

◆ Yokoso Obara Linkai

Take Free [0円]

# おはらのじかん

— 第24号 —

2021 Winter



田舎ならではの食材で  
おばらを食す！

〜楽しんでら〜  
ん



[森の番人からの大切な贈り物]  
[アニメシザクラ聖地を探して]  
[マンガ イカくんキンちゃんの小原日記]  
[小原いろいろ情報]



小原人集まれ! 「おばちゅう卒」  
おばちゅう以外でもOK  
[www.facebook.com/obachuu](http://www.facebook.com/obachuu)

巻頭特集

おばらを食べ

小原の食材をつかって、いつもとちょっと違った料理に挑戦してみませんか？



出来上がったお百度



小原庵の室内でバシヤリ!



出来上がったお百度



風情のある大福魚苑の外観



バーガーを作る店主の福岡吉広さん



肉厚な原木椎茸のフライバーガー



自家製の原木なめこ



自家製の原木しいたけ



小原地区の郷土料理を探ってみた！  
食文化や郷土料理が伝承されるには、お祭りが一番わかりやすいなと思い、私の住んでいる小原地区永太郎町の方に協力していただいた。

創業21年目を迎えた、地元  
の食材や季節の食材を使った  
和菓子の店「小原庵」の春  
日井京子さん、20歳の時に  
お嫁にきた鈴木千鶴子さん  
にお話を伺った。

秋の大祭でお供えをして氏  
子に振舞う「お百度(おひやく  
ど)」。材料は「からすみ」と同  
じですが(酒の肴ではなく、  
お菓子のからすみです)まん  
丸ではなく、指3本で型どっ  
たかわいいお団子です。

他の地域では、「おひやくと  
う」(子どもが産まれて百十  
日目)に配ると呼ばれたり、稲  
武では子どもが産まれて七日  
目に女の子のエクボに似せて  
作った「おしんこ餅」を、近所  
から持ち寄ってお祝いのそ  
うです。永太郎町では何故お  
百度というかわかっています  
。(もしご存知の方がいらっ  
しやったら教えてください！)

お百度(おひやくど)

【材料】

米粉500g、砂糖250g  
塩小さじ1、熱湯約400cc

【作り方】

材料に熱湯を注ぎ、箸でポ  
ロポロとかき混ぜる。大体ま  
とまったら、蒸し布巾を敷いて  
15分位蒸す。粗熱が取れたら  
形をつくり、もう一度10分位  
蒸してできあがり。  
常に手水を用意して手を  
濡らしながら調理するとよ  
いそうです。



山椒のすりこ木でこねる様子



千鶴子さんの作る美味しいミックス味噌

あとかかせないのが、「五平  
餅」。今はどこでも売っている  
ので見掛けることが多いと思  
いますが、現在でもそれぞれの  
家庭に伝わる秘伝の味や形  
で作られて継承されています。  
BBQのときにも作ったり  
するそう。今回も作っていた  
大きながら、ポイントを教え  
てもらいました。

①こはんを少し大きめ  
のおにぎりぐらいに  
握って、竹ぐしに巻  
く。竹ぐしは濡らさ  
ないようにして。  
②型を使わずに伸ば  
して。  
③素焼きをします。  
④縮まるので、ひっくり  
返しても崩れて落ち  
ません。ちよと焦げ  
目がついて触っても  
くっつかないくらい。  
千鶴子さんのタレ



ふっくら甘く美味しい五平餅

この郷土料理を知ること  
で、昔の話や思い出話が盛り  
上がり、胸いっぱいお腹いっぱい  
になりました!!

M.K



小原の北部、岐阜県とのほぼ県境に位置する大福魚苑さん。  
国道から数百メートル入ると桜、紅葉、イチヨウの大きな木が目に見え、  
その間を田代川が流れ、「こはキャンプ場」と思うような自然豊かな土地に、  
古民家、パンガロー風の建物が点在しています。ここまで足を踏み入れた時点で私のテンション  
はかなり高まり、今からいただくであろうお食事への期待も膨らみます。

創業50年近くになる大福  
魚苑は、もともとは今の店主  
「福岡吉広さん」の祖父が、  
和紙作家の息子、福岡小次郎  
さんの所にやってくるお客さん  
に、料理を振る舞うことを目  
的に始められたということだ  
す。2001年、名古屋の料  
亭に修行に出ていた吉広さん  
が小原に戻り、後を継ぐこと  
になりました。清らかな田代  
川の水が流れる池で飼われて  
いるマスの塩焼き、ナッツ類の  
入ったコクのあるタレで焼かれ  
た五平餅などの看板料理は今  
も変わらず、祖父の時代から  
の味が守られています。もちろ  
ん吉広さんが新たに始めたメ  
ニューも数多くあります。いく  
つかを紹介すると、子供にも  
大人気の「マスのフライバー  
ガー」、わらび粉を贅沢に使っ



わらび粉を贅沢につかったわらび餅

なめこ、ヒラタケなどが旬で  
す。朝採りの大振りなめこが  
たっぷり入った赤だし味噌汁  
は絶品です。「なめこを売っ  
てほしい！」というお客もい  
るそうですが、残念ながらキノ  
コの販売はしていません。  
朝4時起きで始まる吉広さ  
んの二日は大忙しです。毎日の  
料理の仕込みに加え、キノコ  
の収穫、キノコの菌打ち、自然薯



とろみ絶品の朝採りなめこの味噌汁

掘り、薪割り、炭焼、味噌の仕  
込み、茅葺屋根の修理などな  
ど、季節折々の仕事を全て一  
人でやっています。将来はこれら  
の作業を子供たちに楽しん  
でやらう「里山の暮らし体験」の  
ような企画もしたいと夢は膨  
らみます。大福魚苑さんは、  
「小原を体験し、小原を味わ  
う」には最適な場所と言える  
でしょう。最後に、小原まで足  
を延ばせないときのために、椎  
茸嫌いの子供がこれを食べる椎  
茸好きになりお母さんに喜ば  
れたという、「椎茸フライバー  
ガー」のレシピを紹介します。

【材料】

パンズ、椎茸、キャベツ、パン粉、  
小麦粉、卵

【作り方】

キャベツを千切りにし、フレ  
ンチドレッシングであえる。椎  
茸に小麦粉、とき卵、パン粉を  
つけ揚げる。特製ソースをか  
け、キャベツとともにパンズに挟  
む。大福魚苑さん使用の特製  
甘辛ソースは、市販のお好み焼  
き用ソースでも代用できると  
のことです。熱々を頬張る。

使用する椎茸も、キノコの  
菌打ち体験で自分で育てたも  
のを食べれば、味もより格別な  
ものになることでしょう。

Y.K



# なす農家のミネストローネ

子どもやヤギも安全に食べられる野菜づくりで食育を推進し、循環型農業を目指すことで、地域に貢献している「はやと農園」さんのオススメレシピ。



野菜たっぷりのミネストローネ



出来たてのヤギミルクのキャラメル

青空がどこまでも続く秋晴れのある日。はやと農園さん主催のヤギ乳搾り体験を取材させていただきました。



ヤギの乳を搾る様子

会場に着くと、可愛いはやと農園さんのヤギに子ども達は釘付け。ヤギの乳搾りの説明をはやと農園のババこと高須望さん、ママこと美姫さんがしてくれました。順番に乳搾りしたら、ヤギミルクキャラメルづくりと試食会。みんなで搾ったミルクを漉して、無塩バター、砂糖、はやと農園自

家製の小原純粋ハチミツと一緒に鍋で1時間くらい煮込みます。トロミがでるまでゆつくり煮込んだら1口サイズに切つて出来上がり。ハチミツのまろやかさとヤギの濃厚なミルクでできた天然のおやつに、子ども達は大喜びでした。

美姫さんの横では、望さんが、はやと農園で作ったお野菜を使った、ミネストローネをつくってくれました。元シェフの望さんからレシピを教えてくださいましたので、ご紹介します。

### 【材料】4人前

- なす1本、人参1本、お好みの野菜適量(今回は、ブロッコリーの茎、ししとうをいれました)。ニンニク3片、ベーコン50g、オリブオイル大さじ1。カットトマト缶1缶、トマトジュース500ml(原材料にレモンが無いもの)、水500ml、マカロニ又はもち麦100g。コンソメ顆粒大さじ1、塩少々、コショウ少々、ヤギチーズ又は粉チーズ少々、乾燥パセリ少々。

### 【手順】

- ①準備に玉ネギ、人参は皮を剥いておく。
- ②なす、人参、玉ネギ、キャベツ、セロリは5mm厚さの色紙切りにする。ニンニクは、もみじ切りに。薄ペーコンは1cm幅に切る。
- ③オリブオイルとニンニクを入れて弱火で炒める。香りが立ってきたら、玉ネギ、ベーコンを入れ、餡色になったら残りの野菜を加え中火で炒める。
- ④しんなりしたらカットトマト缶、水、トマト

ジュース、コンソメを入れて沸騰したらマカロニ(もち米)を入れて中火で15分ほど煮込む。

⑤野菜が柔らかくなったなら、塩・コショウを加え味を調える。

⑥器に盛り付けてお好みの量の粉チーズ、乾燥パセリをふって完成です。

### 【望さんからのアドバイス】

野菜の水分がなくなるまで炒めると、旨味や甘みがでます。トマトの酸味が気になる方は、先にトマト缶とジュースを煮込み、酸味を飛ばしてから炒めた具材をいれると良いです。

望さんが作ってくれたミネストローネもいただきました。驚いたことに、野菜の嫌いな子どもたちにも、望さんが作る料理はいつも大人気で、おかわりをたくさんするのだとか。その保護者さんたちが、一番驚いているそうです。

地元で無農薬野菜を作り、循環型農業を目指しているはやと農園では、飼育しているヤギや鶏に草や野菜のカスを食べさせそのフンを堆肥にして土を作っています。こだわりの土で野菜を育て、小原という山間地の綺麗な水、



おかわりをする子どもたち

寒暖差の激しい気候と環境で野菜作りをしており、今年から農業体験も開催するなど、今後の活躍が楽しみです。

f @hayatonouen

Y.M



# 肉を使わない、ヘルシーで美味しいキーマカレー

ちょっと前まで、たまご村でこむれ食堂という屋号で、お肉を使わないカレーなどを販売していた東郷町の久保田祐子さんに、小原の野菜をつかったカレーの作り方をお伺いしました。(現在、こむれ食堂はお休み中)



軽トラあんとんのオブジェの前で

豊田市常盤町出身の久保田さんは、若い頃名古屋に住み、その後20年ほどニューヨークに住んでいたそうです。家族も高齢になってきたこともあり、7年ほど前に豊田市に戻りました。どうせなら豊田市の中でも本物の自然の中に住みたいと、空き家バンクを見て6年前に小原に移住したそうです。

久保田さんは、菜食主義、いわゆるヴィーガンで、卵や乳製品を含む、動物性食品をとりません。きっかけはニューヨークに住んでいた時に、新聞で大々的に取り上げられた記事を見て、家畜の過酷な現実を知ったから。犬や猫も飼うほど動物好きの久保田さん。僕もよく犬の散歩で出会いました。そんな話を聞くと本当に動物が好きで優しい人なんだと話聞きながら感じました。とはいえ、肉を食べる人を否定するわけでもないそうです。こむれ食堂では、普段は肉を食べるけど、たまには肉なしでもいいなという人など、普通になにも気にせず来てほしいと話します。海外にいるときは、家畜の過酷な状況などの情報にふれる機会が多かったのに、日本ではなかなか情報に触れられない。こむれ食堂をやることでそういった情報も発信できると良いなと久保田さんは言います。

今回、紹介してもらったキーマカレーはポリユーム感もありスパイシーで本当に美味しかったです。たまご村の時からファンが多かったのもわかります。早く空き家が見つかり、新しいこむれ食堂のカレーとスイーツが食べたいです。

### 【材料】

ソイミート(挽肉型)、生姜、ニンニク、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、クミン、コリアンダー、ターメリック、チリ、ガラムマサラ、塩

### 【手順】

- ①ソイミートは湯戻しし、水気を切っておく。野菜は全て微塵切りに。
- ②野菜を炒め、パウダースパイイス、トマト缶を加え、さらに炒める。
- ③塩を加える。
- ④ソイミートを加え、炒める。
- ⑤水を少々加え煮る。
- ⑥最後に塩、胡椒などで味を調える。

@kumitakyuko

T.S



とてもヘルシーで満足感のあるカレー。ゆずのレモネードも作ってくれました。



# おばらの味という冊子を ご存じですか!?



みなさん「おばらの味」という冊子をご存じですか?昭和61年に発行された、小原村の住人の方の料理を集めたレシピ集です。152ページにわたり、行先食と家庭の味のレシピが202品載っています。前半には明治、昭和初期の小原の食生活の変化、食での思い出や毎日の食卓のアンケートなども載っていたりします。食のエピソードとして、昭和30



年頃から牛乳の配達も普及し始めていたが、主要道路に面した家は軒下まで配達されるが、奥地では、各地区の集会所などに希望した家庭は牛乳箱がとりつけられ、そこまで子供達が、2〜3キロ歩いて取りに行っていた、などその時代の情報や思い出などが記載されています。(ちなみに、私の住んでいる地区では現在でも新聞は神社まで取りに行っています。)今回、小原の味特集をするにあたり地域の方達にお聞きしていたところ「おばらの味」のレシピ集を教えてくださいました。私は小原に住んで12年ですが、初めて存在を知りました。教えてくださった方は今でもこのレシピ集を参考に作っているとお聞きしています。

現在、小原でも核家族の家庭が増えてきています。35年前に作られたこの冊子のなかにも、「風習や年中行事を古いしきたりとせず、歴史的背景を知り、地域の文化として親から子、子から孫へと受け継がれていくべきもの。」「と書かれています。これからの未来ある子供達におばらの味、故郷の味を引き継いでいけたらと思います。ぜひ、各家庭に「冊子」はあった「おばらの味」の冊子を探してみたいかがでしょうか?

M.I

# 「森の番人からの大切な贈り物」

小原地区国道419号線沿いの北篠平町にある昭和3年創業の池野製材さん。「Tree'sの家」という看板はかわいくて好きだ(笑)。池野製材の3代目池野恵一社長は、住宅建設以外に健康を意識されて「キクラゲ」に研究を注いでいた。

私は便秘気味で(笑)、友人に相談をしたら「たまご村にあるキクラゲの粉がいいよ、無味無臭で振りかけるだけだから」と教えてくれた。キクラゲはビタミンDが豊富で、細菌やウイルスから体を守る作用がある優れたものというの



は本で読んで記憶にあったが、なかなかキクラゲってのは中華料理で食べるくらいかなと思っていた。製材工場の空きスペースを生かしてキクラゲを栽培。国内産の良質な菌種と厳選したおが粉を使用して育てているそう。商品は生のキクラゲや、乾燥キクラゲがある。乾燥することによって栄養素がギュッと凝縮されたデータも見せてくれた。お手軽な粉末状のものが特におすすめとのこと。こんな手軽にキクラゲの栄養素を摂取できるとは！

漢方薬にも入っているLPS(リポ多糖)や食物酵素・食物繊維・鉄分なども豊富な小原産のキクラゲの取扱いは、たまご村、JA産直プラザ、JAグリーンセンター藤岡店、通販もしている。ぜひ検索してみてください。私はこれからもリビビしたいと思えます!!

<https://shizuku398.com>

M.K



Webサイト



## 小原の食材の巻 小原日記-24



おばら地区の物件を探すなら!

豊田市 空き家バンク  [www.city.toyota.aichi.jp/akiya/](http://www.city.toyota.aichi.jp/akiya/)

小原の情報ページ(おばちゅう以外の人でもOK!) 『おばちゅう卒』是非登録してね! [www.facebook.com/obachuu](http://www.facebook.com/obachuu)



和紙作りの工程のひとつで、楮の木の皮を蒸して剥ぎ取る作業。(誰でも参加可能) 会場・和紙のふるさと 0565(65)2151

【1月14日(金)】 **カンザカシキ** 新成人を祝う会 14~16時 式典・記念行事(ごいの会) 会場・小原交流館 市役所次世代育成課 0565(34)6630



【1月9日(日)】 令和4年小原地区 **蚕霊神社の祭礼** 元日祭(1月1日) 節分(豆まき)(2月3日) 蚕の神霊を祭神としている神社。蚕霊神社 0565(65)2683

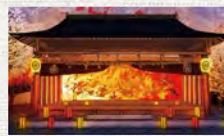
### ◆小原いろいろ情報



アニメ シキザクラ 聖地を探して



豊田市 特設ページ



賀茂原神社・舞の舞台



柿ヶ入沢散歩道



小原ふれあい公園

## 小原白字感 編集後記

今回も取材を快く引き受けて下さり感謝です。編集委員になってあっという間に5年が経過。読者の方にも、こんなことが知りたい!という方がいらっやたらようこそおばら委員会事務局までご連絡ください!

M.K (今号編集長)

秋晴れの日、落ち葉で足音を体感しながら到着。高須さんのヤギの周囲は、好奇心旺盛な子どもたちが集まり、笑顔で輝いている。その姿に、ハッとさせられた。この記事から、高須さんたちの魅力が伝わってもらえたら嬉しいです。

Y.M

人は食べたものでできている。小原の食材を食べて、元気なおばらっこに成長して欲しいです。子供たちと、新たな魅力を見つけて、もっと小原を好きになっていきたいです。

M.I

小原に移住して6年経ちました。今回初めて「おばらのじかん」の取材に参加させていただきました。小原で頑張っている人たちのお話を聞き、より小原愛!が深まりました。これからもディープに小原と関わっていききたいです。

Y.K