【認定番号　299　岩泉町　熊谷英美子】

料理名	したみにぎり
料理の紹介 (いわれ、特徴)	「したみ」とはどんぐりのことで、地域では「しだみ」とも言われている。岩泉町では古くから灰汁(あく)抜きした「したみ」を稗や麦、粟などの雑穀と混ぜて主食としたり、澱粉を餅にしたり、麹で発酵させてあんことして利用してきた。また、乾燥した「したみ」は保存性があるため、農家の屋根裏等に保管され救荒食（異常気象や災害による飢餓に備えて備蓄し、利用する代用食物）としても利用されてきた。 昭和30年代頃までは、岩泉町には水田がほとんどなかったため、米の生産はなく、また、砂糖は貴重品であった。 畠山トキサ氏（元岩手県食の匠）によると、当時は炊いた大麦と自然の麹菌で麦麹を作り、ナラなどの木灰で灰汁抜きした「したみ」と湯を加えて、囲炉裏端の甕(かめ)で発酵させ、そこに仕上げ用の「したみ」を加えて練り上げ、「したみにぎり」としていた。 現在、岩泉町で「したみ」を利用する場合は、砂糖を使うことが多いが、麹で発酵させたものは、自然で上品な甘味が特徴的である。
材料と分量 (40個分、15g/個)	【材料】　【分量】 灰汁抜きした「したみ」　500ｇ（発酵用300ｇ、仕上げ用200ｇ） 米麹　200ｇ お湯（60℃を目安とする）　300ml 塩　ひとつまみ
作り方	【したみの下処理】 ①　虫食いのない、つやのある綺麗な「したみ」を拾い、水で洗う。その際、水に浮いた実は捨てる。 ②　大きめの鍋に「したみ」を入れ、水を加えて、強火で煮ていき、殻に爪が立つくらいまで煮る。水分を切り、天日でカラカラになるまで乾燥させる。 ③　乾燥させた「したみ」を丈夫な布袋に入れ、棒等で軽く叩いて皮を剥く。鬼皮と渋皮が外れ、果実が取れる。 ④　取り出した果実をビン等に入れ、冷暗所で保存する（乾燥剤は不要）。 【したみの灰汁抜き】 ①　下処理した乾燥「したみ」を、たっぷりの重曹水に24時間浸水させる。重曹水の濃度は、水１ℓに重曹小さじ１杯（５ｇ）とする。 ②　①を火にかけ、中火～弱火で調整しながら、指でつぶせるくらい柔らかくなるまで煮る。この際、灰汁をすくい、すくった分の真水を入れ、これを何度も繰り返す。 ③　灰汁が抜け、渋味がないことを確認してから、布袋に入れ、水分を絞る。既にこなれているので、新たにつぶす必要はない。 ④　出来上がった灰汁抜きした「したみ」は、使用する分ずつ冷凍保存しておく。

作り方	【したみにぎり】 ①　まず、発酵用の「したみ」に米麹を加えて発酵させる。 　ヨーグルトメーカー等の発酵器に、灰汁抜きした「したみ」300ｇを入れ、300mlのお湯を注ぎ、かき混ぜる。この時、お湯を混ぜたしたみが60℃以下であることを確認する。そこに、ほぐした米麹200ｇを加えてかき混ぜたら、60℃に設定し15時間おく。15時間を目安とするが、長く時間をおくほど甘味が増すので、好みの甘味のところで止める。 ②　①を厚手の鍋に移し、仕上げ用の灰汁抜きした「したみ」200ｇを混ぜて、弱火で焦がさないように水分を飛ばしながら、手で握れるくらいの硬さになるまで（20分程度）練り上げる。 ③　練り上がったら、塩をひとつまみ入れ、よく混ぜ合わせ、火を止める。 ④　粗熱を取り、１個15ｇ程度の俵型に成形する。
料理・技術のポイント及び工夫している点	今回の作り方は、現代では木灰が手に入りにくいため重曹による灰汁抜きに、麦麹も手に入りにくいため米麹に、また、囲炉裏端で何日もかけて甕で発酵させていた工程を発酵器で代用している。 【したみの灰汁抜き】 ・　重曹水に24時間浸水させた後、火にかけ、柔らかくなるまで煮る作業は時間がかかることから、いったん火を止め、別の作業をしてから再開しても構わない。 ・　③の工程で、水分を絞った後、殻などが残っている場合があるので、取り除く。 ・　なお、乾燥した「したみ」２kgは、灰汁抜きした「したみ」４～５kgとなる。 【したみにぎり】 ・　①では温度管理が重要なので、温度計を用意しておく。麹菌は70℃以上になると酵素が失活（活動停止）してしまい、甘くならなくなるので、注意する。なお、冷凍保存していた「したみ」に対しては、熱湯（90℃以上）を加えると、ちょうど50～60℃になるので、使用しても構わないが、常温に戻しておいた場合は、60℃以上になる可能性があるので、米麹を加える際は注意する。

煮た後に、乾燥させた「したみ」

殻を取り、あく抜きした「したみ」