

## 上山市見聞随筆から見る食の歴史（抜粋・意識）

### ○名物の青物

青菜蔬菜は、中川の金谷が産地で、市のたびに女兒が売りにでた。その中でも、自然薯が金谷の名物である。次に京菜（水菜）があり、牛蒡（ごぼう）、胡蘿蔔（こらふ／にんじん）、茄子、芋など、すべての園菜の多くは、金谷から産出される。～中略～ 胡瓜、青大豆は長清水が適地である。大根は松山産が良い。

しらびげかぶらの多くは、仙石産である。仙石村は、東の山裾にあり、朝日を遅くうけ、夕日を充分にうけるため、春の霜の心配がなく、胡瓜などが適している。伽耶の実（かやのみ）も名物である。

### ○御福田の餅

農家では正月十七日に御福田の餅の祝いをする。当日は切火（火打石で火花をおこすこと。清めの儀式）をして、精進する日である。

### ○よせ豆腐

よせ豆腐は、古来から上山の名物で、他の地方からも賞味にくる。最近では山形のものも良い。東京に臙豆腐があるが、よせ豆腐に似てはいても、味は劣る。

### ○三上の红柿

三上村の名産に红柿がある。

これは、今から百五十年前の延喜寛永の頃の話。

元上関根村の川口九右衛門さん方の園地に、いつ生えたともなく自生していた柿の木があった。実がなってみると、類なき色、味わいはもっとも美しいものであった。そのため、べに柿と名付けた。この木を祖木として、近隣の多くの人が接ぎ木した。文政にいたる頃には、白柿（つるしがき／干柿）にするようになり、もっぱらこの柿を賞翫（しょうがん＝珍重／賞味）した。歌に

みの柿や 蜂屋開山とやま柿 種々ある中に 三上红柿

丹頂の かしらならねど 红柿の つるしとなれば 白うなりけり

### ○姥懐の名物飴

姥懐に名物の飴がある。

そのかたいこと鑿（のみ）で打ち砕き、笹の葉に包んで懐に入れて柔らかくす

る。その味わいは甘美である。歌に

いやかたき あめの恵みを笹の葉に つつみていたく 姥はふところ

### ○だまり餅（嘉祥／嘉定）

六月十六日の夜、だまり餅を行う。多くの士族の行事である。

（注）室町時代ごろから始まった年中行事。陰暦六月十六日に疫病を防ぐため、十六個の餅や菓子を神前に供えた後食べるもの。江戸時代には、主君が家臣に菓子を賜る行事となり、民間では十六文で菓子を買ひ、笑わずに食べる風習となった。嘉祥（かしょう）と呼ばれる風習だが、武家の間では、室町時代に用いられていた宋の嘉定通宝の略称「嘉通」が「勝つ」に通じることから、嘉定（かじょう）と呼ばれることが多かった。

### ○小倉・棚木の赤米、山手のじゃこうわせ

以前は、小倉棚木の方で赤米を多く作り、お上のお年貢米にも「小くらの赤米」として納めていた。これは、早生米であった。

また、山手は早くから早稲を多く作っていたが、近年は山林も開け、気候（自然環境の意）も開け、小倉の赤米などは作らず、里方で作る稲の品種を山手でも作るようになり、じゃこうわせも稀となった。

### ○天保の飢饉

天保4年巳年のこと。

山あいに住む家族があったが、この飢饉で母に先立たれてしまった。

父は、残された子ども三人を養う手だてが尽き、思案に暮れた。父は、山こんにゃくは猛毒があると聞いたので、ふびんだがこのまま餓死するよりはいっそ殺してしまおうと考えた。

父は、子どもたち三人に山こんにゃくを与え、「お前たち、これを煮て食べろ。おれは山に行ってお腹をたくわえてくる」と言い残し、家を後にした。

残った三人の子は、長兄が十一歳、次兄が九歳、末子は七歳であった。

長兄は言いつけどおり山こんにゃくを鍋に入れ、火にかけた。三人は囲炉裏を囲み、いさかいしながら鍋の様子を見ていたが、末子がいたずらして鍋に灰を入れてしまった。

長兄は末子を叱りながら、煮ていた山こんにゃくを洗い、再度煮始めた。とこ

ろが、末子がまた鍋の中に灰を入れ、長兄は洗って煮ること三回繰り返した。

仕替えて煮るうちに、山こんにゃくは柔らかく煮えたので、三人でおいしく食べた。長兄は、父にも食べさせたいと、少し取り分けておいた。

子どもらはどうなっただろうと案じながら、父が様子を見に来てみると、子どもらは元気だった。

長兄が、「おっとう、山こんにゃくがとってもおいしかったから、おっとうの分も残しておいたよ。おっとうも食べよ」という。

父は不審に思い、どうやって煮たのかと長兄に聞いたところ、長兄は、「おれが煮るとこのやろう（末子）が鍋に灰を入れるから、三回も仕替えて煮た」といった。

父も食べてみると、たいそうおいしかった。

灰を入れ、水をかえて何度も煮たことで、猛毒が抜けたのだらう考えた父は、親子四人、山こんにゃくを食べて飢饉を生き延びたという。

山こんにゃくは「天南星（テンナンショウ／学名マムシグサ、別名ヤマコンニャク）のことで、猛毒で知られる。毒があると知りながら、恩愛限りないわが子に食べさせ殺そうとするとは、なんと無残なことか。実に恐れるべきは、飢饉（ききん）である。

#### ○天南星（てんなんしょう）

天南星を蒸して食べればせんき（胸から下腹部かけての痛み、病）の妙薬となる。また、旅行者は必ず天南星を粉にしたものを持ち歩く。天南星の粉末をめし糊で足のまめに貼れば、どんな痛みも一晩で治る大妙薬である。

#### ○天保五年飢饉時のかてもの調書

天保の飢饉のときに、上山藩がかてもの調書を板刷りにして村々に配った調書の写し。

（注）かてもの（糧物）…主食である穀物とともに炊き合わせを行う食物。転じて、飢饉などで食糧不足に陥った際に主食を節約するための代用食となる食物（救荒作物）のこと。

次は清水でよくゆでて食べる。または干してかてものとする。

- ・はすのは（ハスの葉） ・へびあさ（ハンゴンソウ） ・とかな
- ・とこわかわか（若葉）・とうこぼうの葉（ヤマゴボウの葉）
- ・おけらのわか（オケラの若葉）・からすうりのは（カラスウリの葉）
- ・かばのわか（ガマの若葉）・かやすのや（タコウギ） かやな（コウゾリナ）
- ・がつきのわか（マコモの若葉）・たひらこ（オニタビラコ、タネツケバナ）
- ・つゆくさのわか（ツユクサの若葉） ・うしひたい（ミゾソバ）
- ・のにんじん（ジャク） ・のぎく（ノコンギク、ヨメナ）
- ・くわんそう（ヤブカンゾウ、ノカンゾウ、ニッコウキスゲ）
- ・やちぶき（サワオグルマ） ・かざうつきのは（ウツギの葉）
- ・またたひのわか（マタタビの若葉）・ごんからミ（カガイモ、イケマ）
- ・くずのわか（クズの若葉）・ひるかお（ヒルガオ）長く食べば悪し
- ・あさしらけ（ハコベ） ・さいかちのわか（サイカチの若葉）
- ・びっきくさ（オオバコ） ・ゑごな（ヒメザゼンソウ）
- ・すきな（スギナ）病気あるものは悪し

次は、灰水でよくゆでて、水にさらして食べる。または、干してかてものにする。

- ・どろのわか（ドロノキの若葉） ・よもぎのは（ヨモギの葉）
- ・こくさきのは（コクサギの葉） ・藤のわか（フジの若葉）産婦に忌む

次のかてものこしらえ方には、随分と念を入れ、味噌塩を混ぜて食べる。わらびの粉、ぜんまいの粉など、通常用いられる草木のかてものは記さず。

- ・いたどり（イタドリ、オオイタドリ）

よくゆでて麦か小米に炊き合わせて、かてものとする。妊娠中の女子には忌む。

・はたけしちこ（ハハコグサ）、かはらしちこ（カワラホウコ）

茎も葉も灰水でゆで、麦か米の粉に混ぜ、餅にする。

・ところ（オニドコロ、トコロ）

横に切ってよくゆで、流水に一晩さらせば苦みがとれる。また、灰水でゆで、二晩水にさらしてかてものにする。ただし、老人病人病後などの者には良くない。また、便秘となった場合は、おもゆを度々飲むこと。

・とちのみ

皮をおき、よくゆで、一晩流水にさらして食べる。または、皮のまま天日に干し、皮を割って流水に二〜三日ひたし、取り上げて灰をまぶし、また二〜三日して実を割り、黄色になっていたら灰を洗い、糯米に混ぜ、餅にする。

・どんぐり

製法はとちのみと同じ。または皮をおき、十日ばかり流水にひたして干し、蒸して食べる。

・おけらのね（オケラの根）

黒い皮をおき、薄く切り、二晩水にさらして苦みを取り、よく煮て食べる。

・わらび、ぜんまい

細かく刻み、灰水でよく煮て水をかえ、二晩ほど水にさらしてかてものにする。流水に浸せば食べやすく、干して貯蔵すること。

・くわんそうのね（カンゾウの根）

ゆでて天日に干し、粉にして麦米の粉か米糠に混ぜて餅とする。

・ぶなの木のミ

炒って黄粉にして食べる。

・まめの葉（大豆） あつきの葉（小豆） ささけの葉（ササゲ豆）

いずれもよく干し、手でもんで粉にし、ゆでてかてものにする。

次のかてものは村々為御救被下間小前に不洩様相渡し村役人無油断致世話可相貯者也。

・こぬかみその法

米糠 一石 豆 二斗又は一斗 塩 二斗

豆を釜でよく煮て、米糠を水で湿るくらいに練り、豆を煮た釜に入れ豆の汁で蒸

し、蒸せたら火を止め、ついで混ぜ合わせ、桶に入れ、三十日ほど置く。

・とち味噌の法

トチノミを臼でつき砕き殻を取り、蒸したものを一斗

豆 一斗 塩 六升

砕いて蒸したトチノミー斗と豆一斗をよく煮て、塩六升を合わせて臼でつき、風があたらないようにして保管する。

## 編集後記

昨年、東日本を襲った未曾有の大震災によって、多くの方々が被害にあわれましたこと、お見舞いとお冥福をお祈りいたします。

幸い上山市内に大きな被害はありませんでしたが、スーパーやコンビニに品物が入らなくなり、しばらくの間は不便な生活を強いられた方も多かったかと思います。

我が家も電気が使えないので、ガスで煮炊きし、保存していた乾物や、畑の越冬野菜で急場をしのぎました。

その後間もなく、たくさんの方々の努力により交通網や流通が復旧し、わずか数か月余りで震災以前と変わらない生活を送れるようになりました。しかしながら一年もたつと、夜通しガソリンスタンドに並んだことや、食べ物が買えなかった記憶もだんだん薄れつつあります。

上山市の郷土料理本をつくる計画を聞いたときに、ふと、今ほど生活が便利ではなかった時代を思い出されました。

私がまだ20代だった夏、午前中の農作業がひと段落つくと木陰に腰を下ろし、汗をぬぐい、小川で冷やしておいたきゅうりをかじります。不格好だが味の濃いきゅうりは、喉を潤し夏の日差しに照らされた身体を冷やしてくれたものです。昔は、大きい握り飯と漬物だけの弁当がご馳走でした。清らかな小川の流れが天然の冷蔵庫がわりでした。

24時間営業のコンビニなど無く、流通も発達していなかった時代、人々は生きるための知恵を持ち、代々受け継いでいました。夏に収穫された野菜を干し物にし、山菜のアクを抜いて粉にするなど冬に備えて長期保存できるよう各家庭で加工したものです。

未曾有の大震災で、物不足・食料不足による不便な生活を経験した方は、食べられることのありがたさを感じたことでしょうか。震災で、ほんのわずかな期間流通がストップしただけで、たちまち食べることに困り果てた経験をとおし、あらためて食への感謝の気持ちをこころに刻んだところでもあります。

今般、発行いたします上山市郷土料理本「おらえのごっつお」は、保存食や伝統食の調理法だけではなく、郷土の食文化と歴史、先人の知恵を次世代の子どもたちに残す役割を担う教本であると考えております。

最後になりますが、編集にご協力いただきました関係者の方々、ご尽力いただきました編集委員各位に深く感謝の意を申し上げ、編集後記とさせていただきます。

上山市郷土料理本「おらえのごっつお」編集委員会  
委員長 飯島喜市

## 編集委員名簿

役職名	氏名	団体名及び職名
委員長	飯島 喜市	上山市農業委員会 会長職務代理者
委員	鈴木ウメ子	郷土料理研究家
委員	渋谷 明美	村山総合支庁農業技術普及課 課長補佐
委員	長橋美和子	上山市教育委員会管理課 学校給食センター 副主幹・栄養士
委員	入野 晶子	上山市福祉事務所 主査・栄養士
委員	佐藤 毅	上山市農林課 主幹
事務局	吉田 由香	上山市農林課 主査
事務局	長澤 和則	上山市農林課 主査

食の祭典「我が家の御馳走」レシピ提供者様（敬称略）  
ご協力ありがとうございました。

稲毛裕子 内野京子 漆山啓子 大風千恵子 大風ナミエ  
大城幸子 小島いち子 小島徳子 かきすき会 金子惇子  
上山市食生活改善推進協議会 上山麺類食堂組合  
上山市特産野菜を育む会 川嶋邦子 北澤みゆき 木村好子  
佐竹トミエ 佐藤藤三郎 佐藤弘美 白畑富美子 鈴木ウメ子  
鈴木ひで 須田喜代子 関野和子 高橋恵子 奈良崎恵子  
華の会 前田稔子 松田礼子 山口聡子

上山市郷土料理本「おらえのごっつお」

平成24年3月発行

【編集】上山市郷土料理本編集委員会

【発行】上山市総合農政推進協議会食育等推進部会

（上山市農林課内）TEL023-672-1111

上山市河崎一丁目1番10号（〒999-3192）

【参考文献】「上山市見聞随筆」発行/上山市教育委員会

「やまがた郷土料理探訪」

編集/山形県グリーン・ツーリズム推進協議会

発行/(株)大風印刷

上山市食の祭典「我が家の御馳走」各レシピ集

発行・編集/上山市総合農政推進協議会