



## 明宝の お母さんの 里山暮らしから

湯気が立ち上り、  
包丁の音が響く台所――。  
何品もの料理が並ぶ食卓。

明宝のお母さんたちは、畑で家族が食べる野菜を育て、野山の恵みをいただき、一度にたくさんとれたら、保存をして次の季節のための準備もしながら暮らしています。

「たーんとつくるで、おいしいんな。家族の調子を見ながら、自分の家の味をつくっていけばいいんや」

この冊子で紹介している季節のレシピは、ビスターリマームのお母さんたちがそのままたお母さんたちに聞き取りをして集めたものの一部です。





お母さんたちのレシピは、日々変化していくのでこの冊子は、ほんの入り口。

ぜひ明宝のおばあさんやお母さんたちにお話を聞いたり、一緒につくってみたりしてみてください。

最初は、うまくできなくなったりで大丈夫。まずは、やってみて、日々の暮らしをていねいに重ねること。

季節がめぐると、つくったり、食べたくなる。そんな料理が増えていき、気がつけばきつと豊かな暮らしのなかにいるはずです。

#### ピスターリマーム

明宝「ピスターリマーム」は、岐阜県郡上市明宝が大好きな民宿・旅館の「女将の会」です。ピスターリとはネパール語で「のんびり」のこと。「自然とのんびりふれあいたい」と願うお客さまに、明宝の食材を使ったお料理と、楽しい里山体験を提供しています。

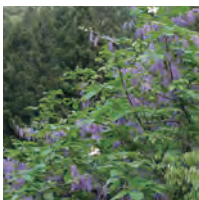
春は、新緑と山菜。夏は、川遊びに鮎。秋は、紅葉と山の幸。そして、冬には、雪とシビエ、つけもんなどの保存食が食べごろに。明宝の女将の手づくり料理は、明宝満載。地元

の食材を使った「ほっこりできる料理」です。ピスターリマームは体験も行っていて、女将が普段している手仕事をお教えします。お客様と一緒に「へえ、そうなのね」と発見の喜びを分かち合えることが何より嬉しいのです。





コブシがたくさん  
咲く年は豊作!



## 二十四節気

### 啓蟄

大地が暖まり、冬ごもりをしていた虫たちが、地上に出てくるころ

### 春分

3月21日ごろ。昼夜の長さはほぼ同じに。夏至まで、だんだん昼の時間が長くなる

### 清明

春先のすべてが明るく清らかで、清々しいころ

### 穀雨

すべての穀物を潤す春の雨が降り注ぐころ

### 立夏

5月6日ごろ。山々の緑が濃くなっていく

### 小満

草木生い茂るころ。田植えが始まる

## 行事と雑節

### 雑節 春の彼岸

春分の日の3日前から7日間をいう。お墓まいりをする。かい餅をつくるお家も

### 行事 ひいなまつり

雪深い山里、明宝の桃の節句は4月3日。ヒイナサマと呼ばれる土びなが飾られる

### 雑節 春の土用

立夏の前の18日間。冬に漬けたつけもんも、そろそろ古漬けに

### 行事 井普請 (4月中旬~)

田しごとの前に、山水の流れる水路を補修したり、皆で掃除する

### 雑節 八十八夜

立春から88日目。農作物の種まきの目安。連休を境に霜の降りない安定した気候に

### 行事 田植え・夏野菜の定植

田んぼに水が入り、次々と苗が植えられていく

# 山笑う

春の山の草木が  
一斉に若葉をふいて  
明るいかんじになる様

明宝の山々に咲く白いコブシの花が、春を告げます。お母さんたちは、山菜をとりて野山を歩いたり、夏に食べる野菜の種を蒔いたりで大忙し。春の味覚の代表といえる山菜は、食べもの少ない冬の山国にとって、ありがたい保存食。とった山菜は、春の食卓に並ぶのはもちろんのこと、干したり、冷凍したりして冬に備えます。



## 山菜とり



手編みの腰かごに長靴。手には軍手やゴム手袋によく切れる刃物。これがお母さんたちの山菜とりの基本スタイル。里山に暮らすお母さんたちは、山菜をとるとき、全部はとらずに株の半分を残したり、1番芽だけとって2番芽や3番芽を残したり。その山菜がまたちゃんと生きていけるよう慎重に摘むのです。



コゴミの  
ごまあえ

山の少し湿っぽい林などに群生するコゴミ。アクがなく下処理いらず。葉が開いていない太い茎のものをポキッと手折る。1株の半分は残す。



1

沸騰したお湯で塩茹でし、シャキッとした感じを残して水にさらして水気を切ります。

ごまの炒りすぎはあっても、すりすぎはない



2

2、3粒がプツプツというまで、ごまを炒ってすり鉢ですります。砂糖、しょう油、出汁、すりごまでざっくり和えてできあがり。



タラノメ  
の天ぷら

日当たりのよい山間部などに生えているタラの木の木には大きなトゲが。1本の木から1番芽だけをいただきます。

1番目



1

かたい部分に切り込みを入れる。天ぷらの衣は、粉を冷やしてからサククリ混ぜるのが、カラッと揚げるコツ。



2

170℃くらいの温度でジャージッと揚げる。タラノメは肉巻きにしてもおいしい。



フキノ味噌

早春を思わせる使者、フキノトウが、畦道などに小さな顔をのぞかせます。つぼんでいるものをそっと摘み、洗って外葉をとって均等に刻みます。

茹ですぎると  
にがくなる!



1

沸騰したお湯で、ホウレンソウくらいのかたさに茹でて水にさらします。



2

砂糖、みりん、味噌を合わせて和えてできあがり。ほろ苦い、春の味。



## 大地とつながる暮らし

長い冬を終え、草木の芽吹きを待つ早春。雪が溶けはじめた野山には、フキノトウがあちこちから顔を出します。山々は春霞をまとい、静かに降り注ぐ雨を浴び、植物たちは勢いよくぐんぐんと伸びていきます。やがて大量の雪解け水が川へと流れ込み、川虫や魚たちも忙しく動き始めます。きらきらと輝く生命に満ちた季節。ようやく訪れた春の光を浴び、山の淡い緑は刻一刻と濃さを増していくのです。

里の畑では、冬を越した春菜などの種をとり、土づくりや夏野菜の種まきの準備に追われます。水路の掃除などを集落で行う「井普請<sup>いぼしん</sup>」からはじまって、田んぼの1年もスタートします。

「白ツツジが咲くころ、山にはススタケが出るんなあ」と、お母さんたちは、ちょっとした空気の变化を感じとり、野山の山菜をとる時期がわかるのです。まるで体の中に山菜カレンダーがあるように！ 時間を見つけては、野山に出向き、山菜を摘んできては、下処理をします。昔は主に干したり塩漬けしましたが、今はほとんど冷凍していきます。この季節、食卓には、山菜料理が並びます。山菜のほろ苦さに、しみじみと春を感じるのです。



3月  
春の彼岸

春分の日（3月21日ごろ）の3日前から7日間を春の彼岸といい、お墓まいりをします。かimotoとは、ぼた餅のことで、お彼岸のほかにも、田植えの手がえしだったり、お祝いするときだったり、人が集まるときつくりします。甘いものがあり食べられなかったころ、子どもたちは、餡が手につくので、お手伝いするのがとっても楽しかったですか。

## かimoto

## 材料（16個分）

- ・小豆 300g
- ・砂糖 200～300g
- ・米 2～3合  
（もち米7：うるち米3）
- ・塩 小さじ1

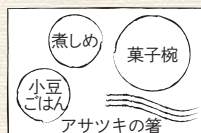
## 下準備

小豆は洗って一晩湯でふやかし、もち米も洗って一晩ふやかしておく。翌朝、米を炊き、小豆をひと茹でしたあと茹で水を捨てる。

## ひいなまつり

## ヒイナサマ見セトクレ

## ヨウ見ニ来トクレタンナ



子どもたちは、まだ寒い土手でヨモギを摘んだり、桃の枝やひいなさまの箸にするアサツキをとりに行ったりとお手伝い。

雪深い山里の桃の節句は4月3日。男女の区別のない子どもたちの節句として、昔の子どもたちの大きな楽しみのひとつでした。「やわい」とは「準備」のこと。節句のやわいはだいたい3月の終わりから。ヒイナサマと呼ばれる土びなをだして並べ、お母さんは、ひし餅をはじめ、小豆ごはんや煮しめ、菓子椀といったごつつおをつくりします。

4月  
節句やわい

## 茶摘み



## 摘み方

柔らかい新芽（一芯三葉）をしごくように摘みとる。  
※チャノキは翌年のために、秋刈り込んでおく。

朝夕の霧の多い山間の里、明宝には、田んぼや畑の石垣にチャノキが植えられています。釜で炒り、天日干しする昔ながらの自家製茶は、太陽の香りも加わった、柔らかく、まろやかな味。おいしい飲み方は、飲む前にもう一度炒って香ばしくして、ぐつぐつと沸騰させたやかんに入れて5分ほど！5月になると、1年間いたたくお茶づくりをする家々も。

5月  
釜炒り茶



# 野山

フキノトウにはじまって、ワサビ、カサネバ、コゴミ、ゼンマイ、ワラビと続きます。



ハチク



ゼンマイ



ミツバウツギ  
(カサネバ)



スタケ



タケノコ



タラノメ



コゴミ



ワラビ



ヤブカンゾウ  
(ビービー)

芋は食べるナ。  
葉を食べよ



ワサビ



ウルイ



フキノトウ



ユキノシタ

ヒイナサマ  
のハシ



アサツキ  
(アサツケ)



ヨモギ (モンサ)

春の若芽を摘んだら保存する。昔は熱湯に木灰(重曹でも)を入れて茹でてアク抜きをし、水で洗い、平べっただんごにして少し天日に干し、数日陰干しした。今は、ビニールに入れて空気を抜いて冷凍する。



3 まるめる

餅にころころと餡をつけていく。あんこのほかに、大きな粉や炒ってすったえごまと砂糖を混ぜてまぶしたり。



2 つぶす

煮えた小豆をすりこぎ棒でつぶす。米が炊けたら、濡らしたすりこぎ棒で、はんごろし(半分つぶす)にして、餅を俵型にする。全部つぶしてもよい。



1 煮る

豆がかぶるくらいの水を入れ、小豆をやわらかくなるまで煮る。砂糖を数回に分けて入れて煮る。餡がぼつてりとしてきたら塩を入れる。早く入れすぎるとかたくなるので注意。



ひなあられ

ついた餅の切れ端を細かく切ったり、年末飾った餅花を使ったり。油を鍋に入れ、温度が低いうちに、粉をよく落とした餅を入れます。きつね色にはじめてきたら餅をあげ、砂糖をまぶしかけて混ぜ合わせます。



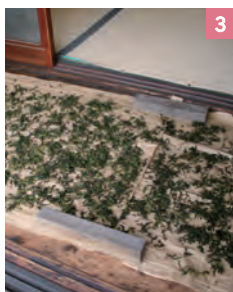
ひいなさまの餅

タカキビの赤、ヨモギの緑、アワや栃の黄色、そして、しろ。「全部、畑や野山でとれるもんでつくったんな」。3か5色のひし餅も、手づくりします。



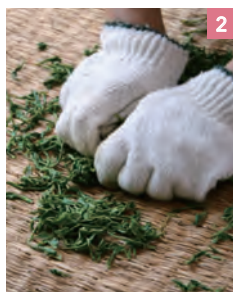
ひいなあらし

よその家のお供えを勝手にあがりこんで食べてしまっよ、という「ひいなあらし」という風習がありました。子どもたちは、それはそれは楽しみにしていた春の行事でした。



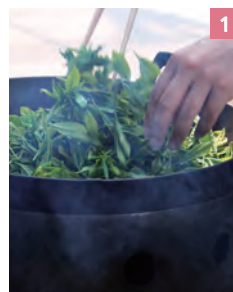
3 干す

陰干し2日。そのあと太陽に干して半日ほど。干しあがったら、弱火で焙じてできあがり。



2 揉む

ゴザのうえに広げて冷まし、茶葉を包むように集めて体重をかけ、よく揉む。



1 炒る

強火から中火で、生茶葉を入れたときパチパチというくらい鍋を熱する。焦げないように茶葉を上下に攪拌しながら、しんなりするまで炒る。



# 身欠き鯨と 山落と筍の煮物

5月ごろから、落（ふうき）をとりはじめます。  
一番最初にとる落は

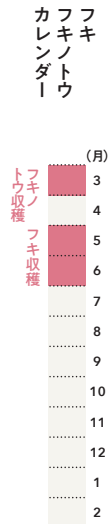
とても柔らかくて香りもよいのです。

山の中の落が、なんととっても

おいしいのだと、お母さんたちは口を揃えます。

「落と鯨はでありもの」。

身欠き鯨と筍と一緒に煮ていただきます。



## 材料

・落 ひとにぎり

・身欠き鯨 2本

・筍（ハチク） 1〜2本

・砂糖

・濃口しょう油

・薄口しょう油

・みりん

・酒

## 作り方

1. 鯨は米のとぎ汁につけて煮て、アク抜きをしえぐみをとる。

2. 鍋に、切った落、筍、鯨の順番で敷き詰めて、水をかぶるより多めにに入れて火にかける。

水を多めにするので、順番にたびたび（返して）いく

3. 砂糖、濃口しょう油、薄口しょう油、みりん、酒を入れ、落し蓋をして煮しめる。



## 準備

山落は葉を落とし、沸騰したお湯でつまんでつると皮がむけるくらいまで茹で、水にさらす。太い方の切り口が黒くなっているところから皮をむき、水にさらしてアクを抜く（数時間〜一晚）。ハチクはアクを抜かなくてよい。湯がいて水をはって保存する。えぐみがある場合は、しっかりと湯がく。



## 塩漬け

湯がいて、皮をむき、重さの2〜3割程度の塩で漬け、むいた皮を蓋にする。皮をつけたまま塩漬けする人もある。

## きやらぶき

山落を洗って切って、塩で板ずりする。鍋に落を入れひたひたになるように水を入れて煮る。酒がみりん、しょう油を入れ煮詰め、途中、砂糖を少しだけ入れてじっくりと炒り煮にしていく。ビニールに入れて空気を抜き冷凍庫で保存する。

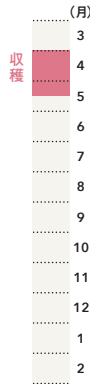


### 味噌煮

明宝の食文化には欠かせない、味噌煮。一年中、おかずがあっても味噌煮をつくる。夏にはきゅうりやなす、秋にはサトイモ、春には蕨の薹といろいろ入れる。3月の終わりごろからは、雪の下で甘さを増したねぶか(ネギ)の味噌煮は絶品。ごはんのにせていただく、何杯もすすむ。



アサツキ  
カレンダー



1. 手で抜いて摘んできたアサツキの泥を落とし、水洗いする。  
*根を残して抜くのが大事。翌年も同じところで摘める。*
2. アサツキ、豆腐、白菜のつけもんを適当な大きさに切る。
3. 水に煮干しを入れ沸かし地味噌を加えた小さな鍋に、豆腐、アサツキ、つけもんを入れる。

### 材料

- ・アサツキ(アサツキ)
- ・豆腐
- ・切り漬け(白菜のつけもん)

### 作り方



## あさづけの味噌煮

あさづけ⇨アサツキ。  
早春の味噌煮や味噌和えの具に。

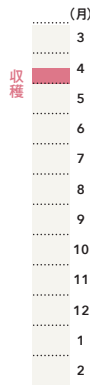
- ・煮干し
- ・地味噌

### カサネバ

雪がとけると花芽の出るミツバウツギ。この里では、春一番に最初に葉っぱの出る木。芽吹くとすぐに蕾がつく。コキナと呼ぶところもあれば、カサネバ、カーサネバと呼ばれることも。枝をしならせて、シュッとしごとと葉がとれる。茹でて、水気を切って干し、必要ときに水で戻してつかう山里の味。



ミツバウツギ  
カレンダー



1. 湯を沸かし、ミツバウツギをホウレンソウより少し長めに茹で、水にさらして水気をしぼる。  
*水にさらす目安は、シャキシャキとした歯ごたえが残るくらい*
2. フライパンをあたたため、エゴマを入れて乾煎りする。  
*2、3粒はねたらOK。炒りすぎには注意する*
3. すり鉢に入れ、油が出るほどする。砂糖、みりん、しょう油を入れ、茹でたミツバウツギと和える。

### 材料

- ・ミツバウツギ(カサネバ)
- ・エゴマ(アブラエ)
- ・砂糖
- ・みりん
- ・しょう油

### 作り方



## かさねばのえごま和え

あぶらえ⇨エゴマ。  
山菜との相性も抜群!

### 手づくりポン酢

11月ごろ収穫した柚子の種をとり、しぼった汁に1.5倍のしょう油を混ぜ、鯉節、昆布を入れて冷蔵庫で寝かせてできあがり。じっくり寝かせると酸味が落ち着き、まろやかな味に。熱湯消毒した保存瓶で保管すれば半年ほどもつ。



アク抜きしたワラビの水気を切って、適当な大きさに切り、ビニール袋に入れて空気を抜き冷凍保存する。

ワラビ  
カレンダー



1. ワラビのかたい部分を切って、容器に入れて、木灰なけば重曹)をふりかけて熱湯をかけアク抜きをする。ワラビが浮いてこないように重しをする。  
*ワラビは山からとってきたら、すぐに処理しないとたかくなる*
2. 一晩おいてアクの抜け加減をみる。苦い場合は水をかえ半日浸ける。(アクが抜けるまで繰り返し)
3. まな板に並べ、包丁の背で軽くたたいて、食べやすい大きさに切つて、ポン酢と合わせ、味をなじませる。

### 材料

- ・ワラビ
- ・ゆずポン酢

### 作り方



## わらびの酢の物

とろりとしたねばりがおいしいさつとつくれる一品。





## 二十四節気

## 芒種

穀物の種をまく季節。しだいに梅雨めいてくる

## 夏至

6月21日ごろ。昼がもっとも長く、夜がもっとも短い日

## 小暑

7月7日ごろ。この日から暑気に入る

## 大暑

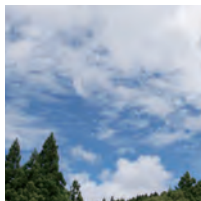
一年中でももっとも暑い日という意味

## 立秋

8月8日ごろ。立冬の前日までが、暦のうえでの秋。以降の暑さを残暑という

## 処暑

暑さがようやく収まり、吹く風に涼しさが加わるところ



## 行事と雑節

## 雑節 入梅

梅雨のころ。梅仕事は天気を見計らって

## 行事 野休み(7月1日ごろ)

田植えや夏野菜の定植が終わり集落で集まる

## 雑節 夏の土用入り

立秋前の18、19日間のこと。土用の丑の日には、「取り草」といって、朝露のあるうちに、ゲンノショウコやヨモギ、ドクダミなどの草を摘む

## 行事 初お神酒

白山神社にお神酒を供える

## 行事 お盆

お墓まいり。昔は、お寺へ参って、踊った

## 山滴る

水がしたたりそうなほど  
緑が瑞々しい様

夏になると、濃い緑に山々は変化し、田んぼではゲログロとカエルの合唱が聞こえます。畑は、いく色もの野菜でにぎわいはじめ、食卓も鮮やかに。キュウリやトマト、ピーマンばかり……と、たーんととれる「ばっかり食」の季節は、腕の見せどころ。飽きずに、長くおいしくいただくために、里山のお母さんたちは知恵をしぼります。

暦 6月

7月

8月



## 水舟

家々の庭には水舟があります。山水や湧水を竹竿やホースで家屋のそばまで引き込んで暮らして活かしてきました。水槽は2〜3槽に分かれ、一番上は飲み水や野菜を洗い、次は食器を洗ったり。汚れた水は、魚のいる池へと流れ込み、きれいになって川へと流れるしくみです。



## 梅しごと

完熟した梅を使ってつくる梅ジュース。梅に傷がなければ「梅干し」に。ジュースなら、ちょっとした傷も大丈夫。つくり方は簡単。ヘソをとって、洗い、竹串で穴をあけます。煮沸した保存瓶に、梅1kgに対し、半分より少し多めのお砂糖(三温糖など)を。汁があがってきたらできあがり。



完熟梅は汁がでてきたら、えぐみがでるので取り出します。

## 畦豆



少し前までは、小さな田んぼの畦には大豆が植えてあり、「畦豆」と呼ばれていた。畦の草おさえにもなり、田んぼの水を吸うので手間いらず。「なんだか、とってもおいしい豆やったよ」とお母さんたちは懐かしみます。



## 夏の風景

梅雨が明けるころ。畑では、春に蒔いた種が、次々と芽をだし、すくすくと大きく育っています。照りつける暑い夏の太陽にも負けない、たくさんの実り。同時に、田畑や畦の草も生い茂ります。草とりに追われる季節でもあるのです。背中には、太陽を当てすぎないように、藁でつくった「日よけコモ」が大活躍。キュウリの丸かじりもいいですが、梅やシソでつくったジュースが、夏の作業の疲れを癒してくれます。

このあたりのお家の畑では、どこも何十種類もの野菜を育てています。ほとんどが家族で食べる分なので、料理をしながら、足りないものがあると畑に走ります。そこにはいつでも新鮮な野菜が待っているのです。だから、野菜を狙う動物たちと、知恵比べ。柵を張ったり、網をかけたリ。スパーがない明宝では、今でも畑は「食べ物を得る大切な『新鮮市場』」なのです。





## 6月 夏の保存食づくり



ラッキョづくりは、1日しごと。明宝では、畑の「グロ(端)」に家族で食べられる分だけのラッキョを育てている家も多かったそう。ちよつとつくり方がおもしろいのが「お日様のラッキョ漬け」。収穫したラッキョを漬けた瓶は、屋根の上の雨があたらない場所に並べます。砂糖と水と、塩、それから、お日様の力を借りてつくる、まろやかで酸味のあるお漬物。

## お日様のらっきょ漬け



## 下準備 (収穫)

鎌の刃を上に向くように足で固定して、茎を切る。土は大事。根の土は畑にしっかりと落としていく。

## 7月 ばっかり食



インゲンやピーマン、トマトにキュウリ……。にぎやかな畑では、野菜たちが次々に収穫期を迎えます。トマトやキュウリは水舟に浮かべ、遊んだ後に、がぶりっ。ただし、川遊びする子どもたちにも、「キュウリを食べて、川に行ったらいかんよ。カッパに足を引っ張られるで」とお母さんが声をかけます。体を冷やすキュウリを食べて川に行く、足がつつて危険だからなんだとか。

## きゅうり(きょうり)

まるごと1本  
味噌や塩で



キュウリ

煮物や  
味噌汁に



大きなキュウリ

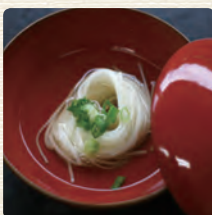
畑で収穫した野菜の大きさや状態を見てお母さんたちは料理をアレンジ。火を通したキュウリはハ克蘭(日射病)の薬といってよく食べた。

## 8月 盆



お盆前には、お宮やお墓の掃除をし、盆中に墓まいりをします。墓前には、マキ、線香、ろうそくを供えます。盆のごちそうの主役は「そうめん」。子どもたちが集まれば、流しそうめん、なんてのも楽しいイベントに。レーンだつて里山ならば、あるもんで! 「竹もらつといで」。器や薬味入れ、箸なんかもつくつちやおう!

## そうめん



山里には欠かせない便利な保存食、そうめん。明宝では、お供え、盆だてなどの贈答品にもなり、お客さまも、自分たちも、そうめんというぐあいによく使う。



# 川

明宝を流れる清流・吉田川。  
アユやアマゴといった釣り師  
憧れの魚も泳ぎ、子どもたち  
の遊ぶ姿も見られる、まさに  
「生きた川」。たくさんのお魚た  
ちが棲んでいます。



イwana



アジメドジョウ



カジカ



天ぶらや  
カラアゲに！



アブラハヤ  
(クソソボ・アブラメ)



カワヨシノボリ  
(チチコ)



アカザス



アマゴ



アユ



ウナギ

## 子どもの遊び



箱めがね・フセアミ  
チチコやカジカ、アジメ  
ドジョウをねらう！



イカリ  
アユやアマゴの動きを  
予測してとる！

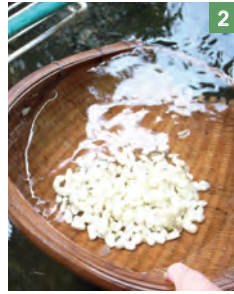


ヤス  
岩かけにじっとする魚  
を突く！



つける

熱湯消毒した瓶に、ラッキョ 1kgに対して、水900cc、砂糖 500gと塩90gを入れる。蓋を少しゆめ、陽にあてて1ヵ月。水が半透明になったら食べごろ。



洗う

水舟と竹箆の出番。洗うとともに、薄いラッキョの皮をとる。水の流れと反対側に片口の箆をずっと引くと、浮いた皮が流れていく。



切る

ある程度水で泥を落としておき、包丁で根の部分を切り落としていく。



味噌汁

夏バテ防止になるので、キュウリはとにかくよく食べる！なんと味噌汁の具にも。半分に切ったキュウリを斜めに切って、油揚げと煮干し、少しの味噌で煮込む。最後に味噌を足して味を整えて。



煮物

大きくなったキュウリは、半分に切って、スプーンで種の部分をくり抜き1センチくらいに。水から、煮干しひとつまみと少なめの味噌で水分が半分くらいになるまでグツグツと煮る。最後は味噌で香りづけ。



つけもん

夏の常備菜。切り込みを入れて、丸ごと味噌につけたり、皮を数カ所むいて、斜めに薄く切り、梅酢を混ぜたり。砂糖、しょう油、酢を入れて沸騰させた汁に漬け、千切り生姜とともにいただくしょう油漬けも美味。





# 朴葉ずし

この辺りでは家の近くに

朴葉の木を植えているお家が多く、

野休みや忙しい農作業のときなど、

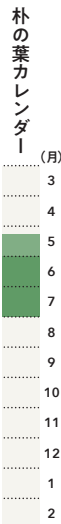
いただくお昼ごはんとして朴葉ずしをつくります。

あたたかな味ごはんを入れるところもあれば、

塩鱒やじゃこを混ぜた酢飯や、

酢飯に具をのせるといったお家も。

それぞれの家庭の味です。



## 材料

- ・米 5合
- ・じゃこ
- ・朴葉の葉 20枚
- ・あわせ酢(酢・塩・砂糖・酒)
- ・しょう油
- ・出汁
- ・筍
- ・牛蒡
- ・人参
- ・椎茸
- ・油揚げ

## 作り方

1. 米をかために炊き、筍、牛蒡、人参、椎茸、油揚げをせん切りにして、出汁としょう油で煮て薄味をつける。
2. 酢、塩、砂糖、酒をあわせて熱し、あわせ酢をつくる。
3. あわせ酢をご飯に入れてしゃもじで切って酢飯をつくり、じゃこと具材を入れざっくり混ぜる。
4. 葉の上にすしをのせ、二つにおって、桶などにぎゅちりと詰める。皿などを置いて押すとよい。  
 朴葉の葉を焼くために、できるだけごはんが冷めないようにのせる。さんしょの葉と紅生姜をのせるお家も

塩鱒も美味！



## 朴葉の保存

洗った葉っぱの根元を切り落とし、大きさをそろえた10枚ほどの葉を、縦にくるくると食品用ラップで巻いていきます。片方の食品用ラップをおって、もう片方の空いているほうから空気を抜いて新聞紙で包み冷凍庫で保存します。



## 家庭の味

お家によってさまざまな味がある朴葉ずし。あたたかな味ごはんも美味。シーチキンを入れたり、鶏肉を入れたり。



## 準備

6月初旬、朴葉の葉が青々としてきます。枝を切って葉っぱをとり、水洗いをして竹ザルなどにあげてよく水気をふきます。その殺菌力と、箸もいらす、手も汚さず、お皿となる葉っぱは、そのまま田畑に捨てても土にかえります。朴葉ずしは、なんとも知恵のつまった料理なのです。





### 塩いかの処理

茹でたいかの腹に、塩をいっぱい  
つめた「塩いか」は奥美濃の大切  
な保存食。お腹の中の塩や脚を出  
して洗います。水に入れて、塩を  
抜きますが、塩を抜くときは、くれ  
ぐれも味を見ながら。塩を感じる  
程度まで。



- きゅうりを薄くスライスして、塩でもんでしんなり  
とするまでおく。
- きゅうりの水気をしほって、塩抜きして切ったいか  
と混ぜ合わせる。  
塩いかの塩抜きは味をみながら
- 砂糖と塩で味をつけて、酢をいれなじませる。

### 作り方

- 材料
- ・きゅうり 2本
  - ・塩いか 1杯
  - ・塩
  - ・砂糖
  - ・酢

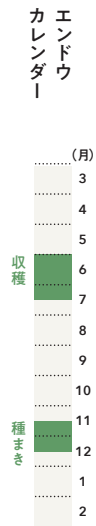


## 塩いかと きゅうり

夏の保存食  
塩いかを加えて、  
ごっつおに！

### 食べ方

農作業が忙しい6月。スジをとつ  
たり、実をとったりする手間を  
省いても、そのままおいしく食べ  
られるので、大きな鍋にたくさん  
つくったものです。スジがあるの  
で、歯でしごくようにして、鞘と  
実をいただくのがコツ！



- 豆をとってきて洗い、ヘタがついたまま鍋に入れ、  
そのまま出汁に入れて煮る。  
ポンポンに実が入り大きくなったころのもの
- 砂糖としょう油で味をととのえる。  
味はうす味にしてよくしみこませる
- 落とし蓋をして、そのままコトコトと煮しめていく。

### 作り方

- 材料
- ・えんどう
  - ・出汁
  - ・砂糖
  - ・しょう油

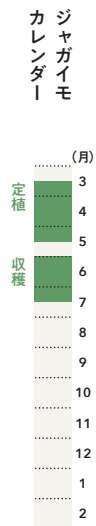


## えんどうの 煮しめ

ポンポンに  
大きくなった、  
えんどうの煮物。

### じゃがいもの保存

泥をつけたまま光の当たらない風  
通しのよいところで表面の泥を乾  
かします。しっかりと乾いたら、  
小さな芋を分けます。日に当たる  
とえぐみが出るので風通しのよい  
暗い場所で保存し、秋をすぎたら、  
芽がでる前に発泡スチロールにリ  
ンゴと一緒に入れておくと春まで  
もちます。



- 3センチくらいまでの小芋はまるごとつかう。
- 大鍋に油をまわして、じゃがいもを炒める。  
じゃがいもの皮にしわができるくらい炒める。
- 出汁と砂糖、しょう油を、じゃがいもがひたひたに  
なるほど加えてじっくりと煮る。  
落とし蓋をしてじっくり。休ませるのがコツ。  
火がまんべんなく通ったら、火を止めて味を含ませる

### 作り方

- 材料
- ・じゃがいも(小芋)
  - ・油
  - ・出汁
  - ・砂糖
  - ・しょう油



## 小芋の 煮つころがし

甘辛く煮つめた小芋は、  
子どもたちも大好きな  
おかず。