

ちづの食人

しよくにん

Vol.6



土師地区土師駅前
谷口 君子さん



栃の実

君子おばあちゃんの
「栃の実のアク合わせ」

『智頭の食人（しよくにん）』第6号は、森のミニデイ『土師の里』や、土師地区振興協議会でセフピー弁当の献立作り、調理を担っている、土師駅前集落にお住まいの谷口君子さんです。

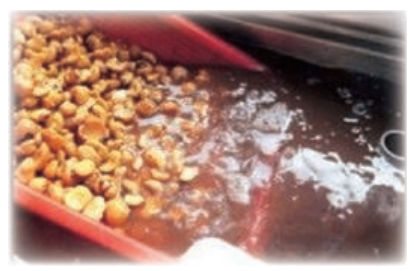
「みんなが美味しいって喜んでくれると私も嬉しくて、つい頑張って作っちゃうの」君子おばあちゃんの活力はみんなの笑顔！日々誰かのために愛情いっぱい料理を作っている君子おばあちゃんのこだわりは調味料とだし！美味しくて身体に良いものを食べて欲しいと願っています。

そんな君子おばあちゃんに紹介してもらうのは、本町でも今ではなかなかされていない「栃の実のアク合わせ」です。次号ではアク抜きした栃の実を使った「栃餅」を紹介します。

君子おばあちゃんの こだわりポイント！

- * しつかりと天日干しするんですよ！何年も保存できます
- * お父さん（旦那さん）が手作りしたトチムキ（皮むき器）を使う
- * 流水は穂見山の清流を使う

栃の実のアク合わせ



栃の実

は、サポニンやアロイン、タンニンを多く含み、そのまま食べると非常に強いアクがあり、アク抜き作業をしないと渋みや苦みで舌がビリビリとなり、口にすることができません。トチノキ属が分布する世界各地の中でも、アク抜きをして実を食す文化を持つのは日本だけです。

栃の実の食文化は縄文時代から続いており、何年も長期保存できるため、貴重なデンプン源として栄養価にも富んだ栃の実が、保存食としても重宝されてきました。

【栃の実が食べられるまで…】

栃の実は7月～8月に実がなり、収穫は8月下旬～9月の初秋の頃に行います。見た目は栗そっくりですが茹でてもすべしに食べられず、『アク合わせ』という作業が必要になります。

【材料】

- ・ 栃の実、栃の実と同量の木灰
- ※木灰は榎やくぬぎ等の堅木の灰

【アク合わせの手順】

- ① 栃の実を採取する
- ※栃の木は高く直接実を採るのは難しいので、落ちている実を拾う
- ② 数日間天日に干し、よく乾かす
- ③ 実を2～3日水につける
- ④ 熱湯をかけて一晩おき、栃の実をふくらませる
- ⑤ トチムキで皮をむく
- ※栃の実を割らないように、くるくる回しながら栃の実をこぼらさせ（こすりあわせ）皮をむく
- ⑥ 実を網袋に入れて川などの清流の流れで1週間～10日ほど水に打たせて川ざらしを行う
- ⑦ 実を袋から取り出して桶などに入れ、熱湯をかけて実を温めた後、一度熱湯を捨てる
- ⑧ ⑦に木灰（堅木の灰）を回しかけて再度熱湯を入れ、毛布などにくるんで発泡スチロールに入れて保温する
- ※固まるので3～4回混ぜる
- ⑨ 2～3日保温したら流水でよく洗い水気を切る