

ていねいな暮らしのあつたころ

佐野二彦の撮った伊深の里山



「コウドバでイモコデをする様子」(昭和40年10月23日撮影)

「イモコデ」

秋、農作物の収穫が始まります。右の写真は、コウドバで里芋を洗っている様子で「イモコデ」と言います。おけに芋を入れ、水を張って細長い板でもみ洗いをします。水を換えながら何回か繰り返すと、芋についていた泥がとれます。それをザルに広げて、日陰に干しておく、皮むきがらくになったそうです。コウドバとは、山から田に水



「芋を囲う芋の貯蔵」(昭和38年10月22日撮影)

を引くための水路にある洗い場のことです。個人のものもあれば、近所の共同で使っているものもありました。土のついた野菜や鍬などの農具、農作業のあとの泥のついた足もとを洗いました。左の写真は、収穫した里芋を畑で貯蔵している様子です。畑に穴を掘り、わらで囲んだ中に芋を入れておきました。冬の間の土の中は、野菜を貯蔵するのに適度な温度で保たれていました。翌年植えるための種芋もあわせて貯蔵しました。

子芋とたこのゆずみそ

食改さんのおすすめ
レシピ

File.006

里芋のぬめりには、血圧やコレステロールを下げる働きがあります。ゆずみそは、たくさん作ってふるふき大根などにかけてもおおいしくいただけます。

材料(4人分)

子芋	8個
ゆでだこの足	2本
刺身こんにゃく	1/2枚
いんげん	4本
ゆずみそ	
みそ	50g
砂糖	25g
酒	大さじ2
ゆず	1個

エネルギー/142Kcal

塩分/1.9g

※エネルギー、塩分は1人分の合計

- ①子芋は、きれいに洗って、中心にくりと切り目を入れる。鍋に子芋を入れ、たっぷりの水で軟らかくゆで、水気を切り、熱いうちに皮をむく。
- ②いんげんは、塩ゆでする。
- ③ゆでだこと刺身こんにゃくは、さっと洗って水気を切り、ひとくち大に切る。
- ④小鍋に、みそと砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、酒を加えて中火で5分くらい練る。あら熱が取れたら、ゆずの皮をすりおろして加える。
- ⑤①、②、③を皿に盛り、④をかける。

