



9月10日放送分

食の挑戦者

 太陽が育てるうまみ かんぴょう  
 ~ 栃木県下野市 ~


池田静雄さん(79)



江戸時代から続く、かんぴょう農家の6代目。80アールの畑でユウガオを栽培しています。最盛期には一日300個もの実をむき、かんぴょうを干す作業に追われます。保存料を使わず、昔ながらのやり方で仕上げたかんぴょうは、独特の歯ごたえとほのかな甘味を感じることができます。

ユウガオの実を帯状にむき、天日などで乾燥させた保存食、かんぴょう。昔から寿司や昆布巻きなど、和食に欠かせない食材として使われてきました。栃木県では江戸時代からかんぴょうの生産が始まり、いまは生産量の9割以上を占める、全国一のかんぴょう産地です。6月から9月にかけて、8キロほどに育ったユウガオの実を収穫し、加工します。この時期、農家は毎朝3時に起きて、実を剥いて、少しでも長く日に当てるため、家族で協力して干します。さらに、一日に数回、干したかんぴょうがくっつかないようにほぐす作業を行うなど、手間をかけています。かんぴょう作り60年になる農家の池田静雄さんは、保存料を使わず、自然乾燥だけで仕上げたかんぴょう作りにこだわっています。保存料を使わないほうが、かんぴょう本来の独特の風味が感じるといいます。かんぴょうの特産地としての誇りを大切にしながら、伝統の味を守る生産者の取り組みを紹介します。

### ▶ 夏の日差しと人の手間が生み出すかんぴょうの風味



夏の日差しをうけて乾燥しているかんぴょう

かんぴょう作りは毎朝3時から始まります。日が昇る前までに仕事を終えて、乾燥させなければならないからです。前日に収穫したユウガオの実を専用の機械にかけ、幅4センチ厚さ2ミリの帯状に、なるべく切れないよう、長く剥きます。剥いたかんぴょうはビニールハウスの中で、まんべんなく日が当たるよう、一本一本、並べて干します。干している間、かんぴょうは隣のものとかからんで、くっついてしまうことがよくあります。そこで、かんぴょうの乾燥具合を見回るとともに、くっついたかんぴょうを引き離す「すそわけ」という作業をしながら、二日ばかりで干しあげます。日光に当てることで、かんぴょうに含まれるタンパク質が分解され、うまみの元となるアミノ酸が増えます。これが独特の風味になるのです。

### ▶ 干し具合にこだわる！



干し具合は手で触って確かめる

乾物として出荷するかんぴょうは、保存性を高めるため、仕上げるときの水分量を2.2パーセント以下にすることにしています。特に保存料を使わずに仕上げると、水分量を20パーセント以下にしないと、かんぴょうが赤く変色したり、かびやすくなるといった、品質の劣化が問題となります。そこで、池田さんは手で触ってかんぴょうの乾燥状態を確認します。独特の歯ごたえと風味のあるかんぴょうを消費者に届けるため、池田さんは手間暇かけてかんぴょう作りを行っています。

### ▶ 新しい料理で消費拡大を目指す



高校生がかんぴょう新メニュー  
作りにチャレンジ

栃木県では、この20年で生産量が10分の1にまで減少しています。そうした中で、かんぴょうの魅力若くは若い世代にアピールする取り組みが始まっています。かんぴょう独特の歯ごたえやほのかな甘味を生かした料理を開発し、寿司の具だけでなく、いろいろな料理に使うことができるかんぴょうの良さを紹介しているというのです。地元の料理研究家や高校生が特産のかんぴょうを使った新メニュー開発を行っています。



### お問い合わせ情報

かんぴょう作りは6月下旬から9月上旬ごろまで。  
なお、池田静雄さんは直接販売をしていません。

#### かんぴょう購入などのお問い合わせは

栃木県干瓢(かんぴょう)商業協同組合  
住所：栃木県下野市石橋2 2 1  
TEL：0285-53-0212 Fax：0285-52-0380

月～金 9時～17時まで。土・日・祝日は対応していませんので、ご注意ください。  
9月11日(月)は都合により、13時～17時までの受付となります。

#### かんぴょうを使った新メニュー開発について

高校生が開発した新メニューは、以下のホームページで紹介されています。  
<http://www.fmpm.co.jp/>



### 放送内容のpoint



今週のリポーター  
宇都宮放送局 徳永圭一アナウンサー

今回の「つくる人」、池田さんはご夫婦でスタジオにいらっしやいました。打ち合わせの時もリハーサルの時も笑いが絶えませんでした。ご本人たちが笑顔だけでなく、聞いている私たちスタッフも思わず微笑んでしまう、とてもいい雰囲気をお持ちです。撮影中ご家庭に何度もおじゃまさせていただきましたが、ご家族の皆さんがとにかく明るい雰囲気。炎天下、睡眠不足としんどい取材でしたが、その朗らかさに何度も救われる思いがしました。とてもほんわかとした皆さんが寝る間を削って心をこめて作っている……。放送をのんびりとした皆さんが食卓でかんぴょうをみた時にちょっとでも思い出して頂ければ幸いです。

「たべもの新世紀」はNHK総合テレビ毎週日曜日 朝6:15から放送中です。  
(再放送は教育テレビ毎週金曜日 昼12:00から)

[一つ前のページへもどる](#)

このページはNetscape Navigator 4.0またはInternet Explorer 4.0以上でご覧いただくことをおすすめいたします



Copyright 2000 NHK (JAPAN BROADCASTING CORPORATION) All rights reserved 許可なく転載を禁じます



6月4日放送分

## 手もみ重ねてふっくらゼンマイ ～秋田県北秋田市～



中嶋清蔵さん（65歳）

長く営林署で造林の仕事に携わりつつ、米を作り続けてきた。毎年山に入る中で天然のゼンマイが減ったことを感じ、平成元年ころからゼンマイ栽培に取り組み始めた。「山に行けば気が休まる」という。天然のゼンマイを良く知る清蔵さんも、自分が育てたゼンマイは天然に負けないと自負している。



綿毛をかぶり、くるりと巻いた芽が特徴のゼンマイ。沢沿いのガケなど厳しい環境に生えるゼンマイは、採るのが大変な上に、乾物として商品にするまで非常に手間がかかる山菜です。高級品として取引される一方、冬場に雪に覆われる山里では保存食として大切に食べ継がれてきました。いま、そのゼンマイの栽培が広がっています。北秋田市阿仁（あに）は、周囲を1000m級の山に囲まれた山の里。中嶋清蔵さん（65）とアサ子さん夫妻は、ここで20年ほど前からゼンマイ栽培を続けてきました。山に自生するゼンマイの株をあつめ、一つ一つ畑に移植。畑にはワラやモミガラを敷き詰めて柔らかい土を作り、天然ものでは見られないような太いゼンマイを作りだしています。収穫を終えると、手もみと天日乾燥を2日半も繰り返して乾物に仕上げていきます。機械乾燥をするゼンマイ産地が多い中、中嶋さんは、しっかりとした歯ざわりに仕上がる手もみを続けています。山里で古くから大切に食べられてきたゼンマイの味を伝えたい。手間を惜しまず、昔のままの味を届けようとする農家のこだわりを紹介します。



中嶋アサ子さん

様々な山菜やキノコを塩漬けにし、日々の食卓に登場させる山の料理名人。収穫後の、ゼンマイの手もみ作業はアサ子さんが主役。

### ▶天然に負けない！ 太いゼンマイ

太いゼンマイが  
よきよきと

阿仁で栽培されているゼンマイの特徴は、今や天然ものでは見られないような太さが特徴。根元で1センチにもなりません。もともとは山に自生していたゼンマイ。栽培のため、株を一つ一つ掘り出して畑に移植したものです。この太いゼンマイの秘密は畑の土。中嶋さんは毎年秋、畑にワラやモミガラを敷き詰めています。年を経るうちにワラはゆっくりと分解され、まるで山の腐葉土のように柔らかく栄養に富んだ土となって、太いゼンマイをはぐくむのです。

## ▶手間がおいしさを決める こだわりの手もみの技



おいしさを生む手もみ作業

ゼンマイは収穫しただけでは商品になりません。出荷するのは乾物です。収穫後すぐに茹で上げ、天日にあてて乾燥させますが、この時に何度も何度も手で揉みほぐします。両手でちょうど収まるほどのゼンマイをまとめ、手で押し包むようにしながら、地面にくるくると円を描くようにもんでいきます。水分が多い間はやさしく、乾燥が進むにつれて力を込めて。こうすることで、水分が押し出され、ゼンマイの繊維がほぐれていきます。天日乾燥と手もみとを繰り返すこと2日半。10回も手もみを加えて、ようやくふっくらと戻り、おいしく食べられる乾物のゼンマイが完成するのです。多くのゼンマイ栽培地で、乾燥ともむ作業とを機械でおこなっていますが、中嶋さんは、適度な歯ごたえが残り、きれいなあめ色に仕上がる手もみと天日干しにこだわっています。

## ▶山里の味をとどけたい



懐かしい味を特産に

昔ながらの味わいのゼンマイ。阿仁では、このゼンマイの栽培を広げて町の特産にしようという取り組みが続いています。その中心が「阿仁ゼンマイ栽培生産研究会」です。平成3年に30戸ほどの農家が集まって結成されたこの研究会。毎年2回、会員の畑を回ってお互いの技術を交換しています。また、新潟や山形など他のゼンマイ栽培地への視察も行い、よりよいゼンマイをつくる努力を続けてきました。現在、この会の会員はおよそ50名。他にも、自家用として畑にゼンマイを植える農家もあり、ゼンマイ栽培が阿仁の地域に広がっています。



## お問い合わせ情報

### 阿仁のゼンマイについての問い合わせ

秋田県北秋田市阿仁支所 産業建設課  
北秋田市阿仁銀山字下新町41-1  
電話：0186-82-2114

中嶋さんを含め、阿仁のゼンマイは市場出荷はしていません。



## 放送内容のpoint



今週のリポーター  
秋田局 片山智彦アナウンサー

北秋田市阿仁に伺ったのは5月の半ばでした。奥羽山脈に囲まれ、まだまだ遠くの山には雪が残っていましたが、里ではたくさんの花が咲いて、まさに春らんまん。豊かな自然に抱かれて、多くのご家庭が「ゼンマイもみ」をしていました。そんな風景を見ていて、ゼンマイが山の暮らしの中でとても大切な存在なんだと実感しました。お邪魔した中嶋さんご夫妻のお宅でも、この時期はまさにゼンマイ一色。朝4時から、夕方7時まで収穫しては揉み、干す作業を何度も繰り返していらっしゃいました。そんな丹精込めて作ったゼンマイを使った料理はまさに逸品!!番組では「一本煮」「白あえ」をご紹介しましたが、クマの肉が入った鍋料理もおいしかったなあ……。でも、どの料理でもゼンマイは山の恵みを実感できる本当に豊かな味がしました。

「たべもの新世紀」はNHK総合テレビ毎週日曜日 朝6:15から放送中です。  
(再放送は教育テレビ毎週金曜日 昼12:00から)

[一つ前のページへもどる](#)

このページはNetscape Navigator 4.0またはInternet Explorer 4.0以上でご覧いただくことをおすすめいたします

食の挑戦者

番組へのご意見・ご感想

トップへ
テーマ曲
食の挑戦者
バックナンバー

# 食の挑戦者

6月11日放送分

食の挑戦者

## 自慢はとろみ わが町のワラビ ～岩手県西和賀町～



小田島薫さん  
(おだしま・かおる) 75歳



30年以上勤めた営林署を退職後、山菜栽培の研究を開始。平成12年には、ワラビ栽培研究会を結成、ワラビを使った地域の活性化を計画する町の取り組みに協力している。春になると毎年のようにワラビ採りに山に入る小田島さん、山の自生地の土を再現する工夫を重ねた結果、天然物に負けないワラビ作りに成功している。

奥羽山脈のほぼ中央、周囲を1000メートルを越える山に囲まれた西和賀町、冬は2メートル以上の雪に覆われる県内でも屈指の豪雪地帯です。ここで採れるワラビは「西ワラビ」と呼ばれ、太く、粘りが強いのが特徴です。他産地のワラビの2倍程度の高値で取引されるなど、高級食材として扱われてきました。このワラビを畑で栽培して販路を拡大し、町の活性化を図る取り組みが始まっています。ワラビ農家の小田島薫さん(75)はワラビの栽培を始めて五年目。小田島さんは、自生地に負けない栄養分豊かな土壌を作るために、灰や牛糞の堆肥を使うなどして、土壌の改良に努め、人の指の太さほどのワラビを育てられるようになりました。現在ワラビの栽培農家は町内に160戸、古くから地元の宝として親しまれていた山菜、ワラビを使った町おこしの取り組みを紹介する。

### ▶太くてトロトロのワラビ



太くてトロツとした食感が自慢のワラビ

小田島さんは、よいワラビが育つような肥沃な土壌を再現するために、牛糞の堆肥をまいたり、前年に枯れ残ったワラビを焼いて、その灰を肥料にしたりしている。小田島さんのワラビは土壌中のチツソを十分に吸収し、人の指ほどの太さに成長し、粘りも強い。雪解け水をたっぷり含んでトロっと、とろけるような食感を楽しめるワラビだ。

### ▶ワラビの一大産地を目指して。



ワラビ栽培の普及・指導に尽力

小田島さんは、自分の畑で育てたワラビの地下茎を町内の各農家に配布して、ワラビ栽培の普及に努めている。現在、西和賀町内でワラビ栽培に取り組む農家は160戸、その多くが小田島さんから地下茎を分けてもらった人たちだ。小田島さんは、各農家を回って、栽培の指導を行う。高い品質のワラビの生産量を増やし、西和賀町をワラビの一大産地にすることが小田島さんの夢だ。

### ▶地域通貨「わらび」で町を活性化



地域通貨も「わらび」!

町はワラビのイメージアップを図り、地域を活性化させるための取り組みも進めている。西和賀町では、町営のワラビ畑の雑草採りを町外から来るボランティアをお願いしている。その謝礼として渡すのが、地域通貨の「わらび」。町営の直売所に持っていけば、いつでもワラビに交換できるほか、町内160軒の商店や旅館で「100わらび=100円」として使える。都会では体験できない農作業を楽しんだり、地元の人たちとの触れ合いを心待ちにする人たちが増えるなど交流の輪が広がり、遠くは関東などからもボランティアがやってくるようになった。

## お問い合わせ情報

### 【西ワラビの購入について】

西和賀町では、ワラビの購入を、下記の第三セクターを通して行っています。農家個人との取引は行っておりません。(数に限りがあります)

湯田産業公社

〒029-5512 岩手県和賀郡西和賀町川尻40-73-11 湯夢(ゆめ)プラザ商工会館2F

TEL: 0197-82-2211 FAX: 0197-82-2203

### 西ワラビを食べられる旅館

西和賀町内のほとんどの旅館で、ワラビを提供しています。撮影に協力していただいた旅館は、下記のとおりです。

大盛館栖峰(たいせいかんせいほう)

〒029-5514 岩手県和賀郡西和賀町湯川52-72-11

TEL0197-82-2133

湯田温泉峡内 旅館全般についての問い合わせ

西和賀町観光協会

TEL: 0197-81-4135

### 西和賀町が発行する地域通貨について

西和賀町商工会

〒029-5512 岩手県和賀郡西和賀町川尻40-73-11

湯夢(ゆめ)プラザ商工会館2F

TEL: 0197-82-2270

### 西和賀町のワラビ全般について

西和賀町役場(代表)番号

岩手県和賀郡西和賀町川尻40-40-71

TEL: 0197-82-2111

## 放送内容のpoint



今週のリポーター  
盛岡放送局 高井正智アナウンサー

「1本1本じゃないの。地元では5、6本を一気に食べるんだよ」おひたしにした小田島さん自慢のワラビを、口いっぱい頬張ります。そうすると・・・あっという間に口の中で溶けてなくなってしまうではないですか!トロットした食感がいつまでも残り、思わず箸がすすみます。続いて小田島さんも豪快に頬張ります。

今の時期、ほとんど毎日のようにワラビを召し上がるというその表情は、75歳とは思えないくらい、つやつやで張りがあります。(トロットロットのワラビの恵み!?)小田島さんは、町内160戸のワラビ農家にアドバイスして回る時も、土と戯れる少年のように生き生きとしていらっしゃいました。昔は救荒食として西和賀町の人たちの命を支え、今もなお元気づけている「西ワラビ」。ぜひご賞味下さい!!