

## 四万十の食文化ほっこり体験 -前編-



近年四万十に移住したカメラマンの友人から、ずっしりとした小箱が届いた。メッセージによると、開墾した畑で、高知の方にとっても愛されている野菜の無農薬栽培に挑戦し、とてもうまくできたのだという。

その野菜とは『東山』というものをつくる『にんじんいも』。

…?何をつくる何でしょうか??日本語なので読めてはいるのだが、頭上に?が浮かぶ。メッセージを読み進めると、高知の伝統的なおやつをつくる専用の芋なのだという。

高知といえば、四万十川や仁淀川、足摺岬、室戸岬、桂浜のようなダイナミックで美しい自然が大人気だ。カツオなどの太平洋の海の幸も外せなく、また何よりかの坂本龍馬の聖地である。

毎年山菜を食べてきたにもかかわらず昨春ようやくイタドリデビューを果たした我が家からすれば、こんなに美味しい山菜を普通に食してこられたという素敵郷土食のイメージがある。

そんな高知で愛されてきたおやつとはどんなものだろうか。はじめて聞くものではじめて聞くものを作る。なんと素敵な体験だろうか。愛が乗せられたものなら、なおさらである。

近隣のみなさんに尋ねたところ、同じく頭上に?が飛び交っていたので、四万十市の代表的な食材手長エビの代わりに、近隣の川エビも使って、『高知の食文化をほっこり体験してみる一日』を行ってみた。(わくわく!)

### \*1にんじん芋・東山とは?



古くからある品種のさつま芋で、βカロテンが多く含まれるため、にんじんのよう美しい色が印象的。栄養価も甘味もとても強いのが特徴。

高知では、このにんじん芋をまるごと大鍋で炊き、やわらかく干しあげた干し芋を『東山』と呼んでいる。地元の方にかかせない伝統的な郷土のおやつで、『東山』という名の由来には、「山で干がす(干す)」から「干がし山」、「山の干菓子」から「干菓子山」などの他、諸説あるそう。

## 四万十の食文化ほっこり体験 -中編・調理と実食-



貴重なにんじん芋を使って、さまざまなおやつを作って食べてみました。

### 〈基本のまるごと東山風干し芋〉

東山の濃厚でねっとりとした食感と甘味にびっくり！おそらく本場のものはもっと美味しいに違いない。

### 〈皮つきまるごと東山風干し芋〉

皮をむく手間を省くために、先にゆでてからむいてみた。すっとむきやすいが、アクで真っ黒になってしまった。長年の経験の中で残った伝統の作り方にはちゃんと意味がある。皮つきのまま干す場合は、スライスする方が、食べる時気にならず、繊維も栄養もまるごと食べられる。

### 〈スライス東山オレンジ色キープバージョン〉

手間がかかりすぎたが最も美しくできた。しっとり美しく甘味もばっちり。薄切りだけでなく、太めのスティック状やサイコロ状に切り、おしゃれにパッケージしたら素敵な手みやげにもなりそうだ。

### 〈焼きにんじん芋〉

湿らせた紙とアルミホイルで包み、薪ストーブの上に置いておくと数時間でできた。食感がとてもなめらかで甘みも強い。スプーンですくって食すとよい。ただし個体差があり、後述の東山の考察のヒントとなった。

### 〈にんじん芋ブラン〉

ほくほくしたさつまいもの場合は、バターやクリームなどを加えなければしぼりにくいが、炊いたにんじん芋はねっとり柔らかいため、つぶすだけでトゥルトゥルしぼれた。甘味も十分にあるので、糖類を加えなくてもよいのはポイントが高い。とても美味しい。

### 〈東山シロップ〉

あまりにとろとろ甘くてびっくり。にんじん芋プリンや芋アイスにかけたら素敵かも。少量しか取れないのが残念。

その他、天ぷら、たまねぎなどとかき揚げ、大学芋、スイートポテト、芋プリン、芋アイスクリームなどもきっと美味しそうでした。試したかったが、材料がなくなったため終了。(考察につづきます！)

**\*つくりかた (今回試した作り方です)**

**<基本のまるごと東山風干し芋>**



[材料] \*以下すべての材料同様

・にんじん芋

[作り方]

①皮を厚くむいてひと晩水にさらす。

②たっぷりのお湯で竹串がすっと通るまで数時間炊き、煮汁もたっぷり含ませる。

\*途中アクをすくいます

\*今回は薪ストーブの上でふた晩炊き、最終日にみなさんと庭の炭火で煮汁を含ませました

③まきすの上に並べてやわらかく干したらできあがり。

\*まるごとで水分もよく含んでいるので3-5日じっくり干します

\*スライスして干すと短縮できます

\*カラカラにせずしっとり干し上げるのがポイント

**<皮つきまるごと東山風干し芋>**



①皮をむかずにそのまま上記の②③の工程でできあがり。

**<スライス東山オレンジ色キープバージョン>**



①②基本の作り方参照

③煮汁が少なくとろりとしてきたら、芋を取り出してスライスし、裏面にだけ煮汁をつけて干したらできあがり。

\*煮汁はできるだけ煮含めるようにして、鍋に余ったシロップを塗りま  
す

**<焼きにんじん芋>**



①湿らせた新聞紙とアルミホイルで包み、ストーブや炭火でじっくり焼いたらできあがり。

\*魚焼きグリル、土鍋、ダッチオーブン、ルクルーゼなどでも OK

### <にんじん芋シロップ>



①皮をむいて鍋で煮たにんじん芋をつぶす。

\*熱いうちに、フォーク、すりばち、フードプロセッサーなどでつぶします

②しぼり袋に入れ、ケーキやタルトに好きなようにしぼったらできあがり。

\*写真は、スポンジケーキ、クリームの上に、裏ごしした①をしぼり、カットした東山を乗せました

\*ざるで裏ごしすると詰まらずにきれいにしぼれます

\*しぼらずに、へらでぺたぺた乗せてもかわいいです

### <番外編・東山シロップ>



①にんじん芋を煮詰めて、最後に鍋の底に余った煮汁を取り分けたらできあがり。

## 四万十の食文化ほっこり体験 -後編・考察-



貴重なにんじん芋でさまざまなおやつをつくってみて、東山について改めて考えてみた。

焼き芋の場合、食感や甘味に個体差があり、常温での長期保存が難しい。今回のようにひとつずつ包む製法の場合、手間だけでなく、アルミホイルなど消耗品の費用も余分にかかってしまう。

長期保存のためのすぐれた知恵、干し芋は、一般的に蒸して作られる。市販の高級な干し芋は上質なさつまいもが使用されていて美味しいが、手元にある芋を利用して作るとやはり個体差がある。



それに比べ東山は、鍋で煮ることにより、すべての芋がしっとりと柔らかくなる。それだけでなく、大量に煮るため、それぞれの芋の甘味がいったん煮汁に出ることになり、それを煮含める際に均等に配分され、すべての芋がほぼ均等に甘くなる。

東山が誕生した当初は、皮つきのまま炊いていたのではないだろうか。そのうち皮を厚くむき、水にさらす工夫が生まれ、繊維質の部分やアクがなくなり、より口当たりなめらかで美しいオレンジ色の東山へと発展したのではないだろうか。

昔これほど甘いおやつはどんなに貴重でおいしいおやつだったろう。親の立場から見れば、こどもたちに安心してあげられるおやつでもある。シュガーフリーを求める現代のひとにもぜひ推薦したいスイーツである。

材料は芋と水だけ。道具は鍋と熱源のみ。作る過程も道具にもごみが出ず、むいた皮も肥料となり土に還る。極限のシンプルさで最大限においしさを引き出すすごい製法だ。



四万十で有名な手長エビは手に入らなかったが、代わりに、地域の先輩に教えていただいて捕った川エビをかき揚げにして、四万十の郷土料理気分を味わった。

その土地で手に入るものを最大限に工夫して活かしてきた先人の知恵と郷土愛が育ててきた四万十の食卓。これからもますます愛され続けてほしいと感じたほっこり食文化体験でした。ありがとうございました！