の歴史を語ることはできないと感じずにはいられなかった。

若いころは展望台付近でよく花見をした。その時にはなかった木や枝が今では風景の額縁のように育っている。

「大きくなったり倒れたり育ったり。変わることは当たり前のこと。そして、変わったと感じることはいいこと」と語る。町の変化を何十年もの間、自分の目で見て、感じる。それは鷹栖という町そのものとともに生きているように思えた。



折り鶴ノ部屋

写真の小さな折り鶴は1辺約3cmの小さな紙からできている。その紙を見ることなく手先の感覚だけで鶴を折る彼女の技は職人級だ。「とにかく紙と遊ぶことが大好き」という彼女の眼は輝いている。そして一番好きな瞬間は、完成した作品を人に渡すときだそう。受け取った人の笑顔を見ることが何よりの幸せであり、生きがいだと言う。沢山の折り紙に囲まれた大好きな眺めの中で、毎日好きなことができる幸せ。さらにその先にも楽しみがあるという彼女の生き方に憧れる。



しごと場からの眺め

陶器づくりは土を配合し、こねるところから始まる。次に成形し、乾燥させ、釉薬で模様や色を付け、高温で焼き、やっと完成するのだ。のどかな田園風景が見えるこの場所は、施釉前の陶器についた粉をはらう作業場だ。夏のキラキラした日差しの中、1点1点、丁寧に扱われている姿を見ると、陶器にも人間と同じくふるさどがあり、風神窯の陶器のふるさとは鷹栖なんだと感じた。





北野小のにぎやか休み時間

休み時間のチャイムと共に児童たちは外へと飛び出す。さっきまで静かだったグラウンドが一気に賑やかになった。これらの写真は、児童のみなさんにカメラを渡し、北野小から見える好きな眺めを切り取ってもらったものだ。好きな景色はそれぞれ違っていたり一緒だったり様々だ。こどもの時の日常風景を大人になってから見返したらどのように感じるのだろうか。それもまた人それぞれだろうが、ふと思い出したときにこの本をパラパラとめくっていただくと嬉しい。





鷹栖小の雪原冒険隊

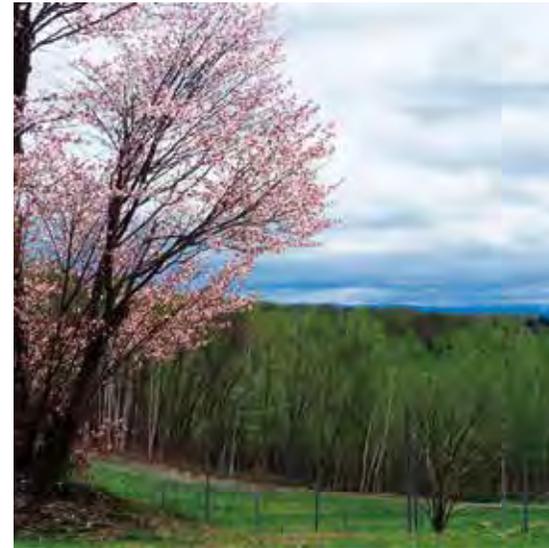
1月、ほとんどの児童が室内で休み時間を過ごす中、勢いよく外へ出ていく少年たちがいた。後を付いて行くと雪のどっさり積もったグラウンドを進んでいくではないか。時折、私が付いて来ているか振り向き確認してくれる。優しさにほっこりした。ワイワイ話しながら雪をかき分けて進む姿は、映画『スタンドバイミー』を彷彿とさせた。



見上げる冬の木

深い雪に足を取られながら足跡のまだない雪の上を進んでいく。ゴールは大きな木の下ようだ。到着すると案内人の彼女は「ここに寝転んでみて」と言う。ふかふかの雪に身をゆだねて思いっきり後ろに倒れてみた。目の前には葉を落とした木の枝が広がっていた。

枝たちを眺めているとあることに気付いたようだ。枝はそれぞれ重ならないように伸びている。陽を沢山浴びるためにそうなっているのだろう。その情報をインターネットや書籍で見ると、自分の目で見て肌で感じるのとは感動の度合いが違う気がした。ほんの身近な自然でもよく見ると、その場所で生きていくための形や色が隠れている。それは美しいだけでなく、一見枯れ木であってもものすごい生命力を感じさせるものだった。



未来のワイン農園

1本の白樺。この木を中心として杭が一直線に並んでいる。この杭はブドウの支柱となるもので、木の向こう側に見える雪原は未来のぶどう農園だ。

ぶどうを栽培する彼は、自然の繊細さと奥深さを教えてくれた。9月、収穫時期のぶどうは人間だけでなく小鳥たちも楽しみにしている。小鳥に実を食べられる被害は世界中にあるが、案内していただいた「とわ北斗ヴィンヤード」では小鳥の被害を受けていない。その理由は、ワイン農場上空が鷹やカラスなど大きな鳥の縄張りになっているからだそう。その大きな鳥が縄張りを維持するためには背の高い止まり木が必要だ。美しい森や木が敷地内に点在する農場だからこそ、この絶妙な生態系のバランスが保たれているのだと言う。

ぽつんと立つ1本の白樺も新しい農園を守る止まり木になるかもしれないし、そうはならないかもしれない。人間の目ではそのバランスを見ることができず、想像することしかできない。しかし、その想像力をもった生産者に育てられているぶどうの木々や農場の自然は幸運だと感じた。



鷹栖の地上絵

某大企業の地図サービス航空写真にも映る地上絵が鷹栖にはある。驚くことにこの地上絵は手作りなのだ。作者のアイデアと技術がなければ作り得ない地上絵は、通りがかりの人の目も楽しませている。

地上絵の作者をはじめ、鷹栖町には畑や木工、時には家まで一からものを作り上げる方々が多くいらっしゃるように感じる。ものづくりの町と言っても過言ではないのではないだろうか。

庭の中の不思議な森

オンコ（イチイ）の木からシャクナゲの木が生えている。初めて気づいたのはもう10年以上前のこと。どうしてこうなったのかは分からないそうだ。種が風で飛んだのか鳥が運んできたのだらうと考えられるが、こんなにも綺麗に木から生えてくるのは珍しい。

「こんな木は他にはないだろう。作ろうと思っても作ることはできない。」と持ち主は話す。思いもよらない不思議なことは起こるもので、木たちはそれを体現しているようだ。この木たちを根本からのぞき込むと2種類の葉と枝が見える。それらはともに生きている1つの小さな森のようだった。

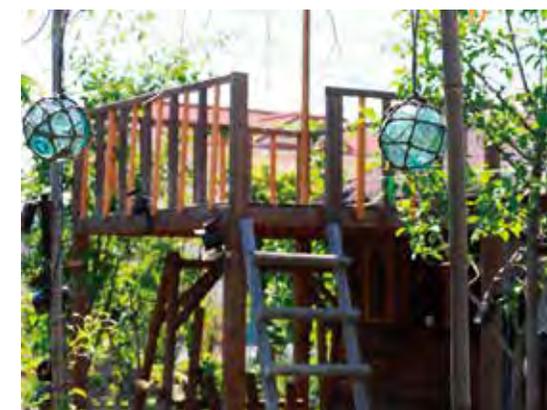




花も実も輝く夏のガーデン

太陽に輝く真っ赤で可愛いトマトの実るガーデンに招待いただいた。色とりどりの夏の花々、キラキラ輝くトマトの実、鷹栖の短い夏をぎゅっと詰め込んだような空間だ。ここは新鮮なトマトを頬張りながら歩くことのできる贅沢なガーデン。こんなに身近にトマトがあるのは鷹栖ならではの光景だと思った。

取材日は8月の暑い日だったが、もう秋冬野菜の準備がされていた。わずか数センチのポットには小さな白菜の芽がでており、秋の実りの背景には暑い夏の手間があることを知った。花や野菜には、時間と手間がかかっているからこそ感じられる幸せや美しさがあるのではないか、そんなことを感じるお庭だった。



池も？デッキも！手作りガーデン

気持ちよさそうに泳ぐ金魚はお孫さんのお祭りですくってきたと言う。その金魚たちは池で冬を越したそうだ！その池はなんと全て手作り！！さらに、手作り池は北海道の形をしている！！なんと驚きの多い庭なんだと思った。作ることが大好きで今までコツコツと作り上げてきたそうで、展望台付きログハウスも手作りだ。その傍らに椅子を置き、コーヒーを飲む姿はとても幸せそうに見えた。

力を入れているのはDIYだけでない。バラ園にも手間暇かかっており、数年に一度は土の入れ替えをするそうだ。バラの道は、通るといい香りがし、見ているだけでも心が華やぐ。部屋のインテリアにこだわるように、庭も自分好みに作っていくことで毎日の生活が華やかに楽しくなるんだと感じるお庭だった。



四季の庭

車を走らせていると突如現れる綺麗な花々。隅々まで手の行き届いた庭には、可愛い木工オブジェが飾られている。全て手作りで、季節によって模様替えることもあるそうだ。ハロウィンの季節には鮮やかなオレンジ色の「おもちゃかぼちゃ」が並ぶ。おもちゃではなく本物だ。

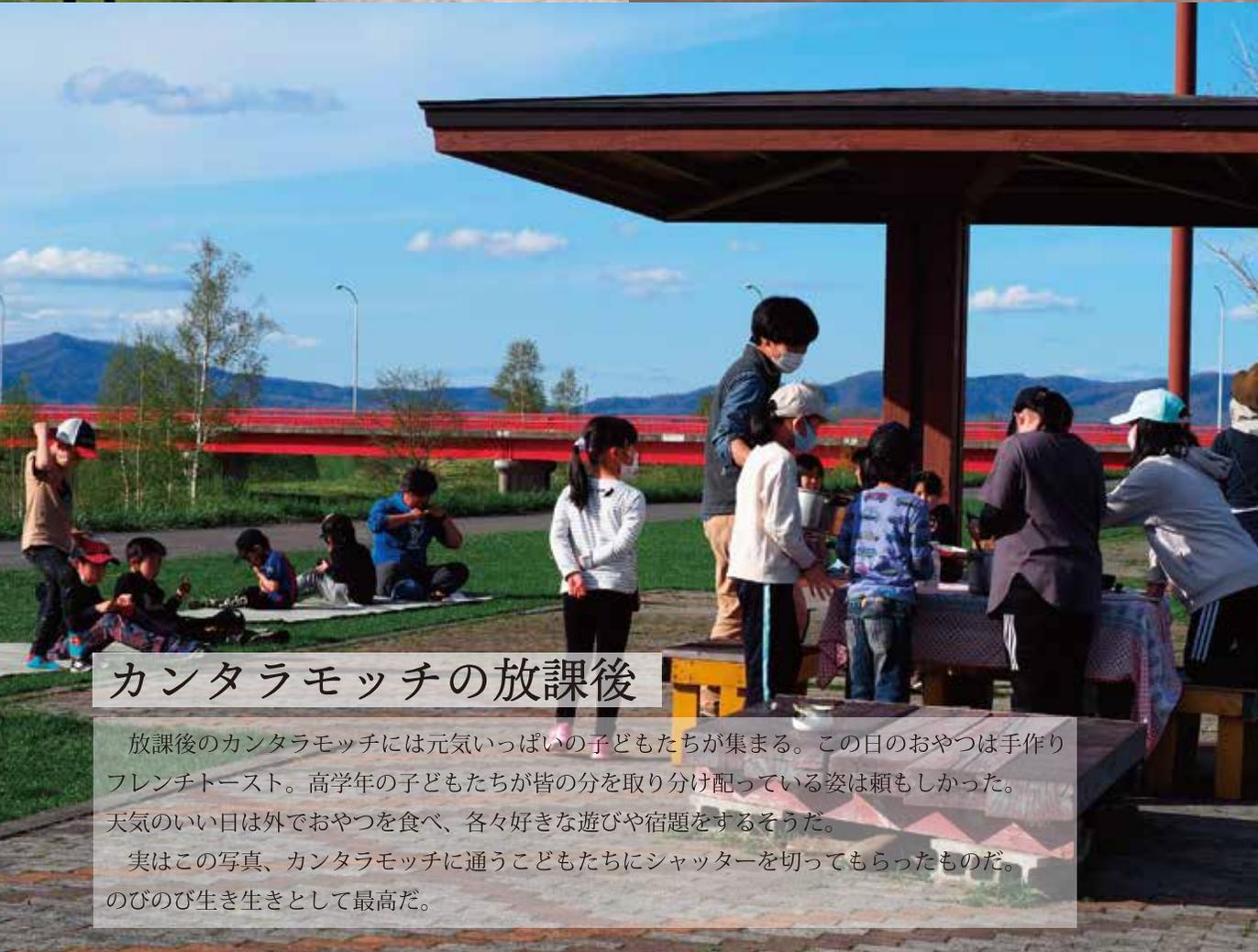
季節ごとに色を変えるお庭はご夫婦が長年にわたり作り上げたものだった。今では数えきれないほどある「ラムズイヤー」や芝桜も最初は小さな区画だったそうだ。多年草であっても鷹栖の長く寒い冬を乗り切ることは難しい。そんな中、草花が毎年元気に育つのはきつとご夫婦が毎日のように愛情を込めてお世話をしているからだろうと感じた。

生命力のガーデン

ここは 100 を超えるであろう種類の植物があるガーデンだ。おしゃれで優雅な花々が溢れる中、こんにゃくやサボイキャベツ、エディブルフラワー（食用花）など珍しい植物が多くあり驚いた。

自然の近くで暮らしていると思わぬ偶然や予想外のことに遭遇するそうだ。別品種のかぼちゃが自然に交配し翌年新たな野菜ができたり、親鳥からは予想できない羽の色をしたひよこが生まれることもある。鳥にも性格があったり、落花生の実だけ器用に食べ尽くす憎いながらも賢いネズミに遭遇したりもするそうだ。「何でも面白がって育ててみるんだ」と話す彼女だからこそ見ることのできる世界だと思った。





カンタラモッチの放課後

放課後のカンタラモッチには元気いっぱいの子もたちが集まる。この日のおやつは手作りフレンチトースト。高学年の子もたちが皆の分を取り分け配っている姿は頼もしかった。天気の良い日は外でおやつを食べ、各々好きな遊びや宿題をするそうだ。実はこの写真、カンタラモッチに通うこどもたちにシャッターを切ってもらったものだ。のびのび生き生きとして最高だ。



— あとがき —

本書は2020年6月～2021年8月の期間、のべ59組の鷹栖町のみなさんへの取材と、鷹栖に関する様々なことを教えてくださった方々、料理上手な方と私を繋いでくださった方々のご協力により完成しました。「日常」というプライベートなテーマだったにも関わらず快くご協力いただき本当にありがとうございました。

地域おこし協力隊として町のみなさんと関わる中で、鷹栖の日常生活には素晴らしいものが数多くあることに気づきました。特に手料理は鷹栖ならではの、美味しいものばかりでした。「手料理」、そして「日常的な風景」はなかなか表に出るものではありません。しかしそれを知ることで鷹栖町での暮らしはもっと楽しく豊かになるのではないかと思います、本書を発行する運びとなりました。本書が1人でも多くの鷹栖町の方々、鷹栖町に興味・関わりのある方の目に留まり、日常生活に小さな楽しみや幸せをプラスするアイデアブックのような存在になると嬉しいです。

地域おこし協力隊 林 歩実