

食べよまい  
恵那の  
手しごと  
土しごと



2022年度版



中部大学環境保全教育研究センター

目次

七草粥 20  
とろろ汁 18  
菊ごぼう 16  
さくいも 14  
栗ご飯 12  
朴葉寿司 10  
紅うど 8  
からすみ 6  
はじめに 5

20 18 16 14 12 10 8 6 5

## はじめに

岐阜県東濃地域の伝統的な食材と調理を記録したきれいなレシピ本ができあがりました。

記録と出版は、恵那に拠点を置く中部大学環境保全教育研究センターの活動の一部としても行われました。

このセンターの名前にある〈環境〉とは、単なる自然環境を指すのではなく、恵那を初めとする東濃地域の環境とそこに暮らす人々の歴史と文化を包摂するものです。すなわち、ここに暮らす人々が、縄文時代にまでさかのぼることのできる千年単位の時間の中で、自然とやりとりする中で培ってきた地域の環境全体を意味しています。そもそも、自然環境といっても人の手が営々と加えられ続けて形成された自然環境にはかならないのです。ここに住む人々の日々の生業活動、自然への働きかけが自然の形を整え、今ある景観、すなわち生態系を形成してきたのです。センターでは、生態学、希少種保全学といった理系学問の枠を越えて歴史学や人文地理学もかかわる、こうした意味をもつ〈環境〉を対象として研究活動、調査活動をおこない、このかけがえのない〈環境〉を次世代へ継承することをめざしています。今回、用意さ

れた本は、単なる調理レシピ集ではなく、食材の歴史や地域の人々が食材へむける想いの記録でもあります。

この先、大きな地球環境の変動が予測されています。千年以上の歴史の中では大きな天変地異も経験されたことでしょう。それを乗り越えてきた知恵、生きる術が人間の食事の技術には含まれています。自然の恵みとしての食材を発見し維持してきた手法、それらを限られた手段の中で調理する手法、おいしく食べて精神や身体の健康を維持する手法は、今後予想される大きな気候変動、天変地異に対抗して健全に暮らす手段を提供するかも知れません。本書の価値は、将来に向けた眼差しにあるといえるでしょう。

末筆になりましたが、聞き取り調査や料理作成にご協力いただきました恵那市の食生活改善推進員山本さちよ様、鎌田直子様へ感謝申し上げます。

中部大学環境保全教育研究センター センター長  
中部大学応用生物学部 学部長

牛田一成



# からすみ

米粉を練り、砂糖を入れ、その中にくるみ、豆、落花生、しその葉などの食材を入れて着色して蒸した和菓子で弾力があり、しっとりもっちりした食感です。

岐阜県の東濃地域(中津川市・恵那市・瑞浪市)の他、長野県の本巣郡南部と下伊那郡南西部、愛知県奥三河にも伝わっています。



## 食文化

「からすみ」という名前は、ボラの卵巣を塩漬けにした珍味のからすみからきていると言われています。このからすみは江戸時代から子宝の象徴として縁起物とされていましたが、海から離れている岐阜県での入手は困難でした。

そこで、せめて雛祭りにはからすみに似たものを供えて、子どもの成長と健康を願おうとしたことが始まりと言われています。

山型をしているのは、中国

で作られた富士山の形をした墨、すなわち「唐墨」の形を模したという説もあります。

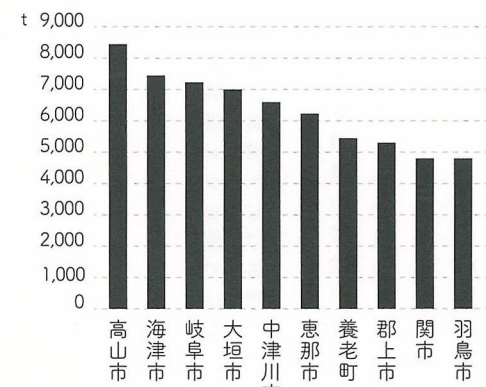
東濃地域は旧暦の3月3日(今の暦では4月3日)に雛祭りを行い、その時にお供えするのですが、おやつとしても日常的に食べられています。

雛祭りには、子どもたちは地域のお家を回り、「ひなさま見しとくれ」と言ってお雛様を見て、お菓子を貰う「がんどうち」という行事をします。

## 米の生産量

恵那市はからすみの材料である米粉の原料の米の収穫量は、岐阜県において6位に位置し、米の収穫量が多い(ちなみに東濃地域の中津川市は5位)です。

そのため、からすみ以外に米類を使用した料理・和菓子や米麴などを使用した加工品が多く見られます。

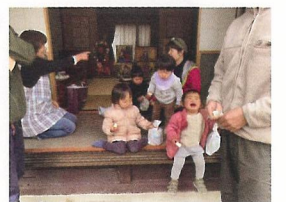


## 活用事例

- うるち米・米粉 ▶ からすみ、五平餅
- もち米・もち粉 ▶ もち
- 米麴の活用 ▶ 味噌



型の一例



がんどうちの様子

## つくりかた

### 材料(1本分)

米粉*	100g
熱湯	100ml
砂糖	60g
塩	少々
打ち粉用米粉	適量

栄養価(1本分)

エネルギー	637 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	0.7 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.1 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.0 g

\*スーパーで販売されている米粉は粒子が細かく、からすみには向かないため、道の駅や農協で販売されている「荒め」の米粉が適している。

1 ふるっておいいた米粉と塩に熱湯を加え、均一になるまで練る(熱湯が熱いので最初は菜箸などで混ぜる)。

2 まとまった生地を火が通りやすいように2個くらいに分割し、これを平らにする。

3 ふきんを敷いた蒸し器に2を並べ、40分加熱する。

4 蒸しあがった生地は蒸し器に敷いてあったふきんにくるんで、冷水で生地をもみながら粗熱をとる。

5 4をねり鉢などに取り出し、熱いうちはすりこぎを用いてつき、触れるくらいの温度になったら、手で練っていく。ぐちゃぐちゃと水分がでくような音がするまでを目安として練る。

6 5に手で練りながら、砂糖を少しづつ加える

7 まとまった生地をクッキングシートを敷いたまな板の上に置き、15cmくらいの棒状に伸ばす。

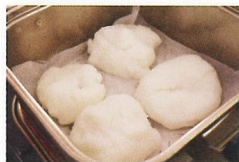
8 7を水で濡らしたサラシを敷いた専用のからすみ型に入れ、富士山のような形に整える。  
\*型がない場合は、細長く整形し、菜箸などで筋をつける。また、小さめにしてひねった形にしてもよい。

9 クッキングシートの上に置き、蒸し器に入れて5分蒸す(水が落ちてこないように蒸し器の蓋にはふきんをする)。

10 蒸しあがったら、クッキングシートがついたまま冷ます。

11 表面が乾いてきたらラップで包んで、乾燥を防ぎ、完全に冷めるまで置く。

12 食べる時は1cmくらいの厚さに切って提供する。



## 地域や家庭によって練りこむ食材や形は様々です



桜の塩漬け



よもぎ



レーズン クルミ 柚子ピール



# 料理への展開



**茎の利用**  
薄切りにした茎をざっと茹でたものを水でさらした後、水をよく切り、酢味噌（酢、味噌、砂糖同量）で和えます。



**皮の利用**  
紅うどはうどに比べてアクが少なく、皮が薄いので皮をサラダやきんぴらとして利用でき、皮の活用はエコにもつながります。



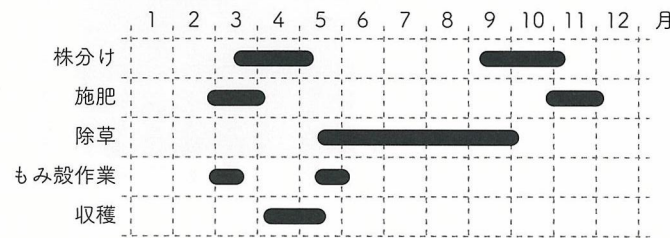
**穂先の利用**  
衣をつけ、160℃の油で揚げます。

## 生産者の声

うどの廻りをトタンで囲い、もみ殻を入れてね。うどの茎は日光に当たると緑色に変色するんですよ。それで大きくなるにつれて、もみで覆ってやると茎の色は白いまま、紅うどなら鮮やかな赤色に育ちます。

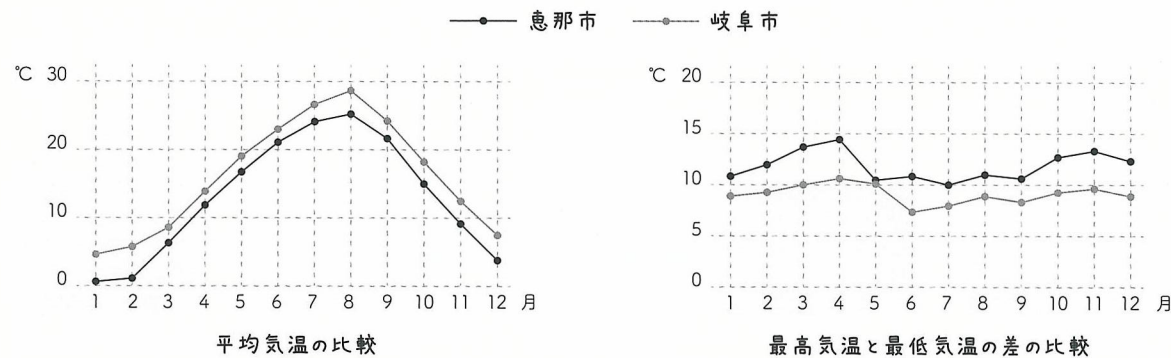


## 栽培カレンダー



## グラフで読む

恵那市は岐阜市に比べて冷涼で、気温差が大きい。これは紅うどの栽培に適した環境と言えます。



# 紅うど

紅うど(独活)は、ウコギ科タラノキ属の多年草植物、山菜です。新芽は鮮やかな赤い色をしています。出荷時期は4月中旬～5月上旬と限られています。

普通のうどに比べて香りよいのが特徴です。



## 食文化

紅うどは、明治の後期ころには各農家の田畑の片隅に家庭用として栽培されていました。現在では恵那市上矢作町で主に栽培されている状況です。

## 栄養的特徴

【山うど】は、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、葉酸、ビタミンE、リン、マグネシウム、カリウムを多く含みます。高血圧を予防するカリウムがきゅうりよりも多く含まれています。

【うどや山うど】は、皮膚や粘膜の健康維持を助け、脳神経を正常に働かせるのにかかわるナイアシンを非常に多く含んでいます。

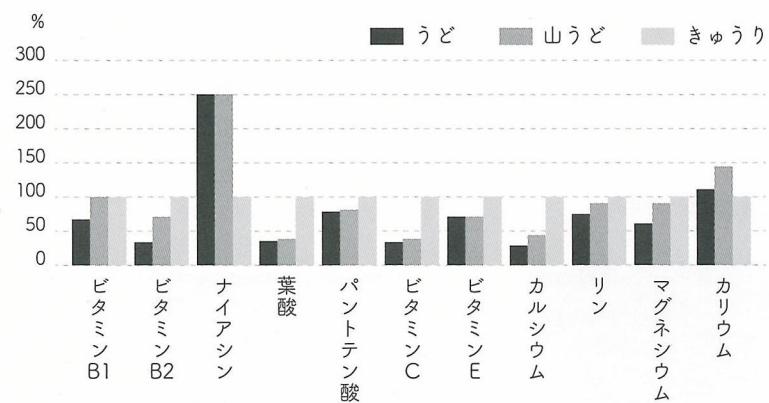
【紅うど】は、赤い色をしているので山うどよりも造血に欠かせない葉酸や抗酸化効果があるビタミンEが多く含まれていると推定できます。

機能性  
紅うどのアクはクロロゲン

酸、赤い色はアントシアニンで、いずれもポリフェノール類です。

ポリフェノールは抗酸化作用があり、免疫力を高めたリ、動脈硬化やがんの発症を抑制する働きがあります。また、紅うどの香りはレモンと同じテルペン類で、自律神経の調整や精神安定、食欲増進などの効果があります。

## きゅうりとの成分比較



紅うどの測定値は未定なため山うどと比較 (きゅうりに対する割合を示す)



# 朴葉寿司

昭和40年代頃より前は現在のように豊富な具材はのせられていませんでした。また、岐阜県内、恵那市内、家庭でも使用する具材は異なります。

また地域によって作り方にも違いが見られます。郡上・下呂・高山では具材をすし飯の上にのせず、すし飯に混ぜたものを朴葉で包みます。郡上大和地区の朴葉寿司は、具材を温かいごはんに混ぜ、温かいうちに朴葉にのせて二つ折りに包み、お櫃で半日ほど蒸らすします。



## 食文化

田植えが終わる。半夏生の頃、組長から「農休み」の連絡があり、この時に食べられていました。「農休み」は「田植え休み」、「農植え休み」、「泥休み」、「庭草」などとも言われています。

\*半夏生：半夏(植物の名前)が生える時期 新暦7月2日から6日頃

## 朴葉とは

広葉樹の朴(ほお)の木の葉は5〜6月に長さ約30〜40cm位もある大きな葉になります。葉の表は緑色、裏は表より白っぽい緑色をしています。

落葉樹のため秋には葉が落ち、これを食べ物を盛るための器として利用したり、朴葉は火に強いので朴葉の上に味噌やねぎ、肉などをのせて焼いて食べる「朴葉味噌」としても活用します。

葉は芳香があり、殺菌・抗菌作用があるため、葉におにぎりや餅などを包んで、持ち運んだりします。



朴葉



朴葉味噌

## 写真で比べる

家庭によって使用する具材は様々です。



山岡町



岩村町



長島町



串原



中野方棚田

## つくりかた

材料(4人分)

- 米 3カップ
- 合わせ酢 60ml
- 砂糖 60g
- 塩 小さじ2
- 朴葉 具(適宜)
- 薄焼き卵・ふき・ます(または鮭)・しぐれ・しいたけ(甘煮)・紅しょうが・木の芽など

栄養価(1人分)

- エネルギー 447kcal
  - たんぱく質 6.0g
  - 脂質 0.9g
  - カルシウム 7mg
  - 鉄 0.9mg
  - 食物繊維 0.6g
  - 食塩相当量 3.0g
- \*栄養価に具は含まれていません

1 ご飯を炊く。通常より固めにする。

2 ご飯に合わせ酢を混ぜる。

3 具を準備する。

4 朴葉はぬれ布巾で汚れをやさしくふき取る。

5 朴葉の表を上にしてお茶碗1杯くらいのご飯を高さ1cm程度に広げ、その上に具を載せる。この時の包むタイミングは、ご飯が熱いと朴葉の香りが消えてしまったり、朴葉の緑色が薄くなってしまったり、ご飯がさめてから載せる。

6 四角く包んで、紐またはつまようじか朴葉の茎を使って、開かないように留める。包んでから半日くらい置くと朴葉の香りがご飯にうつる。



5



6

## 恵那市の森林管理

自然災害などにより被害を受けた森林を健全な状態に戻すため、治山事業による機能回復や「伐って、使って、植えて、育てる」というサイクルによる二酸化炭素の吸収、災害対策など森林環境の整備が森林所有者や地域住民、林業事業者、NPO等との協働により計画的に推進されています。(えなの森林づくり変更実施計画 令和4年度〜令和7年度、令和4年4月恵那市)

## 環境

朴の木は、山奥でしか育生していませんでした。

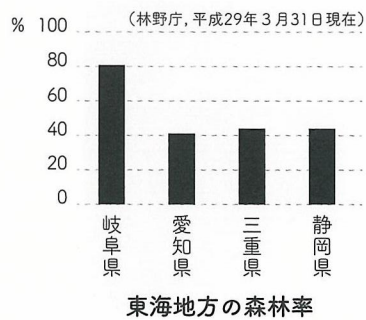
岐阜県は東海地方でも森林率は大きく(グラフ参照)、森林が活用されてきました。そこで、朴葉の入手は男の人が山仕事に行くついでに採取したものを朴葉寿司に利用していました。

昭和になってから、家の敷地内や畑の隅に植え始めたため、朴葉寿司を作る時はそれを使用していましたが、最近では近隣の朴の木は少なくなってきました。そのため、家庭での朴葉の

入手が困難になり、朴葉寿司を料理する機会が減り、市販品を購入しがちになっています。現在では朴の木の維持は朴の木の所有者と朴葉寿司の販売者で管理をしているところもあります。



朴の木





食べよまい  
恵那の手しごとと土しごと

許可なき転載及び複製またはデジタル化を禁止します。	発行日	協力	著者	制作・発行
	初版 2023年3月31日	恵那市農政課	山下紗也加 山中由実	中部大学環境保全教育研究センター
		中部大学	中川宣子	中部大学
		中部大学	山下紗也加	客員教授
		中部大学	山中由実	助手
				助教

参考文献

- ・「日本の食生活全集 岐阜」編集委員会、『日本の食生活全集 21 聞き書 岐阜の食事』, pp121-122, 1990年5月25日
- ・「日本の食生活全集 岐阜」編集委員会、『日本の食生活全集 21 聞き書 岐阜の食事』, p124, 1990年5月25日
- ・「日本の食生活全集 岐阜」編集委員会、『日本の食生活全集 21 聞き書 岐阜の食事』, pp132-133, 1990年5月25日
- ・「日本の食生活全集 岐阜」編集委員会、『日本の食生活全集 21 聞き書 岐阜の食事』, p155, 1990年5月25日
- ・「日本の食生活全集 岐阜」編集委員会、『日本の食生活全集 21 聞き書 岐阜の食事』, p156, 1990年5月25日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, pp182-183, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p186, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p190, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p191, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p202, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p210, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, pp213-214, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, pp217-218, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p222, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, pp226-227, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p230, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p267, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p268, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, pp273-274, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p275, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, p277, 1991年10月5日
- ・恵那市史編纂委員会、『恵那市史 通史編 第3巻(2) 生活・民族・信仰』, pp278-279, 1991年10月5日
- ・恵那市食生活改善推進員聞き取り調査, 恵那市, 2021年11月4日
- ・恵那市歴史的風致維持向上計画 第二期, 令和3年3月
- ・食文化ストーリーシンポジウム・オンライン・2022年1月22日
- ・たべとるマルシェ, 恵那市, 2022年3月19日
- ・日本調理科学会, 『別冊うたかま 炊き込みご飯・おにぎり』, p17, 2019年3月1日
- ・岐阜の極み - きくいも -, <http://gifu-kiwami.jp/products/759/>, 2023年3月7日閲覧
- ・岐阜の極み - 紅うど -, <http://gifu-kiwami.jp/products/772/>, 2023年3月7日閲覧
- ・作物統計調査 平成18年産市町村別データ
- ・作物統計調査 令和2年産果樹生産出荷統計
- ・飛騨・美濃伝統野菜パンフレット
- ・良い食材を伝える会, 日本の地域食材'00, p161, 2000年11月7日
- ・<https://www.sakurafoods.com/recipe/76/>
- ・<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.maff.go.jp%2Ftokai%2Ftokei%2Fkohyo%2Fattach%2Fxls%2Fshichoson2.xlsx&wdOrigin=BROWSELINK>
- ・文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」
- ・<https://discover-nippon.com/foods/385.html>
- ・<https://weather.time-j.net/Climate/Chart/gifu?compare=Ena&select=52>
- ・[https://tabetoru.com/farmer/kondou\\_akinori/](https://tabetoru.com/farmer/kondou_akinori/): たべとる | 岐阜県恵那市 食と農のポータルサイト
- ・「暮らしに息づく人々の祈り: 恵那の年中行事とそのいわれ」、安藤利道 著, 恵那市教育委員会文化課編, (恵那市史資料 調査報告書 / 恵那市史編纂室編, 第13集) 2007.3月
- ・<https://kawashima-ya.jp/contents/?p=26252>
- ・<https://discover-nippon.com/foods/370.html>
- ・<https://kisetsumimiyori.com/gobou-kiku/>
- ・<http://zivascrumena.com/wnew/osirase/2043/>
- ・<https://boxil.jp/beyond/a5496/>
- ・<https://www.jalan.net/news/article/512568/>
- ・<https://boxil.jp/beyond/a5496/>
- ・<https://www.jalan.net/news/article/512568/>