

(3) 青水の「森の番小屋」& ロッジ「雪割草」の思い出 (齊藤康子)

山はもう秋の気配とはいえ、日中は残暑のなごり陽がまぶしく、時折茅風が渡ります。青木の森の「茅ぶき山小屋」の設置作業は、天候に恵まれた2日間でした。茅場 上部の場所は見晴らしの良い絶景です。茅場入口から建材を運び上げ往復すること数回、地元の協力隊の方々と、古老・阿部惣一郎氏の指導のもとに山小屋の骨組みはしっかりと出来上がりました。屋根の茅ぶきは、部分のみでまだまだ大量の茅が必要とのこと。次回は茅刈り作業を集中的に行う事になりました。茅刈りは斜面に向かって、下から上へと左手で茅を脇に抱き包む様に刈り、束ねていく手順だとのこと。楽しい汗を流した後の夕食は、一段とおいしいものばかりです。

ロッジ「雪割草」では、自家農園栽培の野菜や穀物、山菜、果物等の材料を使って、奥様が献立と調理をなさっています。吟味した素材に合った調理法を考えて、季節感があり、食物繊維たっぷりのヘルシーなお料理です。私のお勧めメニューは☆マークです。何品か調理の仕方を伺ってみました。

13日(土)の夕食のメニューから

- ☆鱒の味噌焼きホイル包み・・・味噌に合う薬味を添えると・・・？
- 南瓜のそぼろあんかけ・・・薄味は私にピッタリ、南瓜の甘みが美味
- 揚げじゃがのコロコロ煮・・・粒揃いの丸ごと皮ごとじゃがいも達がかわいい
- ぜんまいの煮物・・・都会の若い家庭ではあまり食べられていないのでおすすめ品
- タマゴサラダ・・・レタスタっぷり
- つるむらさきの胡麻和え・・・緑鮮やかで味がげん美味
- あさりと若芽の酢味噌・・・海産物もあって良かった
- ☆そばがき・・・群馬県の郷土の味はぜひいつもテーブルに
- フルーツ(オレンジ)・・・甘くてとても新鮮でした

漬物

14日(日)朝食のメニューから

- 茄子の揚げびたし・・・一口位の乱切りにした茄子を素揚げしてお湯をかけ油落としをする。だし汁はしょうゆ、酒、みりん、酢を少々(隠し味として)。さっぱりとした、まろやかな味になる。赤唐辛子を細かく切って、ちらす。
- イナゴの佃煮・・・カルシウムたっぷり

14日(日)夕食のメニューから

- 虹鱒の甘露煮・・・カルシウムたっぷり一尾丸ごといただいてしまう。
- おから団子の海老あんかけ・・・団子をしっかりと海苔の帯で結び手間の一品
- ☆さつまいもと春雨のずんだ和え・・・素材の取り合わせがきれい。春雨に枝豆の色がさわやか
- ☆ワラビの巻煮・・・おいしかった。季節によって、中身を変えても。ふき等
- 高原花豆煮・・・甘すぎず美味、豆の姿良し、私の煮豆はくずれてしまう
- ポテトサラダ・・・レタスタっぷり、ポテトがおいしい
- 印元のジンジャーソースがけ・・・生姜のみじん切りのドレッシング
- ☆刺身こんにやく・・・群馬のこんにやくはおいしい。いつもテーブルに

漬物

- ☆デザート・・・プレーンヨーグルト、エビガライチゴジャム
- (エビガライチゴジャムは初めて食す。おいしくてびっくり!)



◆山の口開け弁当と「ロッジとんち」のごちそうメニュー

三好正子

●5月15日山の口開け弁当 (気ママ屋)

若草のフィールドで腰を下ろしてほおぼるおむすびは、最高でした

- ・おむすび酵素玄米小豆入りご飯とノリ
- ・筍の煮物
- ・蕨の煮物
- ・とれたてワラビの味噌汁
- ・ヤーコン茶
- ・おやつ: マドレーヌ、ヤーコン粉入り生地に桃のコンポート入りしっとりと美味で大好評!



●5月15日 ロッジとんち夕食

春紅葉の山の口開けで若葉を満喫した夕食はとんちご主人のこだわり自家製がふんだんに盛り込まれ、味付けのアイデアの良さに和やかな食事でした。特に山菜まぜまぜ和風サラダは全員の一大押しでした。

- 焼き物 鮎の山椒味噌田楽、とれたてわさびの粕漬け
- 煮物 炊き合わせ、筍、ミミズ豆腐(人参、ごぼうまき) 里芋、オクラ
- 揚げ物 タラの芽、ウドの芽、肉厚椎茸、舞茸、赤ピーマン、イカ、ナス
- 練り物 自家製ごま豆腐、揚げエビ、オクラのせくずあんかけ
- 酢の物 自家製刺身こんにやく(粉のこんにやくを使って)、新玉葱、辛子酢味噌
- サラダ 山菜まぜまぜ和風サラダ

イラクサ(とげがありさわると痛い・・・!)  
ささるとカユイ!でもゆでると美味)

- ワラビ、ウド、ウリッパ(ギボウシ)
- ミツバ、アケビの新芽、カニ入り和風ドレッシング
- 汁物 蓬うどん、浅摘みヨモギをねりこんだ、淡い春色うどん  
うどんのごままぶし、山椒味噌をぬったもの
- 香の物 自家製漬物、たくわん、しょうが、葉もの浅漬け
- ミーティング時  
ごみのおしとし、行者ニンニクの味噌味(野趣あふれる美味)



●5月16日 ロッジとんち朝食

- ・イラ草とこんにやくの煮物  
(芋こんにやくを使って)
- ・馬鈴、人参、ピーマン炒り煮(ピリ辛味)
- ・シシヤモ、山椒若葉煮付け
- ・味噌汁、ナメコ、豆腐
- ・目玉焼き

若葉を満喫し山菜を食す! ぜいたく!!を体験できた幸せ。  
清らかな水の流れ、ニリン草の群生。いつまでも安心してニリン草  
が咲けるような清らかな森を大切にしよう! 幸せなフィールドワークでした。





### 「ぼた」の作り方・食べ方 内野みつ子

外の景色は白の世界。雪の降りしきる中、ボタ作りは始まった。

昔はさっとこんな風景の中で家族でいろりを囲み行われたのだろう。くるみ割りの道具で胡桃を割り、たたみ針を使い左右の手を上手に動かしながら実を取り出す。1個の胡桃は3g前後、当日利用した胡桃の量は1K前後、300～400個の実を取り出したことになる。

取り出した胡桃と砂糖、味噌をすりつぶし、炊いたごはんを半殺しにつぶし、厚めの小判型を作り、少しあぶり、串にさし、くるみ味噌を両面にまんべんなく塗り、炭火でこげめをつけ食す。

炭火であぶる味噌のいい香りが部屋の中に漂う。昭和、いや、もっと昔の世界だったように思う。炭をおこした時の香りも好き、味噌、砂糖、米の味と香りを楽しみながら竹串からほおばる。胡桃、身体を温める作用あり、冬の食物としては最高！

何個作ったか？ 22人で食べ、お土産つきで、100個以上と思います。ご指導いただいた惣一郎様ご家族のみなさんありがとうございました。



材料	
胡桃 1kg	} すりつぶす
味噌 1.5kg	
砂糖 800g	
炊いた米 4升	





「胡桃割りご飯にぬってボタ作り  
炭火の前で聞く古老の話」

昔、私の家の庭に、1本の大きなオニグルミの木があった。毎年たくさんの実をつけた。緑の外皮を腐らせてから殻を割り、中の実をとる。子どもの頃はおやつがわりだった。石の上にクルミを置き、大きめの石を打ち下ろす。「ぐじゃっ」と割れた中から、実をみつける。爪楊枝は釘だった。釘でほじくって食べる。時々、殻もかんでしまう。釘の冷たい感触は、今でも歯に残っている。

古老は、集めたクルミを火であぶり、割れ目を出してくれている。それを「くるみ割り器」という鉄製の器具(1個2,3千円もするという)に載せて、「えい」と割っていく。2つに割れたクルミの実にはH型。その実を千枚通しでほじくりだす。230個あまりのクルミから、やっと手の平に大盛り分がとれた。それをすり鉢で擦り、みそ・砂糖を混ぜていく。すかさず「人生ゴマスリ」「ミソをつけるのも人生」と、ヤジが入る。



大判・小判型のおにぎりの表面を焼いて、竹串に刺す。この竹串は、沼田産。なぜなら、「ここには、竹林はない」という。竹串には上下があって、短い方におにぎりを刺す。長い方は支柱として使う。味噌と砂糖で味付けをしたクルミをおにぎりにぬり、炭火で焼くとボタの出来上がりだ。

古老が持ってきた炭火は、工夫と年季の入ったものだった。先代から使っているという植木鉢を利用した火鉢は、割れ目を針金で補強してある。その回りを、たくさんの穴の空いた板で囲む。穴は、竹串を刺す穴。ボタの焼け具合で場所を自在に替えられる。その穴は、一つ一つ大きさが違う。竹串の太さがちがうからだ。穴はすべて斜めを向く。この火鉢とボタを立てる板は、工夫と生活の知恵の集合体だった。そして、炭や米・クルミはこの自然が育てたものだ。

ボタを焼く一時は、語り部古老の話を、「なるほど」「そうなんだ」と頷きながら聞きたまわらない時間になった。次々と出てくる話には、生活苦と汗と工夫とともに山村の豊かさを垣間見る思いだった。

1泊2日の40年ぶりの雪国生活を体験した。雪は昔と変らぬ白さだった。古老の話は、自然の中に溶け込んでいるようだった。山のめぐみ・自然との一体感・生活の知恵・人情・助け合いなど、久しく忘れてたものが「ここにあるじゃないか」という驚きの2日間でもあった。



◆棚から「ぼた」もち一たな「ぼた」

高橋志津子

地域の食文化を学び味わおうと、藤原の郷土料理「ぼた」づくりに2月19日、20日と参加しました。

20日朝、大幽トレッキングと「ぼた」づくりの2班に分れて、「ぼた」づくりは3人ですと惣一郎さんに報告すると「3人じゃ出来ない」と即座に言われ、全員が「ぼた」づくりに挑戦することになりました。

惣一郎さんのお孫さん2人と千恵美さんと森林塾の6人で作業が始まりました。(浅川さん、海老沢さん、北山さん、町田さんは19日の日帰り参加でした)

1. くるみ味噌を作る。 くるみ割り器を使いくるみを

割る、実をほじくって取り出す。これをひたすら繰り返します。ある程度の量(握り拳よりやや多め)になったら大きなすり鉢に入れてすりませます。ポイントは床に腰をおろし、すり鉢が動かないように両足でしっかりとさむことです。しかし、なかなか滑らかになりません。腕はだるくなってくるし、弱音は吐けないと思っているうちにやっとなりとなり、なんとかOKが出ました。味噌を入れ(適量だそうです)、さらにすり混ぜ、砂糖(これも適量)を入れ、又





すり混ぜて仕上がりです。これを2回しました。使ったくるみをお孫さんと数えると・・・、なんと230ヶ！

2. ご飯を炊く。ご飯を炊き、熱いうちにつぶし、厚さ2cm位の小判型あるいは円盤状にします。それに、惣一郎さん特製の「ぼた専用」竹串をさし込み、表裏にくるみ味噌を平らに



塗ります。

3. 炭火で焼く。火鉢が優れ物です。火鉢の周囲にはめ込まれた板があり、串をさす穴を開け、更に串が火に傾くように斜めに削ってあります。その穴に「ぼた」を串ごとさし込んで焼きます。鮎などを焼くように、遠火でこんがり両面を・・・できあがり!! よい香りがして『くん、くん』と鼻が動きます。

朝、「3人じゃ出来ない」と惣一郎さんに言われた意味がわかりました。こんなに手間がかかるのですね。そして、2人のお孫さんの手際の良さは流石です。

「いただきます」「ごちそうさま」を実感しました。たな「ぼた」というわけにはいきませんでした。(´ー´)

火鉢のそばで、アツアツの「ぼた」の味見をしました。口の中で、ほっほっところがしながら食べる幸せ。子どもになったようでした。

以前この地域の豆腐は固かったもので、豆腐を串にさし、くるみ味噌をつけて囲炉裏で焼いて食べたそうです。なんと贅沢な。豆腐の田楽は高級料理です。

ロッジ「樹林」の皆さま、特に2人のお孫さん、ありがとうございました。おかげさまで心も身体も温まりました。

