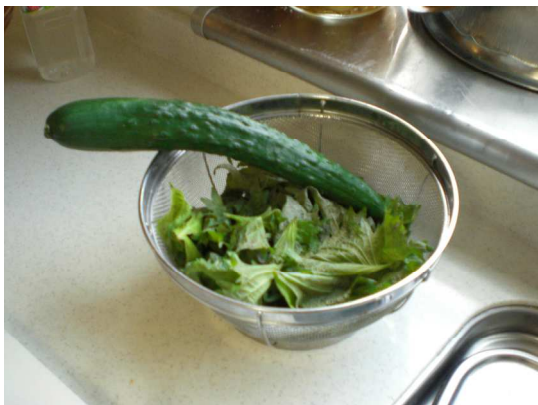
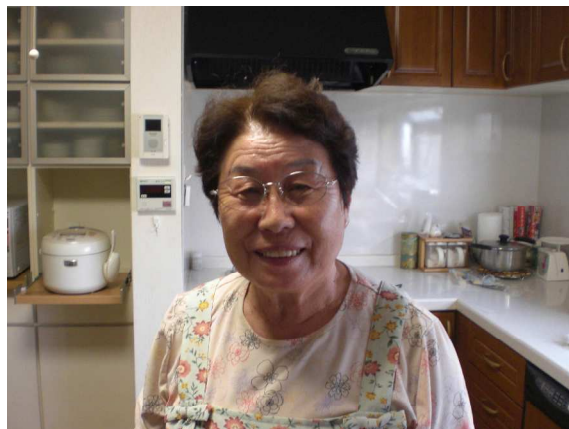


# 荻野さんと冷や汁をつくらう！



朝穫れたばかりの新鮮な  
きゅうりとしその葉

ゴマは油が出るまでする

伝統的な調理器具

すりばち  
すりこぎ



## 荻野さんと冷や汁を作ろう！



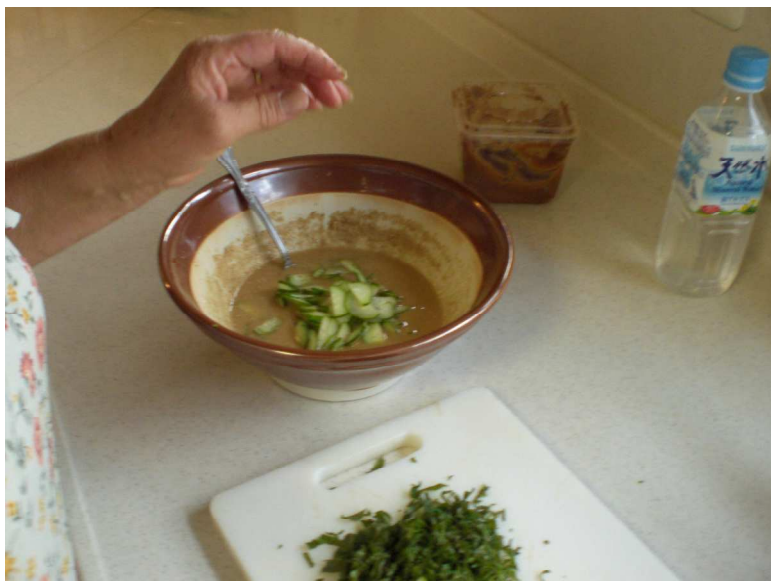
きゅうりは、縦半分に切って  
半月切り  
(小口切りでもよい)

しその葉は  
せん切り



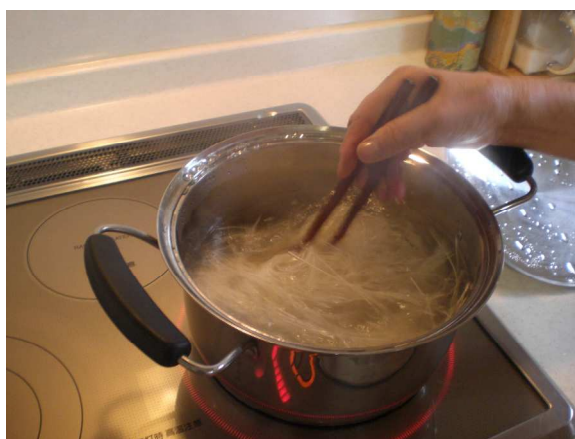
すったゴマの中に味噌を入れて  
よく混ぜ、水を入れる

## 荻野さんと冷や汁を作ろう！



切ったきゅうりと  
しその葉を入れる。

そうめんをゆでる  
(群馬は冷や汁に、そうめんや  
うどんをつけて食べる人が多い)



冷や汁に氷を入れて  
冷たくしていただく

## 家庭科教師が行く

宮崎

### 起源

高温多湿の宮崎平野に合った食事である。温暖な気候のもと、盛んに行われる農作業。そんな中で作り出された手軽に食べられる栄養メニューが冷や汁である。暑い夏を乗り切るという生活の中から生まれた知恵であろう。

起源についてはいろいろあるが、鎌倉時代に僧侶によって全国に流布されたものが、ほぼ原型に近い形で宮崎に残った。交通不便のため、他の影響を受けずに現在に伝えられたのだらうとも言われている。

### 現地を取材して

道の駅や食事処の定食メニュー、料亭のコース料理の中でも冷や汁は定番となっている。作り方は、店によって多少違いがあるが、共通しているのは「いりこ」である。日南海岸沿いでは「いわし」が豊富に獲れ、「いりこ」で出しを取ることが多い。頭と腹わたを取って、すり潰して粉末にする。ゴマを一緒にする場合もあるし、ゴマは後からのせる場合もあるようである。また、隠し味としてピーナツをすり潰して入れる店もある。この中に麦味噌を入れて、混ぜ合わせ、すり鉢に塗りつけて逆さにしてコンロであぶり、焼き味噌を作る。魚の香ばしさや味噌のカラッとした感じは、この段階で作られるようである。これに水、または出し汁を入れてのばし、焼いた干物（アジやカマスなど）の身と手でつぶした豆腐、輪切りにしたキュウリを入れる。仕上げに細切りにしたシソ、ミョウガなどを入れる。店によっては、かいわれなどもあった。これを冷やし、あたたかい麦ご飯にかけて食べるが、冷や汁の冷たさとご飯のあたたかさが一緒になってほどよい感じになる。白いご飯の店もあったが、少し歯ごたえのある麦ご飯のほうが合う感じがした。

店のおかみさんの話によると、この冷や汁は、小林、都城など鹿児島県寄りでは食べないという。また、群馬から来たお客さんから「群馬にも同じ物がある」と聞いたことがあり、名前は違うが四国にもあるらしいとも話していただいた。また、ある店員さんは「私は家で食べるときはサケなどを入れたりもします。」と教えてくれ別の店では「家では味噌を焼いたりしないで、いりこをすって味噌、きゅうり、水を入れてパッパッパって感じで簡単に作る」とお聞きした。各家庭でそれぞれの作り方があり、夏場は頻繁に手軽に作られているようである。

### 考察

群馬の冷や汁と比較してみると、材料においては、味噌、キュウリ、シソ、ゴマが同じである。両県とも宮崎平野、関東平野での夏の農作業において生まれたものであり、畑でとれる物を利用した暑い夏を乗り切るための生活の知恵と言える。両県のものとも現在でも夏になると各家庭で手軽に作られており、それぞれの作り方があり。宮崎ではご飯にかけるが、粉物王国と言われる群馬ではそうめんやうどんの付け汁にする。また、いりこや干物を使う点は海に面した宮崎平野ならではの、海無し県群馬との違いであろう。

参考文献 「宮崎の食事」 農文協

## 起源

上杉藩の領地であった米沢は、江戸後期の藩主、鷹山公の質素儉約の教えを旨とし、自給自足の食生活を守り継いで来た。上杉鷹山公は、食料事情を救うために野菜でも山菜でも無駄にせず、干したり、塩漬けにしたりして蓄え、長い冬の食料に困らないように保存を進めたり、庭に池を掘らせて鯉を飼い、残飯類や繭から糸をとったときに出る乾燥したさなぎを餌として育て、鯉を料理して食べることを教えた。また、滋養を考えた野菜料理として広めたのが冷や汁（ひやしる）である。これは上杉藩の陣中食であったともいわれている。

## 現地を取材して

冷や汁の材料として貝柱、干しいたけ、凍みこん（凍りこんにゃく）は必ずといっていいほど使われていた。あとは、にんじん、豆もやし、食用菊や小松菜などの青菜である。雪菜という、やはり鷹山公が広めたこの地方ならではの野菜が使われたりもする。

「家庭でもよく作られるのですか？」という質問に対して「はい、よく作ります。私もお客がくるときには必ず作りますね。」というお答えをいただいた。

珍しい食材は「凍みこん」で、「凍みコンニャク」ともいう。つまり高野豆腐のコンニャク版であり、この地方でのみ食用としているらしい。群馬ではまず目にすることは無い。上杉記念館の方にお聞きしたところ、米沢ではほとんどのスーパーで売っているという。群馬に帰ってから店を回ってみたが、やはり無く、周囲の人たちに聞いて見ても「しみこん??」と名前すら知らない方がほとんどであった。

この他、「うごぎご飯」などもこの地域ならではのもので、「うごぎ」とは低木の落葉樹である。これも鷹山公の教えの一つで垣根にもなり、若芽は食用にもなる。これを摘んでご飯に混ぜ込み、ご飯の量を増やしたらしい。やはり、記念館の方いわく、「家や小学校の生垣もうごぎで、子供の頃よく摘んで帰りました。」とのことである。鷹山公が編纂した食の手引き書を「かてもの」というが、「かてもの」とは主食に混ぜて炊くものの意で、主食を増量して空腹を癒すことを目的とし、「うごぎご飯」はまさしく「かてもの」である。食べてみると本当に生垣の味がした。

この書はその後の大飢饉に大いに役立ち、米沢地方のみならず、他県にまで広く食料事情を救うために役立ったという。まさに「成せば成る。成さねば成らぬ何事も。」の鷹山の名台詞そのものである。

## 考察

群馬と宮崎の冷や汁の形や材料、受け継がれてきた理由などが似ているのに対して、山形の冷や汁はまた別のものといえるであろう。郷土料理とは、その土地の地理的条件、気候風土、歴史が深く関係して作られ、伝えられてきたことは言うまでもないが、今回特にそれを感じた。群馬、宮崎は暑い平野での農作業から生まれ、山形は、藩の財政難という歴史的背景が深く関係しているが、どちらも生活の知恵である。

# 地域の食材について考えよう！

## －食料自給率と農業従事者について－

現在の日本の食料自給率は40%といわれているが、飼料用も含めた穀物の自給率はさらに低く、28%で国際的にもっとも低い。農業従事者の67%以上が60歳以上である。

### J A新田、石関さんの話

このあたりでも、後継者問題は深刻で、J A新田の範囲で現在約80軒の農家がありますが、後継者が決まっているのは10軒くらい。10年後には、この地区の農業もどうなってしまうか…。J A新田でも、昨年度まであった農協青年部が今年はなくなりました。農業をやる若い人がいなくなってしまったからです。

最近の傾向として民間企業に勤めた農家出身の人が、定年してから農業を始めたり、若い人では、学生時代が就職氷河期だった人が農家の後を継いだりという例もあります。後は、女性ですね。農業を守るために、(まるいち)ファームを立ち上げました。パートの女性などを集め、法人で農業をやるというものです。

農業は、時間がかかります。一つの農産物を作るにも、種をまいてから収穫までには多くの時間を費やします。工業製品のようにすぐには作れません。

### 太田市で農業を続けるAさんの話

幼稚園から小学生を対象に農業体験を行っています。もち米を作って、もちつきをしたりします。

この辺の農家も跡取りがいなくてたいへんです。どこの農家も子供が進学してそのまま帰って来なかったり、民間企業に就職してしまったりです。うちも我々夫婦と90歳のお婆さんだけの家族ですよ。

Aさん夫妻は、ブロッコリーの種まきをしながら答えて下さいました。

他には、きゅうり、枝豆、冬の葉物類を作っているそうです。

野菜に愛情をもって作っていらっしゃる様子が伝わってきました。

これからも、おいしい野菜を私たちの食卓に届けてほしいと思います。



# 食を通して心を継ぐ

館林市 本澤 貢さん

子供たちや高校生には、食べることに對して感謝の気持ちをもって欲しいですね。食べるってことは、生命を奪っているってことなんです。

牛や豚などが生命を奪われる瞬間を見たら、どんな子でもショックを受けます。そして、自分たちはそういった他のものの生命を奪って生きているということに気付いたとき、自然に手を合わせて「いただきます。」という気持ちになると思うんですよ。

動物だけでなく、植物にも生命があるんです。生き生きとした植物が刈り取られるときは本当に心が痛みます。感謝の気持ちや、「もったいない」という気持ちをもって欲しいです。

食文化の伝承とは、料理を伝えるだけでなく、そのような道徳というか、心を伝えていくことなのではないでしょうか。

館林市内の小学校で12年も手打ちうどん教室を続けていらっしやいます。小学校では、その日は給食を休みにして備えるそうです。手打ちうどん教室は、石臼で粉をひくところから始まります。「子供たちが目をキラキラさせて喜んでくれます。」と奥さんの宮子さんも話して下さいました。「楽しかったから家で作ってみた。」という子供たちからの報告がとてもうれしいと話して下さいました。



子供たちに小麦を挽かせるための石臼

また、本澤さんは地粉にこだわってうどんを作り続けていらっしやいました。

「群馬の農林61号が一番うまい。米でいえば魚沼産のコシヒカリみたいなものです。外国産に比べて日本の小麦は茶色っぽく、コシが弱いんですが、うどんらしいというかやさしい感じがします。欠点は技術でカバーしようと思いました。一時は外国産の粉を使ったこともありましたが、群馬の新種きぬの波に惚れてしまったんです。

それにやはり、地元で穫れたものを地元で食べることが昔からの自然であり、地域の産業を守り、活性化させる。地産地消は大事だと思います。」

# 食を通して心を継ぐ

伊勢崎市 高橋さん

終戦の前の年のこと、お弁当を持って来られない人がたくさんいた。

じゃがいもをふかして、つぶしてお弁当箱につめた。それさえ持って来られない人がたくさんいた。お弁当の時間、「お腹が空かないから。」と言って勉強していた。貧富の差が大きかった。

戦後も配給券がなければ米が買えなかった。米の代わりに、さつまいも、コーリヤン、とうもろこしなどを食べ、煮干しの入ったすいとん、煮ぼうとは主食代わりに毎日食べた。すいとん、煮ぼうとに入れるのはじゃがいも、菜っ葉など、その時にある野菜。油揚げが入るのは、お祭りのときくらい。油でも、しょうゆでも、配給券がなければ手に入らず、みそ、しょうゆは自分の家で作った。

食べ物だけでなく、いろいろな物がなく、靴もなくみんな裸足。運動会も裸足。靴は 抽選で、クラスで2～3人だけが手に入った。教科書も服もお下がりがだった。物がないからいろいろ工夫して、タイヤのチューブを切ってつなげてゴム縄を作ったり、空き缶を逆さにしてパソコンにしたり。今みたいにゲームなどないから。

日本中が 貧乏だった。昔の人はもったいなくて物が捨てられない。戦中、戦後の物がない時代を生きてきたから強くなれた。昔の苦労があるから食べもののありがたさが身に染みて分かる。物があることをありがたく感じることができる。

物はないけど家族のつながりが強かった。兄弟が多く、上の子が下の子の面倒を見て家の手伝いをよくした。一つのちゃぶ台を囲んでゆっくり時間が過ぎた。

今は、コンビニがあって便利だけど、若い人にも手作りのよさを知ってほしい。

今は生活が昔とすっかり変わっちゃってるから仕方ないけど。

子供は親を見習うから、忙しくても親が少しでも手作りすれば、子供も自然と真似していくのでは。そこの家の食事作りを伝えてほしい。

一番の食育は家庭だと思うから。会話して食事していれば、最近耳にするような犯罪も起こらないのでは。今の高校生が、将来自分で家庭をもったときに、今日の話の少しでも思い出してくれればと思う。

## ちよっとコラム

### 肉はおいしいけれど...

世界の穀物生産量は約20億ト。

人間なら100億人以上を養える。

しかし、5秒に一人が世界のどこかで飢餓で亡くなっている。

なぜだろう？

豊かな国が食肉をつくために飼料として使っているからだ。

**肉1kgをつくるのに約10kgの飼料が必要だ。**

肉はおいしいけれど、必要以上に食べることは貧しい

国々の人々から食料を奪うことにつながる。





# 食を通して心を継ぐ

中之条町 加部 良枝さん

まんじゅうばあちゃんという方がおりましてね、うめさんって言うてもう80過ぎなんですけれど人が来ればまんじゅうを作ってくれるんですよ。一ヶ月に何回も作ります。「母と一緒に作って自然に覚えたんさ。若い人は覚えねんさ。だから作ってやるんだよ。私がいると人が来る。」と言ってみんなに「寄ってきな。寄ってきな。」って声かけるんです。かまどに薪燃していつもまんじゅうをふかしたり、うどんを茹でるんです。そんなおばあちゃんがいてみんなに親しまれているんですよ。

この辺では小中学生と老人会のかかわりが結構ありまして、岩島小では、梅の木に梅がなると子供が収穫して、老人会が浸ける指導をするんです。すると今度は、できあがったものを子供たちが手紙を付けて老人会へプレゼントするんです。そして老人会は、まんじゅうの作り方を子供たちへ伝授するというわけです。それから「大豆の変身マン」といってお豆腐作りを一緒にしたりもします。このように食の文化が伝えられています。

また、食の伝統行事も残っています。お盆には、13日のお迎えのときに家で穫れたナス、きゅうり、トマトなどの夏野菜を供えて、夜縁側にちゃぶ台を出してお月様を見ながら先祖の話をして家族全員で食事をするんです。そして、14日にはおはぎ15日にはおまんじゅうというふう丸めものを作ってお供えします。自分のうちで穫れたもち米とあずきで作るんですけど、昔はこれが何よりのごちそうです。

そして16日には赤飯で送るんです。どうぞお帰り下さいって。

1月15日には今でも 繭玉作りをしている家も多いですし、ある家では、毎月行事があるんです。

冬場はうどんもよく作ります。おきりこみは、その家によってうどんの厚さや太さが違って、入れる野菜も違います。その家、家の味があるんです。その時季に穫れるものを使ってね。その野菜や山菜を見ると、「ああ、春が来たな。秋が来たな。」と季節を感じます。昔から地産地消なんです。私が学校の栄養職員をしていたときから地域の人々が「先生、穫れたから食ってくれ。給食で使ってくれ。」って。

「今日の給食は くんちのじゃがいもだよ。」って言うとその子もうれしそうだし、周りの子たちも一生懸命食べるんですよ。そこで、給食の時間に「ひとくちメモ」で「じゃがいもは5年生が学校の畑で作ったものです。」とか「さんちの野菜です。」と流すと給食の残りがゼロになるんです。平成13年頃からは、生産者に学校に来てもらって一緒に給食を食べてもらうことをしています。そうすると、子供たちも作ってくれる人に感謝の気持ちをもつようになり、食べ物が無駄にしないようになりますよ。

繭玉作り... 吾妻では、養蚕の豊作を願って小正月に米の粉で繭玉をつくる。  
木の枝を取ってきて、繭玉を刺す。