

産直・加工に役だつ文化財(その2)

『日本の食生活全集』

身近な素材を宝に変える アイデア満載

「日本の食生活全集」(全五〇巻)は、昭和初期の農家の主婦の食べものづくり、暮らしづくりの知恵を全都道府県五〇〇人の体験者から聞き書きしたものである。そこには、農家が手取りを増やすための知恵がいっぱい詰まっている。その知恵を活用するために「薬効のある素材の利用法事典」「素材別食べもの事典」「つくり方・食べ方別食べもの事典」などの索引項目を収めた『日本の食生活事典』(全二巻)がついていて、大変役だつ。

「薬効のある素材の利用法事典」を活用する

たとえば「薬効のある素材の利用法事典」を開いてみると、身体部位や症状別に、薬効のある素材・食べものが、五一ページにわたって案内されている。ここから、直売所などに出したら受けそうなものを探してみるのは、面白い試みだ。

ちなみに、胃腸、腎臓病、婦人病などのところに載っている「天台烏薬」とはどういうものかと思ひ、案内され

の実を結び。

根は高麗人参に似て、利尿剤として効果があるとされている。枝や葉を細かくきざんで煎じ、漢方薬として今でも使用するし、薬局でも売られている。健胃、順気、消食、鎮静の作用と、疝痛、脚気、不消化、はやり病、膀胱炎、腎臓病、婦人病、小児の諸虫退治に効くとされている。

天台烏薬は、うやくともいい、静岡・和歌山・大阪、九州各県などに自生している。あなたの身の回りに埋もれた、天台烏薬はないだろうか。

●民間薬として有望な素材は?

たとえば、健胃整腸剤としておなじみの「せんぶり」「げんのしょうこ」「きはだ」「梅干し・梅酢・梅エキス」を「薬効のある素材の利用法事典」の「腹・胃腸」という見出しのところで調べてみると、それぞれ八二件、七四件、二六件、四九件あり、これら四種は全国的に圧倒的に支持されている民

間薬であることがわかる。

「梅干し・梅酢・梅エキス」は知る人ぞ知る万能の保健薬で、よく売れる。

「素材別食べもの事典」には なんと五万項目の 料理・加工品が!

身近な素材に多少の手をかけ、付加価値をつけて売るうえで「素材別食べもの事典」は大変頼りになる。

●ゆず酢がちょっとした加工で商品に



だいたい 汁をしぼったかす(右のざるの中)
は風呂の入浴材にする



天台烏薬 煎じ薬と枝(右)

ている『聞き書 和歌山の食事』の二四ページを見てみた。大要、つぎのような情報がある。

●不老長寿の仙薬と言われる天台烏薬
和歌山県熊野地方で、以下のように薬効をもつ樹木として珍重されている。天台烏薬はクスノキ科の常緑樹で、葉は広い楕円形、葉色は表が緑色、裏は粉白色、根は長い塊状で、からすのように黒く、五月ごろ黄白色の細かい花をつけ、六月には三分くらゐの球状

たとえば、いま健康によいことで注目を集めている酢を調べてみよう。酢には約一二〇項目あり、目移りするほど。ここでは、『聞き書 和歌山の食事』の「ゆず酢 だいたい酢」を見してみる。

ゆずは十月末ごろ、だいたい正月ごろまでにとつて、横に二つ切りにしてしぼり、一合ほどの塩と一緒に一升びんに入れてよくふり、台所の床下などの冷暗所に保管しておく。

しぼりかすは天日に干し、風呂に浮かべたり、からだをこするのに使ったりする。

これらの酢は魚の酢のもの、焼魚などに絶品。天日に干したしぼりかすは、自然志向の現代人にぴったりの入浴材ではなからうか。

●身の回りの素材を生かして伝統的な 食べものの復活を

「素材別食べもの事典」には、多種多様な料理・加工品の情報が素材別に載



柿もち 食べるときに火であぶる

から切っておき、食べるときに火であぶる。
 渋柿なのに、渋みがほとんど消えてほんのり甘く、なんともいえずやさしい色あいのもちになる
 柿もちを食べたことのある人に聞くと、その味は「ほんのり甘く」絶品だそう。渋柿ができる地域で取り入れれば、評判になるにちがいない。
 柿もちの作り方は、カラーの連続写真でも紹介している。



納豆漬

●**納豆を素材にした変わった食べもの**
 変わった納豆を紹介しよう。山形県の置賜地方で作られている「納豆漬」だ。
 この納豆は、ひき臼でひき割りにした大豆を使う。
 分量は大豆三升、こうじ三升、もち米五合の割合である。
 まず納豆をねかせる。もち米をやわらかいごはんに炊く。ごはんが人肌になったら、こうじをふぐし入れて混ぜ

合わせ、こうじ三升、もち米五合で固づくりの甘酒をつくる。それに塩三合を加え、さらに納豆をよくかき合わせ、かめに移して上に押しつぶたをし、さらに上ぶたをしておく。春になると熱れておいしくなる。温かいごはんにかけて食べる
 納豆好きにはなんともおいしそうな食べものだ。この納豆漬は、ここ山形県置賜地方だけでしか作られていない食べものである。こんなことも、「つくり方・食べ方別たべもの事典」を調べればわかる。
 「日本の食生活全集」は、素材の活用、個性的なもののつくりのヒントにあふれ、座右の書になること必定である。
 なお、「日本の食生活全集」はCD-ROM版もある。こちらは、索引巻を使わなくても検索が自由自在だから、一層便利である。

五一九ページもご覧ください

「つくり方・食べ方別たべもの事典」を活用して定番の中に特徴を

もちは直売所の売りものの定番品だ。そこに特徴を出せないか。
 そのためには、他の地域のもちにはどのようなものがあるのか調べることが先決だ。そこで、「もち」「すし」「だんご・まんじゅう類」など、食べものを「つくり方・食べ方」によって分類した「つくり方・食べ方別たべもの

事典」を
 つている。何県のどこで作られたものが案内されているから、その料理・加工品が自分の地域で取り入れやすいかどうかは、すぐ判断できる。
 現在は作られていないというようなものであれば、新規開発商品として有望かもしれない。昭和の初めにはその地域で実際に作られていたものなら、懐かしさも手伝って大いに受けることも考えられる。

の事典」を
 全国さまざまなか
 が約一四〇〇
 件上がつてい
 る。「混ぜもち」という項目の中に「かきもち」ならぬ「柿もち」というのがある。果物の柿をつかったもち
 ちのようだが、実際はどんなものか。『事典』に案内されている。聞き書 大阪の食事」を見てみる。
 ●**数あるもちの中でも絶品の「柿もち」**
 渋柿を、あまり固くもなく熟しすぎてもいない時期にとり入れ、皮をむいて種や芯をとって、唐臼でよくつぶす。うるち米ともち米を六対四の割合で粉に

したもの
 したものを少しづつ加え、柿とよく混ぜる。
 それをわん(平らなわん形)にしてせいろに並べて蒸したあと、ふつうのもちのように搗いて、砂糖、塩で味をととのえ、さらに搗きあげ、さお(なまこ形)や丸にとる。さおにとったものは一日か二日おいて少し固くなつて

『日本の食事事典』 「つくり方・食べ方編」のもちの部分 もちは「串もち」「混ぜもち」などと分類してあるので商品開発のヒントとして便利である