

笑顔と安心のお出迎え

「不動の滻農産物直売所」は、朝採り減農薬の野菜、天然の山菜などが勢ぞろい。加工品は地元の棚田米と食材で伝統の味を守り続けています。自家製みそは、保存料を一切使っていません。食事、お弁当もあわせ全てに真心を込めています。



▲私たちが心を込めて作っています！

▲旬の味をお届け「味菜」ランチ

不動の滲農産物直売所

平日 8:00~15:00 / 土・日・祝日 8:00~16:00

※冬期休業あり(12月末~3月中旬)

※冬期休業中でもお弁当、仕出しはご相談に応じます。

農事組合法人 なかのぼう不動滲やさいの会

不動滲やさいの会のブログ →

<http://fudoutaki-yasainokai.cocolog-nifty.com/blog/>



〒509-8231 恵那市中野方町 41-1

恵那インターから県道68号恵那白川線を北上約20分

TEL.0573-23-2166

なかのぼう
不動滲やさいの会
Ena, Gifu



もくじ

- (2) もくじ／私たちの想い (9) 栗あんまんじゅう / 栗おこわ・栗赤飯
- (3) 後世に残したいにっぽんの美しい風景なかのほう (10) 不動滝みそ
- (4) 朴葉すし (11) ゆずみそ／手づくりさしみこんにゃく
- (5) 朴葉もち (12) するめの糀漬
- (6) 五平餅 (13) かぶら漬／大根の酢漬
- (7) からすみ (14) 切もち／米糀・糀ジャム
- (8) 栗きんとん (15) 棚田のめぐみ／坂折棚田米
純米吟醸さかおり 棚田米仕込み



私たちの想い

私たちは、平成2年より農家の女性有志で活動してきました。

私たちは旬の野菜をつくる喜びを感じること、そして販売、調理、加工を通して、お客様に「旬の農産物をたべる幸せ」を伝えることを大切にしています。

農産物の価値は「命ある食べ物であること」を、子どもたちやそのまた子どもたちに伝えていきたいと活動しています。



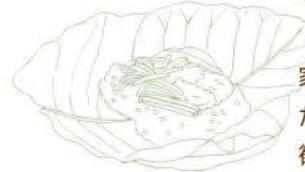
後世に残したい
にっぽんの美しい風景
なかのほう

中野方町は恵那市最北部、木曽川中流域に位置し、名古屋から約1時間。東濃の古き良き里山のある地域です。まちのシンボル笠置山（標高1,128m）には、広大な観光栗園があり、またその麓には美しい棚田が広がり、全国棚田百選に選定された坂折棚田があります。





朴葉すし



東濃地域の夏の郷土料理。朴葉に包むことで手を汚さずに食べることができ、朴葉の殺菌作用で保存性に優れ、農作業や山仕事に携帯しそう。

酢飯にのせる具材や朴葉の包み方も地域や各家庭で様々。わたしたちは、地元産のフキを煮たキャラブキ、しいたけの煮つけを使うのが特徴です。

不動の滝農産物直売所
「味菜」にてお昼の定食として
お召し上がりいただけます。

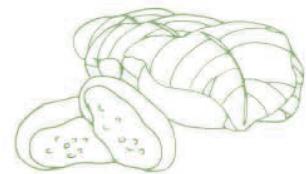


朴葉もち

東濃地域の夏の郷土菓子。旧暦端午の節句や田植えが無事終わりましたと田の神様へご報告する時のお供えものです。

中野方坂折棚田米の米粉を使用。適度な甘さを加え、よく練って蒸し丸めて餅状に薄くのばし、つぶあんを挟んで朴葉で包み、再びせいろで蒸します。朴葉の香りが、ほんのり移った朴葉もち「忘れられない懐かしい味」として、地元でも定番人気の商品です。

米粉、砂糖、つぶあんとシンプルな材料で作っているため、固くなりましたら、電子レンジ等で温めてお召し上がりください。



朴葉のお話

田植えが終わると、田の神様へきれいに洗った3束の苗と朴葉もちや朴葉ずしをお供えし、五穀豊穣を願い祈ります。昔はこのごちそうが何よりも楽しみだったそう。



五平餅

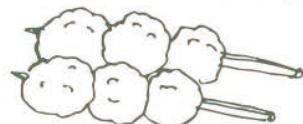
笠置神社の例大祭（5月3日）をはじめとする地域の祭りや行事などお客様を迎える時、おもてなしの一品として作るのが五平餅。

棚田で収穫された米をだんご型にして竹串へ刺し少し焦げ目ができる程度まで焼く。不動滝みそと醤油をベースに、地元産のくるみを加えた香ばしいタレが美味しさの秘訣。中野方の家庭では、ごま・落花生・山椒・へば（クロスズメバチ）などアレンジを加えます。

家庭で食べる時は、タレをたっぷりとつけ軽く焦げ目が出来るまで焼き、お好みでトッピングを添えて焼きたてをみんなで食べると美味しい笑顔がこぼれます。



不動の滝農産物直売所「味菜」では、土日・祝日には焼きたての五平餅、五平餅定食を実演販売。屋には売り切れるほどの人気ぶり。



だんご型五平餅へのこだわり

NHK朝の連続ドラマ「半分青い」で秋風先生が絶賛していた五平餅はわらじ型ですが、団子型は不動の滝農産物直売所のこだわり。タレが絡みやすく食べやすさを20年以上追及した自信作です。



からすみ

東濃地域の春の郷土菓子。旧暦3月3日のおひな祭りに欠かせないお供え物です。

中野方坂折棚田米の米粉を使用。適度な甘さを加え、よく練って蒸します。

季節に応じて、よもぎ、桜、柚子、黒糖、白などを作っています。「からすみ」の名前の由来は、中国の良質の墨（唐墨＝カラスミ）の形に似ているなど諸説あるようです。



左上) 桜からすみ
左下) 柚子からすみ
右上) よもぎからすみ



「からすみ」と「がんどうち」

子どもの成長を祝った行事の一つ「がんどうち」では、「お雛様をみてください」と言って子どもたちが家々を回り、持参した袋に、「からすみ」をはじめ豆菓子や駄菓子を入れてもらったそうで、楽しい行事がありました。



栗きんとん



えな笠置山栗園と 栗きんとんづくり講座

恵那を代表する郷土の名産品として名が知られるようになりました。中野方では、昔から家々で栗を育て、家庭の秋の味として受け継がれてきました。

不動滝やさいの会では、1つ1つ丁寧に手絞りし、少量の砂糖と栗のみで作っています。ほっこりと優しいぬくもりのある味をご堪能ください。

中野方には、大規模な「えな笠置山栗園」があり、秋になると栗拾い体験などできます。また、なかのほう不動滝やさいの会加工部では、秋～冬にかけて栗きんとん作り講座を開催しています。中野方の栗を使用し昔から受け継がれている製法で美味しい栗きんとんを作ります。



栗あんまんじゅう

中野方で獲れた栗をふんだんに使って、外側を小麦粉の皮で包みました。中身の餡は、栗きんとんよりもしっとり。ほんのり甘くあきのこない上品な味わい、期間限定の人気商品です。



栗おこわ・栗赤飯

栗おこわは一度蒸し上げた後、お櫃（ひつ）へ移して塩と砂糖を入れた打ち水をして再度、蒸し上げます。こうすることで、翌日になってもやわらかく、美味しく食べることができます。中野方では、稲刈が終わった頃、刈り株祝いを兼ねて栗おこわや、栗赤飯を炊いています。栗赤飯は栗おこわに小豆が入るのが特徴です。



不動滻みそ

旧暦3月3日、昔はどの家でも一年中食べるみそを4斗桶に仕込んでいました。大豆をつぶして丸く握り、そろばん玉のようにして庭の天井につるしてある風景がありました。



みそづくり講座

毎年、冬期2月～3月に中野方産大豆、米糀、麦麹と塩を加えて昔ながらの「みそづくり講座」を開催しています。みそを使つた郷土料理の五平餅につくらうタレ作りも行い、お昼ご飯は出来立ての五平餅をいただく、美味しく楽しい講座です。



ゆずみそ

不動滻みそをベースになかのほうで収れた柚子を加え、ほんのり甘い風味はこんにゃく、さといも、豆腐田楽やお鍋に添えてお召し上がりください。



キツくり さひみこんにゃく

地元産こんにゃく芋を掘り、茹でてつぶし藁灰のあくわらあくを使用して、よくねり、丸め、茹でて作ります。

昔はお正月のごちそうの一品、胡麻和え、おでん、煮物などに使用します。地元では、ゆずみそや生姜だまりで頂くのがおいしい食べ方といわれています。



するめの糀漬

「糀漬」は海産物が貴重で手に入りにくかつた時代の、冬の生活の知恵から生まれた保存食です。糀は中野方坂折棚田米を使用し、2週間ほど漬け込みます。

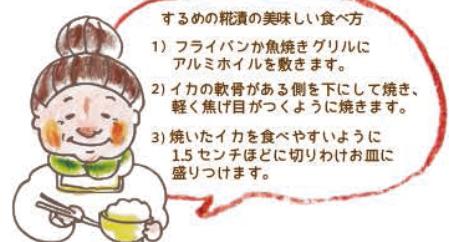
中野方では大晦日の年とりにかかせないごちそうの一品で、スルメのほかに鶏肉や魚（カツオやサバ）も糀漬にします。

糀の甘さとイカのうまみが凝縮した発酵食品をぜひご堪能ください。

年とりの「ごっつおう」

中野方では、年末12月31日の年とりに「年とりのごっつおう」をつくります。

黒豆煮、だいこざい（旨煮）なます、きんぶら、たつくりなど、奇数になるようにごちそうをそろえます。たくさん作り「食をつなぐ」という縁起を担いで年を越して食べる料理です。



かぶら漬

冬の郷土の漬物としてかかせないカブのお漬物。飛騨の文化を受け、中野方でも赤カブも漬けますが、最近は白カブの方が柔らかくおいしいとのことで、白カブをビート（アカザ科の根菜類）で赤く色づけしたかぶら漬が人気です。

ほんのり甘く酸味の効いたかぶら漬は、ついつい箸を伸ばしたくなるおいしさです。

大根の酢漬

ひと昔前までは、ダイコンのお漬物は、糠漬、たくあん漬が主流でした。最近は多くの方が食べやすいように、甘酢漬にしています。

11月頃、長くて太いダイコンを収穫し、荒漬けします。1週間程度で水が出てきたら塩、砂糖、酢で本漬けします。好みでユズやトウガラシを入れますが、ダイコンそのものを味わっていただきたく、カリッと歯ざわりがよくおいしいと評判です。

かぶら漬けと同じく、年取りやお正月のお漬物として食卓に並び、2月頃まで食べられる冬のお漬物です。





七のもち

中野方坂折棚田米のもち米を使用。

中野方では昔はお正月用も丸もちでしたが、現在は切りもちを使用する家庭が多くなりました。

きめ細かく、なめらかな仕上がり、もち米の本来の甘さがあるおいしいお餅です。

米米花・ 米花ジャム

中野方は米どころで、米を原料にした食品が多数あります。中でも、中野方の棚田でつくられた米に糀菌をつけた「米糀」は、甘酒にするとしっかりと米の甘味が際立ちます。米糀をベースに糀漬けなどにも使用します。

甘酒を煮詰め、抹茶や中野方のユズを添えた「糀ジャム」は、ドリンクとして、またトーストに添えても美味しいいただけます。



中野方のめぐみ

緑豊かな山々に囲まれ、「黒鍬」と呼ばれる石積み専門の石工の手による棚田が広がり、田は清らかな水の恵みを受け、夏は緑豊かに、秋はたわわに実った黄金色の稲穂が山間を染める・・・未来に残したいにっぽんの原風景が中野方にあります。

美味しいお米のひみつ

中野方は、標高400mの山間地の盆地。深い森から湧き出る中野方川や坂折川の清らかな水、昼夜の温度差、きめ細かに米づくりの人々の熱意が、中野方の美味しいお米を育てています。



純米吟醸 さかおり棚田米仕込み

明治42年から続く千古乃岩酒造。坂折棚田の米を使い夏は火入れ、冬は無濾過生原酒として造られた酒。雑味をギリギリまで抑えた特別な超醇麹、酒蔵の地下45mから汲み上げる超軟水と越後杜氏伝承の技で丹精込めて仕込まれた酒は、落ち着いた香と後味にキレが特徴で鍋や味噌、クリーム系の食事などとの相性もよく、食中酒として好まれています。

千古乃岩(ちごのいわ)酒造株式会社
TEL: 0572-59-8014 mail: info2@chigono-iwa.com



