



# 自然と

## 共存した

## 暮らし

## のなかで

こぶしが咲けば、畑に種芋を植え、  
野焼き後の真っ黒な草原が芽吹きはじめれば、  
春の息吹をもとめて、  
野山へ山菜採りに出かける。  
葎むらの葉が梅雨に濡れ、  
大きく成長したころ、  
団子をこしらえちまきを巻き、  
こびるの準備をして田植えの労をねぎらう。

田が黄金色に輝き頭を垂れば、  
収穫した品々をお天とさんにお願いの  
栄養たっぷりの保存食に仕上げてもらい、  
長い冬に備える。

雪の舞う寒の入りを待ってから、  
寒ざらし粉をつくり  
共同温泉で風呂端会議を行えば、  
人のぬくもりに、身も心も温まる。

澄んだ空気を胸いっぱい吸い込み  
清らかな湧き水で潤されたら  
野山で自然の恵みをいただき  
満点の星空で幸福を噛みしめる。

こんな、季節の移り変わりを感じとり  
自然とともに生きる暮らしが  
今、日本にどれだけ残っているだろうか。  
「あたりまえ」が  
あたりまえでなくなってきた現代、  
私たちが次世代に繋げていくべきことを  
ここに残しておきたい。





子ども加勢して1つ1つ丁寧に田植えをする



飯田高原に春を告げるオオヨシキリ



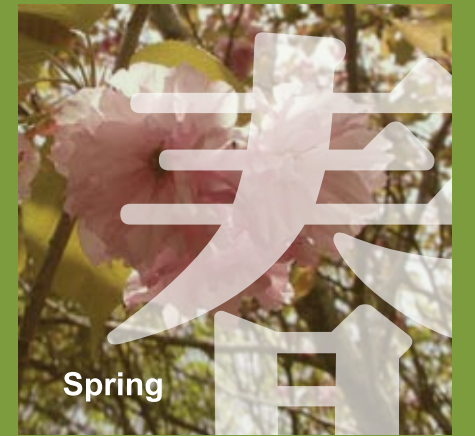
「草原の舞姫」ともいわれるヒメシロチョウ



野焼き後のキスミレ(スミレ科)



「まんず(ます)咲く」が語源のマンサク(マンサク科)



Spring

## 時松愛子さんの田植え餅 約20個分



### 材料

- もち米 / 2升
- 餡子 / 1.5kg程度
- 餅とり粉(米粉でも) / 1袋

### 作り方

- 餅を搗く。(あられのレシピの①、②、③を参照)  
※石臼の場合はお湯を張って臼を温めておき、もち米を入れる前に取り出す。  
※杵臼で搗く場合は、こどりをし、餅の搗き具合を均一にする。
- 餡子を分け、丸めておく。
- 台に餅とり粉を広げ、餅をのせ20個程度に分ける。
- 餡子を餅で包んで、できあがり。

昔、田植えは5~6軒の家族みんな総出で、5時頃から行きよってね。野に放っておいた牛引きから始まって、何キロにもなる道のりを戻って田に連れてかえって、牛に田んぼを耕かせよった。昼前にはお腹がすくけん、こびる(小昼)を10時頃に食べて。そんな時食べるんが、田植え餅。片手を広げた大きき位はある、しんけん大きい餅やけど、男の人は二つ位ペロリと食べよった。昼飯は13時頃にまた食べる。田植えが済んだら、ご馳走を作ってさなばりをして、田植え終わりのお祝いをしよったねえ。

時松 愛子さん

## 時松弘子さんのわらびのおひたし

— 採ってきたものをすぐに食べる場合 —

### 材料

- わらび / 好きなだけ
- 重曹(または灰) / 小さじ1程度(水1Lに対し)
- 砂糖 / 適量
- 醤油 / 適量
- いりこ(または出汁か顆粒だし) / 適量
- 油 / 適量

### 作り方

- お湯を沸かし、少量の重曹(灰の方がわらびの色がきれいになる)を入れる。
- ①にわらびを入れる。少し硬めに茹でる。
- お湯を切って、水にさらし半日置く。
- 鍋に少し多めの油を入れ、いりこを炒る。水分を切ったをして、はじめは中火、しんなりしたら調味料を

— 塩漬けて保存する場合 —

### 材料

- わらび / 大量(一斗樽に入る程度の量)
- 塩 / 2~3kg

### 作り方

- わらびを洗わずに一斗樽に敷き、塩・わらび・塩と、重ねていく。重石をする。
- 翌朝汁が出ているか確認する。一週間程度で上まで汁が上がる。そうするとわらびの色も良い。  
※汁が2~3日経っても上がらない場合は、塩を足す。
- 汁が上がったら、そのままほたる(放置する)。

### コメント

3月、ようやく山の雪が溶け終わった頃、飯田高原では春の野焼きが始まります。飯田高原には広大な草原が広がっており、現在はその内、約600haで野焼きが行われています。昔は牧畜ややぶき等生活のために行われていた野焼きですが、現在は、草原景観の維持、農業文化の継続、多様な動植物の生育・生息環境の保全という視点からも行われています。野焼きを続けてきたことで、希少植物のサクラソウの個体数が増加するなど、成果が出ています。風薫る5月の初め、足取りも軽やかに里山に出かければ、ワラビ、ゼンマイ、フキ、ウドと食卓の食材には困りません。これらは数少ない日本在来食材で、全国の山野に自生します。こうした山菜たちも、人の手によって行われてきた野焼きによって守られてきたものです。



午前中に下ごしらえすれば、夕飯のおかずに使えます。

### 作り方

- 鍋に湯がたぎって(湧いて)からわらびを入れ、硬めに湯がく。(夜やっておくとよい)
- 湯から上げて、1晩(5~8時間位)水に浸け塩抜きする。
- 翌朝、水から出して上記の④のように鍋で味付けをする。

気温にもよるけど、ゴールデンウィーク後(5/5~5/10)辺りがわらびの旬。長者原付近で採れる山菜の中では、私はわらびが一番好き!!採れたばかりの時期に食べるんもいいけど、冬に保存しちよったんを食べるんもすごく美味しい。それにおす分けをすると、みんなに喜ばれるんよ。



時松 弘子さん

## 時松和弘さんのあられ

### 材料

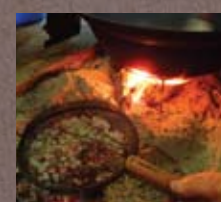
- もち米 / 2升
- 里芋(すったもの) / 400g位
- 餅とり粉 / 1袋  
※砂糖や食紅はお好みで適量。

### 作り方

- もち米を洗い、2晩水に浸しておく。(時期や気温にもよる。暖かい時は1晩前でよい。)
- もち米をザルに上げ、よく水を切っておく。
- 蒸籠に蒸し布を敷き、米をつぶしてつぶれる程度まで蒸す。(30分くらいから状態を見ながら蒸し加減を判断。)
- 生の里芋をする。さらにすり鉢でふわふわになるまですり、400g量る。
- 餅を搗く。
- 餅に④を少しずつ入れる。あまり熱い時に入れると里芋が煮えるので、餅に手を突っ込んでも熱くない位になってから、よく混ぜる。
- 餅を厚さが5mm~1cm位になるように台の上で伸ばす。
- 1週間くらい乾かし(様子を見ながら)、短冊で小さめに切る。  
風が当たらないところで陰干しする。日光があたると餅がひび割れる。
- その後また20日~1か月程陰干しする。
- 乾燥したら、七輪や火鉢で炒りながら膨らまして食べる。  
(生アアラレは、生里芋を使っているので食べられない。)  
※食紅を混ぜる時は、⑤の時に入れる。  
※甘くしたい時は、あられが完成したら砂糖でりんかけをする(砂糖を火にかけよく煮詰まったものをあられと絡める)。ただし、歯ごたえが硬くなるので幼児には砂糖なしがオススメ。



“里芋サクサク、山芋バリバリ、焼き餅カリカリ”ちやうごつ、餅は何を入れるかによって食感が違う。里芋を混ぜると歯ごたえがサクッと柔あーおなって、歯の生え揃わん小せいでん食べらるるお菓子になる。それがあられ。



時松 和弘さん



盆花の代表、ヒゴタイ(キク科)



飯田高原では昔から“蝉(ひぐらし)が鳴くと、梅雨が明ける”と言う



手押し除草機で田の草とり



夏の田んぼで気持ちよそに泳ぐトノサマガエル



高原にカッコウの声が響き渡る



Summer

### 時松和弘さんちの盆団子

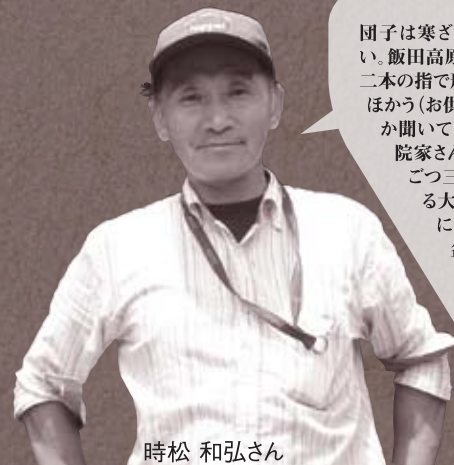


#### 材料

- もち粉(寒ざらし粉等) / 適量
- きな粉、砂糖、塩 / 適量

#### 作り方

- 1.もち粉にお湯を入れ、お箸で混ぜる。熱くなくなったら手で耳たぶ位の柔らかさになるまでよくこねる。
- 2.団子にして丸め、親指と人差し指で一端を上下から、もう一端を左右からつまむ。
- 3.たっぷりのお湯でゆでる。
- 4.浮かんだら取りだし、きな粉をまぶして食べる。



時松 和弘さん

団子は寒ざらし粉で作ると、硬くなりにくい。飯田高原では、盆の三が日の間毎日、二本の指で形どった団子を作って仏さんにほう(お供えをする)。なし指でつまむんが聞いてみたら、宝光寺(南山田)のご院家さんから、“三指をつく”ち言うごつ三つの指は“仏法僧”の心が宿る大事な指で、それが後に二指指になって、その指で心を込めて盆の団子を作るようになったんじゃろう、ち教えちもうた。中国のお葬式時には、三指で形どった団子を食べるごたるよ。

### 時松又夫さんちのちまき 約30個分

#### 材料

- もち粉 / 180ccカップに6杯程度
- 湯 / 180ccカップに2杯半程度
- ヨシ / 60本(葉が3~4枚ついたもの)
- スゲの葉 / 30本
- きな粉、餡子、醤油などお好みで

#### 作り方

- 1.もち粉に少しづつ水を足し、加減をみる。
- 2.しばらくこねる。
- 3.人差し指の大きさより太め(長さ8cm程度)の大きさに丸める。
- 4.ヨシの葉を硬く絞った布で拭いておく。茎の先端の開いていない若葉を切り取る。葉を合せておく。
- 5.スゲを布で拭いて、5mm程度に割いておく。  
※スゲは秋が一番伸びきっている。生のスゲを使ってもよいが、長いものが良ければ前年に採って置き、乾燥させておく。
- 6.④で切り取った葉を使い、③の団子を包む。(←初心者はしない方が巻きやすいが、食べる時に食べにくい)
- 7.④を2本と、⑤を1本つけて、ちまき1つを巻く。  
(写真参照。白い餅の部分が見えないように巻くこと。)
- 8.大きい鍋に湯をたっぷり沸かし、いくつか束ねたちまきを15~20分くらい茹でる。
- 9.茹で終わったら、さっと水にさらし、ヨモギやショウブを飾り、完成。
- 10.お好みで、きな粉や醤油をつけて食べる。



時松 又夫さん

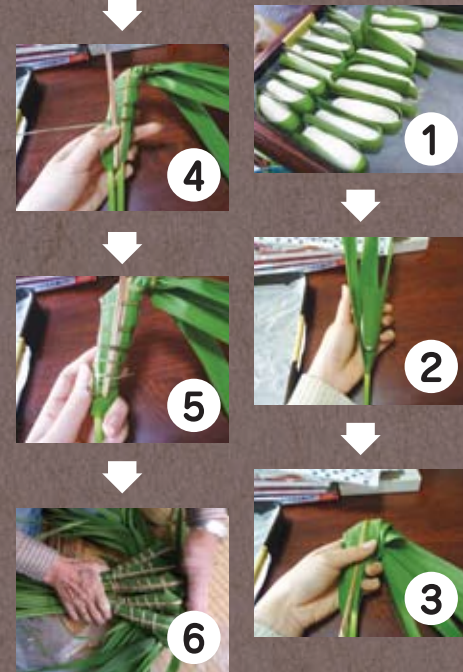
私のお母さんは“ちまきの葉を焚くと、雷が落てる。”ち言うて、食べた後のヨシの葉を捨てて乾燥させてとちよった。雷が落ちてそんな時、軒下で焚いて雷除けをしようた。

#### コメント

ちまきを巻く葉の種類は地域によって違い、笹で巻くヨシの葉をつけて巻きます。ヨシは、別名アシとも呼びの「よし」と言い替えたのが定着したものです。旧暦でいう5月程度のちょうどいい大きさに成長しています。またその頃は田作りの手間が省けるという、この時期に最適な行事食でした。  
時松又夫さん / 「今のなんでん便利な生活からすれば、“葉んか。結局、団子を茹でて食べるんと変わらんじゃろが”巻く楽しみ、ヨシの香りとともに団子を食べる楽しみ、良く美味しい”ち砂糖も醤油も付けて食べるのが好きじゃった。」



#### ちまき巻きの手順



### 田中美美さんちの梅干し

#### 材料

- 完熟した梅 / 1kg
- 塩 / 100g
- 五倍酢(原液) / 50cc
- 赤シソ(葉のみ) / 150~200g
- 塩(シソ漬け用) / 15~20g

#### 作り方

- 1.梅をよく洗い、1晩くらい水に浸けてアク抜きをする。
- 2.梅を水から上げ竹串などでヘタを取る。梅を傷つけないように注意。
- 3.水気があるうちに揉むようにしながら十分に塩をまぶす。
- 4.瓶の中に五倍酢を入れる。好みにより少量の加減をしてもよい。
- 5.③の梅を④に入れる。残りの塩も最後に振り入れる。
- 6.落とし蓋をし、梅の重さの2倍くらいの重石を置き、密閉し冷暗所に置く。土用干しまで保管する。梅酢が上がってきたら(梅の柔らかさにもよるが)重石を1/2~1/4くらいの重さに減らす。※2~3日経っても梅酢が十分に上がらない時は、落とし蓋や重石の点検をする。※木製の落とし蓋をする場合、水でよく濡らせたものを使用。※上がった梅酢は後で使うのでそのまま取っておく。
- 7.汁が上がってきたら、シソは葉の部分のみ摘み取り水洗いする。
- 8.水切りしたシソに塩を振り、よく揉みアク抜きをする。すり鉢を使うと手軽にできる。
- 9.黒ずんだアク汁が出るので、よく絞って捨てる。
- 10.⑥の梅酢を少し加えよく揉むと鮮紅色のキレイな色になる。シソは土用干しまで冷暗所(又は冷蔵庫)で保存しておく。(土用干しをしない場合はすぐに漬け込む)
- 11.土用干しは三日三晩行う。二日経って昼頃に1回裏返すと良い。
- 12.瓶に梅・シソを交互に入れ、⑥の梅酢を加え、落とし蓋・軽い重石をして密閉する。冷暗所に保管しておく何年でも保存可能。



田中 美美さん

梅干しは漬ける人の手によって色が違ふよ。昔は梅まんごとたくさん塩を入れてたけど、美味しく梅干しを作るコツは、塩分を減らす為に五倍酢を使うことと、天日干しは直射日光に当てること。梅雨が明け、土用に入ったら(2~3日したら)すぐに干す。夕立は来だすと毎日来るけど、梅雨明けすくやと意外に夕立にあわん。疲れて食欲がない時は、梅干しは勿論、漬けたシソを細かく刻んで砂糖をまぶしご飯に混ぜて食べると、すぐ元気が出てくるよ。

#### コメント

梅の実が熟す頃に降る雨、“梅雨”。湿度が高いこの時期になると、昔から体調を崩す人が多く、疫病が流行りやすいと言われてきました。そんな時に最適なのが、梅干しです。梅干しは食中毒防止の効果があるとともに、クエン酸(梅干しの酸味)で疲れの原因である乳酸を分解したり制御する効果もあり、食欲不振を解消してくれるそうです。黄色く完熟した梅を採ってきて屋内で作業をしていると、梅の清々しくて甘い香りが部屋中に広がって、とっても幸せな気持ちになります。



肉厚のしいたけは焼いて醤油をかけるだけでご馳走



畦豆(大豆)の収穫。昔は畦までも有効に活用していた



白い穂が風にゆれるススキ(イネ科)



草原にゆらゆらと遊ぶマツムシソウ(マツムシソウ科)



赤トンボの代表種アキアカネ。盛夏には山などに移動して避暑をし、秋に田んぼに帰ってくる



Autumn

## 時松令子さんちの落ち栗



### — 落ち栗の保存の仕方 —

1. 栗は拾った後、虫を出すため皮のまま洗わずに水に浸しておく。
2. 晴れの日を待って、皮ごと水から30~40分程度茹でる(食べられるくらいにホクホクになるまで)
3. ギャルにあげて、直射日光にあて、カラッカラになるまで干す。
4. 皮をむいて、瓶に入れておく。渋皮はそのままで良い。長期保存が可能。

### — 落ち栗の調理の仕方 —

1. 水で洗う。
2. 鍋に入れ、水からコトコト炊く。
3. 2回くらい茹でこぼす。
4. 渋皮を取りながら、柔らかくなるまで煮る。
5. 柔らかくなったら湯を切り、砂糖と塩を入れて弱火で水分が飛ぶまで煮る。
6. 潰して使いたい場合は、熱いうちに潰す。



### コメント

この落ち栗で作る、栗100%の餡子は京都の老舗菓子店にも負けない、本物の美味しさ。栗きんとん、栗羊羹などいろんなスイーツに使えます。落ち栗は、「勝ち栗」と言って、戦に行く前に硬いまま食べて縁起を担いだそうです。



時松 令子さん

## 菅優一郎さんちのあおし柿

### 作り方

1. 渋柿をもぎ、洗っておく。
2. ヘタの部分に少し焼酎をつける。
3. 柿を壺や樽に入れ、密閉する。
4. 1週間ほど置く。渋が抜けたら食べられる。



### コメント

秋になると、紅葉の他に、赤く色づいている柿の木の実も気になります。柿という名の由来は諸説あるようですが、「赤木(アカキ)」からきたという説があり、果実や紅葉した時の葉が鮮やかな赤をしていることから付けられたそうです。昔話にもよく登場する「柿」、中国や日本など東アジアが原産で、アンズ・ウメ・モモ・ナシなどと並んで日本の果物の中で最も古いものの一つです。飯田高原は渋柿が主流なので、収穫した柿は干し柿にしたり焼酎にくぐらせて「あおし柿」にしたりお湯に暫く浸けるなどして、渋を抜きます。九州地方では、渋柿の渋を抜いて甘くすることを「あおす」と言い、中国地方では「あわせ柿」、関東では「さわし柿」と言うそうです。「柿が赤くなると、医者が高くなる」という諺があるように、柿にはビタミンAとCが豊富で、風邪の予防や疲労回復に効果があります。また、アルコールデヒドゲナーゼという酵素が含まれており、二日酔い解消にも効くと言われています。年の暮れにむけて飲み会ややるべき仕事が多くなる中、この時期にはもってこいの食べ物ですね。

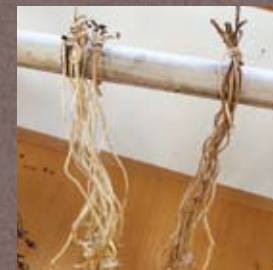
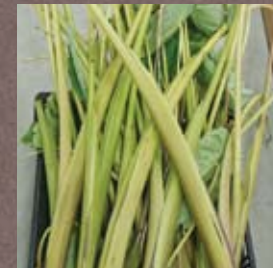


柿のもっちりよる甘さとは違って、焼酎漬けにすると上品で艶やかな甘さになるんよ。渋柿を食べる加工法として、一番簡単でやりやすい方法。



菅 優一郎さん

## 時松和弘さんちの芋がら(ズイキ)



### 作り方

1. 10月末か11月頃の霜が降りる前に、葉の部分をとる。収穫の4~5日前頃に切っておくことで、葉から傷んで葉柄まで腐らせないようにする。
2. 葉柄を根元から切って芋がらを取捨する。切り株は、そこから霜が入らないように土を被せておく。
3. 収穫した芋がらは、むしろ(或いはゴザ、毛布等)に巻いておくとしなっとなるので、それから手で皮を剥く。(ピーラーで剥く時は、収穫直後が良い。)
4. 天日で干し、少し乾燥したら、上部を結んで軒下でさらに干す。
5. 完全に乾燥したら、空き缶等の密閉容器に入れ保存する。  
※里芋の品種によって、芋がらが食べられるものと、苦くて食べられないものがあるので注意。  
飯田高原の伝統野菜のマガゴロは食べられる。

### コメント

昔は、乾燥させた芋がらと焼き味噌(味噌を団子状に丸め焼いたの)を持って旅に出かけていた。旅先でお湯さえあれば、お椀に芋がらを切ったものと味噌を入れ即席の味噌汁を作っていた、という。現代でいうインスタント食品が昔の時代から存在していたのには、驚きです。他にも、芋がらは柔らかく弾力があるので、畳表や座布団の材料に使われたり、芋がらを巻いたものを手毬にしていたそうです。里芋の副産物である芋がらは、食料にも、生活必需品の材料にもなっていた優れたものの野菜です!



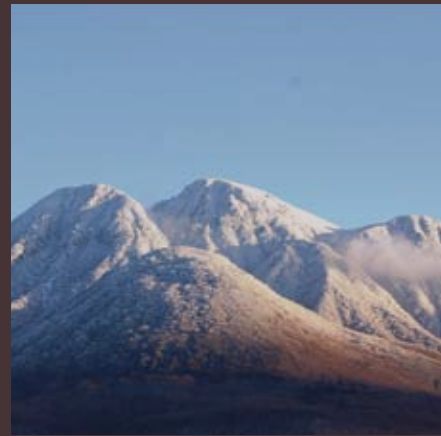
時松 和弘さん



雪化粧をまとうツクシヤクナゲ(ツツジ科)



エサや結婚相手を求めて雪上を歩くイノシシ



冬の厳しさが魅せるくじゅう連山の絶景



冬の田んぼで出会ったキツネ



雪に硬く閉ざしたアセビ(ツツジ科)のつぼみ



Winter



## ジビエ料理 約4人分

### 材料

- 猪肉(スライス) / 250g
- ゴボウ / 1本
- ピーマン・パプリカ / 3個位
- 長ネギ / 1本
- にんにく / 1~2かけ
- 酒 / 適量
- 砂糖、醤油、白だし / 適量
- 油 / 適量

### 作り方

1. フライパンに油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。
2. 猪肉を入れ、色が少し変わる程度まで炒める。
3. ゴボウを入れ炒め、酒を加える。
4. 少ししんなりしたらネギやピーマン、パプリカを入れ、他の調味料を入れて味をつける。
5. 味を見て、ゴボウや肉に火が通っていれば、できあがり。



### コメント

「ジビエ」とは、狩猟によって仕留めた野生の鳥や猪、鹿などの鳥獣肉のこと。伝統料理ではありませんが、最近では猪や鹿などの農業被害が多くなり、これらの肉を食べることが見直されるようになりました。猪肉の栄養的な効果は古くから知られ、江戸中期の図説百科事典「和漢三才図会」によれば「肌膚を捕い、五臓を益す」とあります。食べると体が温まって元気が出る為、猪を食べることは「薬食い」と呼ばれていたそうです。飯田高原でも、猪鍋にしたり、味噌とみりんで味をしみこませた後焼いたりして、美味しくいただけます。

## 時松愛子さんちの寒ざらし粉・子育て団子汁

### 材料 — 寒ざらし粉 —

- もち米 / 好きなだけ

### 作り方

1. 1月~2月辺りの小寒・大寒の頃に米を洗い、水に浸したまま軒先に置いておき、3日~1週間ほど寒にさらす。
2. 氷が張ってなければ、何度か水を替える。
3. ザルにあげ、水気を切り、風のあるところで陰干し乾燥させる。
4. 細かく砕けるが、それを製粉する。

### コメント

飯田高原のように寒い地域では、冬の間にこのように米を加工すると、普通の団子粉よりも虫がつきにくく、美味しい粉になる。

### — 子育て団子汁 — 約4人分

### 材料

- 寒ざらし粉 / 200g
- 芋がら / 1~2本
- 里芋、長ネギ、人参、ゴボウ、大根などの野菜 / 適量
- いりこ / 20g
- 味噌 / 100g



時松 愛子さん

昔から、もち粉の団子は、お母さんのお乳の出をよくして、芋がらは悪血を流して血をきれいにするって言われちよるんよ。飯田高原や玖珠では、出産した後のお母さんによい食べさせよった。



に置いておき、3日~1週間ほど寒にさらす。



### 作り方

1. 芋がらは水でもどし、食べやすい長さ(2~3cm)に切る。
2. ゴボウはそぎ切りにして水にさらし、大根、人参、里芋はいちよう切りなど、具材を適当な大きさに切る。
3. 寒ざらし粉に水を加え、耳たぶの柔らかさになるまで十分にこねる。ねるほどに柔らかくなるので、最初に水を入れすぎないように注意。ちぎって丸めておく。
4. 鍋に水と芋がらを入れて煮る。(芋がらはいきなり湯で煮ると、苦みが出る。)同時にいりこを入れだしをとる。
5. いりこを取り出し、切った具材を入れ、火が通ったら味噌で味を付ける。
6. 団子を入れる。浮かび上がってきたら、火が通ったサイン。刻んだネギをちらして出来上がり。

## 時松和弘さんちの味噌

### 材料

- 一晩水に浸け蒸した大豆 / 2kg (乾燥した状態では1kg程度)
- 麦麴 / 1.5kg (塩300gを含む)
- 米麴 / 1.5kg (塩300gを含む)  
※今回の配合は、麦麴(30%) + 米麴(30%) + 大豆(40%) = 味噌(100%) 全体の12%の塩分量の味噌になる

### 作り方

1. はじめに大豆を1晩水につけておく。
2. 大豆を1晩地獄蒸しにする。(18時~翌朝8時など)
3. 重さをはかり、大豆を棒状の杵でつく。
4. 麴を入れ、杵で突きながら交ぜる。味噌を突きながら端に寄せていくと、(臼の底が丸いので)大豆+麴が反ってうまく混ざる。
5. 混ぜたら、筍の皮(またはビニール袋)を敷いておいた樽に、空気が入らないように叩きながらボール状にした味噌を詰めていく。
6. 大きい樽の場合には、ひと夏過ぎた9~10月ごろに小分けにする作業を行う。早いものでは、春に造ってひと夏越せば、その年の秋頃に食べられる。(麴の量が多かったり塩分が少ないと熟成が早い)
7. 小分け作業の要らない小さい樽でも、中身の上下を入れ替えるために、「切り替えし」を行う。味噌の表面に白カビなどが出ていたら、しゃもじでうすうす取り除き、空気が入らないよう注意しながらまた樽に詰めていく。



### コメント

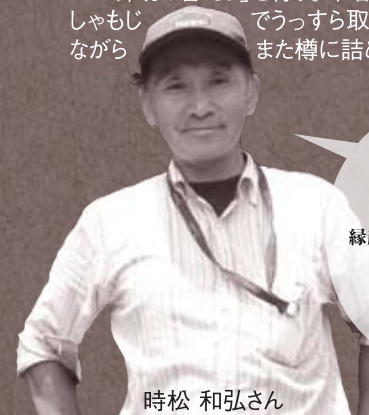
麦麴のみ+大豆

♪ 麦みそ → 香りが良い、

米麴のみ+大豆

♪ 米みそ → 旨味が強い、

2年味噌は味が良く、3年味噌は体が一番いい味噌になる。



時松 和弘さん

味噌豆は「三里いた道戻ってでん喰え」ち言うて、「味噌搗きに出会うとまんが良く(運が良く)、搗く前の蒸したての大豆を食べるととても縁起が良い」ち言う。昔は10斗も搗くこともあって、そんな時は棒で搗かんで、ワラで編んだ真新しい雪靴で踏んで麴と混ぜよった。味噌をつくるんに、かち栗を入れる家もあったごたるよ。