

ふるさとごはん。

穏やかな伊予灘。

豊富な地下水と広がる田畑。

松前町は、海と田畑の産物に恵まれたまちです。

先人たちは、この地でとれる旬の食材を上手に活かし、手間をかけて食を楽しんできました。年中味わえるように作り置く常備菜を、知恵を出して考えてきました。

しかし、いつでも新鮮な食材が手に入る今、昔のように手間ひまかけて料理する習慣が薄れ、母から子へと伝えられてきた郷土料理は、少しずつ忘れられてきています。

「この地に根付いた『ふるさと』の味を伝えていきたい」

「先人たちの知恵と工夫で培われた大切な味を知ってほしい」

その思いを込め、ふるさとの味をレシピを添えてお届けします。

地元の食材を活かす

それぞれの土地の恵みに麦みそを合わせる「さつま」は、多くの表情をもつ郷土料理です。

愛媛県は、裸麦（大麦）の生産量が日本一。とりわけ松前町は、享保の飢饉の際、身を犠牲にして麦種を村びとに残した義農作兵衛の心を受け継ぎ、裸麦の生産と利用が盛んに行われてきました。

また、伊予灘で揚がる小魚を活かした「珍味」の生産量は、全国の80%を占めています。

そんな裸麦を使った麦みそと小魚を合わせ、ご飯を2倍も3倍も楽しむのが松前町の「さつま」です。

魚食を推進するお魚ママさんの代表である安岡千恵子さん、幹博さんご夫婦に作っていただきました。

魚は焼いて骨をとってほぐし、すり鉢でみそも加えてすりませます。みそは、コンロであれば香りが増します。

「さつまを作るとき、すり鉢でするのは主人の役目。私はすり鉢を持つ係」と千恵子さんは話します。だしを加え、すりのばしていき、お二人で「こんなもんかな？」と

味見をし合って好みの味に仕上げます。薬味も好みでのせます。千恵子さんのおすすめは、ねぎ、こんにゃく、そして愛媛らしく、みかんの皮。みかんの香りがほんのりして、香ばしいみその味にもぴったりです。

「私たちはたっぷりかけて、ザブザブとかきこむように食べるのが好きなんよ」とご夫婦そろって笑顔で話してくれました。さつまは保存もできます。魚とみそをすり混ぜた状態のものを、冷蔵庫で保存しておけば、1か月ほどはもつそうです。

松前の特産・麦みそと小魚をすり合わせて作る

さつま



材料（4人分）

- 魚（エソ）…………… 大3匹
- ※トラハゼの場合…………… 10匹
- 麦みそ（甘口）…………… 200g
- 水…………… 400～600cc
- だし昆布…………… 適量
- 薬味（ねぎ、こんにゃく、みかんの皮など）… 適量

作り方

- 魚は洗ってうろこを取り、頭と骨、腹わたを取って3枚におろす。大きい骨はだしに使うので焼いておく。
- 魚を焼き、小骨を取って、すり鉢でよくする。
- 水に頭と骨、だし昆布を入れて沸かし、冷ましておく。
- 麦みそをすり鉢にぬり、火にかざして香りよく焼く。
- ②の中に焼いたみそを入れ、さらによくすり合わせる。
- 冷ましておいただし汁を、⑤に少しずつ入れ、味を確かめながらすりのばしていく。
- お茶碗ににごはんを盛り、⑥をかけ、お好みの薬味を添えてできあがり。



昔は家々で作っていた大豆・もち米・裸麦を活かした発酵食品の常備菜「もろみ」。時代とともに姿を消していったもろみ作りを、平成元年、北伊予レタス婦人部の20名が復活させました。以来、徳丸の遠藤多喜子さんは、今でも毎年もろみ作りに励んでいます。

「最初は普及所の人に作り方を教わったんですよ。それから婦人部のみんなが『こうしてみよう』『こっちのほうがおいしい』て知恵を出し合おうてね。みんながアイデアを出し合ってきたけん、このもろみは徳丸の味よ。でも20年

一年中味わう

経って私を含めてみんな年をとってしても、もう作る人は少なくなってもいい。私はもろみを作るのが楽しくてしかたないけん、元気な間は作り続けて、若い人にも教えていきたい。ここらへんでは、もろみは私の顔じゃけん」

もろみは、涼しくなり始めた10月上旬から作り始めます。麹菌の助けを借りて発酵させるのにふさわしい季節です。

手間ひまかけて作る もろみ



1日目 大豆をほうろくで炒って石臼などで挽き割って皮を除きます。前日に浸しておいたもち米と裸麦は洗って打ち上げておきます。

遠藤さんは、この材料となる大豆、もち米も裸麦も、徳丸の田んぼでできたものを使っています。

「地域みんなが『今年ももろみ作るんやろ。これ』と言ってわけてくれるんですよ。それでできたもろみをみんなに配る。そしたらまた次に材料をくれる。この繰り返し」と笑顔で話します。まさに地産地消です。



2日目 この日はもろみ作りを伝えていくため、地域の若い奥さんと、町外からも数人が集まりました。

「教えてって言われとったんですよ。こうやって言ってくれる人がおるけん、この味は継承できるね」と遠藤さんは嬉しそうでした。

下準備をしておいた大豆、もち米、裸麦を合わせて蒸し、40℃以下になったら種麹を合わせます。

旬の食材をいただく ちりめんちらし寿司



材料（4人分）
 米……………2カップ
 だし昆布5センチ角……………1枚
[合わせ酢]
 酢……………40cc
 砂糖……………40g
 塩……………6g
 かまぼこ……………20g
 ちりめん……………20g
 ごぼう……………30g
 人参……………30g
 松山あげ……………1/4枚
 干しいたけ……………3枚
[A]
 だし(しいたけの戻し汁)……………100cc
 砂糖……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 枝豆さや付き……………100g
 卵……………2個
 えび……………適量
 あなご……………適量

作り方

- ①お米はだし昆布を入れて炊く。
- ②かまぼこは細切りにし、ちりめんと共に酢・砂糖・塩を入れ、砂糖がとける程度に温め、合わせ酢をつくる。
- ③ごぼうはせん切りにし、水にさらす。人参・松山あげ・戻したいたけもせん切りにしておく。
- ④⑤をAの調味料で煮る。
- ⑤枝豆は塩ゆでし、実を出しておく。
- ⑥飾り用の具※1を作っておく。
- ⑦炊き上がったご飯に②の合わせ酢を混ぜ、冷ましながら④の具と⑤の2/3の枝豆を混ぜ合わせる。

⑧器に盛り、⑤の残りと⑥で飾り仕上げる。

※1

- ・卵は薄く焼いて錦糸卵にする。
- ・えびは酒ゆでし、皮を除いて甘酢につける。
- ・あなごは開いて串を通し、たれ(水:酒:醤油:みりん=1:1:1:1)をつけながら両面焼く。(市販の蒲焼でもよい)

保健栄養推進員の皆さん

「今は松前の特産であるちりめんを使いますが、昔はエソやトラハゼなどを素焼きしてほぐしたり、生のエソのすり身などをお酢と合わせたりして使っていました。中に入れる具は、季節によって変えるといいですよ。四季折々の旬の食材をぜひ味わってください」



お正月に欠かせない味 緋のカブ漬け



材料
 伊予緋カブ(ヒノカブ)……………1kg
 塩……………大さじ1・2/3～2
 カブスの果汁……………150cc
[調味液]
 米酢……………150cc
 砂糖……………100～200g
 酒……………小さじ5
 みりん……………小さじ5

作り方

- ①ヒノカブは、汚れた部分だけを除き、たっぷりの水に一晩漬けてあくを抜く。
- ②①を縦半分に切り、3～4mmの半月切りにする。
- ③塩を全体にまぶして塩漬けにし、しっかり重しをおいて2日間くらいおく。
- ④③の水気を十分切る。

- ⑤④全体にカブスの果汁をふりかけてなじませ、しばらくおく。
- ⑥調味液を1度沸かして冷ましてから⑤にかけ、軽い重しをして3日間くらいおくとし色がでてくる。さらに2、3日おけば味がしみて食べごろになる。

郷田緑さん(大間)

「毎年11月下旬からヒノカブを収穫してお正月に向けて漬けます。ヒノカブは、表皮は紫色ですが、中は真っ白。これにカブスの果汁を加えることで、すぐに味が染みて見事な緋色に染まります」





種麴を合わせたら、約2日間かけて種菌の繁殖を促します。むしろなどで覆って保温し、種菌の繁殖・発酵を進めますが、発酵熱で温度が上がりすぎることのないよう、手で混ぜて空気を入れることを繰り返します。

「麹菌を入れたら発酵で熱が出るんよ。もろみ作りのコツはこの温度が上がりすぎんことだけ。菌を入れた日の夜だけは心配じゃけん、2時間おきぐらいに温度を確

かめよんよ。手を入れてみて、あつたかすぎたら溝を作つて空気を入れて冷ますし、冷たすぎたら、布をかぶせてぬくめてあげるんよ。手間なことはないよ。おいしくできてほしいけんね」

最終日

このようにしてできた麴に、しょうゆと水あめを加えて桶に仕込みます。1か月もすれば、おいしいもろみのできあがりです。

作り方

- ①もち米は前日の昼、裸麦は夜に洗ってたっぷりの水に浸しておいて打ち上げる。
- ②大豆は、ほうろくで炒って、石臼で(石臼がなければ板ではさんで)割って皮を取る。皮をとる方法は手箕(てみ)が良い。
- ③熱湯を大きめのたらいに入れ、ざるに入れた大豆をつける。
- ④蒸気が抜けたら、大豆を打ち上げ、もち米、裸麦と合わせ、釜に湯をはり、せいろで40分蒸す。

- ⑤取り出して、40℃以下になったら種麴を合わせ、37～38℃の温度を保って、15時間後、さらに5時間後に手入れをし、20時間おく。白い麴が咲いたらよくほぐして、しょうゆ、湯ざまし、水あめを加えて全体を混ぜ、桶に漬け込む。最初2～3日は上下をよく混ぜかえす。1か月程度でおいしく食べられるようになる。できたもろみは、常温保存で1年くらいおいしく食べられる。

調理器具

- むしろ……………4枚
- 敷布(むしろと同じ大きさ)……………8枚
- 布(カーペット)……………2巾分
- 桶……………1斗分
- 蒸し器……………2セット
- 釜……………2
- かまど(ガスこんろ)……………2
- ほうろく、石臼、手箕、たらい、ざる、せいろ、温度計、など

材料

- 大豆……………4kg
- もち米……………4kg
- 裸麦……………4kg
- 種麴(1斗分)……………15g～20g
- 濃口しょうゆ……………1升
- 薄口しょうゆ……………1升
- 湯ざまし……………1ℓ
- 水あめ……………4kg



「多喜ちゃんの作るもろみはおいしくて最高よ。体にええしね」

「みんなでこの味続けてよ」

「これは1回じゃいかんわい。何年かタキちゃんについて弟子入りせんといかんね」

「ほうよ。みんなで一晩おしゃべりしてもろみの温度番してみんといかんわい」

春夏秋冬、季節の風と香りを十分に楽しみながら代々伝えられてきたふるさとの味。

ふるさとの味を知り、知恵を学び、現在の食文化に活かしませんか。

温もりが伝わる懐かしいふるさとの味を、親から子へ伝えませんか。隣近所で教え合いませんか。

きつと、ふるさとの味を通して、季節を感じ、松前町の良さに気づくはずですよ。