福島県には、海側の浜通り、内陸の中通り、そして会津地方の三つの地域があります。私たちのあぶくま地域は、浜通りと中通りの中間に位置する、浜通りと中通りの分水嶺であり、福島県東部の背骨的存在でもあります。

行政の分類としては、浜通りに属する飯舘村、浪江町津島、葛尾村、川内村、中通りに属する田村市都路とに分類されます。行政区分とは別に、分水嶺の地域だけあって、生活圏は浜通りと中通り、どちらにも同じように向かっていたようです。

原子力発電所と、その周囲のにぎわいは、半世紀にわたってこの地域の生活を支えてきたのは事実としてありました。勤め先や学校を、浜通りに求めていたひとびとが、この地域には多かったのです。

行政や生活圏には多少の差異はありますが、同じ山あいの高原地帯の地域のこと、地域性は比較的共通しています。

たとえばお天気。あぶロマ地域は、浜通り、中通り、どちらの天気予報も的中しないことが多い孤高の地域でもあります。かたい岩盤に乗った、比較的標高の高い地域で、夏は涼しく、冬は寒い（標高が高いほど、北へ行くほど寒いようです）。しかしまた、阿武隈高地のこういった気候が郷土料理を育んできま

あぶろまの5市町村

いいたて村
浪江町つしま
かつらお村
田村市みやこじ
かわうち村

した。

あぶロマ五市町村は、もともとは五つの村でした。一九五六年に津島村が浪江町などと合併、都路村は二〇〇五年に船引町などと合併して田村市となり、一市一町三村の五市町村となりました。

山あいの村落ですが、山を越えて歩いて移動した苦労は昔話、現在では国道も整備され、福島市や郡山市などへのアクセスもよく、かつては海までもほど近かったので、移住を目指す人たちにも人気の高かった地域でもあります。

あぶくま山地は標高が高い山はないのですが、ハイキングなどに適した山は多く、そして隠れた名山もあります。浪江町津島と葛尾村にまたがる日山は、富士山の見える最北端ポイントとして話題となりました。川内村にある大滝根山は、標高一一九二メートルで、阿武隈高地の最高峰です。

海でも陸でもない、福島県東部の山あいの集落。ここを南北に貫く道路が国道三九九号線として制定されたのは、一九八二年のことでした。

二〇一一年にはご存知の通り、東日本大震災が発生しました。あぶロマ五市町村は、時期を異としながら原子力発電所の事故で避難を余儀なくされました。役場機能も避難しました。飯舘村は福島市飯野町、浪江町は二本松市、葛尾村は田村郡三春町、川内村は郡山市。避難は一年以上におよび、二〇一六年三月現在、いまだ避難が続いている町村、地域もあります。

山々や川の流れはそのままに、暮らしが一変した私たちのふるさと、それがあぶロマ地域です。

あぶろまの5市町村

○飯舘村
面積　230.13 km²
総人口　41 人（2016 年 2 月）
6,509 人（2011 年 3 月）
村の木　あかまつ
村の花　やまゆり
村の鳥　うぐいす

○葛尾村
面積　84.37 km²
総人口　18 人（2016 年 2 月）
1,567 人（2011 年 3 月）
村の木　赤松
村の花　ツツジ
村の鳥　キジ

○都路地区
面積　125.37km²
総人口 3,001 人（2011 年 3 月）

○田村市
面積　458.33km²
総人口 38,301 人（2016 年 2 月）
41,662 人 (2011 年 3 月)
市の木 なら
市の花 つつじ
市の鳥 うぐいす

○津島地区
面積　93.68km²
総人口　1,457 人（2011 年 3 月）

○浪江町
面積 223.14 km²
総人口　0 人（2016 年 2 月）
21,434 人（2011 年 3 月）
町の木　松
町の花 コスモス
町の鳥　カモメ

○川内村
面積　197.35 km²
総人口　2,047 人（2016 年 2 月）
3,038 人（2011 年 3 月）
村の木　モミ
村の花 サラサドウダン
村の鳥　ウグイス

◎ 2016 年の人口は国勢調査による（推定）
◎ 2011 年 3 月の人口は福島復興ステーション、田村市、浪江町による

あぶロマ街道風物史

までいいたて

飯舘村は、あぶロマ地域の最北端に位置する村。そして美しい村。数々の意欲的施策で、多くの魅力を発信している村でもあります。役場に隣接する図書館は、本屋さんの機能も合わせ持っていました。酪農、畜産に力を入れ、飯舘牛ブランドも育てました。

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD ロマンチック街道

農と食と人の確かなつながり

活力のある村
ていねいでしっかりとした暮らし
これまでも、そしてこれからも

あぶくま ABUKUMA ROMANTIC ROAD
ロマンチック街道

いいたては、美しい村です。

飯舘村は日本で最も美しい村連合に加盟している自治体でもありますが、いいたての美しさを知っているのは、いいたてに生まれた人たちであり、いいたてに移り住んだ人たちであり、いいたてを築いた人たちです。

美しい風景、おいしい作物、育ちの良い牛たち、そして気持ちのやさしい村の人々。すべてがあって、美しい村いいたてが完成します。

いいたてのスローガンは、までいな暮らし。までいとは東北の方言でていねいという意味です。またゆっくりという意味もあります。農作業も、村づくりも、そして生き方そのものも、いいたての人々の営みはすべてまでいに進められていました。いいたてでのまでいな暮らし。そこには、いろいろな意味と、いろ

いろな思い出がつまっています。

昭和三十一年に、相馬郡大舘村と飯曽村が合併してできた飯舘村は、その後、平成の大合併の際に合併協議会から離脱して、自立の道を切り開き始めました。

村の特産であるトルコギキョウをはじめとする花き栽培、あぶくま地域に共通する特色である冷涼な高原の気候をいかした高原野菜の作づけ、豊かな自然環境で育てた飯館牛たちは、多くの食通たちに愛されてもきました。未来を見据えた村づくりの成果でもありました。

どぶろく特区としてのどぶろくづくりも美しい村いいたての大事な特産品でした。どぶろくづくりは震災後に中断を余儀なくされましたが、現在では避難先で製造認可を取得し、以前と変わらぬ味のどぶろくを作り続けています。

あぶロマ五市町村の中でもっとも北に位置する飯舘村。飯舘村はまた、あぶロマ市町村の中では唯一の相馬郡に属する村でもあります。五百メートル内外の標高もあって、夏の涼しさも冬の寒さも際立っているこの村のこと、高原野菜は濃厚な味をつくり、凍み大根、凍み豆腐、凍み餅などの凍み文化もまた、冬の寒さが厳しい村の大事な食文化です。

ここまで数々のチャレンジを続けてきた飯舘村。今回の災害は飯舘村にとっても最大のチャレンジを強いられるものとなりました。いつ来たって「いいたて」、どこにいても「いいたて」。いいたてのチャレンジは、まだまだ続きます。

なみえつしま

あぶロマ街道風物史

津島の田植踊り

浪江町津島地区は、海の町浪江にあって、山あいに広がる歴史あるむら。結束のかたさは、こんな風習から生まれたのかもしれません。みなで強力し、みなで踊り、笑う。集落ごとに受け継がれた田植えの舞いは、浪江町津島の春を呼び込みます。

田楽の郷

あぶロマ地域には、地域の芸能活動が息づいて今日に至っていました。神社に奉納する神楽や三匹獅子舞などがそのよい例です。しかしこの田植踊りは、ほかの地域では見られないもので、浪江町に残る伝統芸能となっています。

田植踊りは、小正月に催される踊りです。冷害に苦しんだ時代を経て、豊作を望んで稲作の手順を踊りとしたものです。新年を迎えて、春になって新しい米作りをするにあたって、稲作の心得をおさらいするかのような、そんな郷土芸能です。

浪江町津島地区にはいくつかの集落があり、その集落ごとに細かいところが微妙に異なる踊りを持っています。それはまた、同じように見える米作りも、地域がちがえば独特の作法を持っている場合があるのと同じよう

地域の娯楽は地域に息づいている
地域の豊作を守るため
地域の絆を守るため、息づいている

なものかもしれません。

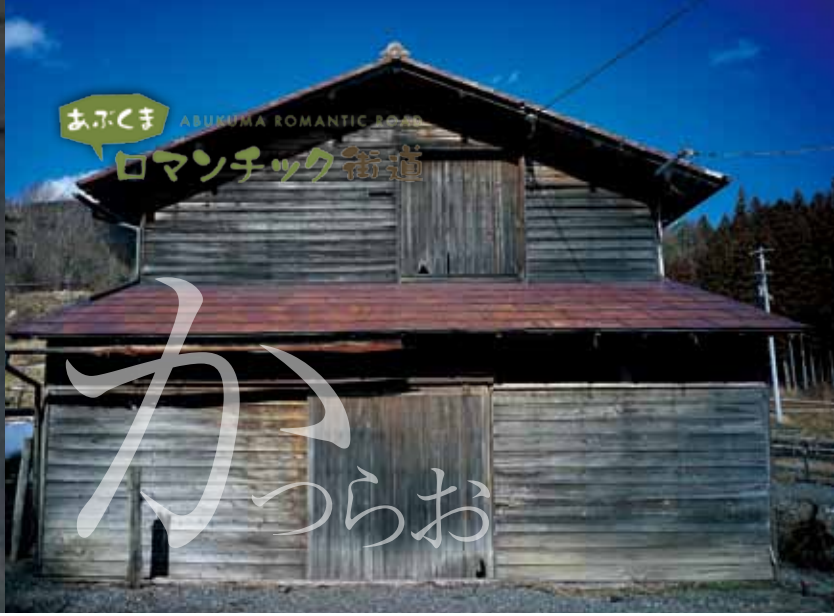
踊りの準備は、庭元と呼ばれる、地域の中でも大きな家が担当します。庭元は代々受け継がれていて、別の家と交代することはありません。庭元に生まれたからには、生涯庭元です。庭元であるということは、地域の中では名誉なことにはちがいませんが、道具の手入れや衣装の洗濯、そして保管など、細々としたお世話はずっとついて回ります。こういった手間仕事が、地域の伝統芸能を支えてきているのはまちがいないことでした。

田植踊りは、その年々によって、訪れる家がちがいます。お祝い事のある家、厄を迎える人のある家など、あまりに希望が多ければ、行脚は一日で終わらず、二日にわたることもありました。訪ね歩くのは、川下の家からと決まっているそうです。

家々では、せっかく田植踊りが来るとあって、お座敷を広く明けて、ご近所の人ともいっしょに踊りを楽しみます。芸子たちにとっては来訪者が多ければ、それだけ気合いが入るというものです。神楽、岡崎（ひょっとこ踊り）そして田植え踊りを披露していきます。さらに庭元では笠抜きとともにこれらに加え羅漢舞、和唐内、毛唐人などの神楽七芸の披露が続きます。

もともと農家のみなさんによる田植踊りでしたから、働きに出る人が多い現代は、それだけで存続がむずかしい伝統芸能だったのです。

今、津島地区は立ち入りができないエリアとなりました。時間が経てば、踊りを覚えている人も、踊りの雰囲気を記憶する人も少なくなります。それでも、津島の人の気持ちの中に、田植踊りは生き続けています。



古の駒のいなき

いにしえ

あぶロマ街道風物史

人口約千五百人の小さな村、葛尾。そして、あぶロマの中心に位置する村です。小さなコミュニティゆえ、人と人のつながりは、より強固であるように見えます。そしてまた、人と家畜のつながりもまた、人と人のそれに負けないくらい、強かったようです。

福島県東側の尾根筋となるあぶくま地域。昔々は馬の一大産地でした。ここ最近は和牛の繁殖肥育農家が一般的になっていましたが、かつては農作業にも馬が大活躍していたものでした。

馬は、牛に比べると力では劣りましたが、人間の望んでいることをより理解してくれます。なのでむずかしい作業をするときには、馬が好んで使われたといいます。

とはいえ、この地域で圧倒的に育てられていたのは、農耕馬ではなく、昔なら軍馬、最後に村で飼われていたのは、競走馬でした。福島浜通りの名物行事に、相馬野馬追いがありますが、葛尾の馬の中には、この晴れ舞台に駆り出されていく馬も少なくなかったといいます。

あぶくま地域はおしなべて山

天高く馬肥ゆる葛尾

馬とひととがいっしょに暮らしてきた村
かつらおの食生活は
そんな日常に支えられていた

の中ですが、それでもなだらかな地形が多いので、馬を育てるにはいい環境が整っていたのかもしれません。ここで育てられた馬は、中央競馬などにも挑戦した他、福島競馬で大活躍をしたということです。

馬はおとなしいので、小屋は民家と隣接していたり、あるいは一つ屋根の下で人と馬が暮らしていたりもしました。お嫁さんはお姑さんに、子どもが泣いて仕事の手は止めるな、しかし馬が鳴いたら一大事と言われたそうです。馬は、それだけおとなしく、そして大事にすべき家族だったのです。

後年、馬の需要が減って、馬小屋で牛を飼うようになりました。牛が暮らすには天井の高い、立派な牛舎が多いのは、そんな背景があったのです。馬は横棒

一本で逃げずにおとなしくしていてくれますが、牛は力づくで逃げ出そうとするものですから、牛の扱いに慣れるのはしばらく時間がかかったといいます。

その、馬小屋だった牛舎も、住む牛がいなくなって久しくなりました。葛尾で馬のいななきを聞いた世代は少なくなっていきます。

家畜を飼うのは、馬や牛を育てて生活の糧とするためですが、同時に、彼らのつくる豊富な栄養素を含む堆肥をとるからでもありました。

いい家畜から得られる良い堆肥。そして肥沃な大地が、いい作物を作ります。

葛尾の昔ながらの味の数々は、そんな風土から生まれたものでありました。葛尾で食すものがおいしいのは、そういうわけだったのです。

みやこじ

あぶロマ街道風物史

祭の灯は絶えず

都路は、国道三九九号線が国道二八八号線と離合する地域です。みやこの道と書いて、都路。人が行きかい、出あうのも、道の役割です。その都路でおこなわれているふたつのお祭りを、ご紹介します。人がいるから祭りがある。祭りがあるから、人は集います。

竹と獅子と人と。地域が生きている。

祭りは地域の原動力
アイデアと伝統を守る気持ちが
都路のこれからをかたちづくります

あぶくま ロマンチック街道 ABUKUMA ROMANTIC ROAD

都路は、田村市に属す、中通りの村落です。都路の南の川内と北側の葛尾が、それぞれ浜通りの村なのに対して、都路が中通りなのは不思議な気がしますが、田村市に編入する以前から、都路村は田村郡に属していて、あぶくま地域にあって中通りの仲間とされていたのでした。

あぶロマが発足したとき、都路は都路村でした。あぶロマは今では五市町村になっていますが、昔々は、飯舘村、津島村、葛尾村、都路村、川内村の五つの村だったのでした。

そして都路村が田村市都路となり、このときに都路のアイデンティティを残そうと始まったのが、都路の灯まつりでした。

一万本の竹を地面に置いて一本一本灯をともしていきます。気が遠くなるような手作業です。そもそも地面に並べる竹も、手

作業で切られたものなのです。

日が暮れるまでに、スタッフ、関係者、来訪者、そこに集ったすべての人が総出です。

このお祭り、都路伝説をつくる会が主体で、およそ十年ほど前に始まったもので、その歴史はまだ新しいのですが、いまでは田村市全域でも主要な祭りとして位置づけられています。開催は毎年八月第一土曜日。震災の年には開催ができませんでしたが、二〇十二年には再開を果たし、震災復興のシンボルとしての意味合いも出てきた灯まつりです。

そして灯まつりとは対照的に、二百五十年以上の伝統を持つのが岩井沢の三匹獅子です。無形文化財にも指定されていて、毎年十一月三日に日鷲神社の祭礼に奉納されることになっています。岩井沢は、都路の中でももっ

とも西側に位置する集落です。

もともとは、中作、平蔵内、言神の三地区から若者たちが踊り手として集まっていましたが、現在では子どもたちがその任に就いています。

舞は、多くの獅子舞と共通点のあるもので、二匹の雄獅子が雌獅子をとりあって戦い、一匹が勝利して一匹が破れるという恋愛物語となっています。

踊りは八つの場面にわかれていて「切り上げ」「宮まわり」「芝まわり」「雌獅子舞」「次郎獅子舞」「太郎獅子舞」「大切り」「けんか」「みやしがえり」となっており、これがまとまって獅子の物語が完成しています。

都路の伝統のお祭り、そして新しいお祭り。都路を知るうえでの、最初の一ページとなるのが、このふたつのお祭りであるような気がします。

川内の大地の水

あぶロマ街道風物史

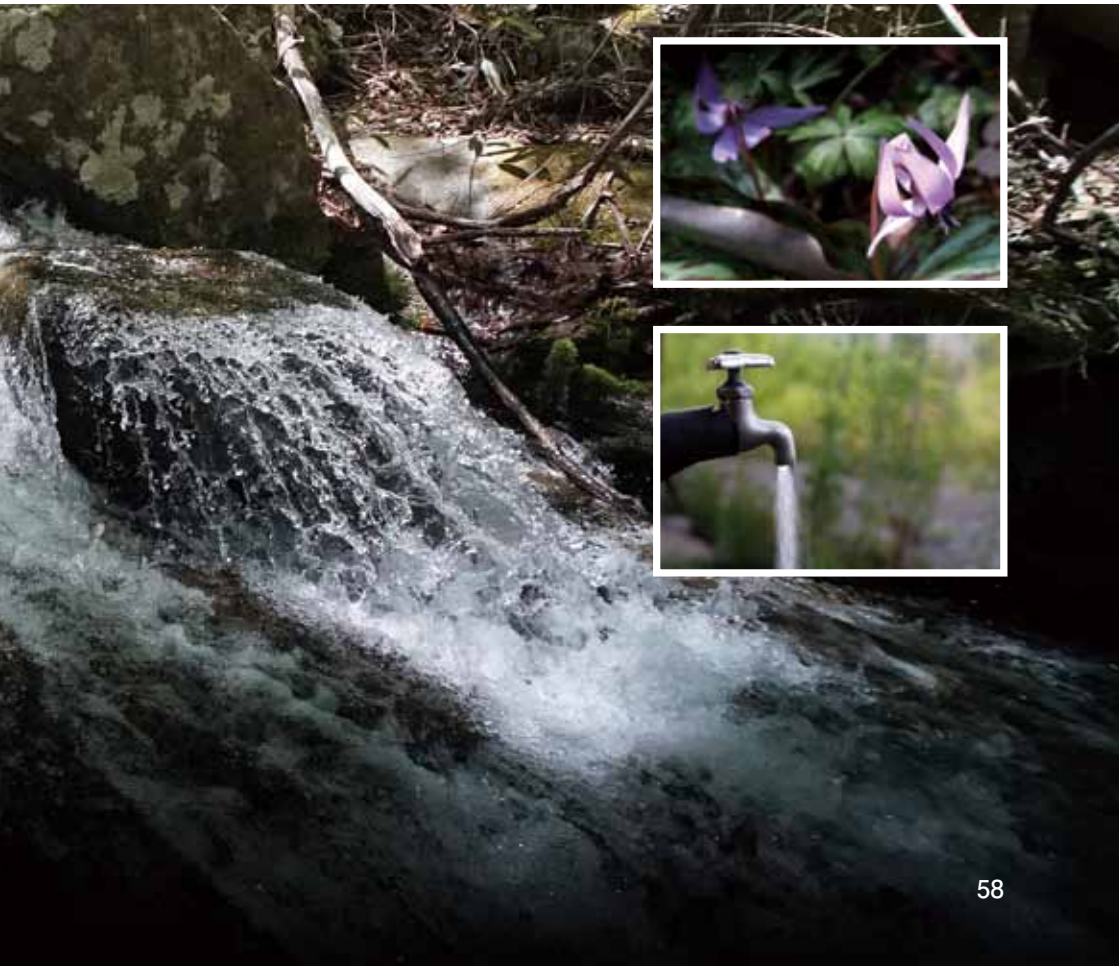
あぶロマ地域には、ほかでは味わえないおいしさがあります。特に上等なものではなく、ごくごくふつうの野菜が、とてもおいしかったりするのです。味のみなもとは、あぶくま地域独特の気候によるもの。そしてこの地域ならでは、自然が与えてくれたおいしいお水に、秘密があります。

水くさくない村

あぶくま台地は、かたい地層にのって形成されています。あぶロマ地域では、この地盤を通って良質な水が人々の元に届けられています。

その中にあっても、川内村では全村全地域で上水道施設を持っていないという、全国でも珍しい市町村となっています。川内村に住む人たちは、各世帯でそれぞれの水を確保して暮らしているのです。

川内村は、同じように上水道施設をいっさい持たない北海道の東川町、熊本県嘉島町とともに「安全・安心でおいしい地下水連絡協議会」の設立を推進しました。その後、葛尾村や小野町など、生活用水の大半を地下水に依存する市町村とともに、毎年井戸の日（十一月十日）に「安全・安心でおいしい地下水サミット」を開催しています。



地下水には、井戸を掘ってくみ上げるもの、岩盤などの地表から直接わき出ているものがあります。さらに井戸には、地表から数メートルのごく浅い井戸と、地下数十メートルまでボーリングをする深井戸があります。

かつてはわき水や浅井戸から生活用水を得ている家庭も少なくありませんでしたが、東日本大震災以降、より地下水の安全性に注目が集まった現在では、深井戸を使う家庭が圧倒的になりました。井戸にはポンプを使いますから、停電になると水が出ない点が弱点でもあります。

それでも大地深くから汲み上げられる水のうまさは格別。あぶくま地域の多くの人にとって、よその地へ旅に出るときの悩みが、よそのお水が口に合わないということです。

ミネラルがたっぷりなのか、

水はいのちのもと
あぶくまの人のいのちは
大地からの水によって生かされています

厚い岩盤がしっかり不純物をろ過してくれるのか、その味の秘密は明らかにはならないとしても、村人はみなそれぞれ、自分の家の水が大好き。産湯にはじまり、毎日お米を研ぐお水、顔を洗い、お茶を煎れ、コーヒーを淹れ水割りを作る水。

村人が三人集まって水の話になれば、我が家の水自慢がはじまって、収拾がつかなくなります。水の味は、権威ある研究機関に査定していただかなくても、生まれたときから飲み親しんで承知のすけなのであります。

人がなにも足していない、地球が作ったままの水。あらゆるものに人の手が入った現在、地下水は最高のぜいたく品です。

ご飯や野菜がおいしいのも、そしてもしかすると、あぶくま地域の人々のあたたかいひととなりも、大地からの水が育んできたものかもしれません。

あぶロマレシピ RECIPE

あぶロマレシピ 夏の郷土料理

あぶロマの夏はけっして厳しいものではありませんが、それでも日中の暑さは、夏を迎えた実感をひしひしと感じます。幸い、日が沈むと、あたりの温度はすっと下がり、寝苦しい夜はまずありません。人々の安眠と、おいしい野菜には共通項があるようです。

どぶ漬け

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

夏のあぶロマ地域は、きゅうりの宝庫です。どこの家庭の畑でも、きゅうりは元気に育ちます。

お店に並んでいるきゅうりはまっすぐで大きさもそろっていますが、あぶロマのきゅうりは個性さまざま。収穫を少し怠ると、びっくりの大きさにも育ちます。

家庭では食べきれない量が穫れるので、いろんなきゅうり料理を楽しみます。味噌汁や佃煮など、これがきゅうりかと思うような調理法も楽しんでいます。

味噌漬けやぬか漬けを総称してどぶ漬けと呼ぶ地方もあるようですが、あぶロマ地域でどぶ漬けといえばきゅうりを塩水で漬けたどぶ漬け。熱い塩水に漬けるだけです。

ふつうのきゅうりもちろんおいしいですが「昔きゅうり」と呼ばれるずんぐりと短いきゅうりを好む家庭もあります。昔きゅうりは品種改良以前の伝統品種で、ずんぐりと瓜のようなかたちで皮が薄く、たいへんみずみずしいきゅうりです。暑い季節に丸かじりしながら酒を飲むのが夏の習わし。立派な、山のお刺し身です。

どぶ漬けは、漬ければ翌日から食べられますが、一週間程経つと乳酸発酵で酸味が出て、風味が増します。

RECIPI

[材料]

きゅうり	漬けたいだけ
塩	
水	きゅうりがひたひたになるくらい

生の昔きゅうり

[作り方]

- きゅうりは洗って水気を切っておく。
- 濃い塩水を作り、火にかける。
- 熱に強い容器にきゅうりを並べる。
- 沸騰した塩水をきゅうりにかけて、重しをする。

じゅうねん冷やだれ

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

じゅうねんは、漢字で書くと十年、そのままです。この地域では古くから栽培されていた、たいへん栄養価の高いゾシ科の植物です。

正式名はエゴマですが、あぶロマ地域ではもっぱらじゅうねんで通ります。じゅうねんの名は、これを食すれば十年長生きできるという謂れからついたものです。

香ばしさが立ち上るくらいに煎り、すったじゅうねんを甘辛く味付けしたじゅうねんタレは、餅や茹でた野菜にもよくあいます。食欲のなくなりがちな夏の季節には、うどんやそうめんに付ければ、夏バテ防止にも役立ちます。

するときには、すり鉢をおさえてもらい、楽しくお話ししながらすり上げるのがおいしく作る秘訣だと、じゅうねん料理の達人たちは言っています。

RECIPI

[材料（約 10 人分）]

じゅうねん	1/2 カップ
大葉	5 枚
ミョウガ	3 ケ
ねぎ	1 本
しょうゆ	大さじ 2 杯
味噌	大さじ 1 杯
砂糖	小さじ 1 杯
水	好みの量
うどん（又は、そうめん）	1kg

[作り方]

- うどん（そうめん）は茹でておく。
- じゅうねんを、炒ってからすり鉢でよくする。
- しょうゆ、砂糖、味噌、水を入れ、なおよくすり、味を好みにする。
- 大葉、ミョウガ、ねぎの薬味を加え、うどん（そうめん）を付けて食べる。

マメダンゴふかし

お料理：ＪＡふたば女性部葛尾支部

[材料（約 10 人分）]

もち米	4 カップ
マメダンゴ	1/2 カップ
しょうゆ	大さじ 4 杯
みりん	大さじ 2 杯
酒	大さじ 1 杯
砂糖	小さじ 2 杯
サラダ油	少々
だしの素	少々

[作り方]

- もち米は、洗って一晩水に浸しておく。
- マメダンゴは、土を落としてよく洗い、大きいものは中を割って黒くないことを確認する
- 鍋にサラダ油少々を入れ、ガスにかける。
- よく洗ったマメダンゴを、軽く炒め、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、だしの素を入れて煮る（煮汁ものこす）。
- もち米の水を切り、ふかし布にくるみ、強火でふかす。
- 打ち水として、煮汁を 2 度かける。
- ふかし上がったもち米に、マメダンゴを煮汁ごと混ぜる。
- 再びふかす。

あぶロマ地域には、マメダンゴと呼ばれるキノコがあります。正式名はツチグリで、マメダンゴと呼ぶのはこの地域だけのようです。

まんまるいキノコで、ダンゴと呼びたい気持ちがわかります。コリッとしていて、噛むと口の中で崩れる食感が楽しいキノコです。

若いうちは丸く中が白く、成長して中が黒くなったら、食べごろを過ぎています。ヒトデのように外皮が開いたらもう食べられません。

土の新しい、木漏れ日のあたるようなところで育ちます。長老たちは簡単に収穫しますが、見付けるのは簡単ではありません。

梅雨の頃、中の白い若いマメダンゴが、おふかしや味ご飯、味噌炒めや味噌汁になって、食卓に上ります。大地からのかわいい贈り物です。

ウドのじゅうねん和え

お料理：渡邊とみ子さん（飯舘村）

ウドはじゅうねんで和えれば、おかずや酒のつまみにもなります。じゅうねん和えのほかには、酢味噌、ごま油炒めなどにしていただきました。じゃがいもと組み合わせれば、味噌汁にもよく合います。

ウドの根元に日に当てないように土をかけたりしてやると、白いところが増え、やわらかくなります。

飯舘の軟白栽培のウドはアクも少なく、とてもおいしかったなあと思い出しながら作ってみました。軟白栽培はウドに筒をかぶせて日が当たらないようにして育てる栽培方法です。

ウドは塩漬けや冷凍で保存が効きますが、旬は五月の中ごろ。生のまま味噌を付けて食べてもおいしい食材です。新芽はタラの芽にも似ていて、天ぷらもまた美味です。

RECIPE

［材料（5人分）］

ウド	500g	じゅうねん	100g
味噌	30g	みりん	60g
砂糖	40g	しょうゆ	10g
熱湯	適宜		

［作り方］

- ウドは、3～4cmに切って水に浸しアク抜きをしておく。
- アク抜きしたウドを茹でて皮をむいて水切りをしておく。
- じゅうねんは洗い、フライパンで乾煎りする。ポンポンと弾きはじまったらすり鉢に移す。
- 調味料を入れながら、すり鉢でじゅうねんがなめらかになるまで丁寧にする。
- すったじゅうねんに熱湯を入れて硬さを調整し、ウドと和える。

からし味噌のシソ巻

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

このお料理は、近年のあぶロマ地域で生まれた保存食です。お天気が悪くて農作業のできない日に作っておいて、忙しいときの食材とするのです。

保存がきくので、たくさん作って冷凍して、ふだんのおかずやお弁当の一品にと、便利に使っています。

からし味噌の砂糖が多いとできあがりがゆるく、とろとろになってしまいます。ゆるくなったら、水溶き片栗粉や、溶き卵を加えることで、固さを調整します。

からし味噌には主に青トウガラシを使います。真夏のまだ青いうちに採ったトウガラシは、パンチが効いてより辛さがきわだちます。

からし味噌のシソ巻は、豆味噌、ふきのとう味噌、味噌かんぷらなどと並び、味噌と砂糖と油の組み合わせのおいしいおかずです。

RECIPE

[材料（10 個分）]

- 青トウガラシ 2 本
- シソの葉　10 枚
- 味噌　大さじ 3
- 砂糖　大さじ 1/2
- サラダ油　少々

[作り方]

- シソの葉は洗ってキッチンペーパーなどで水気をきっておく。
- 青トウガラシは、種をとり、2mm くらいの千切りにする。
- フライパンにサラダ油と青トウガラシを入れて、焦がさないようにいため、味噌と砂糖を加え、煮詰める。
- からし味噌が冷めたら、シソの葉にスプーン 1 杯くらいずつ巻いて、薄くサラダ油を塗ったフライパンで、シソの葉をかりっと焼く。

きゅうり佃煮

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

ご飯にとっても良く合う、佃煮です。今は季節を問わずに食べられるものが増えましたが、季節のものをじょうずに利用する術は、暮らしの知恵なのです。

これは、きゅうりがたくさんできたときに作りおきする料理です。ほとんどの場合、夏の時期はたくさんのきゅうりが収穫され、食べきれずにうれしい悲鳴になってしまいます。そんなとき、佃煮にしておくと、きゅうりのかさがぎゅっと減って、保存するのも楽になります。

きゅうりを小口切り（二センチサイズ）にしたものを砂糖を多くして佃煮にすると、いちじくの砂糖煮と同じ食感で食べられます。

小分けにして冷凍保存もできますから、季節が終わっても、きゅうりの味を楽しむことができます。

RECIPE

［材料］

きゅうり	3kg
塩	ひとにぎり
生姜	1パック
鷹の爪	3～4本
塩昆布	50～60g
砂糖	150g
しょうゆ	150g
酢	200cc
みりん	50cc
塩	ひとにぎり

［作り方］

- きゅうりを薄い輪切りにし、ひとにぎりの塩で一昼夜塩漬けにする。
- 塩漬けにしたきゅうりを水切りする（きゅうりを布袋に入れ、脱水機で脱水する。3kgで7分位）。
- 生姜は千切り、鷹の爪は細切りにして、塩昆布以外の材料を、なるべく大きい鍋に入れ、強火で汁気がなくなるまで混ぜながら煮つめる（このとき弱火で煮るとパリパリ感がなくなるので、注意）。汁気がなくなったら、火を止め冷ます。
- 冷めたら塩昆布をまぜる。

夏野菜の天ぷら

お料理：JA ふたば女性部葛尾支部

夏の天ぷらは、お盆とセットのようなお料理でした。お墓にも天ぷらを持参していくこともありました。

あぶロマ地域は朝夕涼しいですが、日中はそれなりに暑いです。お料理も半日ほどで痛んでしまいます。天ぷらは油で揚げるからか、午前中に作っても夕食まで食べられたので、お客様の多い日にも便利でした。

天ぷらは、揚げている間はかかりっきり。忙しい農家のお母さんには、ちょっと気合いの必要な献立だったと思います。

あぶロマ地域ではおいしい野菜が豊富だったこともあって、海老やお魚を天ぷらにすることはあまりありませんでした。

どこのお母さんも、天ぷらをからっと上手に作ります。きっとたくさん修行したのだと思います。

RECIPE

[材料]

かぼちゃ	なす
ピーマン	大葉
天ぷら粉	サラダ油

・薬味として

大根おろし	おろし生姜
しょうゆ又はめんつゆ	

[作り方]

・野菜は、食べやすい大きさに切る。
・冷たい水に天ぷら粉を溶く。
・油はねに注意しながら、揚げる。
・薬味をつけていただく。

一升漬け

お料理：まんさくの花（田村市都路）

一升漬けは和食ならなにでも合う、保存も利く調味料です。

ご飯にのせたり、茹でた白菜や人参、豆腐やふろふき大根の薬味にしていただきます。

多くのおうちでは、一升漬けは八月の中旬、シソの実がとれる時期に作ります。ただ、雑菌をきらって、夏に塩漬けして冬に一升漬けとする人もいるようです。

塩漬けしたシソと青トウガラシは、まず塩抜きし、生じょうゆで仮漬けし、しぼったものを一升漬けにします。減ってきたら、しょうゆをたすだけで増量できるのもお手軽なところです。

同じように漬けたようでも、なぜか一軒一軒ちがう味になるのが一升漬けのおもしろいところ。各家庭の味見をしあっては、お話が弾みます。

RECIPE

[材料（ひと桶分）]

しょうゆ	1升
シソの実	1升
麹	1升（800g）
青トウガラシ	10～20本

[作り方]

・シソの実、青トウガラシを刻み、しょうゆ、麹と混ぜ合わせ、樽、瓶などに保存する。
・もう少し濃いめの味とするには、シソの実と青トウガラシを刻み、2～3日ほどしょうゆに漬けたあとしぼり、新しいしょうゆと麹を混ぜ合わせ、樽、瓶などに入れる。
・こなれるまでの2週間程は、1日1回混ぜる。
※こなれれば食べられますが、そのまま数ヶ月熟成させた方がおいしくなります。
※しょうゆではなく麹つゆでもおいしいです。

シソとヤマオトコの、ドリンク

お料理：柴田明美さん（浪江町津島）
佐藤定信さん（田村市都路）

夏の暑い時には疲れが取れ元気が出て、冷たくてさっぱりした飲み物がうれしいです。これ、赤ワインのようですが、シソとヤマオトコのドリンクです。

ヤマオトコってなんだ？と思われるでしょうか？ 正式名はナツハゼで、和製ブルーベリーとも呼ばれる果実を付けますが、あぶロマ地域ではヤマオトコです。焼酎漬けやうらごししてジャムにしたりもします。

その名の由来は、山登りをする人が、この実を食べて疲れを癒したからとか。標高の高いところに生息するから、という説もあります。山登りが男性の特権だった頃の命名です。

冷たいシソドリンクも、さっぱりとしてとてもおいしいです。お酢の力で元気も出ます。梅干しが苦手な人にもお勧めです。

RECIPE

[材料]

シソドリンク

赤シソの葉	1kg
酢	1ℓ（又は1ℓの水とクエン酸）
砂糖	500g（お好みで加減してください）

ヤマオトコドリンク

ヤマオトコ（ナツハゼ）	
砂糖	ヤマオトコと同量

[シソドリンク作り方]

- シソの葉は洗って、ザルに揚げて水切りする。
- 鍋に酢を入れ、沸騰させてシソの葉を入れ、しなしなになるまで３～５分煮る。
- シソの葉を取り出し、砂糖を加え、砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。
- お好みで、水などで割る。

[ヤマオトコドリンク作り方]

- ヤマオトコの実はよく洗い水を切っておく。
- 鍋にヤマオトコの実を入れ、水をヒタヒタの状態まで入れ、砂糖をヤマオトコと同量入れ、煮る。
- 途中でアクを取りながら、実のツブツブが気にならなくなったら煮上がり。
- 布袋などに入れ、濾したらできあがり。