

鶴岡食文化創造都市推進協議会 - 英語webサイト(鶴岡の伝統的な食材の保存方法について)

2014年、鶴岡はユネスコ初の美食創造都市として認められました。この指定を達成した主な理由は、地元の料理における山菜の使用法とその豊かな歴史です。

鶴岡は、羽黒山のある出羽三山と呼ばれる地域の中心部に位置しています。出羽三山は、平安時代(794～1185)の修験道の信奉者である山伏の精神的な中心地です。

何世紀にもわたって、山伏は神聖な遠隔地で訓練と旅をしてきました。訓練を始めて間もなく、彼らはあたりで見つける多種多様な山菜で生き残る術を熟達しました。当初は生で食べられるものしか食べていませんでしたが、冬になるとそれらは希少になります。孤立した環境で寒い時期を過ごせるように、僧侶たちは山にあるものを準備し保存する方法を学びました。塩漬け、天日干し、漬物などの技術が何世紀にもわたって記憶され、受け継がれ、その成分を使ったさまざまな料理が生まれました。今日の精進料理は、これらの料理の進化の最終段階です。

ほとんどの山菜の準備と保存は時間と労力を要します。収穫後、塩漬け、酸洗い、天日干しの前に、野菜の食べられない部分を取り除く必要があります。地域のタケノコ（月山）は、年に1か月しか入手できないため、最も調達が難しい山菜の材料と広く見なされています。収穫されると、それはきれいにされ、準備され、そしてほとんどの場合瓶詰めされます。精進料理の欠かせない食材です。

イタドリも、渋味と酸味が強すぎるため、通常は塩漬けにされます。使用前に脱塩し、炒め物に加えます。

他にもユニークな地元の食材があります。たとえば、もち米にトチノキを加えて、栃餅と呼ばれる人気のおやつを作ります。毎年秋に、樹齢約350年と推定される樹木からセイヨウトチノキを収穫するために、少数の女性グループが山腹に登ります。ミツバチやヘビから身を守るために頭からつま先まで身を隠した後、女性たちは落ちた果物を集め、母親から受け継がれた手作りの織りバッグに15～20キログラムものナッツを入れて家に帰ります。

その後、栃餅に使用するための骨の折れる準備を開始します。このプロセスには最大2週間かかる場合があります。かつて、地元の人々は、長期間保管できるトチノキを探す必要がありました。これは、地元の人々が厳しい冬を乗り切るのに十分な食料を確保するための方法です。

しかし、それを食べるためには、加工して準備し、毒素を取り除いて食べられるようにする必要があります。

今日、冬の間の食糧不足を心配する必要はありません。

そのため、今日の栃餅は珍味として食べられています。

手順は以下のとおりです。

虫を殺すために水に浸す(2日)

保管のための天日乾燥(最大7日間)

水に浸してピーリングの準備をする(3日以上)

ピーリング

沸騰

灰汁を加えて水と混ぜる

混合物から灰汁を洗い流す

もち米で蒸す

実とご飯を混ぜて餅を作る

枳餅には通常、あんが入っています。これらは地域全体の多くの場所で、一年中見つけることができます。

鶴岡の住民は、山菜の準備と保存の伝統を継承しています。