

## 四つ葉のクローバー温泉紀行

田中 玲子

(秋田栄養短期大学 教授)

私は独り者、仲良しのN子さんも独り。どこかへ出かけたくても女二人の車の運転ではたかが知れている。そこへ、いつも助っ人として現れてくれるのがTさんご夫妻。Tさんの車はBMW、4人を乗せてもビクともしない。そしてこの4人を「四つ葉のクローバーの会」とした。行く先はいつもTさんご夫妻に任せている。

今日は宮城・秋田・岩手の三県に跨る栗駒山にある「栗駒山荘」の温泉だそうだ。Tさんの奥さんはお買い物上手、出発するや飴、チョコレート、飲み物など、次から次と後部座席に回ってくる。自動車道を十文字で降りて街並みを過ぎると傾斜は緩やかだが山へと入っていく。重なり合った山々の濃い緑の木々は目に心地良く、心も洗ってくれる。道端の草花も美しい。曲がりくねった山道をグングン上っていく。しばらく走っても、こんなに山深い所なのに「クマ出没」の看板がないのはなぜだろう、山深いから人里に出なくても餌が豊富なのかしら？などと話しながら山荘に到着した。この温泉の良いところは山の頂上にある露天風呂である。遥かに見える高峰は岩手山か鳥海山かと、女3人でお湯に浸かり上半身をせり出して山を見つめ議論をしたが、3人とも方向音痴でどちらの山か分からない。が、いずれにせよ、雄大な眺めだ。

入浴後、山を下り、小腹の空いたところで昼食をとるため、人里へと走り出した。道々、一面、蕎麦畑が続いている。蕎麦の花は、ピンクだったり白だったり、綺麗に彩られている。

秋田県の蕎麦といえば八峰町の石川そばが有名である。石川地域では300年以上前から作り続けられており、今は道の駅や産地近くのスーパーなどでも売られている。県南でこんなに蕎麦畑が続くとは意外な感じがした。帰ってから調べると、秋田県は転作して蕎麦の栽培に取り組む地域が増えているとのことだった。秋田県の蕎麦栽培面積は3,550haで全国6位。蕎麦といえば信州長野とすぐ頭に浮かぶが、長野県は4,130haで全国4位。秋田県は長野県に近い位の蕎麦栽培面積を持っていることが分かった。もともと、蕎麦は真っ白な花を咲かせていたが、平成23年に見事な濃いピンクの花を咲かせるのに成功。白蕎麦、赤蕎麦と称されることになり、開花時期には紅白の絨毯が出来るという。仙北市では赤蕎麦の花見会があるそうで、集落の人々や仙北市長自らも赤蕎麦の花見を訪れ、蕎麦粉を使ったお菓子や蕎麦茶を味わうそうで、私も今度訪れてみたいと思った。

蕎麦の花を見ながら、手打ち蕎麦で有名なK庵という蕎麦処に到着した。途中買ったアイスクリームを舐めながら4人がズロズロ店に入っていくと、店員さんが柄の長いスプーンを持って「食べにくそうですね。これを使ってください」と駆け寄ってきてくれた。県南の人はずっと親切だとは聞いていたが、まさにその通りで、そのスプーンをありがたくお借りしてソフトクリームを食べながらメニューを決めた。

いよいよ蕎麦定食が運ばれてきた。先ほどの

店員さんが「食べているアイスクリームは蕎麦に合わないから、終わるまで冷蔵庫にお預かりしましょう」とアイスクリームを回収していった。至れり尽くせりである。最初に、Tさんの奥さんが一口食べると…「固い」と言った。えっ？私も食べてみた。固いどころかちょうど良い。固いではなくて腰がある。これが本当の茹で方なのだ。蕎麦の茹で方は麺が泳ぐように2～4リットルのたっぷりの沸騰したお湯の中で箸で麺をほぐすようにする。吹き上がったらコップ半分位のさし水をする。もう一度吹き上がったら茹で上がりである。手早くザルにあげ水洗いし、必ず氷水でしめる。すると、腰が出る。ところが、蕎麦をグニャットするまで茹ですぎ、氷水でしめない人が多いようだ。それでは、香りも歯ごたえも何もないものになる。この腰のしまった茹で方が本物なのだ。それを言うと、奥さんは「私は茹ですぎていたのネ」と素直に反省？した。

もう一つ、蕎麦を茹でる時の“さし水”にもいわれがある。蕎麦は大抵の場合、蕎麦粉と小麦粉を合せたものである。十割蕎麦は文字通り100%の蕎麦粉であるが、安い蕎麦ほど小麦粉の割合が多くなり、市販品は蕎麦粉3割、小麦粉7割である。小麦粉の割合が多いと小麦粉のデンプンが糊化するのに時間がかかり、茹でる間に水が蒸発するためさし水をしなければならぬ。蕎麦粉が多いと蕎麦は短時間で糊化するのでさし水不要である。大抵の料理の本は、“さし水が必要”とあるが、その著者は安価な蕎麦を指している(庶民のためか)。蕎麦処の本場・島根県出雲の蕎麦店のHPをみると、さし水不要とある。それは本物を扱っている証である。

K庵の蕎麦メニューの珍しいことは、蕎麦の

ほかに牛肉のステーキがついてきたことだ。蟬が燃えているコンロに網渡しがのっけてサイコロ牛を焼いて食べるというものだ。聞けば、それは“みなせ牛”だという。この地は蕎麦処と牛肉の産地が合体したところだったのだ。蕎麦とともに食べた牛のサイコロのとろけるようなステーキの味は、まさに年代を問わず好まれる近代的なメニューだった。

一時期、日本人の死亡原因として心臓病が台頭してきた頃、肉を食べないように、特に中高年は控えるようにと指導された。従来日本人の死亡原因の1位は脳血管障害だった。日本の国は四方海に囲まれ魚が豊富で魚をよく食べた。従って心臓病は少なかった。魚の脂肪は不飽和脂肪酸といい、肉の脂肪のようにコレステロールとなって血管に付きにくい。むしろ取り去ってくれる力がある。しかし、魚の脂肪は酸化しやすいので鮮度を保つため塩を振った。塩魚とご飯のパターンである。それが脳卒中の起きる原因を作った。第二次世界大戦後、アメリカ風の食事が流行り、肉を食べるようになった。肉の脂肪は飽和脂肪酸といい、血管にコレステロールとなって沈着する。肉も魚も一長一短である。しかし、どちらも優秀な動物性たんぱく質である。肉を控えるようになって中高年は体力の衰えを訴え出した。それではどうしたらよいか。両方同じくらい食べることだ。昼に魚だったら夜は肉、昨日肉だったら今日は魚にすると、お互い長所を活かし欠点をカバーできる。

平成26年、秋田県内には25にもものぼる和牛ブランドがあり、それらを統一ブランド「秋田牛」としての売り出しを開始し、先進産地に近づくべく攻勢に出ている。「秋田牛」が日本の一流ブランドになって欲しいものだ。