

秋田市ホームページで市長の動向や記者会見の内容などをお伝えしています。
<http://www.city.akita.akita.jp/>

市長のほっこりコラム

市長 佐竹敬久



大自然からの贈り物・山菜

四季折々の変化に富む秋田の大自然は山菜の宝庫でもあり、昔から貴重な食料資源として秋田の家庭の食卓にとけ込んできました。

私も大の山菜好きで、特に今シーズンには家での食事は山菜づけという状況で、ほとんどの栄養素を山菜から摂取していると言っても過言ではないほど、むさぼり食いました。

ただし、私自身は山菜採りに行く時間が取れないので、友人やご近所からの頂き物でという、大変に得な役回りなことについてはお許しいただくことにします。

バッケ、コゴミ、ニオサク、山ウド、山ワサビ、シドケ、ホンナ、アイコ、ワラビ、ゼンマイ、ミズ、タケノコ…秋のキノコまで入れると、秋田の山菜をすべて言い当てることのできる人は多くはいないはずです。

また、例えばシドケは山形県では食べる人が少ないように、その土地により食用の対象は微妙に異なるようですし、調理も土地柄やそれぞれの家に昔から伝わるさまざまなオリジナルな方法があるようです。



店先に並んだ“山の恵み”たち

さて、私の自慢はたくさん食べるということではなく、オリジナルに近いさまざまな料理方法です。

例えば、「アイコなど」おひたしにできるものは、「三日みそ漬け」にすれば、「飯のおかずには最高です」。

採れる期間が長くポピュラーなミズは、「ミズタタキ」以外に、表面の筋をむき、豚の三枚肉かオイル煮のシーチキンと多めの汁の「味噌かやき」にするると大量に食べられます。

タケノコは適当なサイズの笹がきにしてサラダオイルで軽く炒め、昆布だしに酒と砂糖と味噌で軟らかく煮詰めると最高の味になりますし、煮付けたものは日持ちもします。

また、先日友人たちに出したところ、こんなに旨いものは今まで食べたことがないというものがありません。ただし、家のかみさんはお世辞だろうと言っています。

軟らかく戻したゼンマイをゴマ油で炒め、醤油と酒、砂糖で少し濃いめに味付けし、汁が少なくなつたところで「卵とじ」にするという方法で、これを「飯の上」にのせると「ゼンマイ卵とじ丼」になります。

そのほかまだまだ持ち技はありますが、太く軟らかく濃緑色の「ぶり」の良いワラビだけは、「おひたし」にして鰹節と醤油でという単純な食べ方が最高のようです。

いずれにせよ、汚れなき大自然からの贅沢な贈り物を材料にして、自慢料理の腕(?)を存分に振るうことのできる幸せを、この先も末永く保ち続けたいと願うものです。