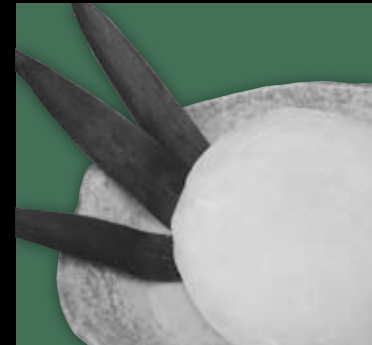
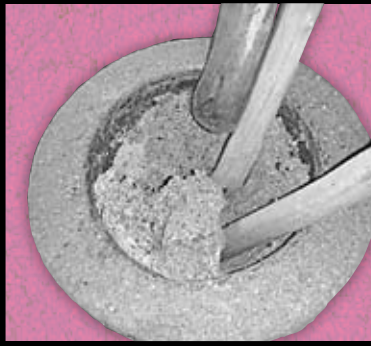


〜飯田高原の自然と人が育んできた「食」や「伝統野菜」、「暮らし」について〜

**いただきます**

**飯田がつむぐ食**





### はじめに

「食べることは、生きること。」  
 飯田高原のお料理上手な師匠、  
 時松愛子さんが教えてくれた言葉です。  
 食えることが生きることと直結する私たち人間にとって、  
 その土地で育った食材を新鮮なうちに食することは、  
 とても大切に幸せなことです。  
 これまで九重ふるさと自然学校では、  
 飯田高原のみなさんにこの土地ならではの「食」、  
 「伝統野菜」・「暮らし」のことを沢山教えていただきました。  
 そのなかで改めて、食とは、その地域の気候や環境、  
 そこに暮らす人たちによって織りなされ、  
 形づくられてきたものだということが分かりました。  
 しかし、時間や便利さが優先されがちな現代において、  
 台所やライフスタイルの変化などの理由から、  
 その土着の食文化も失われようとしています。  
 この冊子では、食文化をはじめとし、  
 飯田高原の人々がつむいできた  
 暮らしの中の文化を後世に繋ぎ、  
 受け継いでいけるよう、一部をここにご紹介し  
 記録として残しておきたいと思えます。

### 目次

- 1p 「はじめに」：この冊子を作った思い  
 「伝統野菜とは」：伝統野菜について。その価値
- 3p 「伝統野菜の紹介」：飯田高原の風土について：飯田高原の伝統野菜の紹介  
 ◆ やめられない美味しさっ！〔マタグロ〕  
 ◆ カラッカラの夏を潤すキュウリの王様！〔地キュウリ〕  
 ◆ おりゆうさんから伝わる食の遺産〔おりゆうさん豆〕  
 ◆ 香ばしさがタマラナイ！〔むたとうきび〕  
 ◆ 《番外編》〔青タテ〕・〔宗麟南瓜〕
- 7p 「伝統野菜の調理法」：昔ながらの調理法や珍しい新レシピ  
 ◆ 〔マタグロのお茶漬け〕  
 ◆ 〔マタグロとなばのクリームシチュー〕  
 ◆ 〔地キュウリの漬物〕  
 ◆ 〔地キュウリの麻婆豆腐風〕  
 ◆ 〔おりゆうさん豆の煮豆〕  
 ◆ 〔とうきび粉〕〔とうきび餅〕  
 ◆ 〔とうきび粉とおりゆうさん豆のトルティーヤ〕
- 11p 「飯田の伝統食・行事食」：自然と共存した暮らしのなかで：各季節の伝統食・行事食  
 春〔あられ〕・〔わらびのおひたし〕・〔田植え餅〕  
 夏〔梅干し〕・〔ちまき〕・〔盆団子〕  
 秋〔芋がら〕・〔あおし柿〕・〔かち栗〕  
 冬〔味噌〕・〔寒ざらし粉〕・〔子育て団子汁〕〔ジビエ料理〕
- 21p 「飯田の手仕事」：〔縄緋い（正月用輪飾り編）〕〔はたき棒〕

裏表紙 「取材・写真協力、引用・参考文献一覧」

### 伝統野菜とは

伝統野菜とは、「ある地域のなかで、概ね昭和以前から栽培・利用され、世代を超えて各家庭で種子採りをされてきた野菜」と当校では定義しています。各地域の伝統野菜は、その土地の気候・風土に適應しながら、何世代にもわたり良い種子が選り分けられ、育てられてきました。  
 そうした野菜は、品質・遺伝的にも安定し、個性的な形や豊かな香り・味わいが特徴です。  
 しかし現代、店頭の種苗のほとんどがF1種（品種改良された一代雑種）となっていく中で、各地域の伝統野菜は、だんだんと失われつつあります。  
 そうした野菜を絶やさぬよう、私たちは飯田高原の伝統野菜について聞き取り調査・普及活動を行い、価値ある伝統野菜を次世代へ繋げていきたいと願っています。

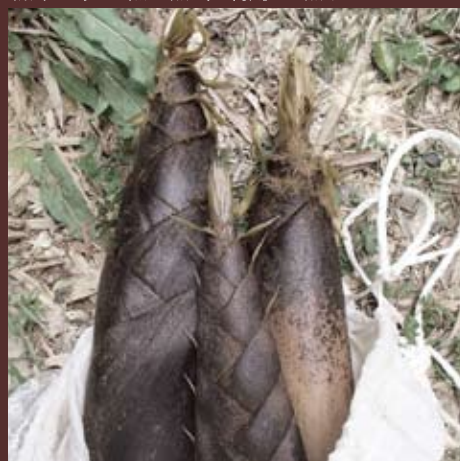
料理上手な時松愛子さん



今では少なくなった囲炉裏



新鮮な筍を地熱の蒸気を利用して蒸す





やめられない美味しさっ！

# マタゲロ

**昔**

から伝わる飯田の里芋は2種類あり、1つは「マタゲロ」、もう1つは「ツルノコ」と呼ばれる。

マタゲロは、茎の股の部分が黒いのでその名が付いたという説も。芋の見かけが悪いため商品としては売れにくく、自家用にだけ育てる家庭が多かった。明治頃にはすでに飯田



高原にあったと思われる。

ホクホクして粘りがあり、実が締まっているので煮崩れしにくい。毎年マタゲロを育てている時松千代子さんは「美味しくてつい沢山食べてしまい、来年用の種芋が少なくなってしまうほど絶品！」と話

す。飯田高原での栽培軒数は、現在10軒程度と思われる。

ツルノコは、芋の先が細長くツルの頭のような形をしていることが名の由来。現在は飯田高原に種は残っていないが、おそらく同品種と思われるものが阿蘇の高森地方に現存する。

通常里芋は温かい場所を好む野菜だが、マタゲロは他品種の里芋に比べ寒さに強く、地温を上



昇させるマルチシートなどが無い時代から飯田高原の気候に適応し育ってきた。しかし、ビニールハウスなど温度を調整できるようになった現代では、飯田高原でも様々な品種が植えられるようになり、特別にこの伝統野菜を作る家庭が少なくなった。



カラツカラの夏を潤すキュウリの王様！

# 地キユウリ

**飯**

田高原の地キユウリは、直径7cm

程度で表面はつるんとしており、トゲや筋模様がない。「地ちば這いキユウリ」とは品種が別で、地キユウリの「地」は「その土地のもの」という意味。明治頃にはすでに飯田高原にあったと思われる。現代の細いキユウリとは比べものにならない程とてもみずみずしく、夏の暑い時に食べ



ると喉も潤される。スティック状に切ってマヨネーズを付けるだけで、手が止まらなくなる一品に。元々、漬物にして食べたりするのが一般的だが、食生活の変化により育てている家庭も減少している。

おりゅうさんから伝わる食の遺産

# おりゅうさん豆

**大**

納言小豆よりも一回り大きい豆。

「紫豆(むらさきまめ)」



と呼ぶ人も。皮は柔らかく破れやすいので赤飯には向いていないが、甘く煮て食べると大変美味。飯田高原で育てている家庭は、現在数軒のみ。食べたいと願う人は多いものの、核家族化や少子高齢化で世帯人数が少なくなるにつれ「少量の



豆を食べるのに、わざわざ作れれん(少量の為に豆を育てて長時間煮炊きすることは面倒で出来ない)」と栽培を諦める人も多い。長時間弱火でじっくり煮炊きするのに都合が良かった囲炉裏も少なくなり、台所の変化も栽培者減少の原因と思われる。



香ばしさがタマラナイ!

# むたととうきび

## デントコーン

の一種。若く実が柔らかい。人間が食べ、完熟して硬くなると牛の餌としたり、乾燥させて保存食にしていた。生の実は甘味はないが、焼いて食べるととても香ばしくモチモチとした食感。九重では昔から乾燥させた実を一晚水に浸して柔らかくしたのを米と炊いて、とうきび飯にしたり、粉にして餅に混ぜ、とうきび餅にして食べる。また、乾燥したとうきびの皮は、草履の鼻緒に使ったり、芯は風呂の薪として利用され、ジワジワ弱火で焚くの都合がよかった。



現在では甘く柔らかいスイートコーンの方が主流となり、栽培者が激減している。育て方のコツは、「飯田は風が強くて育てにくい、まやんこえ(牛の肥やし)を沢山やると良く育つ」と言われる。風で受粉するため、近隣にスイートコーンなどの他品種が栽培されている場合は、10日〜2週間ほど花粉が飛ぶ時期をずらすように植えることと交雑しにくい。昔のとうきびは「出穂見て二十日(雄しべが出て20日位から食べられる)」、現代のスイートコーンは「しやくま見て二十日(雌しべが出て20日位から食べる)」と言う。



飯田高原は標高七〇〇メートルから一〇〇〇メートルの間に広がる高原で、夏はエアコン要らず、冬は毎年零下一〇度前後になります。時として零下二〇度近くまで下がることもあります。土は、火山由来の黒ボク土で、ホクホクしており土塊が壊れやすいため大根やゴボウ等が育ちやすい土地です。また、年平均気温が一〇・七度と平地より約五度低く高冷地であるため、キャベツなど高原野菜にも向いており一大産地となりました。年間降水量は、二二七七ミリと本州高冷地の約二倍の雨量があり、全国的に見ても多い場所です。筑後川水系の上流部にあたり水温が低い地域ですが、地熱資源が豊富なため、「湯苗」(温泉水を引き、苗を育てる)を利用するなどして、冷涼な地域での水田耕作が行われてきました。人と自然が寄り添いながら暮らして創ってきた、自然資源の豊かな地域です。

## 飯田高原の風土

飯田高原のある九重町は、九州の屋根といわれる「くじゅう連山」(九重火山群)のふもとに広がる豊かな自然と温泉の町です。四季の変化が鮮やかで、春は野焼きの「黒」、夏は新緑の「青」、秋は紅葉の「赤」、冬は雪の「白」と四季折々に移ろう大自然を堪能できます。

飯田高原は標高七〇〇メートルから一〇〇〇メートルの間に広がる高原で、夏はエアコン要らず、冬は毎年零下一〇度前後になります。時として零下二〇度近くまで下がることもあります。

土は、火山由来の黒ボク土で、ホクホクしており土塊が壊れやすいため大根やゴボウ等が育ちやすい土地です。また、年平均気温が一〇・七度と平地より約五度低く高冷地であるため、キャベツなど高原野菜にも向いており一大産地となりました。

年間降水量は、二二七七ミリと本州高冷地の約二倍の雨量があり、全国的に見ても多い場所です。筑後川水系の上流部にあたり水温が低い地域ですが、地熱資源が豊富なため、「湯苗」(温泉水を引き、苗を育てる)を利用するなどして、冷涼な地域での水田耕作が行われてきました。

人と自然が寄り添いながら暮らして創ってきた、自然資源の豊かな地域です。

### 番外編

## 青々デ

### 飯

田高原に残る「朝日長者伝説」に登場する長者様が好んで食べたと言われるタデの一種(標準和名・ヤナギタデ)。湿地を好む植物で、ラムサール条約に登録されているタデ原湿原に多く生育していたため、その湿地名の由来にもなっている。ピリツと辛く、川魚を調理する際に臭みを取るため鍋底に敷いて炊いたり、薬味として利用したりする。



### 番外編

## 宗麟南瓜

### 日

本に初めて伝来したといわれるカボチャ。ポルトガル船が江戸時代(天文年間)に豊後の国(現在の大分県)に漂着した際に、時の大名であった大友宗麟に献上したもので、大分県の伝統野菜の一つ。ゴツゴツした形が可愛らしく水分が多いのが特徴で、スープにして食べると大変美味しい。大分県では一度絶滅してしまったが、その後福岡県豊前市三毛門地区に現存していることが分かった。三毛門へは当時、大友宗麟と主従関係にあったと推定される、豊前市域に勢力を持っていた緒方鎮盛が種子を持ち帰り栽培を広めたと言われている。



大友宗麟と主従関係にあったと推定される、豊前市域に勢力を持っていた緒方鎮盛が種子を持ち帰り栽培を広めたと言われている。





# 伝統野菜 の 調理法

昔 ながらの  
調理法や  
新 レシピ

## 新 レシピ マタグロとなば(椎茸)のクリームシチュー 約6人分



自然学校スタッフ  
池田 真里子

- 材料**
- マタグロ/中3個 ●ベーコン(または豚肉か鶏肉)/250g程度
  - なば/3個 ●人参/1本 ●玉ねぎ/1個
  - バター(または油)/適量 ●とろけるチーズ/適量
  - 小麦粉(または米粉)/大さじ2~3 ●牛乳(または豆乳)/2カップ
  - 水/1.5カップ ●コンソメ/2粒 ●塩・こしょう/少々

- 作り方**
1. 鍋にバターを入れ、火にかけて溶かす。
  2. ベーコンを入れ、炒める。
  3. ②をいったん取り出し、皮を剥いて適当な大きさに切ったマタグロやなば、人参、玉ねぎ等の野菜を入れ、さっと炒める。
  4. ③に水、コンソメ、塩、こしょうを入れ、10分程度煮る。
  5. ④に鶏肉を入れ、味をみる。
  6. カップに小麦粉と少量の牛乳を入れ、溶かしておく。
  7. ⑤に残りの牛乳、とろけるチーズ、⑥を入れ、とろみがついたら完成。

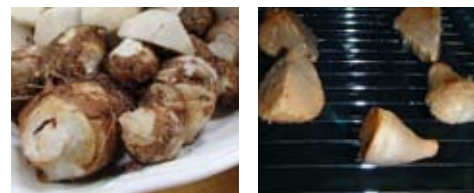


紹介者  
時松 千代子さん

茹でて、つんむき芋(皮を剥いて食べる芋)にした後、残って冷めた芋をお茶漬けにすると、これまた美味!

- 材料**
- マタグロ/好きなだけ ●ごはん/好きなだけ
  - すりゴマ/たっぷり ●お茶/適量
  - 醤油(または出汁(だし))適量

- 作り方**
1. 茹でた芋を、魚焼のグリルか炭火でひぼかす(炭火で焼く)。
  2. 小さく割って、ご飯の上に乗せてすりゴマをかけ醤油をたらし、お茶をかける。



## マタグロのお茶漬け





伝統野菜の調理法



紹介者 武石小代子さん

# とうきび粉、とうきび餅

## 「とうきび粉」

材料

●むたとうきび(乾燥したもの) / 好きなだけ

作り方

1. とうきびをもぎ、皮をはぐ。
2. 乾燥させて、実をもぐ。(袋の中で叩きつけるか、実同士をこすり合わせて取る)
3. 水で何回も洗って干す。(日光に3日ほど当てる。上下を返すように混ぜる)
4. 缶カンなどに入れて、保存する。
5. 食べる前に製粉し大きい粒は目の細かいフルイで取り、再度製粉にかける。  
※粉は、夏(5~9月頃)虫がつきやすいので冷凍庫に入れること。冷凍すれば1年はもつ。



## 「とうきび餅」約70個

材料

●もち米 / 1.5升 ●とうきび粉 / 900g  
●餡子 / 1.5kg~2kg程度 ●餅とり粉 / 適量

作り方

1. もち米を洗い1晩(厳冬期は2晩でも良い)水にひたしておく。
2. とうきび粉に少し水を入れよくこねる。片手でぎゅっと握り、まとまるくらいが丁度よい。
3. もち米をザルにあげ、蒸籠にいれる。片手でぎゅっとこぶし大にまとめたとうきび粉を米の上(真ん中は空けて周り)に乗せ、一緒に蒸す。(約30分位)もち米をつまんでみて、柔らかければよい。
4. 蒸籠から臼に入れ、とうきび粉が上にくるように少し混ぜてから、杵でつく。
5. 餡子を適当な大きさ(1つ20g~25g程度)に丸めておく。
6. 餡を餅で包んで、できあがり。冷めて少し硬くなったなら焼いて食べると香ばしくて絶品。

# おりゅうさん豆の煮豆

“茶わけ豆”と言って、お茶うけとしてお客さんが来た時に出します。

材料

●材料: おりゅうさん豆 / 5合  
●砂糖 / 200~250g程度 ●塩 / 少々

作り方

1. 鍋におりゅうさん豆と水を入れ、沸騰させる。灰汁が出たら水を替え、2~3回茹でこぼす。
2. 水面から豆が出ないように水をたっぷり入れよく煮る。水が減ったら途中で足す。豆が踊ると崩れるので弱火でコトコト。
3. 柔らかくなったら、ザルで水分を切り、鍋に戻した豆に砂糖を加えて味を付ける。(必ず柔らかくなってから加えること)
4. 水分を飛ばすように極弱火にかけ、最後に塩で味を調える。



紹介者 時松 令子さん

伝統野菜の調理法



紹介者 武石 ヒサさん



# 地キュウリの漬物

材料

●地キュウリ / 好きなだけ ●塩 / 適量

作り方

1. 地キュウリを洗って皮をシマシマに縦に剥く。
2. 半分に切り、種をスプーンで取る。
3. そのまま塩をふり、一晩おく。※一夜漬けて十分。実が柔らかくなるので2~3日もたせたい時は、冷蔵庫へ。
4. 包丁で1cm幅程度にゾクゾク(ざくざく)切って、ご飯のお供に。

新 レシピ

# とうきび粉とおりゅうさん豆のトルティーヤ 約3人分

材料

- とうきび粉 / 130g ●小麦粉 / 70g
- 塩 / 小さじ1/2程度 ●水 / 100cc
- (A) ●ピザソース / 適量
- とろけるチーズ / 適量
- シーチキンや焼いたベーコン等お好みで / 適量
- (B) ●甘く煮たおりゅうさん豆 / 適量
- キャベツの千切り等の野菜 / 適量

作り方

1. とうきび粉、小麦粉、塩、水を混ぜよくこねる。
2. 水は様子を見て加減し、耳たぶほどの柔らかさにする。(寝かせる必要はない)
3. 6等分程度に分け、よく打ち粉をし2mm程度の厚さにする。
4. フライパンに薄く油を敷き、強火で焼く。
5. 表面が乾ききらないうちに裏返し、(A)のをせ、蓋をしてしばらくおく。
6. 皿にとり、(B)のをせ、半分に折たたんで、できあがり。



紹介者 池田 真里子

この他にも残り物の味噌汁に地キュウリをゾクゾク切って入れ冷汁のようにして食べたり、厚めに切った地キュウリと玉ねぎを味噌・砂糖・顆粒だしで炒めるだけでも美味しいよ!



紹介者 甲斐 富久美さん

# 地キュウリの麻婆豆腐風 約6人分

材料

- 豚ミンチ / 200g程度 ●木綿豆腐 / 1丁
- 地キュウリ / 1/2本
- なす・玉ねぎ・青ジソ等の夏野菜 / 適量
- 味噌 / 適量 ●醤油 / 適量 ●砂糖 / 適量
- 顆粒だし / 適量 ●唐辛子 / お好みで

作り方

1. 野菜と豆腐を切る。地キュウリは厚めに(漬物の①②④参照)。
2. フライパンに豚肉を入れ、炒める。
3. 豚肉の色が変わったら、野菜と豆腐を入れて一緒に炒める。
4. 調味料で味付けし、味を見る。皿に盛って完成。

