

伊豆食へる通信

豊かな海からの贈り物

食

2016年

7月号

伊豆食へる通信

伊豆の初夏を告げる風物詩

てんぐさ
天草

天草のことを聞いてみました

取材先：盛田屋 鈴木 孝さん

天草

天草の産地

伊豆半島の西側、美しい夕陽で有名な土肥^{とい}。

リアス式の海岸線は変化に溢れ、岩や小さな島がたくさん景勝地を作り出し、夕陽の撮影スポットとして有名だが、同時にその地形を活かした天然の良港が多いことでも知られている。

その中のひとつ、伊豆市八木沢は駿河湾に対して北西に向かって鉤状に開き、南の黒潮と北の富士山からの水が混じり合って流れ込むような地形になっている。また、小さな河川がいくつも湾に入り込んでいて、アワビやトコブシ、伊勢海老など、多くの魚介類を育む漁場であり、釣り人も多く見られる。そこには当然海藻類も多く、貝類の餌にもな

り、魚たちの繁殖地にも適し、さらには透明度の高い水質も相まって、天草漁には最適な場所となっている。

八木沢の多くの漁師は、春先の解禁より天草漁を開始する。

天草漁

天草漁には大きく分けて2つの方法がある。ひとつは「採り草（トリクサ）」と呼ばれるもので、岩や石に根を生やした天草を海に入り、海中深くまで潜って採取する方法。もう1つは「寄り草（ヨリクサ）」と呼ばれ、海底の岩から剥がれて海岸近くに寄ってきた天草を大きなタモで救い上げる方法である。一般的に採り草はところてんにしたときに粘りやコシが強く、寄り草は粘りが少なくてさらりとした食感になる。また採り草の場合には、

海中で成長の状態や色、ツヤを確認しながら採取でき良質な天草を選んで採ることが可能なのだが、漁師にとっても深い海中での判断は難しく、ベテランの積み上げられた経験がモノを言う。対して寄り草は、岩から剥がれた後、海中を漂い時間を経て漂着するため、採り草よりも鮮度は落ちるが採集は容易い。一昔前までは潮位の低くなる大潮の干潮時になると、そこに住む多くの老若男女、ほとんど全ての人々が海に集まり天草を集めていたという。

また同じ伊豆半島の天草漁でも地域性が見られる。“マンガ”と呼ばれる大きな熊手のような天草漁専用の道具があるのだが、そのマンガを使う方法は伊豆の西側だけ。稲取など東側では漁師や海女さんが深く潜って、岩に付いた天草を手で摘んで集めている。伊豆の東西で漁法が異なるのも面白い。

特集

天草^{てんぐさ}



天草を干す

こうして集められた天草は、あちこちの海辺や家庭の庭先で干され、その光景は伊豆の初夏を告げる風物詩として知られている。この天草の干し方にも、漁の方法同様に個性が出るのが面白い。とれたての天草は赤褐色をしていて、それを天日にさらして水をかける「晒し（サラシ）」という行程を繰り返すことによって、徐々に白くなっていく。大まかに分類すると真っ白に近いものを“サラシ”、色の残った部分があるものを“トラ”と呼び、晒しの回数や配合のバランスも各家庭、各漁師で違いが見られる。適度にトラを残したり、あえて色の残ったものをサラシに混ぜることで、ところてんに調理した時に粘りや歯ごたえ、いわゆる

コシが生まれる。また、真っ白なサラシにすることで、粘りやコシは弱い透き通ったところてんにもなる。市場に出る際には、黄晒草、青晒草、黄トラ晒草、青トラ晒草などに分類される。採り草、寄り草でも等級が別れるためランクは多様になる。さらに、出荷された後にも熟成が進むと言われており、10年以上の年月を経ると黄金色に変化していくが、粘りやコシは弱くなる。海中の天草の生育は天気や海水温度によって変わるが、加えて晒す段階、保存の時間でも品質に影響するため、それぞれの漁師の個性が見られる面白い食材である。ちなみに、特に賞味期限というものはなく、湿気や直射日光を避ければ長期保存が可能である。

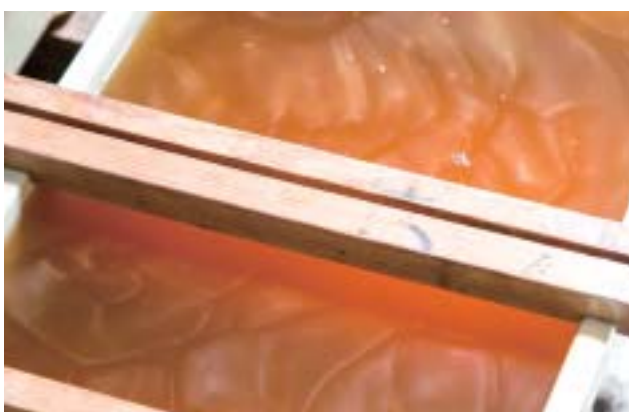
今回の取材に協力いただいた、八木沢に店を構える盛田屋の商品は質の高い伊豆産の天草

を使い、甘さとコシの強さが人気を博す。伊豆産の天草を名水の誉れ高い天城の水を使い煮込んでいる。

天草の採取から、ところてんができるまでをご紹介します。

伊豆市
土肥





赤褐色の天草が 金色のところてんになるまで

1	2	3
4	5	6
7	8	
9		10
11	12	13

1. 船で海に出て潜って天草を取る。2. 八木沢の海岸はたくさんの生物がいる。3. 民家の庭先でも天草が干されている。後ろは猫だ为天草の状態としては「トラ」。4. 水中でトリクサを岩から採るための「マンガ」。最近ではマンガを作る職人さんが減っている。5. しばらく干した天草。6. 採ったばかりの天草は赤褐色。7. 乾燥した天草を保存することで熟成させる。8. ところてんを流し込む「ばんじゅう（番重）」。9. 煮る前の天草をドラムで洗う。10. 一度に2万食分の天草を煮詰める。かき混ぜる作業は重労働。11. 余分なものを濾して取り除く。12. 流し込んでしばらくすると不思議な模様が浮かび上がる。模様が出ると質の高いところてんができるらしい。13. 様々な太さや形に加工するための「てん突き」。

ところてんの歴史

平安時代に唐から無事に帰国した遣唐使たちは律令体制、医療方法、仏教の経典など国の礎となる知識と共に、多くの食材や調理方法も日本に持ち帰りました。白菜、西瓜、ピーマンなどの農作物の種や、胡椒などのスパイス、チーズ、味噌、醤油などの発酵食品も、帰国した遣唐使や来日した唐の僧侶が当時の日本に広めたそうです。また、当時のところてんは上流階級の食べ物で、庶民には手の届かないものだったそうですよ。

ところで なんで『心太』って書くの？

唐から来た時は『瓊脂』（たまあぶら）と呼ばれていたそうです。

では、なぜ、『心太』という読みにくい当て字のようになっているのでしょうか？

定説としては、昔ところてんの原材料の天草はココロプト（心太草）と呼ばれていたのが、ココロテイ、ココロテン、トコロテンに変化していったというもの。また、関西では凝固することをコゴル（凝る。煮ごりとかの凝りですね）と言い、コゴルテングサが変化してトコロテンになったという説もあります。

そんなところてんですが、平安時代中期に編纂された和名類聚抄という漢和辞典と百科事典の元祖となる書物と、西暦701年に制定された「大宝律令・賦役令（税制）」にも貢納品として「ココロプト」と言う名で登場しています。

肥料としても優秀

ローマ時代から、世界各地で海藻類は農作物の肥料として使われてきました。ここ伊豆では江戸時代（1822年）に天草を肥料にすることが禁じられ、以降は食用として天草を採取するようになったと言われています。現在では、ところてんを作ったあとに残った天草を肥料として利用することもあります。おいしく食べたあとにも役に立つ天草、なかなかにくいですね。

乾かさないとダメ

天草を乾燥させずにところてんを作ることにはできません。これは天草の表面が硬いため、熱してもエキスが抽出されないため。ちなみに乾燥した天草を煮込む際にお酢を入れるのは、酸の力で抽出を促進する効果も。昔の人の知恵はすごい！！

ところてんから偶然生まれた寒天

天草の仲間を原料とするもう1つの代表的な食材、「寒天」。実はところてんから偶然生まれたものでした。

江戸時代初期、京都の旅館でところてんを戸外に放置したら、凍結・乾燥を繰り返して乾物化。これを煮てみると、元のように固まり、美しい色で臭みのない美味しいものができました。

その後工夫と改良を加えたものを、帰化

僧の隠元禅師が試食したところ、美味で精進料理の食材として大変よいと推奨。名前がなかったことから隠元禅師が「寒空」を意味する漢語の「寒天」に寒晒心太（かんざらしところてん）の意味を込めて「寒天」と名付けたのだそうです。

この寒天製造には、雪が少なく、昼夜の寒暖差が大きく、夜の気温がマイナス10℃前後の山間地が適することから、夏に海でとれた天草を山間地に送って冬製造するというスタイルが定着し、諏訪地方の農家では副業ともなっていたようです。そして伊豆にも寒天製造の足跡が今も残っています。石川さゆりさんの代表曲「天城越え」にも登場する「寒天橋」という橋が河津町にあります。標高の高い天城では寒天をつくる条件が諏訪地方同様にそろっており、明治時代初期に寒天製造工場が開設されました。その寒天製造工場が由来となり「寒天橋」と名付けられたそうです。

またところてんと違って乾燥した寒天の状態なら 常温で持ち運んでも傷みにくいことから、全国に普及したそうです。

ガラクタじゃないよ ガラクタンだよ

ところてんに含まれる食物繊維成分のガラクタン。血液をサラサラにしてくれ、脳細胞を活性化し、免疫力を高め、がん細胞の抑制、血圧降圧作用、悪玉コレステロールの抑制、腎臓や肝臓にも良い効果があり、まさにザ・健康食品！！

そこが知りたい！！ ダイエットのコツ

カロリーはほぼ0に近く、食物繊維が豊富なため、お腹の環境を整えてくれつつカロリーを押さえられる優れたもの！！

ところてんダイエットを成功させる秘訣は

1 ガンバリすぎない

どんな食材でもそうですが、ところてんだけでは栄養が不足してしまい、最悪の場合には栄養失調で倒れてしまうことがあるそうです。食前にところてんを食べてお腹を膨らませる方法か、1日1食をところてんにするというのが健康的にダイエットするコツです。

2 飽きないようにする

なんのダイエットでもそうですが、継続するのが成功の鍵。

ところてんダイエットの成功者によると、飽きないように工夫するのが秘訣。流石に毎日同じでは飽きてしまいます。

タレや切り方などを工夫して、様々なフレーバーで楽しみながらダイエットがオススメ。

三杯酢、黒蜜はメジャーですが、ワサビや味噌、マヨネーズなど、変わりダネも。オリジナルフレーバーを見つけるのも楽しいですよ！！



土肥ペンションを営む勝呂夫妻の協力でところてん作りワークショップを開催しました。「怖そうだけど、とても優しいおじちゃんでした」

土肥ペンション

静岡県伊豆市小土肥 1613

<http://www.toipension.com/>



ところてんを作ろう！

～ 土肥ペンション流レシピ ～



1 天草を計る(分量)



美味しくできるかな？

2 天草を水に入れて火にかける(天草はあらかじめ水で洗ってしぼっておく)



火傷しないように注意してね(×)

材料	天草	18グラム
	水	750cc
	酢	大さじ1

3 お酢を入れる(大さじ1)



4 沸騰してしばらく煮込む(中火で20分くらい)



5 ざるで濾す



6 ざるで濾したものを、さらに布巾で濾す。



そんなに濾すんだな？

7 布巾で絞り出す。



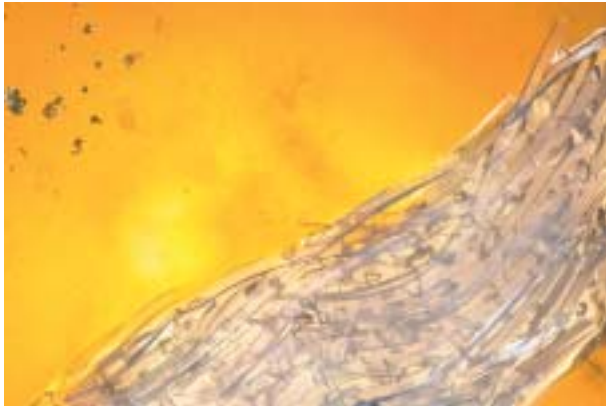
まだ熱いから気をつけて！

8 冷やす

冷



9 てん突きに入るように加工し押し出して完成！



左上：ところてんを固めた後、スプーンで中をくりぬいて器にし、クチナシなどで色付けしたところてんを入れてあります。トッピングにはミョウガ、ゴマ、アラレなど。彩には自然薯の蔓。 右上：大胆かつ繊細な盛り付けが目と舌を楽しませてくれます。 左下：天の川をイメージした作品。ところてんと金粉だけを使っています。食べるのがもったいない!! 実は大きさはA4ほど!! 右下：色をつけて、丸く固めたところてんをサイダーに入れました。水風船やスーパーボールすくいを思わせる夏らしい一品です。

築170年の古民家で食事を楽しめる「羅漢」。1日1組限定で開店時間も閉店時間も決めていない。まるで自分の田舎に帰って来たような不思議な感覚を覚える場所。時間と空間をふんだんに使い、オーナーの加藤さんが丁寧にこしらえた食事を「ゆっくりゆっくり」楽しみながら最高の1日を過ごす場所です。

らかん
羅漢

静岡県伊豆市地藏堂 299-2

TEL: 0558-83-0529

※羅漢は完全予約制です。必ず事前にご予約ください

伊豆ところてん倶楽部

江戸時代にはすでに日本一の高品質であると名が通っていた伊豆の天草。もちろん、そんな最高の天草からできる「ところてん」も日本一の名品です。しかし、「伊豆のところてん」となると、全国的にはあまり知られてないのが現状のようです。

「伊豆ところてん倶楽部」は、ところてんが大好きでたまらない方や、伊豆の天草を使用したところてんを製造・販売している方など「伊豆のところてん」をこよなく愛している方々により結成されています。

全国の方に「伊豆のところてん」の魅力を知ってもらうために情報発信し、「伊豆のお土産、伊豆を代表する名産と言えば『ところてん』」となるよう日々活動されています。

今月号の天草並びにところてんは、「伊豆ところてん倶楽部」の多大なご協力のもとに皆様にお届けすることが実現いたしました。

伊豆ところてん倶楽部の皆様、ご協力ありがとうございました。



有限会社盛田屋

静岡県伊豆市八木沢 1297
<http://www.rakuten.co.jp/auc-moritaya/>

伊豆市八木沢産天草ほぼ100%で作る盛田屋さんのところてんは、コシがある伊豆のところてんの中でも一番のコシの強さと言われています。蝶結びができるほどしっかりした歯ごたえとほんのり香る磯の香りのところてんに、自社で製塩した天日塩入りのつゆが自慢の一品です。

ところてんの伊豆河童 (株式会社栗原商店)

静岡県駿東郡清水町伏見 184-3
<http://www.tokoroten.co.jp/>

伊豆各地の天草を独自の配合で5種類ブレンド。富士山の湧水で手作りしています。開放窯でじっくりゆっくり煮出して硬すぎず柔らかすぎない食感を出しています。檜の突き棒で突くブロックタイプが一番人気ですが、手軽に食べられ13種類のタレが選べるカップタイプも人気です。これからも伊豆の天草にこだわって全国にその良さを発信し続けていきます。

有限会社三角屋水産

静岡県賀茂郡西伊豆町仁科 1190-2
<http://www.sankakuya-izu.com/>

短めの枝ぶりで香りの良い地元西伊豆の晒し(さらし)天草と、日本ではとても珍しい中硬水の天城深層水で仕込んだところてん。
長めの細突きで仕上げたところてんは、キラキラと透明に近い繊細な見た目ですが、コシがありつるつとした舌触りと喉越しの良い食感が美味しさのヒミツです。

有限会社西林商店

静岡県下田市 1-11-17
<http://nishirin.com/>

「伊豆ところてん倶楽部」メンバーの中で最南端の下田市に店を構える西林商店。地元須崎で四代続く晒し(さらし)職人の名人が手掛けた天草と天城山の伏流水を使用しています。地元の恵みをゆっくり丁寧に6時間煮込み、釜から自然に流れ落ちる一番垂れを使用し、透明度の高い透き通ったところてんに仕上げられています。

編集後記

伊豆食べる通信第2弾「伊豆の最高の天草」をお買い上げ頂き本当にありがとうございます。箱を開けて驚かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

天草・てん突き・ところてんシリーズ4点…段ボールのフタが閉まるか心配しましたが、詰められるだけ詰めさせて頂きました。

取材を通して自分たちも伊豆を知る

こんなに盛りだくさんになってしまったのは、今回の取材を通して多くの生産者の方と初めてお会いした事で、おひとりおひとりが作られた自慢の品を購読者の皆さんに全部届けたい!と思ってしまったからです。天草からところてんに加工する工程を初めて見学させて頂き「こんな色になるんだ」という発見があったり、「塩田もあるから見ていきなよ」と言って頂いたり、いつもは車で通り過ぎている港に足を運ばせて頂いたり自分自身が「初めてづくしの伊豆」を体感してしまいました。そしてお会いする方々皆さんがポジティブで「これもやろうよ!」「こんな事できるよ!」と提案を頂き、そこから「伊豆食べる通信オリジナルてん突き」が生まれました。

天草から一体何が生まれるかのチャレンジ

天草を煮出せばところてんが出来る。それ

はもちろん解っていたのですが「もっと驚きはないだろうか」と探究心が芽生えました。そこで子供達と一緒にところてんを作るワークショップをしたのですが、これが本当に面白い。

お酢を入れる事で速く天草の成分を煮出せたり、出来上がったところてんに20種類ほどのトッピングを使い食べ比べ、「海苔」「キムチ」「マヨネーズ」中には「シナモン」「キャラメル」なども試してみました。「美味しい!」「いや?これはちょっと」と声のする中で感じた事、それは試す事で「知る」という事が子供達の中に芽生えてもらえばということでした。

まさに食は学びだと思えます。自分で作り自分で食べる。当たり前のことですが今の時代は“決まった”レシピのものを食べる機会が多いと感じています。だからこそそのチャレンジでした。1度天草から作ってみれば実に簡単な作業ですが、僕らは自分の体を維持する為に、誰かに作って頂いた食材をお金で得て食べています。そんな事も今回子供達が感じとってくれたらと思いました。

プロの作法

ある日編集部で集まっていると、静岡県三島市でフレンチレストランを営んでいる『gawa・MIHIMA』のシェフ小川さんが突然お見えになり、何気なく「天草から何か出来ないですかね?」とお話をすると「夏祭り風に出来ないかな。色々アイデアは出てくるよね。色とかもっとバラエティがあっ

ていいし」とディスカッションが始まりヒントをたくさん頂いたのです。そこから今度は中伊豆で1日1組しか予約を取らない有名な食事処「羅漢」のご主人、加藤敦子さんに「こんなアイデアを話し合っていたのですが」とお話しすると「やってみようか!」と目をキラキラさせて言って頂き今回の表紙やp7に使わせていただいた作品が生まれたのです。

プロって凄いなと思うのは、料理というのは「アート」であり「デザイン」だということ、そして「アイデアの固まり」だということを学びました。

そして人を「驚かせる事が好き」な方が集まると、出来てしまう事が多いということも。



次号の伊豆食べる通信10月号は遂に「山葵」が登場!伊豆の名産の山葵の中でも天城山系のわさびは特に有名です。良い山葵が育つには森林が多い事、そして清らかな水があることが条件です。年間の降雨量が4000ミリを越える事もある天城山に降る豊富な雨が、地下水となり透き通るような湧き水が美味しい山葵を育ててくれます。その美味しい山葵でお寿司やお刺身を食べるのもよし!お肉につけて食べるのもよし!ご飯におかかと一緒に醤油をたらして食べる「わさび丼」にしてもよし!どのように食べて頂くかは皆様にお任せします。今回は新鮮な山葵をお送りするのに3週間に分けて収穫を行っていく事となりました!ぜひぜひ楽しみにお待ちくださいませ!

次号特集

10月8日締め切り

2016年

10月号

わさび
山葵



次号特集の食材「山葵」を撮影する
フォトワークショップを開催します

日程:2016年8月18日(木) 料金:2,980円

時間や場所等の詳細、およびお申し込みは伊豆食べる通信ウェブサイトまで
<http://dot-tree.com/izu-taberu>

伊豆食べる通信は季刊

情報誌 + 食べもの付き ¥2,980 でお届けします
(税・送料込み)

お申し込みは伊豆食べる通信ウェブサイトまで

<http://dot-tree.com/izu-taberu>

伊豆食べる通信

Mail: izu@taberu.me Web: <http://dot-tree.com/izu-taberu> Facebook: <http://www.facebook.com/izutaberu>

発行人:飯倉清太 発行元:NPO サプライズ(静岡県伊豆市修善寺75) ☎0558-99-9141 平日のみ9:00~17:00

写真:武智一雄、栗原康浩、勝呂拓哉、ワークショップ参加者のみなさん 編集・ライター:武智一雄、森嶋康代、高橋いづみ、田足井美帆 Webサイト:加藤龍(株式会社アーティスティックス)

協力:土肥ペンション、羅漢 印刷:いさぶや印刷工業株式会社 ISABUYA CREATIVE