

\ 豊田市足助町で見つけた /

シンプル風土食ノート

Simple, Rustic Food Notes



『ほっとする味』、あなたもいかがですか？

Would you like to try “comforting flavors” ?



はじめに 『ほっとする味』

あなたにとっての「ほっとする味」のことを思い浮かべてみてください。それはきっと高級レストランで食べるような「よそいき」の味ではなく、どんなに疲れていてもすんなりと心身に入ってくるもの、じんわりとあたたかい気持ちになるもの、だれかの手の温もりが感じられるものではないかと思います。いろんな風景やエピソードも一緒に思い出されるものかもしれません。

『心も体も和むような味』を見つけ伝えていきたい「食を通して、人や地域がつながるきっかけができれば」という想いから、愛知県豊田市足助町での取材がはじまりました。

この冊子では、身近な食材を使って気軽に作れる料理を中心に紹介しています。まずは気になったものから作ってみて、さらに現地を訪れるきっかけになれば幸いです。

“ Comforting flavors ”

Imagine a flavor that is ‘comforting’ to you. It must be something that is not formal, but rather something that has a rustic and homemade feel, which is gently accepted by the mind and body, no matter how fatigued they are, and which makes one feel cosy inside. It might also remind you of all sorts of scenery and episodes of your life. The gathering of materials in Asuke, Toyota City, Aichi Prefecture, began with the wish to “find and convey ‘flavors comforting to the mind and body’”, and to “connect people and regions through food”.

In this booklet, we have introduced dishes that can be easily made with familiar ingredients. We hope that making the dishes that interest you will encourage you to visit the regions where the dishes originate from.

■ もくじ

はじめに	1
～足助の風土食～	3
1. サバ味噌だれ	
2. こも豆腐、3. こんにゃくの白和え ...	5
4. 手づくりきなこ、5. 小芋の醤油煮 ...	7
6. 大根の梅酢漬	
滋養に富んだ料理たち	9
special thanks、足助へのアクセス	10



本冊子に寄せて

最近では世界中の食材がすぐ手に入るようになった。しかし私は、親たちが工夫してつくってきたその土地ならではの食べものに、むしろ幸せを感じる。足助地方では特別な食材はないが、米、野菜、山菜、川魚、きのこ、木の実などを季節ごとに採って食す。大切なお客様が来ると、山里のごちそう「五平餅」を作り食べてもらい、それが大変喜ばれる。

昔からあるもの、何も変わらないもの、忘れられないおっかさんの味を、次の世代にも伝えることができないう、といつも考えている。

この冊子を初めて見た時、シンプルな食材と調味料に、作り手の想いと足助の風土、そして食べる人への思いやりが感じられ、ホッとしました。また、作り手のおじい、おばあの元氣な雰囲気もじんわりと伝わってうれしかった。

足助のほんのひとにぎりの味ですが、味わい深くほっとする料理にぜひふれてみてください。
(河合廣美)

On the occasion of publication

Today, it is easy to obtain food ingredients from around the world. However, I feel immensely content with food that is unique to particular regions, which our parents have creatively prepared. In Asuke region, ordinary ingredients such as rice, vegetables, wild vegetables, river fish, mushrooms and nuts are harvested each season. I am always thinking whether it is possible to convey to the next generation, the flavors that have existed since the olden days, ones that have not changed, and the unforgettable taste of mother's cooking.

When I first looked at this booklet, I felt relieved as I found it to be about food made with simple ingredients and seasonings, which conveyed the sentiments of the people who prepared them, the environment of Asuke, and the consideration toward the people who might enjoy them. I was also pleased to feel the energy of the ‘grandpas and grandmas’ who created the dishes. Although they only represent a small part of the flavors of Asuke, I hope you will enjoy the dishes that have comforting and deep flavors.

足助の風土食

1. サバ味噌だれ

足助の名物料理のひとつ、五平餅（ごへいもち）。串にごはんを小判状にくっつけてサバ味噌を塗って香ばしく焼いたもの。現在は、砂糖の入った甘辛い味噌を使うことがほとんどですが、砂糖がまだ貴重だった昭和中期頃には、サバの缶詰を使い「しょっぱい味」の味噌だれを作っていたそうです。この「サバ味噌だれ」は、ごはんにもおかずにもよく合うので、たっぷり作って少しずつ楽しんでください。

昔は、山で働く男たちがつくって
いろりを囲んで食べていたよ。
お祭りのときのごちそうだったなあ。
（河合廣美さん）

サバ味噌だれの作り方



1. ごまとピーナッツは軽く煎ってからすり鉢でする。しょうがはすりおろす。サバ水煮缶（汁ごと）を加えて碎くように混ぜ、味噌も加えてさらに混ぜる。
2. 1 を鍋に移し、出汁とネギを加えて火にかけ、焦げないように木べらで混ぜながら水分を飛ばし、火を止める。



材料（作りやすい分量）

味噌	500 g	しょうが	1 片
サバ水煮缶	1 缶	出汁	100cc
白ごま	25 g	ネギ（小口切り）	少々
ピーナッツ	50g		

* 白ごまやピーナッツを入れずに作ると、サバの風味がより強く出て、また違った風味になります。



アレンジレシピ



即席味噌汁

サバ味噌（大さじ 1/2）に、熱湯 150cc を注いでよく混ぜる。温かいうちにどうぞ。



焼きおにぎり

おにぎりに薄くサバ味噌（お好みの量）を塗り、香ばしい焦げ目が付くまで網かトースターで焼く。

1. Mackerel with miso sauce

Goheimochi pasted mackerel with miso sauce is one of the specialties of Asuke. Rice is placed on a skewer in a flat oval, pasted with mackerel-flavored miso and grilled until golden. Most of the Goheimochi we see today use sweet and salty miso that contains sugar, but in the days when sugar was a precious commodity, salty miso made with tinned mackerel was used.

Preparation (in volume that is easy to prepare)

1. Lightly roast 25g of white sesame seeds and 50g of peanuts, and grind them in pestle and mortar. Grate a small chunk of ginger. Add a tin of mackerel cooked in water (one tin, including water), blend until the mackerel is broken into pieces, add 500g of miso and mix well.
2. Place the mixture (1) in a pan, add 100cc of dashi and spring onions (small amount, sliced into small pieces), simmer it to reduce, whilst mixing with a wooden spatula to prevent the mixture from burning.

* It can also be used for instant miso soup by adding hot water, and as seasoning for grilled rice balls.

2. こも豆腐

木綿豆腐を「まきす」(わらで作ったすのこ状のもの)に巻いて茹でたもので、昔は「人寄せ」(人が集まるとき)のおもてなし料理としてよく作ったそうです。



足助では、大豆料理はよく食卓に登ります。こも豆腐と白和えはどちらも簡単にできるので、気軽に作ってみてくださいね。
(村瀬奈織さん)



作り方 (作りやすい分量)

1. よく水切りした木綿豆腐 (1/2 丁) を縦に 2 つに割り、まきすで巻いて、タコ糸などでしっかり留める (左写真)。
2. 1 を鍋に入れて水をひたひたになるまで注ぎ、火にかける。沸騰したら火を弱めて 15 ～ 20 分煮る。
3. 冷水にとって冷まし、まきすを取り外す。

2. Komo tofu

Firm tofu is wrapped in a mat (makisu) made of straw and boiled, and people in the olden days used to make it often for gatherings. It can be used for party dishes.

Preparation (in volume that is easy to prepare)

1. Split a well-drained firm tofu (1/2 block) lengthwise, wrap them in a bamboo mat, and secure the mat tightly with a cotton twine (photo left).
2. Place it (1) in a pot, add enough water to cover, and bring it to a boil. When the water comes to a boil, turn down the heat and simmer for 15 to 20 minutes.
3. Cool it in cold water and remove the bamboo mat.

3. こんにゃくの白和え

ごまたっぷりの少し甘さのある白和えは、どこか懐かしく素朴な味です。酢を少々加えるのが「コツ」だそう。具はこんにゃくだけというシンプルな一品です。



アレンジレシピ



豆腐ディップ

白和えの衣 (ペースト) だけを作っておき、茹でた野菜に付けてディップ感覚で食べるのもおすすめです。



作り方 (作りやすい分量)

1. こんにゃく (2 枚) は塩でもむ。水で洗い、短冊状に切る。出汁としょうゆ少々で煮て、下味をつけておく。
2. 白ごま (50 g) を煎り、すり鉢でねっとりするまでする。よく水切りした木綿豆腐 (1 丁)、きび砂糖 (大 1 ～ 2)、酢 (小 1)、白しょうゆ (小 1)、塩少々を加えて混ぜる。
3. 1 の水気を切り、食べる直前に 2 に加えて全体を和える。

3. Konjac with shira'ae sauce made of tofu and ground sesame

The sweet shira'ae packed full of ground sesame has a very nostalgic and rustic flavor. The trick to making a good shira'ae is to add a tiny amount of vinegar. This is a simple dish made with just konjac dressed in shira'ae sauce.

Preparation (in volume that is easy to prepare)

1. Rub salt into two sheets of konjac and slice them into strips. To add flavour, cook the pieces in a little dashi and soy sauce and chill.
2. Roast 50g of white sesame seeds and grind in pestle and mortar until they turn to paste. Add a block of well-drained firm tofu, one to two tablespoon of light brown sugar, a teaspoon of vinegar, a teaspoon of white soy sauce and a little salt, and blend.
3. Drain the konjac, add to 2 and mix lightly just before serving.

* The sauce can also be used as 'tofu dip' for crudités.

4. 手づくりきなこ

手づくりきなこならではの「つぶつぶ感」が楽しめる、素朴な一品です。



足助では家庭で育てた大豆を使うことも多いですが、市販の大豆でも十分。おはぎとの相性は抜群ですよ。
(河合美喜子さん)



アレンジレシピ

即席きなこペースト



きなこ（大2）、太白ごま油（大1）、はちみつ（大1）をよく混ぜるだけ。ライ麦や全粒粉などを使った茶色っぽいパンによく合います。

作り方（作りやすい分量）

1. 大豆（100g）を表面加工のあるフライパンでうっすらと焦げ目がつくまで香ばしく煎る。
2. 荒熱を取った後、ミルサーなどで2～3回に分けて、「つぶつぶ感」が残るくらいまで砕く。

4. Homemade kinako (roasted soy flour)

A simple dish with a delightful graininess unique to homemade kinako (roasted soy flour).

Preparation (in volume that is easy to prepare)

1. Roast 100g of soy beans in a non-stick frying pan until lightly golden.
2. After the beans have cooled, roughly grind them in a mixer in two to three batches.

* You can make an instant kinako paste when you mix 1 tablespoon of mix kinako, 1 tablespoon of plain sesame oil and 1/2 tablespoon of honey. It compliments brown bread well.

5. 小芋の醤油煮



小ふりのじゃが芋や里芋などを使ったシンプルな煮物。よく洗って皮つきのまま、かぶるくらいの水と醤油を加えてコトコトと煮ます（他の調味料は一切加えません）。醤油の香ばしいにおいが部屋いっぱいになり立ち込めます。



6. 大根の梅酢漬け



野菜をたくさん収穫したときに作る農家の料理です。短冊状に切った大根に梅酢を揉み込み、数時間置いておくだけ。梅酢の酸味が体の疲れを癒してくれます。

お茶受けにいかがですか？

5. Small potatoes braised in soy sauce

A simple braised dish made with small potatoes or taro. All you have to do is rinse the potatoes well and simmer it slowly with the skin on in enough water to cover the potatoes, and soy sauce (no other seasoning is used).

6. Daikon marinated in plum-vinegar

This is a country recipe that is used when a lot of vegetables have been harvested. Plum vinegar is rubbed into daikon strips and are left to marinate over a few hours.

まだまだある！

滋養に富んだ料理たち

山里に囲まれた足助ならではの食材を使った料理をご紹介します。



1. 筍ごはん 2. 手前は梅のシロップ漬け、奥は菊芋の味噌漬けときゃらぶき
3. 完熟梅のゼリー 4. 炭火で焼いた釣ったばかりの岩魚 5. 4を使った岩魚の炊き込みごはん 6・7. 摘みたての山菜（わらび・せり・たけのこ等）
8・9. 山菜と猪肉でつくった山里の煮込み

Highly nutritious dishes that we could not include in this booklet

1. Rice cooked with bamboo shoots 2. The one in the front is plums marinated in syrup, and the ones behind are Jerusalem artichokes pickled in miso, and stalks of butterbur simmered in soy sauce 3. Ripe plum jelly 4. Just-caught char grilled over a charcoal fire 5. Rice cooked with char (4). 6/7 Freshly picked wild vegetables (bracken, Japanese parsley, bamboo shoots, etc.) 8/9. Country-style stew made with wild vegetables and boar.

— Special thanks —

ご協力、ありがとうございました！



足助へのアクセス

足助町は、愛知県豊田市に位置し名古屋駅から日帰りできます。

＜車をご利用の場合＞

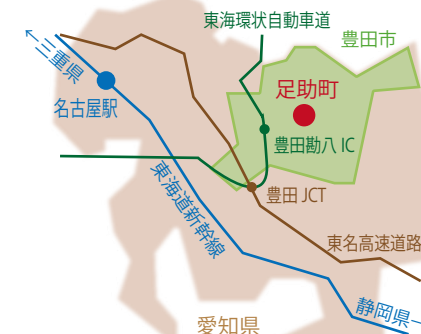
- 東海環状自動車道 豊田勘八IC下車、国道153号飯田方面へ15キロ
- 猿投グリーンロードカ石IC下車、国道153号飯田方面へ10キロ

＜電車・バスをご利用の場合＞

- 名鉄豊田線「浄水駅」下車、とよたおいでんバスさなげ足助線（百年草行）約 60 分
- 愛知環状鉄道「愛環四郷駅」下車、とよたおいでんバスさなげ足助線（百年草行）約 50 分
- 名鉄三河線「豊田市駅」下車、名鉄バス矢並線（足助行）約 45 分
- 名鉄名古屋本線「東岡崎駅」下車、名鉄バス岡崎・足助線（足助行）約 70 分

How to find Asuke

Asuke is situated in Toyota City, Aichi Prefecture, and is only one day round trip from and to Nagoya.





シンプル風土食ノート <豊田市足助町編> 2015 年 11 月発行

[取材協力]

料理を作ってくださった皆さん（小澤庄一さん、河合廣美さん、河合美喜子さん、村瀬奈織さん）
三州足助屋敷、どどめきの里、おいでん・さんそんセンター

[和文英訳] 松林愛

[撮影協力] 松井沙織

[取材・編集] 松橋佳奈子 井上忠佳 松林愛



[企画・制作] 養生キッチンふうど

URL <http://kitchenfudo.wix.com/fudo>

FB <https://www.facebook.com/kitchenfudo>

Mail fudo.nagoya@gmail.com



*本冊子の内容は、上記 Web サイト（QR コード）からもご覧いただけます

*この冊子は、平成 27 年度あいちモリコロ基金の助成を受けて作成しました