

富士見町にはおいしいものがたくさん！そして、その作物を愛情込めて一生懸命育てている方が大勢います。このおたよりでは、富士見町でとれる食材について、生産者さんについて、郷土食について…など、富士見の「食」についてお知らせします。自分が住んでいる地域の「食」に興味を持とう！

季節を告げる野生の植物

山野に自生する植物で、食べられるものを山菜と呼びます。人工的に栽培される野菜と大きく違うのは、山菜は限られた場所・季節でしか採れず、その収穫量もごくわずかということ。今回は「ふき」について紹介します。

ふきの下ごしらえ

山菜の若い芽の部分は、これから伸ばしていくための養分がぎゅっしりつまっている大切な成長点。これを外的から守るために備えたものが、強い苦みやえぐみ、つまりアクです。



こんなにとったぞー！

アクの強い山菜をおいしく食べるために必要なのが、下ごしらえです。

給食に「ふき」を出した時には、①長いふきを半分に切ってからさっとゆでて②水につけながら皮と筋を取って③食べやすい大きさに切って水にはなしてアク抜きをしました。ゆで水は茶色くにごっていましたよ。(アクが出ている証拠！)

左の写真は、ふきの皮と筋です。22kgのふきから、こんなにたくさん取れました。調理員さん、おつかれさまでした！

ふきの葉と不思議な小人の伝説

『二十年近い前のことだから、もう昔とっていいかもしれない。ぼくはまだ小学校の三年生だった。』

こんな書き出しで始まる本を紹介します。佐藤さとるさん著の『だれも知らない小さな国』です。この本には、アイヌ語で「ふきの葉の下の人」という意味の小人の「コロボックル」が登場します。



大きい!!あさよさん家の「ふき」



5月13日(火)の給食に登場した「ふきの煮物」。立沢の矢沢あさよさん家のふきを使用しました。

左の写真を見ると、茎が太くて葉っぱが大きい!まるで傘のようです。こんなに太いの、柔らかくておいしいことが特徴です。

質問コ～ナ～



**畠山：あさよさん家では、どんな料理で「ふき」を食べますか？
何か思い出もあったら教えてください。**



私らは「とうぶき」って言ったりするんだけどね。私は、さつま揚げなどほかの材料は入れないで、ふきだけを煮て食べるのが好きだよ。それから、昔は、お田植えの時のごちそうとして、ふきの煮物が食べられていたもんだ。ホタルイカとふきを一緒に煮て、お重に入れてみんなで食べたんだよ。他にも、コーレの卵とじや、じゃがいもの煮物なんかもあったね。

畠山：その時期にとれた作物を使った料理が多いですね。今では、スーパーで手軽にホタルイカが手に入りますが、その当時はごちそうだったんだろうなあ。他には、どんな作物を作っていますか？



ズッキーニや金糸うりを作っているよ。金糸うりは酢の物で食べることも多いけど、固くゆでてしっかり水で洗った後に、マヨネーズとシーチキンであえると子どもたちも喜ぶしおいしいよ。

はたけやまのひといごと ～収穫するって楽しい!!～



ふきを給食に出した前日の12日に、あさよさん家に行ってきました。いろいろと質問をしていたら「先生もやってみる？」と包丁を渡され…私もふきの収穫をしてきました!

作物を収穫するのは久しぶりでしょうか?実家に帰った時に、その日食べるトマトなど少しの野菜を収穫することはありますが…。まず、どれが食べごろなのかがわからずにオロオロ。「どのくらいの太さのものだったらとっていいの?色は?」と質問をしながら、おそろおそろ収穫開始。

ふきに包丁をたてた瞬間、ふわっとふきの良い香りがしました。「これぞふきだ!いい香り～!春だなあ～」とうれしくなりながらどんどん収穫。体験しないとわからないことってあるよなあと感激しました。

あさよさん、ありがとうございました!

次回予告

次回の223(ふじみ)では、5月19日(月)の郷土食の日に提供する「凍り豆腐とコーレの卵とじ」について紹介します。当日、コーレを届けてくれる野澤昭夫(てるお)さん家の取材の様子をお届けします。

