

日本ふろと記(食と風土の日本探訪)その五十

今風の食(福島県)

福島県は、東北地方の南側の玄関口です。この県は東西に広く、奥羽山脈と阿武隈山地が領域の多くを占めるため平野部が少ないのが特徴です。一般に、東側の太平洋に面した地域は浜通り、中央の盆地帯は中通り、西側の山間部は会津と呼ばれています。この三つの地域は、自然条件、歴史、習慣、産物が異なり、それぞれが特色を持っています。

会津民謡『玄如節』が転用され同地方の盆踊り唄となっている『会津磐梯山』は昭和十年頃レコードが出て全国に広まりました。「小原庄助さん、なんでも身上(しんしょう) つぶした。



猪苗代湖と磐梯山

朝寝、朝酒、朝湯が大好きで」といふフレーズをご存知の方も多いでしょう。歌詞には「会津磐梯山は宝の山よ、笹に黄金がなりさがる。ことしや豊年、穂に穂が咲いて、道の小草もまた米がなる」とあります。この唄に象徴されるように、福島県は農業がさかんです。また、豊かな食文化があります。

盆地では稲作、山地や丘陵地帯では地形を生かした野菜、果樹の栽培が行われています。生産される野菜は、大根、蕪、葱、白菜、胡瓜、じゃがいも、トマトなど。特産野菜では会津栗かぼちゃ、野性味あるアサツキがあります。果実は、県北部を中心に桃、梨、りんご、葡萄、サクランボなどが作られています。「あんぼ柿」は福島県伊達市で大正時代に開発された特産品です。蜂屋柿(はちやがき)、平核無(ひらたねなし)などの渋柿を硫黄で燻蒸し乾燥させるという独特の製法で作られます。干しただけの干し柿は乾燥すると黒く堅くなり、さらに時間が経つと白く糖分の粉が吹きます。あんぼ柿は羊羹のように柔らかく、半分生のようなシューシー

な感触です。硫黄は乾燥中に揮発するため毒性はなく、カリウムやビタミンを豊富に含んでいます。生産・出荷の最盛期は十一月から二月なので、生産農家は冬も農閑期とはならず、特産品であるため一般の野菜や果樹などに比べ価値崩れしにくく、農家にとって貴重な収入源となっています。

あんぼ柿は、いわばドライフルーツ。福島県には今風の食、物も多いようです。例えば、地場の食材を用いたご当地ハンバーガー「ふくしまバーガー」が最近、評判になりました。朝ラーメンは、今風に「朝ラー」と略すことも多いのですが、福島県喜多方市でみられる朝からラーメンを食べる習慣です(静岡県藤枝市でも)。喜多方市は人口に対してラーメン店が多く、朝から営業するラーメンもあるのです。喜多方ラーメンは札幌博多と並んで日本三大ラーメンの一つに数えられることもあります。



あんぼ柿

高性能浄水器 レンタル継続中!!

安全でおいしい水を ●たっぷり使えて月々たったの

1,575円(税込)

月々1,575円で美味しく安全なお水を飲みませんか? 容量が大きいのでふんだんに調理水につかえます。トリハロメタン(臭カビ)も強力に除去します。



家庭の医学

一口メモ

高齢者も快眠(下)

昼寝、体内時計

寝つきが悪い人は、夕方に居眠りをしがちです。居眠りで夜の就寝時までに眠気が蓄積されず、寝つきが悪くなり、翌日に眠気が残り、夕方になると居眠り。この悪循環です。対策は、午後1〜3時の間に、30分以内の昼寝をとることです。また、睡眠の深さは昼間の活動による疲労と深く関係しますから、夕方に半時間程度の軽い運動をすると、寝つきがよくなり、夜中に何度も目覚めることも少なくなります。

午前3時といった時間に目覚め、そのまま眠れないという高齢者も多いようです。対策は体内時計の調整。光を浴びると体内時計が調整できることが知られています。夕方に強い光を浴びれば目覚めの時間を遅らせることができます。

★お餅を美味しく★

〈磯部焼き〉焼いた餅に甘醤油をつけ海苔で巻くだけのシンプルな食べ方

〈白菜餅〉水を張った耐熱ガラス容器に餅を入れ、レンジでチンすれば、つきたての餅に。白菜はザク切りして塩をふり、しんなりしたら水気を切り、かつお節と醤油をかける。やわらか餅と和えて完成。あっさり味で、いくらでも食べられます。



「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。

わが家の自慢料理

〈滋賀県東近江市

松林民様〉