



トチムキでトチの皮をむく

トチノキは、秋の彼岸頃になると実が熟し、落下します。その実は、食料として用いられ、すでに縄文時代には食べられていました。今でもトチノキが生える東北から中部日本の各地でトチの実を食べる風習が伝えられ、只見町でもトチの実の加工伝承者は多いようです。

トチの実を加工するのは容易ではありません。水さらし、アーク抜き等の加工処理を経てようやく食べることが出来ます。トチの実を食べるのは、節米のためともいい、塩ノ岐では昭和30年頃までよく食べたといえます。

同じ只見町でも水田が少ない狭隘な谷間の集落ほどトチの実を食べていたようです。トチの実を食べた背景に、かつての只見地方の食の厳しさやうかがい知ることが出来ます。

トチの実を食べるには、まず、トチ拾いから始まります。塩ノ岐でも田子倉、叶津でも秋の彼岸からその後少しの間が採取の時期となります。ともあれ葉がカバ色になるとトチの実が落ちるので、葉の色具合を見て行ったものだと思います。場所は、近くの山で、塩カマスや布袋を背負い、腰にハケゴ等をつけて行きます。トチの実が落ちていく場所に着くと、塩カマスを場所の中心になるような所に置き、トチ拾いを始めます。腰のハケゴが一杯になると塩カマスや布袋に入れなおし、それらが一杯になったら背負って帰ります。

拾ってきたトチの実は、虫出し、及び乾燥を行ってから保存します。トチの実を桶に入れ一晩水に浸して虫出しをし、その後軒先に敷いたムシロの上に広げて天日干しする家、囲炉裏の上の天井に葦で編んだスを敷き、

その上にトチの実を広げて干す家などがあります。その後の保存はいずれもトチの実をカマスに入れ囲炉裏の煙が当たる屋根裏に置きます。

トチの実を加工して食するには、手間がかかります。そのため、農作業が一段落した初冬から春先にかけて作業をします。まず、トチの実を桶に入れ、熱湯をかけ一晩浸し置き皮を柔らかくします。次いで、囲炉裏のかどに鍋を置き、トチの実を入れて人肌加減に暖め、トチの実を一個一個取り出しては、皮剥き器の間に挟んで皮を破り中身を取り出します。

こうして最初の作業が終わりますが、ここから先が技術が必須で、美味しいトチ餅が出来るか分かれ目となります。最初の作業は、水さらしです。皮を剥いたトチの実を袋の中に入れて流水に浸し、あるいは桶の中に入れて何回も水を取り替えます。次にアーク(灰)をかけます。水でさらしたトチの実を桶に入れてアークを掛け、その上から熱湯を注ぎ、あるいはアーク水を注いで一晩置きます。その後、水でよ

く洗い実についたアークを落とし、鍋で実がドロドロになるまで煮ます。それから桶に入れて水を張り、水が赤褐色になったら取り替えます。これを何度か繰り返して、濁りが少なくなったらころで、布袋にいれて絞ると粉状のトチッコが出来ます。大変な作業をとまないとありますが、アークをどれほど加えたらよいかその分量が難しいといえます。

この水さらし、アーク抜きの作業は、トチの実に含まれるサポニン等の成分を除去するために行われます。トチの実ならではの加工処理で、生活の知恵から生み出されたものです。

只見地方では、加工処理されたトチッコを糯米と混ぜて餅にしたり、米と混ぜて炊いてトチカユにしたり、あるいはそば粉等と混ぜて煮立てトチネリにして食べたといえます。

最近、土産物としてトチ餅が作られています。トチッコでクッキーが出来ないものかと思っ

ています。伝統を基にした新しい只見の土産品の開発を期待してやみません。