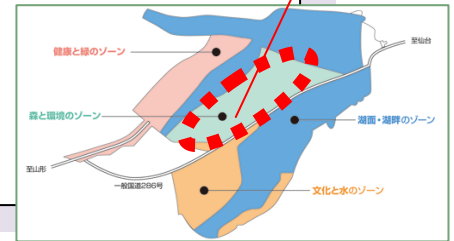




## みちのく公園「里山地区」とは？

みちのく公園「里山地区」は、仙台市の水瓶である釜房湖に面した里山です。ここにはかつて薪を採り炭焼きをしていた雑木林や、100年程前に植えられたスギ林があり、尾根には馬が荷を引いた里道、谷あいにはため池や棚田の跡もみられます。

みちのく公園では、この「里山地区」を、釜房湖という仙台市の水源を涵養するかけがえのない森であると捉え、その健全化のための樹林管理を行うとともに、人と自然とのかかわりが培ってきた里山の自然や文化を保全、継承し、今日に活かすことを目指しています。



## 平成28年1月23日（土）はらぺこ母さんの味噌づくり！

冬は仕込みの季節。味噌と寒麴を作りました。味噌作りは一年中いつでもできるのですが、寒い時期の方が空気中の雑菌が少ないと言われています。里山では、寒のうちにつくっています。新しい味噌を仕込んだら、丁度1年前、去年に仕込んだ味噌を味わいました。

### 味噌づくり

『手前味噌』という言葉があります。『手前味噌』とは、自分で自分を褒めること。かつて味噌は自家製で、自分が造った味噌を互いに自慢し合ったことからできた言葉です。

里山地区では、冬には味噌を手づくりします。味噌作りで一番大切なのは『豆の炊き』。大豆を2日前からしっかりと煮て、準備をしました。



▲つぶした大豆と麴と塩をよくまぜる



▲おにぎり大に丸め、容器に上からたたきつける。



▲麴と塩をまぜる



▲大豆をつぶす



▲塩でふたをする

### <材料> (出来上がり量約4kg)

大豆 : 1kg 米こうじ : 1kg 塩 : 490 g

種味噌 : 250 g (種味噌とは大豆、こうじ、食塩のみで作られたもの)

消毒用のアルコール(35 度以上の焼酎など) : 35 g

### <作り方>

- ① 仕込む前の晩に大豆を洗い、大豆の3, 4倍量の水に一晩つける。大豆は浸水すると2倍の大きさになる。
- ② 水を捨て、大豆の2倍の量の水で3, 4時間やわらかくなるまで水を足しながら煮る。ゆであがりの目安は親指と小指でつぶせる程度。(1粒の大豆が500gの重さでつぶれるか確認でもOK)
- ③ ざるにあげ、煮汁をよく切る。煮汁は種水用として300cc ぐらいとっておく。
- ④ ポリ袋(30 cm×40cm)を2枚重ね、袋の3分の1量程度大豆を熱いうちに入れ、タオルをかぶせ、均一につぶれるようにまんべんなく手にひらでつぶしていく。最後に粒が残っていないか確認し残っていれば指でつぶす。

⑤ 味噌をつけむ容器(かめ、ホーローなど)の内側をアルコールでふき、消毒用する。種味噌の半量を底に薄く敷き詰めておく。

⑥ こうじと塩を混ぜ合わせる。両手で下からすくいあげ、もむようにしてまんべんなく混ぜる。

⑦ ボウルに④と⑥、残りの種味噌を入れ、小指がすつと入るくらいの軟らかさになるまでよく混ぜ合わせる。かたい場合は③でとっておいた種水を大さじ3~6ぐらい入れる。

※混ぜ合わせる時はこうじをつぶさないように! 手でぎゅつとにぎる感じで!

⑧ 空気を抜きやすくするため、⑦をおにぎり大に丸め、容器に上からたたきつける。4, 5回繰り返し上から手のひら、手の甲で押してよく空気を抜き表面を平らにする。

⑨ 表面をラップでおおい、重し用に大きめのポリ袋に塩800g(分量外)を入れ、均一にしておく。塩は余分な湿気も取ってくれる。

⑩ 容器に蓋をして、ラベルに仕込んだ年月日を書き、冷暗室におく。

### 味噌三昧!

今日は、去年の味噌のお披露目を兼ねています。カマドでご飯を炊いておにぎりにして、あつあつの味噌おにぎり。汁ものは、味噌たっぷりのトン汁。

年末に作った、へそ大根も煮ました。へそ大根とは宮城県の保存食。収穫した大根を輪切りにして茹でた後、断面の円の中心付近を1m程度の竹串に次々刺して、軒先に並べ、約1ヶ月間干します。完成すると、竹串が貫いていた部分が穴として残り、それがへそのように見えることから「へそ大根」と呼ばれるようになったといいます。デザートも里山産の干し柿です。



### 寒麴づくり

冬のもうひとつ重要な仕込みは「寒麴」です。寒麴は、名前からも分かるように、寒い時期に仕込みます。秋田県の伝統食の一つのようです。

### <作り方>

- ① もち米は、水で研ぎ、炊飯器に入れ、炊きます。
- ② 炊き上がったもち米を、人肌くらいに冷やします。
- ③ ボールに塩と、一粒一粒バラバラになるようにほぐした米麴を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ④ 麴に、人肌くらいになったもち米を加えよく混ぜ合わせます。
- ⑤ 保存容器に入れ、6ヶ月~1年くらい熟成させます。熟成させるほど、まろやかな味になっていきます。

