

栃餅に寄せて

(2006-01-14 栃餅とコンニャク作りのとき)

堀井 光子

栃の実には記憶がよくなる木の実だといわれています。私の子供の頃には、お正月の準備で12月28日にお餅をつくときは必ず栃餅をつきました。栃の実の持つ独特の苦味と渋味を味わえる味覚が育ち、健康のための五味のバランスを保つのに一役かってくれていたのだと思います。代々引き継がれた故郷の味をつないでゆきたいと思っています。

【栃餅の材料】

広葉樹の灰	300 g
栃の実(乾)	1 k g
もち米	1 k g
アク取り後の栃の実	500 g

【栃餅の作り方】

(中津川市坂下の林和枝さんの作り方を中心に、私の実家の作り方を合わせて現代の一般家庭でできそうな作り方にしました。)

1. 栃の木から落ちた実をなるべく早く拾い、水に2~3日浸して虫を殺した後、1ヶ月位天日干しして保存しておく

2. 栃の実を一昼夜水に浸しておく(1年前の実の場合)

3. 沸騰した湯の中に栃の実を入れて2時間位で鬼皮が離れたら皮を剥き、空気に触れないように手早くたっぷりの水に浸けてアク取りをする。(大豆を

水に浸けたとき出る泡と同じアクの成分の1つサポニンが水に溶け出して泡立つので、泡がなくなるまで水を換える。3日間位。実家ではきれいな沢の水に1週間から10日さらしていた。)

4. 鍋に栃の実が浸るくらいの湯を沸かし、そこへ広葉樹の薪をたいた灰を入れてかき混ぜながら沸騰させる。栃の実は別に沸騰した湯の中に浸して暖めておき、灰汁が馴染んだところへ、栃の実をいれて2~3分煮てフタをして一晩おく。

5. ドロドロの灰の中から栃の実を取り出し、水洗いして灰と渋皮が取れたら水切りをしておく。(黄色になった実を噛むと舌がピリピリして3日くらい痛みが残ります)

6. もち米は一晩水に浸し、栃の実と一緒に蒸し器で蒸して搗く。

* 栃の実の灰汁合わせ(灰汁抜き)の仕方は地域や家々で微妙に違います。アク抜き加減が秘訣の栃餅は、味と風味がその家の故郷の味、おふくろの味となっていると思います。

.....

恵那山学会に入会させていただき、早いもので1年がたとうとしています。恵那山のふもとに生まれ育ち、恵那山は私の心の故郷になっています。恵那山を見るだけで心が安まり、元気が出

てきます。昔、主人と恵那山を一周したとき、私たちと同じ想いで暮らしている人が「なんと沢山いるんだらう」と知って、身体が温かくなったのが今も不思議な思い出として心の隅に残っています。

山の自然に触れて、一億五千万年前の恵那山の石灰岩でコンニャク作りをし、縄文時代から食べられてきている枳の実でトチ餅作りをしてみて、人は太古の昔から、自然の中の植物、動物、鉱物を食べて生命を育み、つないで生きていることを改めて肌で感じる事ができました。

そして私達は、現代の文化的生活の便利さに惑わされないうで、特に、命に関わる物事は、自然と共に、本物を大切に守りながら暮らさないうといけない事と、それが人にとっても、最高に幸せな事だと、この頃、強く感じています。

枳の実は農耕が始まってからも、その貯蔵性の高さや、大木になり、一本の木から沢山の実が拾える事、アクが

強いので虫がつきにくくて、他の動物に食べられない等で、飢饉に備える救荒食となって、日本の食物史の中に30回以上あった飢饉を救ってきたようです。

ご先祖様が培ってくれた知恵を絶やさないうで次に大切に伝えていかなければ日本の国も国民も滅びでしまうでしょう。

私は今になって、子供の頃、食養生として苦い物を、甘い物、塩っぱい物、酸っぱい物、辛い物と一緒にバランスよく食べさせてくれた親に感謝しつつ、次の代にしっかりと伝えておかなければ、という危機感を感じています。なげいている時間はありません。これからはもっと、郷土の植物、動物、鉱物を知り、自然を大切にし、そこから命やエネルギーをいただいて、家族みんなと、地域の皆さんと、仲間の皆さんと、健康で楽しく暮らしてゆこうと思っています。

(中津川市落合)