

伝承料理の会 特別講座

伊深の ある日のお膳



H23. 11月27日 (日)

午前10時～午後2時



美濃加茂市伊深町に暮らし、民俗学を研究していた佐野一彦氏が綴った「伊深日記」の中には日々の食事がわかりやすいイラスト入りで記されています。今回の講座では、その中のある日（昭和21年11月27日）のお膳を再現します。

また、一彦氏の次女、佐野綾目さんより子どものころの食事の思い出話をさせていただきます。



はじめに

今から65年前の昭和21年11月27日、伊深の佐野家での『あさげ』を、本日皆さんで調理し、試食していただきます。

兵庫県神戸市に住んでいた佐野家は、昭和20年3月に大都会から伊深村（現・美濃加茂市伊深町）に家族4人で疎開してきます。一家の主、一彦氏は学者で、民俗学も研究し、妻えんねさんはドイツ人、二人の娘さんはまだ小学生でした。

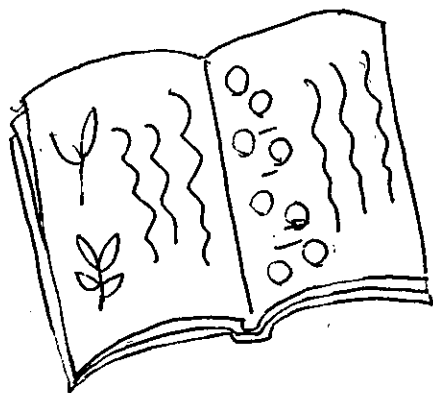
大都会から、今でも自然の多く残る伊深（田舎）に暮らしを移し、一家はとまどうことより、“伊深の人々の手作りの暮らしのすばらしさ”に感銘したそうです。そんな田舎の、日々の暮らしを一彦氏はわかりやすいイラスト、解説入りで日記に綴っています。

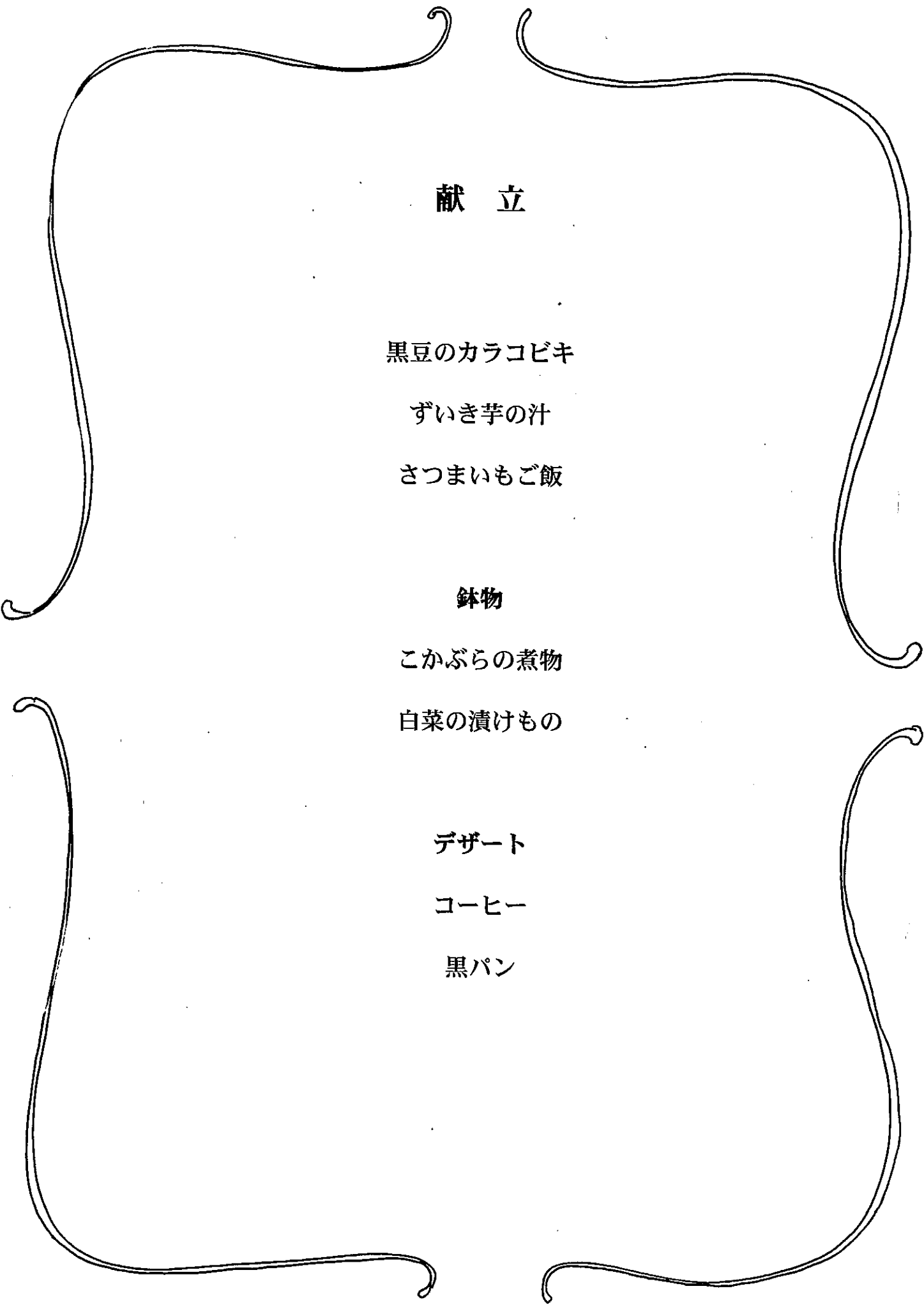
本日のメニューは文化の森に展示してある日記をもとに、佐野家の次女、綾目さんにご協力いただき、復元したものです。

山里といえども、戦後間もないその時代、米も少なく、調味料もほとんどなく、まして店など皆無に等しい伊深で、ドイツ人の主婦は毎日三度の食事を創意工夫し、ご近所から知恵を借り、丁寧に、丁寧に作っています。

本日の料理の味付けは、調味料を足し、当時のものを少しアレンジしてありますが、何もない中、少しでも家族に美味しい物を、家族のお腹が満たされるように、という主婦の『想い』は、現代の食事より濃く味わえるかもしれません・・・。

佐野家ではドイツの習慣にならって毎日午後3時におやつの時間がありました。本日は食後に、当時は使えなかった卵とバターを足して焼いた“クロパン”をコーヒーとともにいただきながら、綾目さんの子供の頃の食の思い出話をお聞きください。





献立

黒豆のカラコビキ

ずいき芋の汁

さつまいもご飯

鉢物

こかぶらの煮物

白菜の漬けもの

デザート

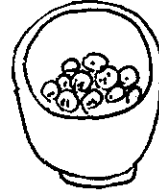
コーヒー

黒パン

黒豆のカラコビキ(クロマ×カラコビキ)

材料(7~8人分)

黒豆(煮たもの)・・・322g
黒豆の煮汁・・・適宜
カラコ(フスマ)・・・80g



作り方

1. 煮た黒豆と煮汁を火にかけ、水で溶いたカラコを振り入れ火を止める。

黒豆(現代)

材料

黒豆・・・300g
砂糖・・・130g
しょうゆ・・・大さじ1
水・・・900cc

} A

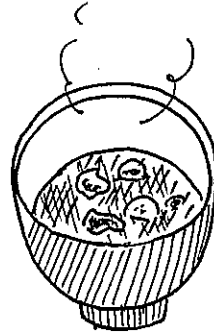
作り方

1. 黒豆はAに一晩つけ翌日とろ火で2時間煮る。

ずいき芋の汁(シオアジ ウミクサコ汁 スイキ芋 マビキナ)

材料(7~8)人分

乾燥ワカメ ……15g
里芋 ……380g
まびき菜 ……67g
塩 ……16g



作り方

1. 里芋は皮をむいてちよう切りにする。
2. 鍋に水 1200cc の水と里芋を入れ煮る。
3. 里芋に火が通ったら、ワカメも入れ、塩で味付けし
最後に適当に切ったまびき菜を入れる。

さつまいもご飯(サツマイモ入れ シロゴメメシ)

材料(7~8)人分

米 ……5 合
さつまいも ……350g
塩 ……小さじ 2



作り方

- 1 研いだ米の中に、1 cm~2 cm 角に切ったさつまいもと塩を入れ、普通に炊く。

コカブラの煮物

(コカブラ+ タタキ入れ ウドンコネリ シソ/ミョウズリ入れて)

材料(7~8人分)

コカブ (葉付き) 270g	塩 2g
シソの実 (塩漬け) 8g	薄口しょうゆ 30cc
小麦粉 50g	
水 100cc	



作り方

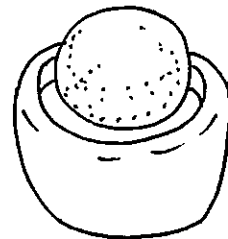
1. コカブは3cmの厚さに輪切りし、葉は2~3cmの角切りにする。
2. 鍋に水200ccと①を入れ火にかけて塩も入れる。
3. コカブが柔らかくなったら、薄口しょうゆを入れる。
4. 水で溶いた小麦粉を③の中に混ぜながら入れ、最後にすり鉢ですったシソの実を入れる。

*当時はしょうゆはなかったので使わなかったそうです。

白菜の漬けもの(ハクサイスツパツケ)

材料

白菜 1/4株 (530g)
塩 23g



作り方

1. 白菜は適当に切って塩をふり、重石をしておく。

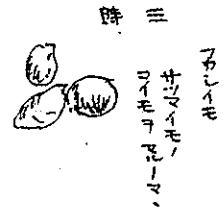
クロマメカラコビキ

クロマメ………配給の豆、当時は砂糖はないので塩味のみ。

カラコビキ・カラコ（小麦を粉に精製するときに出る麦の皮。

昔から牛の飼料に使われていた。）を水で溶いたものを入れること。

カラコを入れることでかさ増しをした。

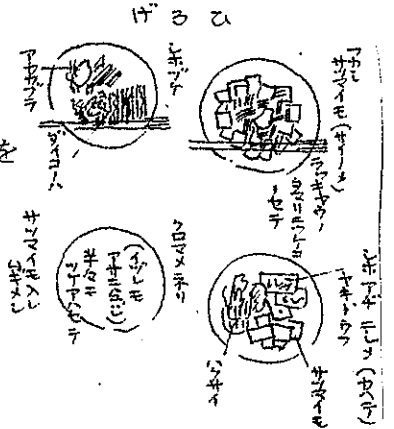


ズイキイモ

里芋のこと

ウミクサコ

海草を粉にしたもので、神戸（疎開前に住んでいた）で配給でもらったものを持ってきていた。



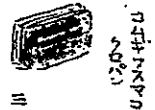
サツマイモ入レシロゴメシ

さつま芋はたくさんあったので、芋が多く、米が少ないご飯

コカブラナタタキ入れウドンコネリシソノミヲスリ入レテ

タタキ入レ………細かく刻むこと

ウドンコネリ………うどん粉を水でといたもの、現代のホワイトソース



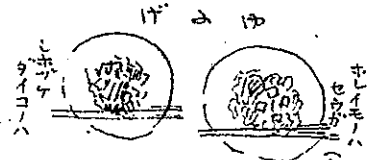
ハクサイスツパツケ

ドイツ料理のザワークラウト(キャベツで作る。)の代用



ヤキドウフ

当時、伊深に豆腐屋が一軒だけあった。



カエテ

“おかわり”がある意味



クロパン シュマルツヌリ

クロパン…… カラコを入れて焼いたパン。

1週間に1度、パンを焼き、いつも決まった時間に決まった量だけ食べていた。

