

国見町の食材100選 旬のカレンダー

第1版

民俗研究家 結城登美雄先生 国見町食材調査・編集協力



●豊かな食卓の背景にあるもの

食の文化祭に出品された国見のバラエティ豊かな料理。それは国見町の各家庭の食卓の豊かさを示すものでもある。そしてその豊かな食卓を支えているのは、特産品となっている農産物はもちろん、それぞれの家の前に広がる自給の畑で収穫される野菜、木の実、山菜など、身近にある多様な食材にほかならない。

町の中心部を離れ、郊外へと車を走らせれば、多くの家が自給の畑をもち、季節の移ろいに合わせて数種類～十数種類の野菜が栽培されているのを見ることができる。

食の文化祭が開催された10月の菜園では、さといも、にんじん、ごぼう、水菜、ホウレンソウ、ねぎ、キャベツ、成長途上の大根や結球前の白菜などの秋冬野菜が目につく。また、畑の端の方には食用菊や小豆、大豆を植えている家が多いように思われた。

もちろん国見町の特産品である桃やリンゴなどの果樹、また、米や卵、そばなども、国見の食卓に欠かせないものであることには間違いない。しかしそうした目に見える特産品だけではなく、これまであまり注目されてこなかった食材、売るためではなく、家族のため、わが家の食卓のために作った食材こそ、国見町の食文化の土台となるものではないか。実際、昨年の食材調査では、少なくとも130以上の食材が国見にあることが確認された。

今回はそうした食材の中から、国見の主な食材を100種類選び、町内の生産者の方々や、家族のために料理を作ってきた女性たちから聞き取りを行って、国見の旬の食材カレンダーとしてまとめてみた。栽培する人によっては、収穫時期に若干の違いがあるだろう。また、品種の違い、露地栽培とハウス栽培の差などで、収穫時期をずらすことのできるものも少なくない。その意味ではひとつの目安にしか過ぎないかもしれないが、「国見町の四季の食卓」を考えるための一助となればと思う。

●今回は第1版

今回のカレンダーにはあえて「第1版」とした。今後、このカレンダーに加筆・修正をして、さらにより良いものとなっていくことを期待するからである。

今回聞き取りを行ったのは、生産者の方々や日々家族のために料理を作る女性たち約30人。この方々だけで国見町の食材をすべて把握することはできない。ごく少数の人しか栽培していない作物については、十分な聞き取りができたとは言いがたい。また、きのこや山菜を中心として、震災の影響で現在もあまり利用されていない食材も相当数ある。さらには収穫時期等についても、栽培の工夫等により拡大・変化することもあるかもしれない。

今後、このカレンダーを見た町内の方々へ情報を提供していただき、カレンダーに加筆・修正がなされ、どんどん充実していくことを願い、あえて「第1版」とつけることとした。

●食材の分類・項目について

食材の分類についてはいろいろな考え方があがるが、今回は「その食材の用途」を一つの基準とした。たとえば同じシソでも赤シソと青シソではその用途が違ふ。また、大豆の中でも黒豆と青豆では使われる料理は異なる。このカレンダーではそうした食材を1品目と数えながらも、別項目で表記することとした。

また、国見町の特産品である桃やりんごなどの果樹については、じつに多くの品種が栽培されている。今回は試みにさくらんぼ、あんず、すもも、ぶどう、なし、桃、りんご、柿の8品目について、品種カレンダーを掲載することにした。果樹については多くの生産者が様々な品種を栽培を工夫しながら生産しているため、今回のカレンダーでは正確を期するものにはならなかったが、参考までに掲載しておきたい。

●多様な保存方法をどうとらえるか

今回は、食材によっては収穫時期のほかに、保存して活用する期間も表記することにした。

米や大豆、そばのように、もともと長期保存が可能な食材もちろんあるが、加工して長期保存する食材も少なくない。むしろ、収穫時期は短くても、漬物やジャムなどに加工することにより、年間を通して食卓にのぼる食材もたくさんある。また、保存方法も塩漬け、酢漬け、干す、冷凍など、一つの食材でも多様な保存方法があるはずである。

その意味で、今回は保存について十分な聞き取りができたとは言いがたい。各家庭の食卓をもう少し丁寧に調査すれば、このカレンダーでは表現しきれないほどの保存方法、活用方法が見つかるのではないか。これを見た町内の方々からの情報提供を願うものである。

穀類・豆類・果菜類(主に実を食べるもの)

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
穀類	うるち米													
	もち米													
	そば													
	きび													
	ごま													
	えごま													
豆類	枝豆 (未熟大豆)													
	大豆 (青豆・茶豆)													
	黒豆													
	小豆													
	落花生													
	いんげん													
	白いんげん													
	そらまめ													
果菜類	きぬさや													
	スナップ													
	グリーンピース													
	トマト													
	ミニトマト													
	なす													

収穫時期
 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材)
 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

枝豆(未熟果)で収穫しなかったものを大豆として収穫する人もいる

いんげん(未熟果)で収穫しなかったものを完熟豆で活用する人もいる

漬物で長期保存

穀類・豆類・果菜類(主に実を食べるもの)

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
果菜類	ピーマン													
	パプリカ													
	ししとう													
	とうがらし													
	きゅうり													漬物で長期保存
	かぼちゃ													
	ズッキーニ													
	すいか													
	ゴーヤ													
	つけうり													漬物で長期保存
	はやとうり													漬物で長期保存
	オクラ													
	いちご													
	とうもろこし													

■ 収穫時期 |
 ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) |
 ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

聞き取りから ~保存について~

- なすやキュウリなどの夏野菜はたくさんとれたときに漬物にする。すぐ食べるときは浅漬け。長期保存するときは古漬け。
- 落花生はピーナッツ味噌に加工する人も多いが、取れたてを茹でて食べるのがおいしいという人もいる。
- 赤しそは塩漬けにすると5年くらい保存できる。それでおにぎりを巻くとおいしい。
- 白菜は畑で貯蔵する人、新聞紙にくるむ人、白菜漬にする人、キムチを作る人など様々である。
- 高菜は漬物にする人が多いが、中には収穫したばかりのときに炒め物に使うという人もいる。
- 大根は畑で保存する人もいるが、米袋で保管しておく人が多い。凍み大根、へそ大根を作る人もいる。
- 赤かぶのように、漬物に加工することを前提とした作物もある。

葉茎菜類(主に葉や茎を食べる野菜)、山菜類

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
葉茎菜類	キャベツ													
	紫キャベツ													
	芽キャベツ													
	白菜													保存方法はいろいろ
	こまつな													春はかき菜(とう立ち)で
	チンゲンサイ													春はかき菜(とう立ち)で
	みずな													
	高菜													主に漬物で利用
	くきたち菜 (かぶれ菜)													
	カリフラワー													
	ブロッコリー													
	菜花													
	オータムポエム													
	ほうれんそう													
	へらな (フダンソウ)													
	パセリ													
	レタス													
	リーフレタス													
	食用菊													酢漬で長期保存
春菊														

■ 収穫時期 |
 ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) |
 ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

葉茎菜類(主に葉や茎を食べる野菜)、山菜類

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考	
葉茎菜類	青しそ						■	■	■	■	■			(実) 秋にしその実をとる 塩漬で長期保存	
	赤しそ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
	マコモダケ										■	■			
	みょうが							■		■					
	もろへいや						■	■	■	■					
	つるむらさき					■	■	■	■	■	■	■	■		
	アスパラガス					■	■	■	■	■	■	■	■		
	ねぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	夏でも食べられる 品種あり
	たまねぎ						■	■	■	■	■	■	■	■	
	赤たまねぎ						■	■	■	■	■	■	■	■	
	にんにく						■	■	■	■	■	■	■	■	
	らっきょう						■								酢漬で長期保存
	あさつき	■	■	■	■	■									
	にら					■	■	■	■	■	■	■	■	■	夏は花ニラ
山菜類	たけのこ				■										
	ふきのとう			■											
	こごみ					■									
	うど					■									

■ 収穫時期 | ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) | ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

根菜類、いも類、肉類、卵

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
根菜類	にんじん				■		■	■	■	■	■	■	■	夏は短根種(3寸・5寸)
	ごぼう										■	■	■	
	大根	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	保存方法はいろいろ
	カブ、コカブ					■	■	■	■	■	■	■	■	
	赤かぶ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	主に漬物で利用
	いも類	さといも	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
じゃがいも								■	■	■	■	■	■	
ながいも		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
さつまいも											■	■	■	
きくいも		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	漬物で長期保存
こんにゃくいも		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	育つのに3年かかる。 その後はいつでもこ んにゃくに加工。
ヤーコン		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
しょうが		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	酢漬で長期保存
肉卵類	鶏卵	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	鶏肉	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

■ 収穫時期 | ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) | ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

●食卓から考える国見の食材「豆」

「国見町の農産物」といわれて多くの人が真っ先に思い浮かべるのが、ももやりんご、柿などの果樹ではなかるうか。また、川内地区の長にんじんや長ごぼう、小坂地区のそばも国見の代表的な農産物である。もちろん主食である米も忘れてはならない。これらの農産物についてはこれまでも町の特産品として取り上げられてきた。

しかし、ここではそうしたいわゆる「特産品」ではなく、国見町の食卓を支えている食材として、「豆」にスポットをあててみたい。決して特別なものではないが、国見町の食文化を考える上で重要な食材のひとつである。

●様々な料理に利用される大豆

大豆は国見の食文化を考える上で重要な食材の一つである。

今回の聞き取り調査に協力していただいた方々の大半は、家族のために料理を作ってきた女性たち。その人たちがそれぞれの食卓で利用するために、多様な品種の大豆を植えていることがわかった。

大豆は水田の転作で栽培されることの多い作物だが、その品種はある程度決まっている。それに対して畑で植えられている大豆の品種はじつに多彩である。今回の聞き取りに協力していただいた女性たちも「大豆」ではなく「青豆」「茶豆」「黒豆」、あるいは「黒五葉」や「かおり」などの品種で回答してくることが多かった。

その理由を推測すると、実際に料理を作っている方々にとっては、同じ大豆でも青豆と黒豆、茶豆では使われる料理は全く違うからではないか。この地域では赤飯の上に青豆をちらすことが多く、また正月の煮豆といえやはり黒豆である。そうした食卓の現場から考えれば、「大豆」としてひとくりにするのはなく、「青豆」「黒豆」と分けて考えるのは、ごく自然なことなのかもしれない。

大豆は加工品も多彩である。味噌、納豆、豆腐、油揚げ、凍み豆腐など、どれも身近な食品で、日々の食卓に欠かせない。味噌は今でこそ買う人がほとんどだが、昔は家で味噌を仕込んだ家も多かったはずである。また、「昔はどの地区にも豆腐屋さんがあって、冬になると凍み豆腐を頼んで作ってもらう」という話を聞くこともできた。さらには「今でもときどき家で納豆を作ることもある」という人もいる。

●年間を通して食卓を支える様々な豆

もちろん大豆のように保存性の高いものばかりではなく、春のえんどう豆、夏のいんげん豆など、旬を楽しむ豆もたくさんある。大豆の未熟果である枝豆も夏の味覚の代表的なものである。枝豆については大豆の同じ品種でも、夏には枝豆として利用するが、一部は収穫せずに残し、秋に熟して固くなってから利用するという人も多い。固く熟した豆は年間を通して料理に使えるので、無駄がない。そして、この方法をインゲン豆でも行っている人もいる。秋に固く熟した豆をさやからはずして、煮豆などに利用するのだという。

また、国見町の郊外の自家用の畑に目を移せば、小豆が片隅に植えられているのをしばしば見かける。「手間はかかるけど、赤飯やあんこなど必ず使うものだから」植えるという。さらに落花生を栽培している人も意外と多い。「落花生は保存もできるが、掘りたての豆を茹でて食べるのもおいしい」と、ピーナッツ味噌をつくってきてくれた女性がそんなことも教えてくれた。

日々の食生活に使うから植える。植えたら無駄なく使う。国見町では豆は最も身近な食材の一つであり、年間を通して上手においしく活用する。そうした文化が、今もそれぞれの家庭の食卓の中に息づいているのである。

果樹、木の実

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考	
さくらんぼ							■							※さくらんぼ、あんず、すもも、ぶどう、なし、もも、りんご、かきの8品目については、主な品種のカレンダーも別表に掲載	
あんず								■							
すもも								■	■						
ぶどう										■					
なし										■	■				
もも								■	■	■					
りんご											■	■			
かき											■	■			干柿・あんぽ柿
うめ							■								梅干・ジャム・ジュース
ハuckleベリー									■	■	■				ジャムで保存
ラズベリー							■				■	■			
かりん											■	■		かりん酒	
キウイ												■	■		
いちじく											■			甘露煮で保存	
ゆず												■	■		
くり											■				
くるみ												■	■		
ぎんなん												■			
なつめ												■			
あけび												■			

■ 収穫時期 | ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) | ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

果樹の主な品種カレンダー

品目とその主な品種	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
さくらんぼの品種												
紅さやか(べにさやか)						■						
香夏錦(こうかにしき)						■						
正光錦(せいこうにしき)						■						
佐藤錦(さとうにしき)						■						
紅秀峰(べにしゅうほう)						■						
あんずの品種												
新潟大実(にいがたおおみ)							■					
信州大実(しんしゅうおおみ)							■					
すももの品種												
大石早生(おおいしわせ)							■					
ソルダム							■					
サマーエンジェル							■					
秋姫(あきひめ)								■				
ぶどうの品種												
高尾(たかお)								■				
巨峰(きょほう)								■				
ピオーネ								■				
シャインマスカット								■				
梨の品種												
幸水(こうすい)								■				
豊水(ほうすい)									■			
二十世紀(にじゅっせいき)										■		
桃の品種												
はつひめ							■					
恋みらい2号(こいみらい2ごう)							■					

■ 収穫時期

品目とその主な品種	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
桃の品種												
恋みらい1号(こいみらい1ごう)							■					
はつおとめ							■					
はなよめ							■					
日川白鳳(ひかわはくほう)							■					
山梨白鳳(やまなしはくほう)							■					
暁星(ぎょうせい)							■					
紅国見(べにくにみ)							■					
ゆめふじ							■					
みさか白鳳(みさかはくほう)							■					
ふくえくぼ							■					
たまき							■					
あかつき								■				
白鳳(はくほう)								■				
滝ノ沢ゴールド(たきのさわゴールド)								■				
大久保(おおくぼ)								■				
大紅播桃(おおべにばんとう)								■				
晩生あかつき(ばんせいあかつき)								■				
なつっこ								■				
長沢白鳳(ながさわはくほう)								■				
まどか								■				
奥あかつき(おくあかつき)								■				
紅博桃(べにはくとう)								■				
一宮水密(いちみやみずみつ)								■				
黄金桃(おうごんとう)								■				
紅錦香(くにか)								■				

■ 収穫時期

果樹の主な品種カレンダー

品目とその主な品種	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
桃の品種												
幸茜(さちあかね)									■			
川中島白桃(かわなかじまはくとう)									■			
ゆうぞら									■			
彼岸白桃(ひがはんはくとう)									■			
黄貴妃(おうきひ)									■			
だて白桃(だてはくとう)									■			
さくら									■			
白根白桃(しろねはくとう)									■			
ゴールデンピーチ									■			
桃水(とうすい)									■			
光月(こうげつ)									■			
りんごの品種												
早生ふじ(わせふじ)									■			
緋のあづま(ひのあづま)									■			
紅玉(こうぎよく)									■			
ジョナゴールド									■			
シナノゴールド									■			
陽光(ようこう)									■			
王林(おうりん)									■			
ふじ									■			
べにこはく									■			
柿の品種												
刀根早生(とねわせ)									■			
平核無(ひらたねなし)									■			
蜂屋(はちや)									■			

■ 収穫時期



Table picture book of Kunimi



国見町企画情報課総合政策室

〒969-1792 福島県伊達郡国見町大字藤田字一丁目二1-7

TEL:024-585-2217(直通) FAX:024-585-2181 E-mail:kikaku@town.kunimi.fukushima.jp