

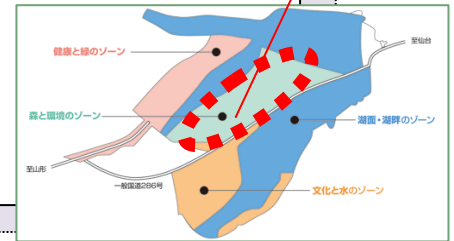
みちのく森の楽校だより 1月号



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。



1月28日（土）晴れ はらぺこ母さんの味噌づくり！

味噌作りは、昔から「寒仕込み」と言っており、1年で最も寒い1月～2月に仕込むのが、一般的で間違いのない味噌の作り方です。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。今年も「はらぺこ母さん」直伝の味噌づくりをして、1年前の味噌を味わいました。

味噌づくり

手作り味噌は作ってみると非常に美味しいものです。里山地区で食べている味噌は手作りです。

味噌作りで一番大切なのは『豆の炊き』。前の日に集まって、かまどでじっくり豆を煮るのです。大豆の煮あがりは親指と小指でつぶれるくらい。そして、一晩、煮汁に漬けたまま、置いておきます。

そして当日朝、早出をして、かまどに火を入れ、豆を温めて、味噌づくりの開始です！



漬した大豆、麴と塩、ひたすら混ぜます



炊き上がった大豆



味噌玉を丸めて、桶に叩き付けます



大豆をつぶします



塩で蓋をして、保管！

<材料> (出来上がり量約4kg)

大豆 : 1kg 米こうじ : 1kg 塩 : 490g

消毒用のアルコール(35度以上の焼酎など) : 35g

<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(30cm×40cm)を2枚重ね、袋の3分の1量程度の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。

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を入れ、小指がすっ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きじ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!手でぎゅっとにぎる感じで!

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。

雪遊び

午後は森の楽校に行って、雪遊びをしました。先週、降った雪はこのところの温かさで溶け始まっていますが、森の楽校の斜面にはまだ残っていました。

雪を踏み固めてゲレンデを作って、「手箕」をソリ代わりに! けっこう、滑ります!



薪割り

薪割りは、ちょっとの時間でも使ってやっておくべき活動です。これまで何度もやってきた甲斐がありましたね。パッカーンと小気味よい音がして、太い薪が割れました。



構えて...



お、うまく割れました!