

味わい  
ふれあい  
出会い旅



「朴葉ずし」を求めて中山道を行く

実家がお寺で、子どもの頃から、近所の方々と交流のなかで、郷土料理に親しみながら育ちました。そんなわたくし清絢が、日本各地の郷土食を巡る旅の第2回目、今回は、坂に繁栄した珍しい宿場町で、この地域の人たちにとって身近だという「朴の葉を使った「朴葉ずし」の作り方を訪ねます。」

文 清絢 写真 川柳正吾  
イラスト 寛田麻衣

第2回 岐阜県中津川市

清絢 (きよしあや)

大阪府出身、日本各地の農山漁村を訪ね、伝統的な食文化や暮らしについて、調査研究を行う。日本の食文化を次世代へ継承するために、執筆、講演など、さまざまな形で活動中。



ま 馬籠宿

石畳の坂道で  
中山道を歩いた  
旅人の気分……



旅のおとも

香ばしいれの  
五平餅に  
そそられて



自家栽培のクミヤやピーナッツを原料に手作りしているたれが絶品の五平餅屋さん「かなめや」。丸いだんご形と平たいいわし形の2種類あるので、食べ比べするのも楽しい



馬籠監本陣史料館

徒歩 3分



馬籠観光協会

徒歩 1分



馬籠監本陣史料館



ほんの10年前まで馬籠宿は「木曾の国」だったんですね



史料館は、勅使や大名などが泊まる本陣の予備施設として使用された監本陣の跡地に建つ。平成17(2005)年、岐阜県中津川市に編入されるまで、長野県木曾郡山口村に属していた馬籠は、木曾と美濃の文化が入り交じる興味深い場所。食文化にも両方の影響があるんだとか

岐阜県東濃地方では、夏が近づくと朴の木若葉がよもぎ、茂り、朴葉ずしの季節を迎えます。みずみずしい新葉で包んだ香り豊かな郷土ずしの、匂の味わいを求めて、まずは中津川市の馬籠宿を訪ねました。

江戸から数えて43番目の宿場町である馬籠宿は、木曾路と美濃路をつなぐ位置にあります。小高い丘の上には中津川の馬籠宿を、左を向けば美濃を上りきって振り返ると、遠く眼下には中津川の町を、右を向けば東濃のシンボル恵那山を臨むことができます。美しい石畳の坂道には、かつての宿場のにぎわいを感じられる茶店や木曾ひのきの桶屋などがあり、なんとも旅情を誘う光景が広がって

「この辺りの人たちにとって朴は身近な木ですから、古くから生活に利用してきました。朴葉ずしや朴葉餅などの郷土料理にも残っています。ただ、明治と大正の大失火で焼けて記録がなくなってしまう、朴葉ずしがいつごろから作られていたかなど、正確なことはよくわかっていないんですよ」とは、宿場の歴史に詳しい馬籠監本陣史料館の館長 蜂谷保さん。

今も家庭では作られていますが、馬籠の旅館などでは提供されておらず、観光客はなかなか味わうことができないそう。そこで、馬籠宿から山を下りてみることにしました。

かなめや

車で10分



## 朴葉ずしの作り方

### ●材料(約18個分)

- 米……5合  
 「酢」……100ml  
 A 砂糖……100g  
 塩……大さじ1と1/2杯  
 干しシタケの甘露……5個  
 キャラブキの佃煮……100g  
 タケノコの煮物……100g  
 アサリの佃煮……100g  
 塩イカ……2杯  
 紅しよが……50g  
 サンショウの葉……18枚  
 朴葉……18枚  
 朴葉の軸(先を斜めに切る)……18本

### ※下ごしらえ

- 干しシタケ、キャラブキ、タケコ、アサリは、しよゆ、砂糖、みりん、酒などで醗酵しておく。傷まないよう濃いめの味つけがよい。
- 塩イカは薄切りしてから水に浸し、少し塩が残る程度まで塩抜きして取り出し、酢適量をふりかけておく。
- 朴葉はきれいに洗い、軸を切り落す。



1 米を炊き、酢適量(分量外)で湿らせた桶に入れ、混ぜ合せてAを回しかけ、手早く混ぜる。



2 朴葉の表面を酢適量(分量外)で湿らせ、すし飯を丸くして平らにする。



3 用意した具材は、食べやすい大きさに切って、2にのせる。



4 朴葉を折られたむように包み、朴葉の軸で留める。ひと晩おく場合は、すし桶やおひつなどに敷き詰めて、ふたをすよくに皿をのせて重しにする。



●具材はお好みでそろえて



市内の人気和菓子店の栗きんとんを詰め合わせた「栗きんとんめぐり」(秋限定)をはじめ、「栗きんとんソフト」や大正7年創業の老舗「二葉軒」の酒蒸まんじゅう「恵那館頭」など、地元の特産品が多数並ぶ。「湯舟沢レディス」の朴葉ずしも扱われている。

栗きんとんや老舗の和菓子など自慢の名産品が勢ぞろい



市川製茶



湯舟沢地区の地域活性化センターである「湯舟の館」では、「湯舟沢レディス」が作るおふくろの味が購入できる。地元素材100%の加工食品などももち、朴葉ずしは、8月末日まで販売予定。栗きんとんや柿餅などのお土産も人気。



湯舟の館



さわやかな味わいの朴葉ずしは、いくつでも食べられそう

にぎわい特産館



車で10分

車で20分



- 1 馬籠宿(馬籠観光協会) 岐阜県中津川市馬籠4300-1 ☎0573-69-2336
- 2 馬籠鮎本陣史料館 岐阜県中津川市馬籠4253-1 ☎0573-69-2108 不定休
- 3 かなめや 岐阜県中津川市馬籠4291-1 ☎0573-69-2100 不定休
- 4 湯舟の館 岐阜県中津川市神坂347-6 ☎0573-69-5177 不定休
- 5 にぎわい特産館 岐阜県中津川市栄町1-1 ☎0573-62-2277 年末年始、2月の第3日曜休
- 6 市川製茶 岐阜県中津川市駒場488-5 ☎0573-65-2842 不定休



馬籠宿出身の島崎藤村の小説「夜明け前」に登場する郷土茶「ねぶ茶」を復活させ販売。「ねぶ茶」は、マメ科の一年草が原料のお茶で、「市川製茶」ではこの植物の栽培から製造、販売までを行い、今や中津川の名物として人気に。毎日飲むと、肌がすべすべになるとか。ご主人の市川尚樹さんは、本業の茶師から、地歌舞伎役者、中津川和菓子ナビ館ターまで、さまざまな顔を持つ



中津川の新名物「ねぶ茶」は美肌のもと!



ちょこっと寄り道

「ひと晩おいたほうがおいしいです〜ね!」とすぐに電話で伝えようと思ったのですが、洞田さんの笑顔が見たくて、近いうちに湯舟沢を訪ねて直接伝えることにしました。そのときはまた、いろいろなおふくろの味を教えてもらえたらなと、今からとても楽しみです。

「ひと晩おいたほうがおいしいです〜ね!」とすぐに電話で伝えようと思ったのですが、洞田さんの笑顔が見たくて、近いうちに湯舟沢を訪ねて直接伝えることにしました。そのときはまた、いろいろなおふくろの味を教えてもらえたらなと、今からとても楽しみです。

さっそく、馬籠宿から少し山を下りたところにある湯舟沢地区へ。ここはでも朴葉ずしを作る習慣が残っており、女性農業者グループ「湯舟沢レディス」のみなさんが朴葉ずしや栗おこわなど、季節に合わせた郷土食を生産、販売しています。「農家にとって朴葉ずしは、田植えのあとにはかならず作るものなの。昔は5軒くらい農家が協力しあって田植えをしていてね。すべての田んぼに植え終わったら、当番の家が朴葉ずしを作り、みんなに振る舞うのがならわしで」と代表の洞田梅子さん。朴葉ずしは、地方の農家さんにとって、ひと仕事終えたあとのちょっとした汗を流したのちには、いっしょに汗を流したのちには、ごちそうをいただいたお返しをねぎらい、人とのきずなを深める役割が重んじられてきたという郷土食。いかに貴重存在であったのかがありました。「ほかにも、お盆のお供えにしたり、山仕事のときのお弁当代わりにも使いたしたものと」と栗きんとんに語りながらも、手際よくご飯と酢を混ぜていく洞田さん。混ぜ終わる上に丸飯は、青々とした朴の葉の上に丸く置き、その上に塩イカやキャラバキなどの具材を美しく飾るよう

のせていきます。ずりりとおすしが並んだ調理台の上は、まるでお花畑のようになりました。これか、長さ30cmはあろうかという大きな朴葉を半分ほど折りたたんで包み、縫い物をするように朴葉の軸の部分で留めれば、待たに待つた「朴葉ずしのできあがり」。「このままできたてを食べてもいいんだけど、桶に並べて重しをしてひと晩おくと、朴葉の香りがおすしに染り透ったおすしから、「まずはできたてをどうぞ」と勧められ、さっそくいただきます。ひとくちいただくと、朴葉の香りがすーっと鼻を抜ける。そのあとすーぐ口の中に、さわやかな酢の味わいが広がります。あっさりしていて食べやすく、ついしが伸びます。具材は、土地柄から採れたものが多く、フキやシタケがよく使われますが、家庭によってさまざま。マスを使う人もいれば、卵焼きを入れる人も、「へおれの子が入っているよ。朴葉ずしじゃないという人もいます。具材のことだけで、ひと晩中でも話せるわ」と洞田さんも笑っていました。そして、お土産に朴葉ずしをいた