

ちづの食人

しよくにん

Vol.3



山形地区芦津
綾木 洋子さん



洋子おばあちゃんの
「山椒田楽」

『智頭の食人(しよくにん)』
第3号は、長年にわたり保育園
の園長として子どもたちを見守
り、育ててきた、山形地区芦津
集落にお住まいの綾木洋子さん
です。

いつも笑顔の洋子おばあちゃ
んはとってもチャーミング。「さ
あみんな楽しんで作りましょ
うか」元保育園長の一声で始ま
った料理教室は笑顔が絶えない素
敵な時間です。洋子おばあちゃ
んの自慢の庭にはたくさんのお
花や木の芽があり、季節の香り
がお客さんを迎えてくれます。

また、料理を作る楽しさや美
味しい物を食べる喜びをみんな
と共有したい…そんな思いで
様々なお客さんをもてなしてい
ます。

そんな洋子おばあちゃんに紹
介してもらった料理は、ピリッと
した辛味がアクセントになるこ
んにゃくの「山椒田楽」です。

洋子おばあちゃんの 「こだわりポイント」

- * 山椒の葉はやわらかくて香り
の強い若葉「木の芽」を使う！
- * もちろんこんにゃくも手作
り！

山椒味噌



山椒は柚
子と並び日
本料理の二
大香辛料の
一つとされ
ています。

を布袋に詰めてお風呂に入れる
と身体がよく温まる効果もあり
ます。

【材料(作りやすい分量)】

- ・ 山椒の葉・・・25枚
(5月頃の新芽が良い)
- ・ 砂糖・・・大さじ7弱(60g)
- ・ 味噌・・・大さじ2弱(30g)
- ・ 酒・・・大さじ1(15g)
- ・ みりん・・・小さじ1(6g)

【作り方】

- ① 山椒の葉はさつとゆでてから
水に取り、絞りこむ。
- ② ①をすり鉢でよくすり潰し、
鍋に調味料と一緒にに入れて弱
火でほつりとなるまで煮詰
める。

手作りこんにゃく

【材料(板こんにゃく約8枚)】

- ・ こんにゃく芋・・・2個(500g)
- ・ 芋のゆで汁・・・1.5L
- ※お湯はこんにゃく芋の3倍
- ★炭酸ソーダ・・・8g
- ※炭酸ナトリウム(凝固剤)のごと
- ★炭酸ソーダの溶き湯・・・150cc

【作り方】

- ※直接さわると手が痒くなるので
手袋をするのをお勧めします。
- ① こんにゃく芋はきれいに洗っ
て芽を取り、卵大の大きさに
切る。多めのお湯でやわらか
くなるまでゆで(竹串がスッ
と刺さる程度)、皮をむく。
 - ② ゆでて皮をむいた芋と、芋の
ゆで汁をミキサーにかける。
 - ③ ②を大きめのボウルに移す。
 - ④ 炭酸ソーダを溶き湯で溶かし、③
に回し入れて手でよく混ぜる。
 - ⑤ ④をバットなどの型に入れて
1時間ほど放置して固め、適
当な大きさに切って熱湯で30
分ほど煮て、水に放す。
- ※こんにゃくは「おなかの砂あらし」
胃の「ほうき」と言われ、体不要
な物を体外に出してくれる。