

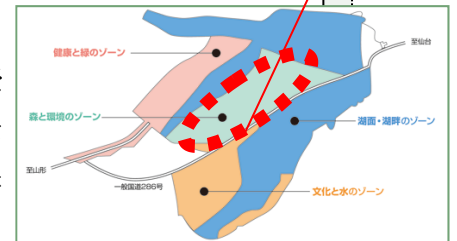


みちのく森の楽校だより 第11回

みちのく公園「里山地区」とは？

みちのく公園「里山地区」は、仙台市の水瓶である釜房湖に面した里山です。ここにはかつて薪を採り炭焼きをしていた雑木林や、100年程前に植えられたスギ林があり、尾根には馬が荷を引いた里道、谷あいにはため池や棚田の跡もみられます。

みちのく公園では、この「里山地区」を、釜房湖という仙台市の水源を涵養するかけがえのない森であると捉え、その健全化のための樹林管理を行うとともに、人と自然とのかかわりが培ってきた里山の自然や文化を保全、継承し、今日に活かすことを目指しています。



2月28日（土）晴れ 味噌づくり！

森の楽校の第11回は、2月の末。午前中は、来年のために味噌づくりをしました。手作り味噌は味も香りも感動もの。味噌作りは一年中いつでもできますが、寒い時期の方が空気中の雑菌が少ないと言われているので、寒のうちにつくりました。

午後はあかまつだいらで、デッキづくりの続きをしました。ついでにシーソーもつくりました。

仙台雪菜と白菜の収穫！

小野分校裏の小さな畑から、今日のお昼ご飯用に、白菜と仙台雪菜を収穫しました。

雪の中で過ごした白菜。野菜は、雪の下では、寒さから自分の身を守るため「糖分」を蓄えると言われています。なので、雪の下の野菜は甘いのです。今は雪も消えました。包丁で根元を切りました。結構、重いものです。

結球しなかった白菜もありますが、これは春まで取っておいて、新しい芽がでたら花を食べます。



白菜



仙台雪菜



午後の活動 あかまつだいらでシーソー

「あかまつだいら」でデッキづくりをしています。子どもたちは、スギ皮剥きをしています。少々飽きたようです。

そこで、スギ丸太を使ってシーソーづくりを始めました。太くて短い丸太を軸に、長い丸太を乗る所に。

クッション性を高めるために、下に大鋸屑を敷いてみました。いい感じ！取っ手も欲しいといいことになり、ロープを使って工夫しました。



味噌づくりは「豆の炊き」から

味噌作りで一番大切なのは『豆の炊き』。この豆の炊き具合によって味噌の色合いや風味、香り、そして柔らかさも決まってしまうといっても過言ではありません。今回使ったのは「みやぎしろめ」。宮城県の奨励品種。名前の由来は大豆の目（ヘソ）が白いことからです。

味噌作りの仕込みは、一日だけでは終わりません。二日間にわたって仕込みます。



- 1日目：大豆をよく洗い、3倍量の水につけて1晩おく。
- 2日目：大豆をやわらかくなるまでよく煮る。

今日の活動のために、2日前から、「腹ペコ母さん」が小野分校で準備をしておきました。



味噌づくり



▲麴をつぶす



▲麴と塩をまぜる



▲大豆をつぶす



▲大豆をつぶす



▲よく混ぜる



▲おにぎり大に丸めて投げ入れる



▲カメにきっちりと入れる



▲塩の重しをする

手作り味噌づくり！

＜材料＞（出来上がり量約 4kg）

大豆：1kg 米こうじ：1kg 塩：490g

種味噌：250g（種味噌とは大豆、こうじ、食塩のみで作られたもの）

消毒用のアルコール（35度以上の焼酎など）：35g

＜作り方＞

- ① 仕込む前の晩に大豆を洗い、大豆の3、4倍量の水に一晩つける。大豆は浸水すると2倍の大きさになる。
- ② 水を捨て、大豆の2倍の量の水で3、4時間やわらかくなるまで水を足しながら煮る。ゆであがりの目安は親指と小指でつぶせる程度。（1粒の大豆が500gの重さでつぶれるか確認でもOK）
- ③ ざるにあげ、煮汁をよく切る。煮汁は種水用として300ccぐらいとっておく。
- ④ ポリ袋（30cm×40cm）を2枚重ね、袋の3分の1量程度大豆を熱いうちに入れ、タオルをかぶせ、均一につぶれるようにまんべんなく手にひらでつぶしていく。最後に粒が残っていないか確認し残っていれば指でつぶす。

- ⑤ 味噌をつけむ容器（かめ、ホーローなど）の内側をアルコールでふき、消毒用する。種味噌の半量を底に薄く敷き詰めておく。
※容器がない場合は段ボール箱にアルコール消毒をしたポリ袋をかぶせその中で混ぜると良い。
- ⑥ こうじと塩を混ぜ合わせる。両手で下からすくいあげ、もむようにしてまんべんなく混ぜる。
- ⑦ ボウルに④と⑥、残りの種味噌を入れ、小指がすっと入るくらいの柔らかさになるまでよく混ぜ合わせる。かたい場合は③でとっておいた種水を大さじ3～6ぐらい入れる。
※混ぜ合わせる時はこうじをつぶさないように！手でぎゅっとにぎる感じで！
- ⑧ 空気を抜きやすくするため、⑦をおにぎり大に丸め、容器に上からたたきつける。4、5回繰り返し上から手のひら、手の甲で押してよく空気を抜き表面を平らにする。
- ⑨ 表面をラップでおおい、重し用に大きめのポリ袋に塩800g（分量外）を入れ、均一にしておく。塩は余分な湿気も取ってくれる。
- ⑩ 容器に蓋をして、上から新聞紙でおおい、ひもで縛る。ラベルに仕込んだ年月日を書き、冷暗室におく。
- ⑪ 2月に仕込んだ味噌は梅雨明け頃、下と上とをいれかえる「天地返し」をする。たまりが上がっていれば食べられるが、秋まで待つと更に熟成がすすみうまみが増す。