

「仮想四季の江戸東京野菜と蕎麦の楽しみ」

高野 美子

お茶の水の病院で生まれ、小・中学校時代は根岸、今戸、東上野と台東区内で育ちました。その後は江東区、江戸川区と住まいは変わりましたが、両親が稲荷町と飯田橋出身なのもあり故郷は東京です。

子供の頃からくいしん坊で食に関する興味が強く、世界や日本の郷土食にも大変興味があり特に出身地である東京の食の勉強がしたいと考えておりました。

そんな頃、新聞記事で東京の伝統野菜を広く伝えていく人材育成の協議会の存在を知り、3年前の平成26年に「江戸東京野菜コンシェルジュ」の講座を受講しました。

そこで知り、参加した総本家更科堀井での「更科蕎麦と江戸東京野菜を味わう会」で主催の「江戸ソバリエ協会」の存在を知りました。

育った町はお祭り、寄席、職人さん、長屋等々、落語の世界さながら江戸を連想させる風景が身近にありました。

その中のひとつでもあり大好物の江戸蕎麦について学べる機会を得て、今回、講座を受講しました。

講師の方々の江戸蕎麦、鯉節、醤油、日本伝統のだし、蕎麦打ちの基本、蕎麦粉、江戸の薬味、江戸蕎麦の歴史、日本酒の講義は大変興味深く勉強になりました。初めての蕎麦打ちと舌学もよい経験となりました。

そこで今後も学びながら得た事を活かしたいと考えました。

江戸東京野菜の勉強をしてから、自身の料理教室で使い、お話しをさせていただく事がありました。参加されているのは食に興味のある方々なので「ちょっと聞いたことがあるけれど見たことはない」「見知った地名の名がついて物語がありおもしろい」「懐かしいおいしさがある」等と喜んでいただけました。

江戸～昭和の各時代の食文化を育んだ、季節限定で旬のあるタネが採れる固定種の東京の伝統野菜「江戸東京野菜」は生産者も少なく流通量も少ないので使うのが中々難しいのですが、今後、用意が出来た時の為に、今まで実際に使った際の自作のレシピをベースに江戸東京野菜を使った、季節毎の蕎麦前の肴、変わり蕎麦を仮想してみました。

～春の肴と変わり蕎麦～そうもくめばえいずる 草木萌え動く

水温む頃にひや（常温）に合わせるのは、

「亀戸大根とノラボウ菜の和グラタン」

生姜の香りを移した太白胡麻油で短冊に切って焼きつけた亀戸大根、ゆでた大根葉、ノラボウ菜に豆乳に蕎麦味噌で調味したソースをかけこんがり焼き色をつけます。

関西の入植者から持ち込まれ、亀戸・葛飾と栽培の広がった白軸が特徴の亀戸大根のカブのように緻密で柔らかく辛味のある根、クセがなくシャキシャキしたおかめ形の葉と白軸、五日市村中心に栽培され、寒さに強く育てやすく天明天保の飢饉を救ったと知られるノラボウ菜の柔らかい茎のおいしさを若々しい新酒のひやで味わいます。

ごせきばんせいこまつな 「後関晩生小松菜と生湯葉蕎麦」

干し椎茸を戻し汁、醤油・味醂で煮付け、その煮汁と醤油・砂糖・味醂のかえし、本節のだし、利

尻昆布のだしを合わせた風味豊かなすっきりとした温かい汁に白く細くのだし越しよいさらしな蕎麦を合わせます。

そこにシャリシャリとした茎と柔らかな葉の名残りの後関晩生小松菜をゆでて、生の巻き湯葉と刻んだ干し椎茸と共にのせます。

小松菜は八代将軍徳川吉宗公が鷹狩に来られた際、西小松川の香取神社の御膳所でその美味しさを気に入り、地名からと命名されたと伝えられています。

昔ながらの後関晩生小松菜はエグミや苦みは少なく、優しい味わいで蕎麦や汁の風味を損ないません。

温かいお蕎麦ですが薬味には文化文政の頃には盛んに栽培され、材木のいかだと共に多摩川を下り、江戸へ運ばれていた香りよい奥多摩ワサビをのせます。
生湯葉と好相性です。

春「亀戸大根とノラボウ菜の和グラタン」「後関晩生小松菜と生湯葉蕎麦」

2016年3月 季節を楽しむ健康和食
「亀戸大根とノラボウ菜の春グラタン」



亀戸大根



ノラボウ菜

2015年5月 Cooking House 江戸川
「後関晩生小松菜と生湯葉の煎り酒和え」



後関晩生小松菜

〈参考画像〉過去の料理教室で作った料理です

～夏の肴と変わり蕎麦～つちうるおいてむしあつし土潤いて薄し暑し

蒸し暑い日に冷酒に合わせるのは、

「三河島枝豆翡翠胡麻豆腐」

ペースト状にした三河島枝豆に吉野葛、水、白練り胡麻、酒、塩を合わせ加熱しながら練り上げ冷やし固めます。器に盛り、血合い入りの鰹上削りと真昆布の一番だし、酒・塩・醤油の冷やした吸い地を張り、茹でた蕎麦の実と才巻き海老、奥多摩山葵をのせます。

三河の国の入植者に持ち込まれ現・東京都荒川区三河島の名産であった三河島枝豆の翡翠色が目にも涼やかです。
 キリッと冷えた冷酒と合わせる爽やかな一品です。

「江戸東京香味野菜とトマトだしの蕎麦」

ピューレ状のトマトと塩をザルに不織布をひき半日以上おいて漉すと、グルタミン酸たっぷりの透明なトマト水が取れます。
 コク、旨み、甘みが昆布酢と近値のトマトだしと室町時代からの日本酒と梅干、鰹節等を煮詰めた調味料煎り酒を合わせ、冷たく冷やした汁を極細の白く喉越し、歯切れのよい冷たいさらしな蕎麦にかけて和えます。

こちらに現・荒川区西日暮里の谷中周辺で栽培されていた、柔らかくしゃっきりとした歯触りと爽やかな辛味が江戸っ子好みの味の葉生姜、谷中生姜の細切り、「足立のつまもの」のひとつで青じその若芽「青芽」に比べさっぱりした風味の^{むらめ}紫芽、細く繊細で辛味のあるあさつきの小口切りをたっぷりのせます。「つまもの」は江戸時代後半、東京湾でとれた魚介類の料理に色どりや香りを添える為、料亭の多い浅草、本所、向島周辺地域で栽培が始まりました。
 現在も足立区で続けられています。

旨みたっぷりの旬のトマトのだし、煎り酒の鰹の旨みと梅の酸味、江戸東京の香味野菜がさらしな蕎麦を引き立てる夏の蕎麦です。

夏「三河島枝豆翡翠胡麻豆腐」「江戸東京香味野菜とトマトだしの蕎麦」

2014年6月 Cooking House 「翡翠胡麻豆腐」 2015年11月 季節を楽しむ健康和食 「新蕎麦のトマト梅ソース～アサツキと穂紫蘇の香り」







アサツキ 紫芽 谷中生姜



〈参考画像〉過去の料理教室で作った料理です

～秋の肴と変わり蕎麦～^{くさのつゆしろし}草露白し

水澄む頃、ぬる爛に合わせるのは、

「内藤カボチャの釜焼き卵焼き」

江戸時代、内藤家の下屋敷（現・新宿御苑）で栽培され内藤新宿の名産となった内藤カボチャは縦にいくつもの深い溝が走り、裏から見ると菊の模様「菊座」が見えるのが特徴です。
 未熟は黒皮と黄色のあっさりした味わいです。完熟すると褐色になり甘味が増します。
 この完熟の内藤カボチャを銀杏に切り、少量の風味のよいオイルで炒め型に入れます。

溶き卵に醤油・砂糖・味醂のかえしと本節のだしを合わせたそばつゆを加えて調味し、型に流してオーブンで釜焼きします。

甘辛の卵と蒸し焼きされた内藤カボチャの上品な甘みが、旨みあるぬる爛のお酒に馴染みます。

「江戸東京野菜揚げ浸し秋蕎麦」

寺島ナスは江戸生まれの古い品種、蔓細千成つるほそせんなりです。小ぶりの卵型で隅田川が運んでくる肥沃な土の寺島村（現・墨田区向島）で栽培されました。現在のナスとは食感が異なり、皮が厚く、実が詰まっています。

保水力に優れ、水はけが良い土壌の早稲田村は香りよく、大ぶりで赤みが強い品質の良い早稲田ミョウガが育ちました。初夏にはシャリシャリした茎の部分の「みょうがたけ」、秋には「みょうがこ」と1年に2度楽しめます。

このおいしい寺島ナスと早稲田ミョウガに片栗粉をまぶしてカラリと揚げ、血合い入りの鰹上削り節と真昆布の一番だしに酒・塩・醤油・味醂で調味した汁に浸します。こちらの他にもり汁も用意して「秋の新蕎麦」を2種の味で楽しめます。薬味は辛味のある亀戸大根のすりおろしと内藤唐辛子の一味を使います。

秋「内藤カボチャの釜焼き卵焼き」「江戸東京野菜揚げ浸し秋蕎麦」

2015年9月 Cooking House
「カニとアボカド・内藤カボチャのフリッタータ」



内藤カボチャ

2015年9月 Cooking House 他
「揚げ浸し」



早稲田ミョウガ



寺島ナスと内藤唐辛子

〈参考画像〉過去の料理教室で作った料理です

～冬の肴と変わり蕎麦～そらさむくふゆとなる 閉塞く冬と成る

しんと冷える日に上爛に合わせるのは、

「品川カブとカニの柚子甘酢」

品川カブを小角に切り塩をし、米酢、柚子果汁、砂糖、を合わせた甘酢に漬けカニのほぐし身をの

せ三つ葉をあしらいます。

江戸の頃から漬け物用として盛んに栽培されていた「東京長カブ」の固く締った肉質の食感、カニの旨み、柚子の爽やかさが香り際立つ上爛と好相性です。大きくて長い葉も漬けると野沢菜に似ておいしく酒肴になります。

「鴨団子と江戸東京野菜の蕎麦」

鴨挽き肉に生姜、酒、赤味噌を練り込んだ鴨団子、江戸時代に現・江東区北砂、南砂で栽培が始まった砂村一本ネギの甘味のある白軸を焼いて一皮むいたもの、現・北区滝野川で栽培されていた長さが1メートルにも及ぶ長根種の

たきのがわおおなが

滝野川大長ニンジン^{たきのがわおおなが}を梅型に抜き下ゆでしたもの、日本の中では白菜より歴史が古く、三河の国から持ち込まれ江戸初期より現・荒川区三河島を中心に栽培されていた青茎三河島菜^{あおぐきみかわしまな}をゆでたものを具材にします。

どっしりとした味わいの冬の江戸東京野菜と鴨に負けない、味・香りが濃厚な太めの冷たい蕎麦に、醤油・砂糖・味醂の辛めのかえしに本節のだしを合わせた温かいつけ汁を合わせ柚子果皮を添えます。

かけに具材をのせて温かく仕上げてよさそうです。

薬味には甲州街道一番の宿場町内藤新宿で栽培されていた内藤唐辛子の七味を使います。

「滝野川ゴボウと蕎麦粉のガトーショコラ」

最後は江戸東京野菜と蕎麦粉を使った菓子です。

薄力粉の代わりに蕎麦粉をココアパウダーとあわせ使います。

生地に小角に切りバターでソテーしてブラウンシュガーでキャラメリゼした滝野川ゴボウを加え焼き上げます。

元禄年間に栽培が始まり、長さ1m前後になる長根種の基本となった滝野川ゴボウの土の良い香りとカカオの香り、蕎麦粉の野性味が不思議と合います。

合わせるのはこのケーキの力強さに負けない、日本酒の古酒です。

岩塩を少々添えます。

冬「品川カブとカニの柚子甘酢」「鴨団子と江戸東京野菜の蕎麦」

2015年1月 Cooking House
「品川カブとカニの柚子甘酢」

2015年12月 季節を楽しむ健康和食
「鴨団子と焼きネギの雑煮」



品川カブ



砂村一本ネギ



滝野川大長ニンジン



青茎三河島菜

「滝野川ゴボウと蕎麦粉のガトーショコラ」



〈参考画像〉過去の料理教室で作った料理です

今後は、少しずつ今回考えた献立を自身の料理教室で作り、江戸蕎麦、復活した江戸東京野菜、行事食や季節感を大切にしながら様々な食文化を取り入れている現代の健康的な和食をご参加の方々に紹介出来ればと思います。そして地道に学び続けていこうと思います。

〈参考文献〉

「江戸東京野菜読本」企画・発行：江戸東京野菜コンシェルジュ育成協議会

「江戸東京野菜ガイド」企画・制作・発行：株式会社小城プロデュース

「江戸東京 COOKING BOOK」著者：佐藤勝彦 発行所：株式会社マガジンランド