

企画展

# 只見見の自然を食べる！





企画展

# 「只見の自然を食べる！」にあたって

縄文中期、只見地域に初めて人が住み着いて以降、今日に至るまで、人々は、代々只見の自然を食べて生きてきました。只見の豊かな自然は、この地域に生きた人々に多くの恩恵をもたらし、その生活を支えてきたといっても過言ではありません。

春は雪解けと共に顔を出す山野草を採取し、初夏から夏にかけては、川魚を採取し、秋には山に分け入りキノコを採る。また、冬にはケモノを追い求める。人々は、自然に依存し、その中に生息、生育する動植物を、狩猟、採取の対象とし、重要な食料源として利用してきました。そうした食材で料理法が工夫され、地域の食文化を形成してきたのです。

このような地域の生活・文化・歴史を育んできたものこそ、只見の多様で、生産性の高い豊かな自然環境です。

只見の自然環境を特徴付けるものは、多雪とそれにより形成された急峻、かつ多様な地形であり、また、そこに形成される豊かな川の流れです。一方、人間の側も、自然の産物を根絶やしにすることなく、持続的に利用してきたことが、今日まで、自然を破壊することなく、その恩恵に浴することを可能にしたものと思われま。

今回の企画展は、只見の自然産物とその採取、そして保存技術、料理法などの一部を紹介し、改めて、この自然とそれに根ざした地域の生活・文化・歴史を再確認し、次の世代に引き継ぐ機会にするとともに、只見を訪れた人々に、広く紹介していきたいと考えます。

# 草を食べる ①



春、沢沿いの雪が消えると最初に採ることのできる山菜、クサソテツ(こごみ)



ウド



ウワバミソウ



ワラビ



ゼンマイ



モミジガサ



ワサビ



フキ



シオデ



ミヤマイラクサ



ゴマナ



オオバギボウ



ヨブスマソウ

## 【種類】

早春、草が新たに伸ばした茎や葉は、食料として採取される。その代表的な草は、シダ植物のクサソテツ(こごみ)、ゼンマイ、ワラビであり、草ではノビル、フキ、ヤブカンゾウ(はっかけしよぶ)、ミヤマイラクサ(えら)、オオバギボウシ(うるい)、ヨモギ、ウワバミソウ(みずな)、ウド、モミジガサ(しどき)、シオデなど多岐にわたる。この他、セリ、ミツバ、ワサビ(はわさび)、シャク(やまにんじん)なども食べられる。根を食用とする草としては、ヤマユリやノビルなどがある。

# 草を食べる②



かつて町内各地の奥山では、春の1ヵ月ほどを山で過ごし、ゼンマイ採りにいそむ人々の姿が見られた(撮影：叶津川流域 1993年5月)



塩蔵ウド



大量に採れた山菜の下処理



ゼンマイ揉み作業



塩蔵ワラビ



ゼンマイ



塩蔵ミヤマイラクサ



塩蔵オオバギボウシ



塩蔵クサソテツ

## 【保存法】

ワラビ、クサソテツ、ウド、フキなど多くの山菜は、塩漬で保存される。この他、味噌漬、醤油漬もある。また、ゼンマイのように茹でて、乾燥させて保存するものもある。ヨモギは、ゆがいて乾燥させ保存しておく。ミヤマイラクサは塩漬にして保存すると色が良く残り、好まれる。一方、ヤブカンゾウ、オオバギボウシ、ウワバミソウなどは、保存がきかないので季節ものとして食べられる。

# 草を食べる③



ウライの塩漬け



フキの煮付け



ウドの天ぷら



ゼンマイの煮物



ミズのお浸し



ウドの酢の物



コゴミの和え物



ウライの煮付け



シドケのお浸し



ワラビのお浸し



エラの油炒め



③

## 【料理法】

アクが少ないクサソテツ、モミジガサ、シオデなどは茹でた後で、お浸しにして食べる。そのほか、クサソテツは、じゅうねん（エゴマ）和えや胡麻和え、ウド、オオバギボウシは、酢味噌にして食べられる。オオバギボウシは、ニンジンとともに煮て煮物にも使われる。さらに、鯨汁の具としてジャガイモと一緒に煮るとたいへん相性がよい。ワラビはアク抜きをした後、お浸しとして食べるほか、各種の煮物にも利用され、味噌汁の具としても利用される。ウワバミソウは、筋を取った後、味噌汁に入れて食べる。また、茎を細かく刻んで「みずなとろろ」とし、ご飯にかけて食べる。ゼンマイは、基本的に乾燥貯蔵したものを、水にもどし、煮物などに利用する。その代表的なものは、こんにゃく、ニンジン、厚揚げとともに煮込む料理がある。フキでは、フキノトウがフキミソや佃煮、天ぷらとして利用される。また、伸びたフキの茎は、煮物や油いためとして食す。ワサビは、ザルにのせ、熱湯をかけ叩き、辛味を増して食べる。