

インタビュー



丁子屋 第13代店主
柴山 馨さん



丁子屋
静岡市駿河区
丸子7丁目10-10
☎054 (258) 1066
営午前11時～午後7時
Ⓜ木曜日
月末の水・木曜日は連休

創業慶長元年(1596年)。
400年続くとろろ汁の名店。東海道五十三次の「丸子宿」に茶屋として創業。昔ながらのとろろ汁の味を今に伝えている。

牧之原の自然薯は粘りがあって香りが良い

自然薯には周りのものを吸収・吸着する性質があります。化学肥料を使えばそれも吸収してしまうので、安全なものを作るためには化学肥料を使わず健全な土で作ることが大切です。

当店を使う自然薯の9割以上が牧之原市産のもので、

牧之原市産の自然薯は、自然に近い形で栽培され

ているので、安心して使うことができます。粘りが強く、香りも良い。この風味豊かな自然薯でおいしいとろろ汁ができるのです。

昔から日本人は山に自生していた自然薯をとろろ汁にして食べていました。一杯のとろろ汁の中に日本人の食文化があります。多くの皆さんに食べてほしいです。



1_3月にムカゴを網室内にまき種芋を育てます。
2_11カ月後の翌年2月に種芋を掘りあげ、3月に畑に植え付けます。種芋から根の芽が伸び、畑の中に埋められたダクトと呼ばれる厚めのビニール筒の中に入り、大きくなって自然薯になります。
3_3月から11月まで、畑で自然薯を育てます。
4_11月から3月まで収穫します。



安全安心な自然薯を栽培

自然薯は1層以上根を張り、土の中にあるものをよく吸収する性質を持っています。栄養分だけでなく化学肥料なども吸収してしまうため、市内生産者の多くは化学肥料を使いません。また農薬も極力使わずに、人体や自然に優しいクリーン栽培という栽培方法を採用しています。これにより、安全安心な自然薯が作られています。

消化に優れて体にやさしい

市内では、自然に近い栽培方法で安全安心な自然薯が丹精込めて作られています。その自然薯の魅力について紹介します。

おなかに優しく栄養豊富

自然薯の主な成分は良質なでんぷんです。

自然薯には、このでんぷんを分解するアミラーゼ、ジアスターゼなどの酵素が多く含まれています。これらの酵素は、自然薯自身のでんぷんをよく消化するだけでなく、一緒に食べたものにも含まれているのでんぷんの消化も助けます。

自然薯には、同じ作用をする大根よりもはるかに多くの消化酵素が含まれており、食べたものを速やかに消化吸収し、胃腸を整える働きがあるのです。

消化酵素は熱を加えると効果が薄れる性質があります。酵素の働きを最大限に生かすためには、すりおろして生の

状態で食べるのが一番いい調理法です。自然薯をすりおろして食べる山掛けご飯はとて理にかなった食べ方です。

自然薯本来の味を生かすために、皮をむかずにおろし、だし汁は人肌ぐらいに冷ましてから使うと良いでしょう。

自然薯の特徴の一つにねばりがあります。これはムチンという成分によるものです。

ムチンにはタンパク質の吸収を助ける働きの他、粘膜を保護する作用があります。腸内で糖質や脂質の吸収を遅らせる作用もあることから、血糖値上昇を抑制する効果や、コレステロール値を下げる効果が期待できるとされています。

また、ビタミンB、ビタミンC、カルシウム、鉄分などのビタミン、ミネラル成分が

豊富で、新陳代謝や細胞増殖を促進します。

これにより、身体機能のバランスを保ち、疲労を回復する効果があります。同時に肌荒れを防ぎ、潤いを与えてくれる美肌効果もあります。

自然薯の珠芽「ムカゴ」

秋の収穫期になるとムカゴという直径約1センチの小さな珠芽が葉の付け根に実ります。

ムカゴには、日本人に不足しがちな鉄分やカリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。皮ごと食べることでできるので、繊維も摂取することができます。

焼いたり、塩茹でにしたり、炊き込みご飯にしたりして食べます。



自然薯(ジネンジョ)
山中の雑木林ややぶ、荒地に生えるつる性の多年草。日本原産の野生種で古来より日本人に親しまれてきました。精のつく滋養強壮食として一般に用いられてきた他、漢方薬としても珍重されてきました。秋には、葉の付け根に直径1センチほどの実(ムカゴ)をつけます。収穫は秋から冬。



ムカゴ
葉の付け根にできる小さな球根。珠芽と同義。植物の器官の一つで栄養繁殖器官です。植物体から離れ、地面に落ちるとやがて発根し、新たな植物体となります。