地産旬味 福食 MENU

あずき

地域の人が育てる在来種のあずき

祖母が栽培していた種をつないで今に伝える

いわき市田人町の山あいの畑で、あずきや大豆をはじめ、様々な在来種の野菜を栽培している蛭田チイさん。「チイばあちゃん」がつくる野菜、そしてその野菜でつくる漬け物や煮物は、食べる人を笑顔にし、元気をくれる力があります。

「ここに嫁に来て50年以上になるよ」という彼女は、少しずつ畑を耕し、育てる作物をふやしてきたそうです。嫁ぐ時に実家から持ってきたあずきの種を栽培して、毎年、種を取り続けています。「私のばあちゃんが作っていた種だから、かれこれ100年ぐらいになっぺね」とチイさん。祖母、母と受け継がれてきたあずきの種が、「自分の代で途切れてしまうのは嫌だから」と、細いながらも強くしっかりとした糸を紡ぐように、種取りを続けています。

一粒一粒の豆に人と命のつながり

チイさんにお話を伺った後、収穫したあずきを見せていただきました。種類ごとに透明なボトルに入れられたあずきが並んでいて、とてもきれいでした。黒あずき、白あずき、大納言、おくあずき、だにあずき、むすめきたかなどの種類があり、色も様々。むすめきたかは早く煮えるのが特徴で、「嫁入りした娘が里帰りした時にすぐに煮て食べさせることができる」とのことから、こう呼ばれるようになったそうです。

あずきのほかにも、花豆、さとまめ、海苔の風味がするのりまめなど、たくさんの豆が、収穫年が書かれたボトルにそれぞれ入っていました。豆の種類の多さと、それを育てたチイさんのパワーにも驚きです。

「秋に豆を収穫して、今年も種を途絶えさせなくてよかったと思う時が一番ほっとするね」と話してくれました。

在来あずきを作って60年農家
蛭田チイさん

蛭田チイ（ひるたちい）さん
在来種のあずきをはじめ、数十種類の伝統野菜を栽培しています。蛭田さんが育てた野菜などは、毎週日曜日に開かれる「田人地区ぶらり朝市の会」で販売しています。

あずきの栄養と効能

薬膳によく使われるあずき 茹で汁にも有効成分

あずきは余分な熱をとり、毒素を分解してうみを出す力があることから、薬膳では吹き出物や腫れ物改善に頻繁に使われる食材です。あずきに含まれるカリウムは余分なナトリウムを排泄し、むくみ解消につながります。あずきを煮る際、最初の湯を茹でこぼす渋切りをしますが、茹でた湯の中には利尿作用を促進し老化防止となるサポニンの有効成分がたっぷり含まれていますので、捨てずにお茶として頂きましょう。

おススメの食べあわせ

糖質を分解するビタミンB1 栄養価の高い「あんまん」

ビタミンB1は、糖質の分解と代謝を促す作用があります。あずきや紫芋にはこのビタミンB1がたっぷり。お砂糖や小麦の糖質をしっかり分解してくれるので相性はバッチリです。また、「あんまん」は、小麦のタンパク質もしっかりプラスされており、栄養価の高いおやつになります。

中村寛子さん
（なかむらひろこ）
上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシークッキングなど多彩な講座の講師を務めています。

あずき小豆の味なお話

カラフルあんまん

いわきであずきを生産しているということをご存知の方は少ないのではないでしょうか。でも実際には、地域の人たちによって長く継承されてきた在来野菜のひとつです。今回は、この在来あずきを使ってあんまんを作りました。身近な食べ物のあんまんですが、実際に一から作って食べるという機会はあまりないかもしれません。吉野シェフがその作り方をわかりやすく伝えてくれました。あずきの色や食感の違いを生かしたあんまんです。在来あずきはみんなで大切に守っていきたい地域の宝。その生産量をふやすことも考えていきたいですね。

Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省 料理マスターズ
萩　春朋さん
（はぎはるとも）
福島県の食材、食文化の普及に取組み、「料理マスターズ2014」として農林水産省より顕彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。

クッキング

吉野シェフの cooking advice!

在来あずきは早く煮えておいしいのが特徴です。黒い豆や白い豆などいろいろあり、色の違いも楽しめます。あんを包む作業は難しくないので、親子で作ってみてくださいね！

中華料理 華正樓料理長
吉野康平（よしのこうへい）さん
今年で創業30年を迎える中国料理店のシェフ。食材には、地元の旬の採れたてを積極的に取り入れています。ていねいに心を込めてつくる生産者の想いを料理に込めて、お客さまには、美味しいはもちろん、安心・安全な中華を楽しんでほしいと思っています。

中華料理 華正樓　電話：0246-23-9548
いわき市平下平窪字四左ェ門内152-6

カラフルあんまん

蒸した紫芋とあんをまぜた芋あんもおいしいよ！

【材料】3人分
食　材／(あん) あずき(150g)・砂糖(150g)・塩(ひとつまみ)・ごま油(小さじ1/2)
(皮)強力粉(150g)・薄力粉(500g)・砂糖(80g)・ベーキングパウダー(10g)・ドライイースト(8g)・牛乳(350cc)・ラードまたはサラダ油(20g)・塩ひとつまみ

アレルギー物質／ごま油・牛乳・強力粉・薄力粉
※ドライイースト・ベーキングパウダーは食品添加物の心配のない「アルミフリー」の物を使用するのがおすすめ

【つくり方】

あんの作り方

1. あずきは鍋に入れ一晩水につけた後、そのまま火にかけて2回ゆでこぼす。※「むすめきたか（在来種）」など、すぐに煮える品種のあずきは、一晩水につける必要はありません。
2. ゆでこぼしたあずきに水2ℓを入れて、沸いたら弱火でコトコト煮る。砂糖は3回に分けて入れる。最後に塩とごま油を加えて、中華風あんに仕上げる。
3. あんが冷めたら、50gずつ丸めておく。

皮の作り方

1. 牛乳を湯煎（ゆせん）して、砂糖をひとつまみ(分量外)入れ、人肌程度で砂糖を溶かす。冷めて常温になったらドライイーストを入れる。
2. ボウルに強力粉、薄力粉、砂糖、塩を入れてまぜる。さらにベーキングパウダー、ラード、1を入れて、よくこねる。全体を丸くまとめ、布巾などをかけて発酵(30℃で1～2時間)させる。
3. 発酵が終わった生地に打ち粉(薄力粉)をして、棒状にのばし、50gくらいずつ分ける。分けたものを1つずつ、麺棒で四方を伸ばすようにして丸くし、中央に厚みを残す。
4. 丸めておいたあんを皮の中央にのせ、皮を持った方の手の親指であんを抑えながらもう片方の手で皮にひだをつくりながら包んでいく。
5. 丸いクッキングシートに1つずつのせて、20～30分おいて2次発酵させた後、蒸し器に入れて蒸す。(15分程度)

いわき市の在来種「さと豆」をつなぐ味噌づくりの取組

いわき市の在来種を数多く栽培し続けている、田人の農家蛭田チイさんがいます。昭和10年生まれで、実家で栽培していた種を嫁いだ今の土地で栽培し続けています。チイさんは、「種を切らしたくない。」という思いで、つくり続けています。それでも、いくつかの品種は、不作等で続かないものもあったそうです。種が続くように、いろいろな人へ種を分けても、種をとる手間が大変で続かないところもあったそうです。なかでも在来種のさと豆は、蒸かすと栗のような、甘みと旨味とコクのある豆です。チイさんがつくるさと豆の味噌は美味しく、直売ではすぐに完売してしまいます。昔、集落では、皆このさと豆で味噌や醤油をつくっていたそうです。

なんとか、この豆をつくり、つなげたいと考え、種を譲り受け、生木葉ファームで栽培を始めました。今年の7月に親子種植えイベント行い、11月には種取りイベントを行いました。ヤマブン味噌醤油醸造元が、この豆に魅力を感じ、連携してさと豆味噌をつくることになりました。

味噌として加工して販売することで、さと豆を作り続け、体験イベントも行う取組みをこれから続けたいと考えています。味噌は、自宅で約1年間発酵させる仕込み味噌として5キロと10キロを販売予定です。

2014.10.14

2014.07.11

2014.07.05

2013

味噌づくり

さと豆

2014.11.23 種とり

2014.10.25