

## 保存の技 極まれり

### 「ごんぼっば餅」

保存食の真打は「ごんぼっばもち」。見かけは灰緑色の石のよう。叩けば硬く乾いた音がする。おじゃましたお宅のご主人によると5年もので、カビも生えないそう。一日水で戻し、油を引いて焼き、自家製の蜂蜜を垂らしていただく。絶妙である。「ごんぼっば」は「オオヤマボクチ」というキク科の多年草。乾燥した葉を利用するのだが、見せていただいた葉には裏に細かな毛が密生しビロードのようだった。この繊維質がつなぎの役割を果たし餅がカチカチになるのを防ぐのだろう。同時に餅に比べ軽やかな食感を与えている。二度目におじゃました時は出来立てのものをいただいた。5年ものに比べふっくらとして柔らかな緑が美しい。山の味だと思った。



奥会津の正月膳の例(西山地区)

## 食の知

### 「三種わらび」



1.2 鱧のどぶろく煮、3 骨むしり 4 乾燥茸けんちん

柳津の食文化調査を重ねていくと次第に「保存」の大切さが見えてくる。ワラビ、ゼンマイ、コゴミなどの山菜は乾燥と塩蔵、キュウリなどの夏野菜は主に塩蔵で保存する。塩蔵は手間暇がかかるが、冷蔵、冷凍よりはるかに味が良くなるそう。 「保存」は「加工」であり、「調理」の一段階でもある。塩の力でワラビの緑が鮮やかさを増す。最近は減塩ブームで塩分は悪者扱い、冷蔵技術も普及し塩蔵の知恵も廃れつつある。乾燥の知恵とともに塩蔵の知恵の調査も必要だ。

三種のワラビを一度に味わった。乾燥もの、塩蔵もの、醤油で味付けしたもの、たまりで味付けしたもの。同じワラビ漬けでありながら、トロリ、シヤキッと食感が異なる。保存の魔法だ。

## 川が山にもたらす海

### 「えご」



調査先でいただいた「えご」は、多く見かける深緑と異なり白い姿をしていた。「えご草を良く天日で干すと白くなる」のだと料理上手な柳津のお母さんは教えてくれた。そのひと手間をかけたちょっとよそゆき感のある「えご」からも、いつものような海の香りがした。

婚礼や仏事、お正月やお盆などに食べられる「えご」。かつては阿賀野川の舟運で新潟から会津にもたらされていた海藻の「えご草」が材料だ。えご草を煮て溶かし、型に流して冷やし固める。そうして作られた「えご」は、山国・会津の人々には遠い海を凝縮しているように思えたのではないだろうか。川が繋ぐ海と山。柳津では只見川の西側（新潟寄り）に偏る「えご」分布も気になるところ。



福島県  
柳津町

# 奥会津の伝統食

厳しい冬と雪がつくった  
川が山にもたらす乾物がつくった  
多様な保存食と「結」の精神がつくった

### 奥会津の食文化を知る 3つのポイント

#### 多様な保存食

奥会津は、越後山脈に接する豪雪地帯。雪で閉ざされるため、毎年三月から十一月までの間、塩蔵、乾燥、燻製、発酵の方法により、あらゆる食材を保存食に加工。その保存食材を中心に料理が発達しました。(冬はすべてが保存食料理)

#### 北前船がもたらした 乾物との融合

かつて春に日本海に通じる只見川に遡上した鱧(ます)、急峻な山に自生する豊富な山菜。これらを材料にした自給自足の保存食に加え、江戸時代に北前船がもたらした乾物(えご、ニシン)が融合し特色ある料理に進化。現在も冠婚葬祭に欠かせません。

#### 「結」の精神

集落単位で助け合い、協力し合う「結」の精神。食材の採取、栽培、調達、加工、保存、調理のあらゆる場面で結が存在します。強い絆で命をつなぐ習慣は奥会津の伝統。いまでも日常の食の風景に結が色濃く残っています。

厳しい自然と向き合うからこそ、 穏やかで豊かな食文化が生まれる