

四万十の食文化ほっこり体験

大阪府交野市在住

柳原里実

昨年末、四万十市に移住したカメラマンの友人から、「高知でも有名な野菜が届きました。友人も私も初めて耳にした「東山をつくるにんじん芋」です。

そこで、私が主宰している和食文化体験の場で、『高知の食文化をほっこり体験してみる一日』を行いました。

伝統的な食文化を、あたたかく伝える続けておられるみなさまに尊敬の意を込めて、体験を短くまとめました。

―追伸―

私は、四万十市の友好都市、枚方市の隣にある交野市在住です。枚方市のFMラジオ局でボランティアパーソナリティをさせていただいております。



した。

昨年春の収録では高知と虎杖の話2月の収録では四万十の話をさせていただいて、枚方のみなさんと高知に想いを馳せておりました。

また、現在ドイツ在住の友人に話したところ、現地日本人学校の校長先生と彼女も高知出身で、思い出話も教えていただいてほっこりしました。(小学校のストープの上に並べた東山。校内に漂うおいしい香り。ひっくり返すのは日直の仕事で、実はこっそり食べて、ばれないようにうまく並べ替えていたというお話)

素敵な人材と自然資源豊かな貴市のみますますのご発展を祈念しております。

※「四万十の食文化ほっこり体験」から、柳原さんが試した作り方を一部ご紹介します。

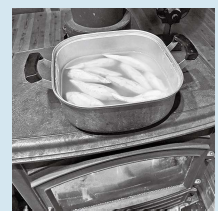
△基本のまるごと東山風干し芋▽

「作り方」

- ① にんじん芋の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つと通

るまで数時間炊

き、煮汁もたっぷり含ませる。(途中アクをすくう)



※今回は薪ストープの上でふた晚炊き、最終日に庭の炭火で煮汁を含ませた。

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

△にんじん芋シラン▽

甘味も十分にあり、糖類を加えなくても美味しくつくれました。

「作り方」

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、フードプロセッサなどをつぶす。

② しぼり袋に入れ、ケーキやタルトに自由にしぼったらできあがり。  
※ざるで裏ごしすると詰まらずにきれ

いにしぼれる。(しぼらずに、へらでぺたぺた乗せてもかわいいです。)



スポンジケーキとクリームの上に、裏ごしした①をしぼり、カットした東山を乗せたもの

全文は、こちらからご覧になれます。



冒頭で紹介のありました、四万十市に移住したご友人からもメッセージをいただきました。

メッセージ

双海の地域の方のご厚意により人生初の経験をさせていただきました。にんじん芋で作る東山も初めてでした。ぜひ関西の物作りが上手な友人にも送り楽しんでもらえたらと思います。

四万十市の海風が作った芋を県外の方にも楽しんでいただけて嬉しいです。