

# 出流 IDURU 法 ハ

# 3

vol. 3

2017年12月

無料隔月発行  
小江戸・栃木市の新グルメ  
「とちぎ江戸料理」  
広報紙

町の中に隠れている  
小江戸を見つけよう

めっけ!

さがらさん  
はしづめさん  
きむらさん

栃木市でおなじみのラジオ局「FMくら857」のレポーター3人が、パワースポット・出流を体験取材。左から、食べることでライブが趣味の相良さん、ディズニーファンの中爪さん、ゴルフを愛好するアクティブな木村さん。笑いあり、涙あり、食欲ありの女子旅となりました。出流、いいね!

楽しむぞー!  
食べるぞー!



心と体を癒す  
アクティビティ満載

魅惑の

和

ンダーランド出流!

市内から車で走ること約30分。切り立った岩山群を抜けると、そこにはまだ知られていない和の体験世界が――

禅

静けさや、スマホを置いて自己対話



静かに座って雑念を払うのじゃ!

目 まぐるしく変化し、スマホが手放せない現代。静かに座って心を落ち着ける時間をもちませんか。満願寺の禅体験はどなたでも参加することができます。胡座をかき、背筋をのばして両手をおへその前で組んだら、僧侶さんの「はい、はじめ」の合図でスタート。形を整えることがそのまま仏法であるという「威儀即仏法」に基づき、座り方を整えることで静かに心を整えていきます。「声を出さず1から数えてみて下さい。呼吸はゆっくり吸って吐いてを繰り返します。静かな時が流れ、気持ちが自然と安らぎます。心を鎮め、自分と向き合う貴重な時間です。」

◆流出山満願寺参拝・禅体験  
時間―9時/14時  
費用―1人1,000円

滝行



相良さんファイト!

負けるなわたし、心の断捨離

江 戸風情あふれる街並みを目当てに栃木市にも多くの外国人観光客が訪れるようになりましたが、近頃口コミで広がり人気急上昇のプログラムが、流出山の奥の院にある大悲の滝での滝行です。白い行衣に着替え、説明を受けると、満願寺の僧侶さんが水に入り、ホラ貝を吹いてお経を唱えます。そして、参加者も続いて入水。滝の下では祈るよう

◆大悲の滝・滝行  
時間―9時/14時  
費用―行衣レンタル1,000円/着指導料―10人まで1万円、11人から1,000円/人

柚子餅作り



手に残る、柚子の香りが旅の思い出

私たちと一緒に作りませんか。

日 本の伝統保存食、柚子餅作り。柚子釜を作ることから始まり、味噌詰め、蒸し、乾燥といくつもの工程があり難しそうですが、基本とろろを丁寧に入れてくれるので、どんな方でも大丈夫。「どう、きれいにとれたでしょ!」柚子の上部を切り、果肉をスプーンで取り除く柚子釜作りの作業は、内側に残る白いワタを根気よくきれいに取り除くのがポイント。柚子の香りが広がります。おしやべりにも花が咲きます。味噌を詰め、蒸して持ち帰った柚子餅は、軒下に約1ヶ月吊るして出来上がり。ご飯のお供や酒の肴に食卓の楽しみも広がります。」

◆柚子餅作り  
時間―1時間30分  
費用―1,000円/人  
場所―ふれあいの森「もまかひ」

そば打ち

そばにいて♥わたしのランチはあなた次第



力を込めてこねてね!

そば処として名高い出流。その店主や職人がそば打ちを指南してくれる本格的なプログラムです。今回の先生は「いしやま」のご主人。まずそば粉に水をまぜ、粉全体に水が回るように両手を動かしますが、コツはそばを手早くまぜること。始めのうちは苦労しましたが、手ほどきを受けながら行い、こね、のし、切り、茹でと、手際よく進めていきました。そして試食タイム。自分で打ったそばを皆で味わえるのが何よりの口福です。初心者から上級者まで対応しており、そばの知識も学べます。子供にはそば粉を熱湯でこねるそばがき作りもお勧めです。」

◆そば打ち体験教室  
時間―2,1時間30分  
費用―2,000円/組  
場所―ふれあいの森「もまかひ」

◆そばがき作り  
時間―1時間  
費用―500円/人  
場所―ふれあいの森「もまかひ」

とちぎ江戸料理事典

三か条

- 一、江戸期の料理本や文献をもとに再現した料理
- 一、受け継がれてきた郷土料理や、栃木ならではの食材を生かした料理
- 一、江戸のセンスを感じさせる創作料理

太平山の卵焼き



【おひらさんのたまご焼き】  
太平山飲食店組合  
言わずと知れた太平山三大名物の一つ。9軒からなる茶屋は、出汁がたっぷりのふわふわ系から、砂糖多めのこんがりハード系まで、個性豊か。食べ比べも楽しい。お気に入りを見つけてみては。

小江戸とちぎ賑わい御膳



【おとちぎにぎわいおぜん】  
栃木グランドホテル  
10月より横山郷土館でスタートした予約制ランチプランのメニュー。鮫天ぷら、柚子餅厚焼き、干瓢、胡麻酢、鴨つくねの濃漿汁など、「とちぎ江戸料理」を堪能できる。観光客にも好評。

ごぼう餅



【ごぼうもち】……好古老番館  
江戸初期刊「料理物語」のレシピをアレンジして仕上げた、ごぼうを使ったヘルシーなスイーツ。きな粉と黒蜜をかけていただく。ほんのり温かく、手作りならではの素材な味わいが楽しめる。

ねぎま鍋



【ねぎま鍋】……魚宇  
江戸の鍋の代表的な一品。当時、マグロは下魚であり、捨てられていたトロの部分は何とか食べられなにかと庶民が考案出した。魚宇では赤身を使い、江戸の鍋スタイル「小鍋立て」で供される。

鮎の甘露煮



【ふなのかんづき】 道の駅みかも  
渡良瀬川、巴波川、思川が合流する地であり、赤沼沼をはじめ無数の沼が散在し、江戸の昔より川魚の宝庫として知られる藤岡地域の郷土の味であり、正月のおせち料理には欠かせない一品。

※予約が必要なメニューや、仕入れ等の関係で常時提供していないメニューもありません。お出かけの際は、提供店舗に事前にお問い合わせください。(4ページ参照)

お目当ての、美味しい体験。いただきます!!

江戸料理



大ざるに盛った「一升そば」が名物。みんなでワイワイ食べるのが出流スタイルです。



今 秋、柚餅子に続き、新たな名物「出流江戸そば」が誕生しました。出流観光会の7店では、江戸時代の文献を参考に皆で勉強会などを行いながら、それが独自のメニューを開発。そばつゆの元祖である垂れ味噌で味わう出流そばや、そば湯の美味

しさを生かしたスイーツ、江戸の文献よりアレンジした豆腐を使ったヘルシーそばなど、バラエティ豊かなメニューが揃いました。10月30日には、市とつながりのある江戸ソバリエ協会を招いて理事長をはじめ関係者を招いて試食会が行われ、好評を博しました。

ところで、江戸の「年越しそば」は「細く、長く」生かされるように、あるいは、当時切れやすかったそばのように「災厄を断ち切る」との願いをこめて、一年の最後の年越しに食べる習慣ができたようです。今年の年越しは、「出流江戸そば」でいかがでしょうか。

新名物誕生! 出流江戸そば



そばいなり (岩本屋)

油揚げの甘味が梅肉とよく合う

麵つゆで味付けしたそばを、甘い油揚げでくるみ、梅肉を足してアクセントに。小ぶりで食べやすいのも嬉しい。



出流白そば (さとや)

豆腐を使ったヘルシーそば

麵に豆腐を練り込み、つゆに豆乳を使用した白そば。江戸時代のメニューを、現代人の味覚に合うよう再現している。



十割そば (いしやま)

つなぎを使わない贅沢そば

江戸そばの伝統を引き継ぐ、十割そばはもちもちの食感で、つなぎを使わないため、そば本来の味が引き立つ。

ほしひかるさん

エッセイスト、NPO法人江戸ソバリエ協会理事長、出流白そばの名付け親



出流そばはまさに伝統的な江戸そばです

そばのルーツは、寺や神社にあります。江戸前期(1600年代)までは、そばは寺社で僧侶や貴族が食べるもので、当時の汁はただ垂れ味噌だけでした。それが江戸中期以降(1700

年代)になると、出汁やしょうゆの技術が進歩し、砂糖も流通して、「つゆ」が生まれ、町人がそば屋で食べるものに発展を上げました。これがいわゆる「江戸そば」です。深大寺、戸隠、出雲といった有名な寺社がある地域にそばが発展したのは、そうした歴史と無関係ではありません。出流の満願寺も同じで、寺の周

辺に美味しいそば屋が並んでいるのは江戸時代からの伝統なのです。しかも、冷たいそばをざるに盛った「盆ざる」や、大ざるに盛った「二升そば」といった出流そばの特色は、まさに昔のそばの名残といえるでしょう。いにしえのそばを味わいに、出流に旅するということも、なかなか趣深いのではないのでしょうか。



古江戸そば御膳 (福寿屋)

垂れ味噌は、味の変化を楽しむべし 通常のつゆと江戸前期の垂れ味噌の両方を楽しめる。垂れ味噌に少しずつ焼き味噌を溶き、味の変化を楽しむのもよし。



釜揚げそばまんじゅう (いづるや)

食後のデザートにぴったり!

水がおいしい土地では、そば湯もおいしい。食事の締めには、そば湯とつぶあんのはーモニーが美味この上なし。



そばすいとん (橋本屋)

地元名産ちたけの甘みで食が進む 小麦粉ではなく、そばがきのすいとん。栃木名産キノコの「ちたけ」でコクのある甘みが変わり、いっそう美味。



ゆずみそ田楽 (出流ふれあいの森)

旬の野菜を柚子の香りで味わう 夏はなす、秋はさつまいも——季節によって旬の野菜を選び、香り高いゆず味噌で味わう。そばのお供におすすめ。

材料 4人分

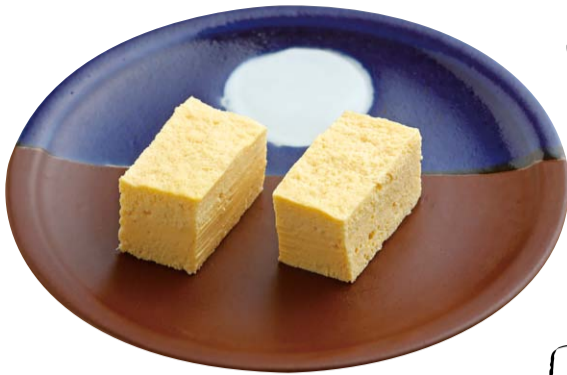
- 卵 ..... 4個
- 鶏肉(とりこま肉、またはとり挽肉) ... 90g
- 酒 ..... 大きじ1程度
- 塩 ..... 小さじ1/2~1

作り方

- ① 鶏肉をすり鉢に入れて、粘りが出るまですりませます。(フードプロセッサーでもよい)
- ② ①に卵を一つずつ割り入れ、すり合わせます。
- ③ 酒と塩を加え、さらによくすり合わせます。
- ④ ③を流し缶(または耐熱容器)に流し入れ、蒸し器に入れて、15~20分程度蒸します。
- ⑤ 蒸し上がったら、食べやすい大きさに切り、出来上がりです。

先生:熊倉さなえさん  
 旭町にあるお惣菜店かねふくストアの奥さん。ウイングとちぎ「現代の家庭料理と江戸料理」講師として、明るく楽しく江戸料理の美味しさを伝えている。

# Edo Style Omelette



## 鶏卵

うずらたまご

天明5年刊「万宝料理秘密箱」より

玉子焼きとは似て非なる鶏肉のすり身を蒸した「江戸のオムレツ」

みなさん、卵料理は好きですか?日本人が卵を食べるようになったのは、江戸時代からといわれています。当時、卵は何よりも貴重で、めでたい席やお節には欠かせないものでした。今回ご紹介する「鶏卵」は、一見すると玉子焼きのようですが、蒸しているのが舌触りも滑らか。しかも、鶏肉のすり身を混ぜこんでいるので、鶏の濃厚な旨味が味わえます。流し缶がなくても、容器は茶碗蒸しやココット・グラタン皿など、蒸し器に入れられるものなら何でも可。さあ、温かいうちに召し上がれ。

## きなえ料理帖

Sanae's Cooking

江戸の料理をおうちで再現!

塩を入れる代わりに  
 餡をかけても  
 美味しいですよ



11~12月に収穫され、年明けぐらいまで栃木市内の八百屋などで主に販売される。



栃木市の宮町などでは昔から、伝統野菜の「宮ねぎ」が作られてきました。一般のねぎと比べて、白い部分が短く、甘みが多いのが特徴。すきやきや、ねぎぬたなどに使って、おいしくいただけます。江戸時代から、「俵ねぎ」とよび、まためた宮ねぎは、贈答品として江戸などへ送られていたそうです。

## 栃木市で やってみよう!

その3

江戸時代、將軍家への献上品

## 寒晒しそばを味わう

出流大寒祭  
 「寒晒しそば祭り」  
 1月20日(土) 開催予定

なつて寒晒しそば作りに挑戦し、見事再現。期間限定で提供しており、これを目当てに流出を訪れるそば愛好家も少なくありません。そして、一年の最も寒い大寒の日に行われる「寒晒しそば祭り」では、そば職人が出流山満願寺奥の院にある大悲の滝で身を清めた後、本堂前で奉納そば打ちを行います。一般の方も滝行への参加や打ちたての寒晒しそばの試食ができますので、ぜひご来場ください。

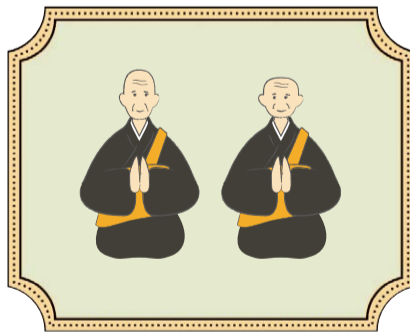


出流大寒祭 1月20日開催

「滝行への参加と寒晒しそばの試食」  
 1人5,000円(要予約)  
 <予約・問合せ>  
 出流観光会(そば処さとや)  
 ☎0282-311-0919

## 判じ絵

さて、何と読む?



【ヒント】  
 もういくつ寝ると……。

江戸時代に庶民の間で大流行!  
 絵で解くなぞなぞ



とちぎ江戸料理を学校給食に取り入れようと、栃木市内の学校給食調理員らが参加する研究会が開催されるなど、導入に向けた準備が進められてきました。郷土の食文化への理解を深め、給食を通じた食育につなげる試みとして他方面から注目されてきたのですが、いよいよ2018年2月、学校給食のメニューとして登場します。

埼 玉県川越市、千葉県香取市と栃木県栃木市の「小江戸」三市が一堂に会し、交流する小江戸サミット栃木大会が10月28日



(土)、栃木グランドホテル(万町)にて開催されました。記念講演は、栃木女子高出身で江戸東京博物館学芸員・田中実穂氏による「歌麿の生きた時代の料理」。とちぎ江戸料理アドバイザーの料理研究家・冬木れい氏と田中氏による対談「栃木市と江戸料理について」や、玉川奈々福氏の浪曲もあり、盛会のうちに幕を閉じました。

## とちぎ江戸料理提供店

(五十音順)

市外局番は各店ともに「0282」	
赤城亭	22-10360
油伝味噌田楽あぶてん	22-13251
出流観光会(さとや)	31-10919
稲安	92-12019
岩下の新生姜ミュージアム	20-15533
魚宇	22-10543
太平山飲食店組合(もじ庵)	25-12388
お食事処かな半	22-10108
かねふくストア	22-11119
小江戸そば好古亭番館	24-11188
サンブラザ	23-15711
シーフードピアウス Fuji	22-10618
じよりんぼ	22-11093
寿司・そばちづか	31-12376
栃木グランドホテル和食処四季	22-11236
仲乃家	23-11313
みかも茶屋	62-11333
道の駅みかも	62-10990
山本総本店	22-14700
ヨシキリおばさん(湯沢みかも)	62-10990
利久	22-14557

本プロジェクトに参加し、一緒に小江戸とちぎを盛り上げてくださる店舗団体を募集しています。詳しくは観光振興課(21-2374)まで。

