

くっきんぐるうむ

白峰地方の食生活と堅豆腐

川 嶋 正 男*

鶴来、白峰地方の由来

白峰村は加賀百万石城下町金沢市郊外から鶴来町、吉野谷村、鳥越村、尾口村を経て、白峰村に達すること60 kmの距離に立地した手取峡谷の山村である。白峰に通ずる途中の鶴来町は手取峡谷の玄関口であって、寿永の昔をしのぶ舟岡城跡、獅子吼高原、加賀一の宮、白山比咩神社があって、白山妙理大権現の信仰により加賀馬場白山7社の中心であったが、明治の神仏分離によって白山比咩神社となり、白山信仰の本宮がある。また手取川の清流に躍る川魚と野趣豊かな山菜料理の和田屋は、享保年間、加賀百万石前田藩時代の柳茶屋で親しまれたところである。四季折々の白山々麓一帯の山菜、白山の熊肉、野鳥、穀類、そば等を種々工夫した調理の数々と、古九谷の赤絵ばちに岩魚の骨酒の風味と情緒が、伝統的料理として残されている。さらに手取川にそって吉野谷、鳥越村には、吉野十景の名で知られる黄門橋、不老峽をとおり白峰村桑島に入る。この村から白山麓の典型的山村農家の特色が残されている。手取ダム開発事業の工事は大規模に行なわれている最中であり、完成後は桑島は水没することになる。桑島は堅豆腐で知られる山村であり、紅葉の時節は目にあざやかな自然美がある。桑島から白峰に通じる橋をはさんで、東島と西島がむかい合っていて、その上方に白く線をひく道路も、手取川も白峰村白峰を経て白山に達している。

ここに山あり、その名は霊峰白山は加賀、越前、飛騨3ヶ国の国境にそびえる。前山にかくされ、わずかに白峰をのぞかせていることから、かえって山村の神秘的な雰囲気をつたえている。養老元年に僧泰澄の開山以前から原始農民の畏敬を集められたといわれる。この白山々系は加賀平野の穀倉をうるおす手取川がこの白峰の山麓の谷間の水を集めて北流して美川に放流される。白峰村

はここに立地する山村で、豪雪地帯で有名であり、民家は特有の土蔵造が多い静かな山村集落のたたずまいとして残されている。白峰の林西寺は明治のはじめ神仏分離によって、白山から下山した白山本地仏、十一面観音像、十一面観音坐像、阿弥陀如来坐像、聖観音坐像、泰澄木像が安置されている。伝承では養老の由来に端を發して1250年余りの永い歴史に閱しているといわれる。この消長は白山信仰に伴ってきたと伝来されており、白峰、桑島村民の生活はまさに自然との順応の利用と、その恵みと災いによって貫かれており、個性がある程度雄大にして美しく、厳しい自然に培われ、かつ辛棒強さと独立心を養われた人達である。とくに土地の条件もよくない山地、田畑の耕作、出作りより焼畑経営、養蚕と製糸、白山紬の生産、林業と炭焼等の遅れた原始産業と直結した農村工業を主軸にしてきた。こうした不屈の生活力の伝承が白峰のかんこ踊りの牧歌詞にうかがえる。この地方は季節的、永久的に多くの労働人口の放出をし乍らも桑島、白峰は衰えることなく発展してきた。この由来は古きにあり、今日の水力発電開発ブームのせいであると即断するのは皮相であって、当地の食生活と堅豆腐、栃餅らについては、まったく濃い忘却のベールに包まれており、地勢と環境からみても山の幸に恵まれた豊かな自然とともにある。桑島、白峰は白山々系の良質の水に恵まれ乍ら、米穀に適応しない地勢、環境であり、昔は雑畑にて稗、粟を耕作して、主食を自給自足していた。戦後になって米の配給制度になってから主食は米となり海産物などの物資は越前の勝山から、白峰に運ばれた。この土地は山の幸に恵まれており、熊、カモンカ、兎、シグマ、山鳥等に、上流の川をさかのぼって来るマス類、イワナ、ゴリ、アユらの川魚を加えて、動物蛋白質にめぐまれた自給自足の食生活であった。こうした肉食生活を柱として、それに木の実や山菜をおぎなった食生活を

* 羽二重豆腐(株)

満たしていた。

「河内を越えて白峰道に行けばブンド(山ブドウ)や、イル(ユリ)や、コクボ(藤蔓の実)やら、酸や、甘や、また来たや加賀の白山雪どけ水は、ワサビばかりが青々のびて素足が冷たや山わさび」などの民謡にあるように、クルミ、栗、栃の実、柿、山ブドウ、クズ、山百合、ギボウシ、ゼンマイ、ワラビ、ワサビ、山椒等と、四季の野生植物の実、根、葉、茎など口に合うものはすべて食用とされ食膳に利用された。こうしたいろいろな木の果の利用は、むしろ良質の植物性脂肪を摂取するのに役立つ、新鮮な山菜は充分なビタミン類と、無機質を補ってくれた。当時の人達は粗食とはいえるが、健康に必要ないろいろな栄養素をもれなく含有した動植物に恵まれた食生活であったといえる。こうした白峰地方の食生活の由来から尾口村には山菜加工研究所もあり白峰、桑島名物として本格的には昭和20年頃から堅豆腐の豆腐業として営まれている。さらに栃餅の名物が、この土地の名物として白峰にすみつき繁栄に及んでいる。

白峰地方の食生活の由来としての主食、副食、調味料を大別してみると、古き時代は、主食は稗、粟であった。主食はガラビエ(ぬかをかぶった稗)を石臼で引割り、篩でふるい、篩いの下を「トウミ」で精穀して、ヒエの実にしたものである。ヒキヌギの稗飯は、ヒキヌギとはガラビエを石臼で引いて、篩ってその上を「トウミ」にかけて、また引いてまた篩ってなくなるまでの操作を繰返す。この篩の下をヒキヌギといっている。ヒキヌギには糠も混入している。かましと称して「かものあし」又は「四国稗」とも呼ぶ一年生草木で茎高60~70cmに達し草状「オヒジハ類」にて、更に肥大且一層強健であり、稗に似ている。4~5月頃に種を播種すると、8~9月頃に穂を出す。穂の状態は「オヒジハ」にて更に大きく1.2~1.8mの岐に別れて鴨の脚のようである。穂は扁状で円形でなく細かい実が整列し、実は粟粒に色は、赤く、10月頃に熟成する。主食の補助として「イリコ」を作り稗、粟のミヨシやハソバの実葉と一処になったものを混ぜ常食し主食にもした。粟は高さ1.2~1.5mに達し葉は蜀黍の葉に似るが、狭い「おほあわ」より全体山形で穂も短く直立するか、若しくはすこし垂れて種実が密着して黄色を帯びている。雑畑で粟を作り粟飯にして主食としていた。そばも雑畑でそばを作り手打そばとして主食とされていた。

副食は野菜類としては、大根、カブラ、ニンジン、ネギ、アサツケ、ニンニク、キュウリ、南瓜、ナスビ、ナンバ、タマナ、玉白菜、ジャクシナ、白菜、チサナ、カタウリ、トマト、カッツキ(馬鈴薯)、ズイキイモ等を利用

用していた。山菜類はゼンマイ、ワラビ、ウド、山芋、アザミ、クグミ(オホクサソテツウラボシ科)、アサツキ、ミツバ、フキノト、センナ、ツクシ、三ツ葉、野ブキ、タラの芽、シオデ、ギボシ、カタ葉、甘草、アケビ、マタタビ、ムカゴ、クルミ、銀杏、松茸、シメジ、シイタケ、松の実、ススタケノコ、ソバナ(キキョウ科)ヤジロの葉(キク科)、タニフタギ(ウハバシソウイラ草科)、トウキチ(モミジガサ菊科)、トチの実等を用いていた。肉類は熊、兎、ニクジシ(カベジンカモンカ)、シグマ、キジ、山鳥、狸、野鳥。魚類は春はウグイ、川マス、岩魚、アマゴ、ゴリ。夏はアユ、岩魚、アマゴ、ゴリ。秋は子持ちアユ、岩魚、ゴリ、サケ。冬は新子アマゴ、ウグイ、ゴリ、岩魚。その他饑饉の副食としては、リュウボの葉、ママコナ、ナラの実、クズの根、ドクダミの根、オホバコ、ヨメナセリ、スイコ、スギナ、オオヅラが副食にされた。調味料は醤油、塩、砂糖は越前の勝山から買ったが、味噌は自家製であり、出作地方では特に自家味噌造りされていた。熟成2~3年とし、原料割合は大豆1俵、米麴2斗、塩3斗の配合とし冬期に仕込まれた。味噌の自家製造する以前にはミオガラミソを自作されていた。ミオガラミソとは醤油の搾粕に塩を加えたものである。又大豆の少量と多量の糠を入れて味噌として作られた。いずれも大豆で作った味噌より味は劣るが、当時は醤油も買えないため味噌、塩にかざられた。

飲料として、オオエブエを秋に収穫して、麩漬けしめばりをした状態に放置する。冬寒の時に搾りそのまま飲む白峰オオエブエ飲料として利用されていた。保存食は山菜類を用いた。ぜんまい、わらび、ふきをゆでてから、木灰、藁灰を加えて天日乾燥にて干したものを、塩漬、生漬にして保存食とされた。

白峰地方の古き時代の食生活は、時代の変遷とともに、忘却されているとはいえ、さらに山菜料理として鶴来から白峰地方にて親しまれている。

山菜料理の代表的献立はつぎのような料理がある。(和田屋調)

1. 岩魚のさしみ、岩魚さしみ、水ぶき、青ちそ、みょうが細切、きゅうり薄切、青もみじ、紅たて、梅肉のたれ。
2. 山菜、ふきのとう、山うどの油炒め、クグミのくるみあえ、青もみじ。
3. 白山熊のさしみ、熊肉の冷凍切肉、しょうが、ねぎ、青もみじ。
4. 山椒のつくだ煮、さんしょう葉を醤油と砂糖を加え煮つめたつくだに。
5. 煮物、こんにゃく、しいたけ、ふき、なめこ、か

白峰地方の食生活と堅豆腐

たは

6. あゆ寿しの笹の葉巻き、もみじがき(三ツ葉)、山ウド、クグミ、ワサビ漬、カタ葉のちそ巻き。
7. あゆ焼、生きた「アユ」を竹串にさして、炭火の浜ばたで焼いた川魚。タテ葉、ふきつくだ煮、野ぶき、酢。
8. いわなの骨酒、岩魚(生)を炭火烧して、清酒のカンしたお酒を入れた骨酒。
9. ぜんまい、ふき、しいたけ、さんしょうの煮物。
10. 味噌汁 白味噌、なめこ、ごぼう、ゴリ、ギンナン
11. じぶ、すだれ麩、タケノコ、しいたけ、ふき、山鳥、栗餅、澱粉、醤油、わさび

その他、四季を通じて、白山山麓の山菜、川魚、野鳥、熊、狸、むじな等の肉類を組合せた巧みな料理の献立は名物として賞賛され伝統的献立が、今なお残されている。

白峰、桑島の堅豆腐

白峰、桑島地方では、古き時代に必然的要求として、植物性蛋白食品として稗、粟を主食として役立てていたが、副食に大豆製品とくに豆腐の自家製造が行なわれていた。原料大豆は雑種3年目位に作られるが、需要をみたすには充分でなく、古くから越前の勝山、大野、加賀地方から大豆を購入してきた。当時は自家製造された豆腐は汁の実や煮物として日常食にも行事食にもよく用いられ、出作りにも豆腐をもっていった。昔から白峰、桑島の堅豆腐は、水から上げてても手で持ってもこわれず、出作へ持って行ってもこわれぬし、数日の保存ができる利点があり、この地方独特の豆腐であって、日本の豆腐の歴史にも明らかにされていない。堅豆腐については、大豆2升で作ると7~8寸四方に高さ5寸ほどあるもの

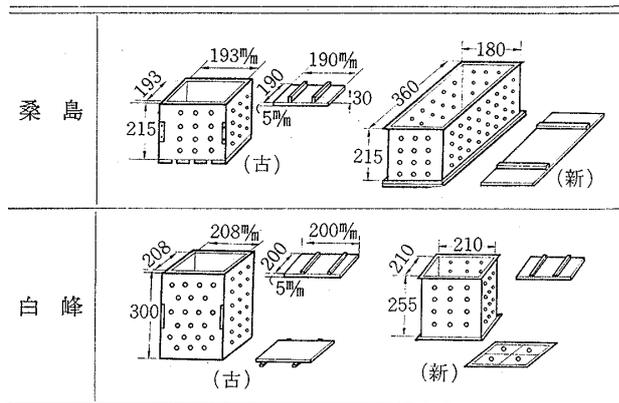
第1表 白峰、桑島堅豆腐製造工程

(白 峰)	(桑 島)
大↓豆	大↓豆
水↓洗	水↓洗
水↓漬	水↓漬
磨↓碎	磨↓碎
煮↓沸	汙↓過
汙↓過	豆↓乳
豆↓乳	煮↓沸
凝↓固 ← 硫酸カルシウム すまし粉	凝↓固 ← 苦汁 (にがり)
型↓入	型↓入
圧↓搾	圧↓搾
型↓出	型↓出
水↓漬	放↓冷
切↓断	切↓断
堅豆腐	堅豆腐

を一箱と呼び、半分に切ったもの半箱、四つに切ったものヒトスマまたはヒトスマといわれており、堅豆腐について秘伝とされてきた。筆者が調査、研究した見地では、白峰と桑島の堅豆腐は、同じ白峰村にあって製造技術が異なっている(第1表参照)。基本的には白峰の堅豆腐は大豆の磨砕後加熱するが、桑島の堅豆腐は大豆の磨砕後に豆乳を分離して、豆乳のみを加熱することと、白峰の堅豆腐は水晒すが、桑島の堅豆腐は水晒せずに自然放冷することが違っている。いずれも堅い豆腐であることから堅豆腐と称し、紙に包んで自由に持ちあわることができると、保存性がある特徴がある。当地では今日でもよく堅豆腐を食べ、正月には昔年らの豆腐料理の「大切汁」をする家庭が多く、この時、豆腐の切れが小さいと年がわるいといつて、わざわざ大切に作るほど堅豆腐とのつながりは深い。

白峰、桑島の堅豆腐の作り方

原料大豆は市販大豆(オハイオ大豆)又は白峰、桑島地区で収穫した大豆を用いている。大豆2升、重量2.54kgを水洗して、夏期は6~9時間、冬期は一昼夜、水漬した大豆を水切りした後の浸漬大豆重量は5.4~5.7kg、水漬による大豆の吸水量3.2~3.4lである。古くは石臼であったが、グライダー磨砕機に投入して、磨砕時に適量の水を加えているが、大豆に対する加水量は元の大豆の吸水量を差引いて、加水量は17.8l~20lが加えられ、磨砕は細かに磨砕されている。原料大豆に対する加水量は8~9倍量であり、磨砕「ゴ」液量は20.3l~22.8lである。この磨砕「ゴ」液を鉄釜に入れて煮沸すること約30分。燃料は古くは割木であったが今日では軽油又は重油の小型バーナで加熱している。煮沸後は木綿袋に入れて豆乳を搾る(白峰)。一方桑島では磨砕「ゴ」液を直接木綿袋(自製)に入れて、生豆乳を搾る。あらかじめ桶の上にナラの木棒φ30mm×900mmの木、6本を簀子状となし、その上に「ゴ」を入れた木綿袋をのせて手で押え乍ら生豆乳を搾り出し生豆乳を得る(桑島)。生豆乳は約17lを、鉄釜に移し弱火で30分間、攪拌し乍ら煮沸する。豆乳濃度は7~8%で桑島が豆乳濃度が若干高い。次いで豆乳を凝固桶に移行して、豆乳温度60~65°Cで木のシャモジを回し乍ら、凝固剤を加える。凝固剤は白峰では「すまし粉」と称して、硫酸カルシウムであり、桑島は塩化カルシウム、塩化マグネシウムを用いている。古くは能登地方の揚浜塩田の副産物であった苦汁または岩塩の潮解した自家製の苦汁が用いられた。これ等の苦汁には、硫酸カルシウム、硫酸マグネシウム、塩化マグネシウム、塩化カリ、食塩らが含有されていた。しかし、塩田も観光的目的となってからは、昔の苦汁は



第1図 白峰と桑島の堅豆腐用型箱

使われていない。豆乳に対して苦汁量は0.2~0.25%の範囲で、豆乳を木杓で攪拌して豆乳全体を固液分離しないようゲル化状態としてから20分間程度蓋をしたまま放置する。次いで型箱に投入する。型箱にはあらかじめ布を敷いておく。型箱は第1図に示したように白峰の堅豆腐の型箱は、208×208×300mmであり、桑島の型箱は193×193×215mmの木製であった。今日では白峰はアルミ製210×210×255mmに改良されており、桑島はステンレス製180×360×215mmとなっている。庄戸後の重量は白峰の堅豆腐は5.9~6.0kg、桑島の堅豆腐は4.0kgであり大豆2.54kgの使用は白峰、桑島は同様であっても、堅豆腐の型箱の寸法と堅豆腐の重量に違いがある。白峰の堅豆腐は大豆1kgから堅豆腐2.36倍、桑島の堅豆腐は1.57倍比であり、白峰の堅豆腐に比べて桑島の堅豆腐は豆腐の収量は低い。つまり豆腐の水分が少ないことを意味する。また白峰の堅豆腐は型箱から型出して水に浸けて冷却、水晒をするが、桑島の堅豆腐は型出して自然放冷をする違いがある。白峰、桑島の堅豆腐の作り方が前述の様に異なっているが、とくに桑島の堅豆腐は豆腐の表面が乾燥されて、淡黄色のゆば状の膜の表皮となり、豆腐の内部は膜に包まれた状態になっている。しかも水分は72.4%と比較的少なく、遊離水がでないことから、持ち運びが簡便であり、通常のとうふに比較して保存性に富む。夏期でも2~3日、冬期7日間程度の日持ちが出来る特徴がある。堅豆腐の成分については、白峰、桑島の堅豆腐を比較すれば第2表の如くであり、白峰の堅豆腐の成分は凍豆腐の生豆腐、焼とうふの成分に似ており、桑島の堅豆腐は従来の生豆腐に比べて栄養成分が多く、我が国の豆腐の数多い品目のうちでも、桑島の堅豆腐は極めて優れた特徴をもった豆腐である。

現在、豆腐製造業として許可されている堅豆腐の製造を営んでいる人達は、白峰の山下みつ、永吉俊次、桑島に加藤鉄治、元桑島出身で現在野々市の西山助森氏が

第2表 白峰、桑島堅豆腐の成分 (100g中のg)

試項 地名	熱量 (カロリー)	水分	蛋白質	脂肪	炭水化物		灰分	無機質(mg)	
					糖質	繊維		カルシウム	マグネシウム
白峰堅豆腐	87.3	82.0	9.2	5.3	2.7	0	1.0	195	—
桑島堅豆腐	137	72.4	14.2	8.8	3.6	0	0.8	71	132

名称	産地	
	白峰	桑島
一箱		
半箱		
1スミ		
半スミ		

第2図 堅豆腐の切断寸法と形態

堅豆腐を製造している。製造機械は近代的な装置ではない。原始的といえそれまでであるが、古き時代の器具を用いて、日産処理は大豆にして一軒当り10~20kgを処理している。堅豆腐は白峰と桑島によって、形態、寸法によって、堅豆腐の品目の呼名がある。また価格はそれぞれ形態と品目ごとに違っている。第2図は白峰、桑島の堅豆腐の形態と品目の呼名を示した。堅豆腐は1箱、1,600円、半箱、800円、1スミ、400円、半スミ、200円として小売価格がきめられている。

堅豆腐の料理

白峰、桑島地方の堅豆腐の料理は、主として日常の食生活に用いられており、味噌汁、すきやき、煮物、テンブラ、バター焼き、堅豆腐のさしみ、いりとうふ、田楽豆腐、湯とうふ等に利用している。とくに堅豆腐を薄く切って、醤油と天然のワサビをおろして食べる堅豆腐のさしみは最高の味であるといわれる。その他数々の山菜を煮物にする料理が、永い伝統の食生活に取り入れられている。

桑島地方には今日でも、年の暮から正月になると昔年らの「くずし」と称して、豆乳を凝固剤でゲル化したプリン状態の凝固物を、おわん(容器)にくみとり「くず

白峰地方の食生活と堅豆腐

し」を作る。「くずし」となめこ、ごぼう、を醤油又は味噌汁とする料理は桑島独特のものである。

白峰の栃餅

堅豆腐の他に嗜好品として、栃餅は補食の意味で間食をした。雑穀のイリコ、雑穀の粉で作られるもち類、トチやナラの実の入った餅、よもぎの草餅、柿、栗、オオイブ、アケビなど季節の山の木の実が主であった。栃の木の実を利用した栃餅は白峰の名物として賞賛されている。

栃餅の作り方

栃の実はドングリの実とよく似ており、水分14.3%、蛋白質3.1%、脂肪6.1%、糖質71.5%、繊維3.9%、灰分1.5%、カルシウム240mg、熱量369カロリーをもった糖質の多い実である。

トチの実を採って外皮を除去する(9月10日~20日頃)。内皮のまま水にさらすこと7日間位で害虫は死ぬ。天日で乾燥しカラカラにして、冬まで保存する方法と、トチの実を容器に熱湯と共に入れ1日さわし、鍋を暖めて、木ツチで割って実を出し内皮を除去する。次いで水を加えては10~15日程度さわして、トチの実の苦味(タンニン)と泡を一緒に流出させ苦味を除いてから、トチの実を3~4時間煮る。この時水がなくなる頃にさらに水を加えて煮る。あらかじめ木炭を篩っておきトチの実1升につき木炭1升の割合でなべに入れて煮てから沝過して灰汁を作る。トチの実の煮えた熱い実を桶に入れて、灰汁と混合するが、この時さめない様に二重桶もしくは保温釜を用いて密閉して一昼夜放置すると苦汁が安全に除かれる。以後水晒30~60分行なり。干して粉にて保蔵にも耐える。トチの実を糯米と共に蒸して臼でつき上げて栃餅とする。原理的には苦柿の苦味抜きと同様な処理方法に似ているが、当時の山村の知識は今なお白峰の名物とされている。

本稿では鶴来、吉野谷、鳥越、白峰地方の由来と、白

峰、桑島の食生活と堅豆腐の差異および栃餅に関して記述したが、その他過去においては当地の人々の数多い悪条件の制限があった。水田に乏しく陸稲も気候の故か、栽培技術が困難な為に作られなかった様子である。冬が長く、きびしい飢饉の嵐と、交通の不便な上に水害に見舞われやすい地方であって食料の必需品が少なく、必然的に山の幸に恵まれ乍らの食生活であった。こうした生活の中にも調理加工は父祖伝来の至って原始的なものであったが、平家や源氏の落人が住みついた歴史があって、行事食などに影響をのこしても、当地の人達の食生活を大きく変えたとは考えられない。当村の食生活は見たり、聞いたり、食べたりする機会によって、必然的に取組んだ様であるが、一見このような白山々麓の食生活に耐えた食事は栄養上からみて、山菜を巧みに利用し、平素から粗食に馴れてあらゆる食物の加工、貯蔵の利用の体質が作られてきた。稗、粟、ぬかまで利用し、豆の葉、ソバ茎まで利用した雑食の食事がかえってよかった。このことは健康でがいて長寿であったともいえよう。雑穀の利用、新鮮な緑の山菜、川魚、野山の鳥、熊など、そして新鮮な空気を吸っての戸外の労働が人々の健康の秘けつであったといつて過言ではない。もちろん現在この山村の里の人々は長い試練を耐え続けた健康な人だけの子孫であり、もともと素質も健康なのであろう。堅豆腐、栃餅の伝統的食品の製造は時代が変わっても伝統食品として保存することを期待するとともに、水力発電開発による交通も便利となり、経済的にも次第に豊かな観光地の傾向を示すだろうが、水没する桑島の堅豆腐は是非とも保存されなければならない。水没後は白峰に移転し、桑島堅豆腐として継続されることになっている。いずれにしても白峰地方の食生活のあり方も旧来の副食も抵抗なしに馴れ親しみを忘れずに継続されているが、なお継続させることを忘れずにはおけない。また、山村の食生活をより合理的に食生活の応用分野の改善と経済生活の試練を乗り越えるために重要な意義がある。