

栃餅の作り方

—伝統技術復元調査より—

博物館だより

縄文時代より続く

救荒食物調理法



一晩つけた栃の実を「栃むき」で皮をむく

博物館では本年度伝統技術復元調査として救荒食物調理法をとりあげている。

秋の山野に実る種々の木の実は、古くから食料とされてきた。これら木の実は日常の食料不足を補うための補食として、さらには飢饉の際の救荒食物としても重要なものであった。しかし木の実の多くはアクが多く、アクを抜く作業が大切であった。栃の実は大変でしかも大量に集めやすいので食料として代表的なものであるが、アク抜きは複雑なことでも知られている。このアク抜き技術は照葉樹林文化の影響をうけて、縄文時代に東北地方で開発されたといわれている。

以下、館岩村水引での栃餅の作り方を紹介する。

九月末頃にひろい集めた栃の実 は天日で十分に乾燥してから、イロリの上部に棚を作りそこにのせて保存する。二十年位保存することができ る。食べる時には実を湯の中に一晩ぐらいつけて皮をやわらかくし、「栃むき」で皮をむく(写真上)。皮をむいた栃の実を流水で五・六日さらし(写真下)、さらに桶などに入れ灰水に二晩ほどつけておくとアクが抜ける。

調理法はアクを抜いた栃の実をふかし、柔かくなつた所にモチ米をのせてさらにふかす。これを臼でついて栃餅にするのが一般的である。栃の実を水



皮をむいた栃の実にはアク抜きのため流水にさらす

を何度もとりかえながら煮てトロトロになつた所で麻や晒木綿の袋に入れてしぼり、袋に残つたデンプン質を餅につく方法もあるが、この栃餅は色が白いがねばりが少ない。またトロトロに煮た栃の実にソバ粉を加えて食べる方法もあった。

博物館では栃をはじめドングリ、ワラビ、松皮などの調理方法を復元してビデオテープに収録し、映像資料として展示する予定である。