

麦味噌



めた



フカの湯ざらし



材料 (基本の割合)

| | | | |
|-----|-----|-----|------|
| 米 | 1升 | 塩 | 1合 |
| 麹菌 | 40g | 大豆 | 1升 |
| 丸麦 | 1升 | みりん | 50cc |
| もち米 | 1升 | | |



米麹作り

- ① 米を洗い、2日程つける。
- ② 米を蒸す。
- ③ 蒸しあがったら、米を
もろぶたに移し、麹菌
をかけて蓋をして花を
咲かせる。

※花とは、米に菌が付き、米一粒一粒が白くパラパラになったもの。

- ④ ③を涼しい場所に移す。



POINT

★ 地域によって分量や作り方は違いますが、ちよっぴり甘めの味噌は、酢味噌やからし味噌など多くの料理に用いられ、なくてはならない調味料です。



味噌作り

- ① 丸麦をもち米と一緒に洗い、一晩水につける。
- ② ①をざるにあげ、水切りしてから蒸す。
- ③ ②が蒸しあがったら、大きなシートに移し入れ、人肌くらいに冷ます。
- ④ ③に米麹を均等にふりかけ、全体を混ぜて、シートごと包み温かくして一晩ねかせる。(味噌の匂いがするようになる)
- ⑤ ④を涼しい場所に移し冷ます。
- ⑥ 大豆を蒸し、ミンチにする。
- ⑦ 大きめのボールに⑤と⑥と塩とみりんを入れ、こねてみそ玉にする。
- ⑧ 桶にナイロン袋を敷き塩を一握りまき広げ、⑦のみそ玉をたたき込みながら詰めていき、ナイロン袋を閉じる。
- ⑨ 2か月に2回ほど、桶からナイロン袋ごと取り出し、袋ごとこねて全体を混ぜ合わせる。

※材料は基本を元に倍かけする

畑の話

愛南町の海岸部では山の斜面を、内陸部では平坦な土地を活用し、穀物や野菜が栽培されてきました。

福浦地区では、多くの段々畑で数種類の麦が栽培され、それぞれの麦の特性にあった料理が作られてきました。丸麦は押し麦よりふんわり炊けるが味は落ちるので、冷や麦にして、また、押し麦は丸麦より美味しいが手間がかかるので芋ご飯にしてよく食べていたそうです。

一部の畑では、秋になると、こや豆、うずら豆、小豆、大豆などを植え付け、春に収穫し、さやごと干して、皮が乾燥するとさやごと木槌でたたき皮をさびて（取り除いて）保存していました。

広見地区では、畑より田んぼの割合が高く、多くの米が作られてきました。ところにより、二毛作も行われ、稲刈りが終わると麦を作っていました。

寒い冬の時期に麦踏みが行われていました（麦を踏むと強い麦が出来るのだそうです）。

昭和30年代までは麦踏み休み（麦踏みのため休校になる）がありました。収穫した大麦や麦は、夜なべして石臼で小麦粉を作ることもありました。米で作った米粉は、ほとんど自分たちが食べることなく、出荷されていたので貴重品だったそうです。

畑では、さつま芋、めあか、大豆、小豆、こや豆、大根、人参、じゃが芋、南瓜、ごぼう、しょうが、みょうがなどが栽培されていました。

それぞれの風土により、栽培する植物や食べ物は異なりますが、どの地域も農作業に多くの時間を割いた生活でした。



麦の収穫（昭和30年代 網代）



段畑（大正時代の中浦地区）

大切に残したい郷土料理の理由 …………… アンケートから

- **鯛めし** 鯛は愛媛県の魚の中でも多く取れていて、とても新鮮で美味しい。また、めでたい時にも食べられるので、沢山のの人に食べてもらいたい。
- **鉢盛** 食べる機会は減ったが、子どもたちにも食べる経験をさせたい。一緒にご飯を食べると皆、家族の様になる。昔からの伝統を伝えていきたい。
- **菜寿司** 畑で育てた若葉を母がつんでは菜寿司を作ってくれた思い出がある。