

第1回研究会(1994年10月30日)

雑穀の来た道～起源とその伝播, 雑穀料理

東京学芸大学環境教育実践施設 木 俣 美樹男

1. 五穀とは何のこと?…雑穀の大切さ

おおよそ1万年前に農耕が始まって以来, 私たちの先祖は五穀豊穡を天地の神々に祈り, また感謝してきました。五穀とはいったい何のことでしょうか。地方地方でその内容は違いますが, イネ, ムギ, アワ, キビ, ヒエなどの穀類と, ダイズ, アズキなどの豆類のことを指します。

どのような植物を一日の食物としているか少し考えてみましょう。今日では, ご飯は主にイネから, うどんやパンはコムギから, 味噌汁はダイズから作られることが多いですね。4, 50年前はどうだったでしょうか。神奈川でも, 水田がないところでは, 実際はオオムギ, アワ, キビ, ヒエなどが主食でした。イネ, ムギ, トウモロコシ以外の穀物は, まとめて雑穀とよばれ, 日本では古くから6種類の雑穀が栽培されてきました。それはアワ, キビ, ヒエ, モロコシ, シコクビエおよびハトムギです。アワとキビは中央アジアからインドで起源し, 東西南北に伝わり, 古代の文明を作りました。ヒエは日本周辺で起源したと思われます。モロコシとシコクビエは遠くアフリカで起源し, 日本まで伝わりました。ハトムギは東南アジアからです。

雑穀とよばれている栽培植物は, 半乾燥地でも強い日差しを受けて, 高い生産力(光合成)をもっています。栽培植物は何千年の間, 栽培, 加工, 調理され続けてきました。仏像や絵画と違って, 生きている栽培植物は人々との毎日の付き合いがなければ, すぐさま消えてしまうものです。先祖伝来, だれもお世話になってきた, いわば人類と共生してきた植物, 本当の意味での文化財といえるものです。現在が失ってはならない植物です。私たちは過去から未来へとこれらを伝えなければなりません。人口が増え, 砂漠化が進む地球では, 大切な役割を果たしてくれることと思います。これからも一緒に暮らしていきたいものです。

2. 食べることを楽しむ～雑穀料理の作り方

多くの種類の穀物を通して, 日本(神奈川)と遠い外国とのつながりやその歴史を想像するとおもしろいでしょう。

いろいろな伝統行事とのつながりを訪ねることも, 先祖の生活に親しめて楽しいことでしょう。

食物繊維, 鉄分, ビタミンなどが多く, 栄養価も高いので, 成長盛りの子供や女性にはよい食物です。

料理は冷めるとあまり美味しくなくなるので, 温かいうちに食べるほうが望ましいです。もし, 冷めた場合は, 焼き飯, お茶漬けやお粥などに再加工するとよいと思います。

1) あわっぶかし(アワ, 粟)…相模原台地, 三浦半島, 小田原, 津久井

材料: もちアワ 1kg
もち米 1kg
サツマイモ 2, 3本
あずき 100g
塩 少々

用具: せいろ一式, 釜, コンロ, 日本手ぬぐい, ざる

作り方

- ①もち米ともちアワを1:1に混ぜて水洗いする。
- ②一晩水に浸しておく。あずきを煮しておく。
- ③翌朝ざるに上げ, 水を切る。
- ④サツマイモをサイの目(約1.5cm角)に切る。
- ⑤穀物, サツマイモ, あずきを混ぜ, せいろで1時間ほど蒸す。途中で2, 3度, 薄い塩水(こず)を穀物にかける。

2) きみもち(キビ・黍)…足柄, 三浦半島

材料: もちキビ 500g
もち米 2kg
きな粉, 砂糖, 塩

用具: せいろ一式, 釜, コンロ, うす, きね一式
ボウル2, 日本手ぬぐい, ふきん

作り方

- ①もち米ともちキビをそれぞれ別に水洗いする。
- ②一晩水に浸しておく。
- ③翌朝ざるにあげ水を切る。
- ④せいろにもち米を入れ，この上にキビを置く。
両者の分量比は4:1になる。1時間ほど蒸す。
キビの粒が小さいので，はじめから米と混ぜて
しまうと，蒸し具合に差が出てしまう。
- ⑤お湯で温めておいたうすに蒸した穀物を入れ，
もちをつく（もちをつく過程は，普通のもちつ
きと同じ）。
- ⑥別のボウルにつき上がったもちを入れ，食べや
すい大きさにちぎり丸める。きな粉や餡につけ
て食べる。

3) ひえめし（ヒエ・稗）…足柄

材料：ヒエ 200g
うるち米 1kg

用具：釜か鍋一式，コンロ

作り方

- ①ヒエと米を混ぜて水洗いする（両者をはじめか
ら混ぜてよい）。
- ②適量の水に浸しておく（できるだけ長い時間浸
すとよい。このときは1時間ほど）。
- ③30分程煮る（固さを確かめながら煮る）。

4) えぞびえの餅（シコクビエ，竜爪稗）…津久井

材料：シコクビエの粉 1kg
（このときは三重県産，広瀬元久氏寄贈）
カツオ削り節，味噌，砂糖

用具：せいろ一式，釜，コンロ，日本手ぬぐい
作り方

- ①シコクビエの粉を湯でこねる。
- ②味噌にカツオ削り節，砂糖を混ぜ，カツオ味噌
をつくる。
- ③こねた粉を適当にちぎって，カツオ味噌を入れ
丸め，円盤状に少しつぶす（長野の「おやき」
のような形にする）。
- ④せいろで20分程蒸す。冷めた場合はフライパン
で焼く。味噌の代わりにあずき餡を入れてもよ
い。

5) モロコシ餅（トウモロコシ）…津久井

材料：トウモロコシ粉 1kg
（このときは在来甲州系玉蜀黍，山梨県
産，降矢静夫氏寄贈）
白玉粉 200g
あずき餡（缶詰），油少々

用具：フライパン，フライ返し

作り方

- ①トウモロコシの粉に白玉粉を混ぜ，湯で耳たぶ
くらいの固さにこねる。
- ②あずき餡を入れ，丸めて円盤状に少しつぶす
（シコクビエの餅と同様）。
- ③油を薄くひいたフライパンで焼く（せいろで蒸
してもよい）。

6) ハトムギ茶（ハトムギ）

材料：ハトムギの種子（市販品）

用具：厚手の鍋

作り方：ハトムギの種子を，鍋でから煎りし，お
湯で煮出す。

3. まとめ

どうでしたか？おいしかったですか？少し食べ慣
れない料理かも知れませんが，ほんの4，50年前の
神奈川の人々が食べていた食事です。雑穀は自然食
のお店に売っていますし，今日では，クッキー，パ
ン，サブレなどいろいろなお菓子にも加工されてい
ます。これを機会に皆さんも時々伝統の郷土食を
作ってみてください。

4. 参考図書

- *「日本の食生活全集 神奈川」編集委員会(1992)
『聞き書 神奈川の食事』農山漁村文化協会
- *木俣美樹男他(1978)「雑穀のむら とくに雑
穀の栽培と調理について」『季刊人類学』第9
巻4号

~~~~~  
本報告は，1994年3月30日に，横浜市こども植物  
園で行われた，「こども植物教室・五穀を食べてみ  
よう」の資料を，木俣氏および同植物園の了解を得  
て，再録したものである。今回の研究では，「アフロ・  
ユーラシアにおける雑穀とその料理の起源と伝播」  
と題し，木俣氏による講義，スライド上映と，料理  
の実際として，前出の「あわっぶかし」を作り試食  
した。雑穀についてさらに知見を深めたいと思ひ  
の方は，下記までお問い合わせいただきたい。  
~~~~~

雑穀研究会

東京学芸大学環境教育実践施設内
〒184 東京都小金井市貫井北町4-1-1
☎0423(25)2111内線2925 木俣美樹男氏まで