

# メンマを作ってみよう “モウソウ編”

※この『メンマの作り方』は「天竜川鷲流峡復活プロジェクト」の皆さんに同行して竹林整備の状況と、メンマづくりの一連の作業を取材させていただき、幼竹の収穫から加工、塩漬けまでの工程をまとめたものです。

## ☆ 鷲流峡はこんなところ



天竜川鷲流峡復活プロジェクトの皆さんが整備した竹林

天竜川の右岸に位置し、急傾斜地が多いため、切り倒した竹を立てている竹を杭として小段を作りながら整理します。竹はモウソウチクが多い場所ですが、気を抜くと滑落してしまいます。雨降りや雨上がりには作業はできません。

整備された竹林は、天竜川の舟下りの景勝地となっています。また、埋もれていたモミジ等の広葉樹も復活してきて、秋の紅葉も素晴らしくなっているそうです。

野鳥も整備前に比べて多くの種類を見ることができるようになったそうです。

## 1 基本事項

- (1) メンマに使っている竹の種類：モウソウチク(他の竹も用途によっては利用可能)
- (2) メンマにする竹の長さ：200cm～それ以上でも利用可能な部分があります。  
包丁の刃で切れる部分（硬いと発酵しても繊維が歯に挟まったりする⇒どこまでメンマになるか硬さを実験してみても良いかもしれません。）
- (3) 節を取り去り、縦に半分に切る（穂先部分は、節を抜かずに半分に切る）。
- (4) 茹でる時は、穂先とそれ以外とで分けて茹でる。

(5) 茹で時間は、幼竹を水から入れて、沸騰後 40 分～60 分ほど。途中味見をしてアクの強さを確かめます。

(6) 茹であがった幼竹をザルに取り、冷水で荒熱を取った後に水を切る(作業性を良くするため)。

※理論上では、熱い状態で塩蔵した方が雑菌は入りません。

他の地区では、40 度位の状態で塩蔵している方もいるようです。

(7) 漬け込む 幼竹の重量：塩の重量 ⇒ 10：3 で塩蔵します。

(塩の量を変えて塩蔵し、発酵の具合と歯応え等を各自挑戦してみてください。)

(8) 漬け込んでから約 1 カ月乳酸発酵させて、塩抜きをする。

塩抜きは、食べる大きさに刻んだ後に、一晚(約 12 時間)行います。

(9) 天竜川鷲流峡復活プロジェクトでは塩抜きした後に味付けをして真空パック処理をしています。

乾燥させたメンマを作らない理由は・・・

乾燥して保存するほど量が確保できない事もありますが、みずみずしい食感と竹の旨みを多くの人に食べてもらい、ラーメンメンマとは違う「新食材」であることを、広くお知らせしたいという思いからです。

## 2 幼竹の収穫

写真は 130cm 程度に成長した幼竹です。

中には 200cm を超える高さまで成長したものもありますが、切れ味があまり良くない鎌で切れる箇所を食材として判断して収穫します。

残った下の部分(堅いところ)は根元から切って、景観整備のために整理した小棚に置きます。

将来的に絶やしたい竹林エリアの場合は、腰の高さあたりで切ってそのまま放置すると、地下茎が弱っていきます。



## 3 茹でるまでの作業

収穫した幼竹はその日のうちに茹でて塩漬けします。ご存知のとおり、収穫した幼竹の甘いま味は時間が経つと失われ、「えぐみ」が出てきてしまいます。大きさに言うと、おい

しいメンマを作るには時間との闘いなのです。



包丁を背に入れた後、手で皮を剥ぎ取ります

包丁で切れる部分（包丁を入れる時の感触が大事とのこと）を使います。あまり硬い部分を無理して使ってもおいしいメンマはできないそうです。食べられる部位の判断の目安としては、黄緑色の部分です。濃いグリーン、もしくは紫色の斑点が出ている箇所、穂先の紫色の箇所は繊維が固く食べられません。また、長い節間の場合、節の根元から真ん中あたりまでは黄緑色ですが、途中から濃いグリーンになっている場合があります。その際には、黄緑色の箇所のみ切り取って使います。



節の部分を取り去り、半分に切ります

- 今回は、穂先の部分と他の部分を分けて茹でて塩蔵を行いました。



穂先と他の部分を分けて下ごしらえ



地区の炊き出し用の大釜を利用



茹でている状況



漬樽の状況(塩蔵前)

#### 4 茹で上がったら

沸騰後 40～60 分幼竹を茹でアクが抜けたら、ザルに取り水道水で荒熱を取り、水を切って漬け込みに入ります。

塩の量は、幼竹の重量の 3 割です。その後、重しをして 1 カ月ほど漬け込みます。漬けてしばらくすると水が上がってきますが、そのままの状態でご保存してください。その後は、塩抜きしてから味付けをします。

#### 5 その他（注意点）

■ 幼竹は衝撃に弱いため、収穫後の運搬には気を付けてください。

ぶつかったり落としたりすると、メンマに一番向いている部位が碎けてしまいます。

■塩抜きした後の味付けについてです。竹の内部の細胞はいわゆる「ハニカム構造」の多孔質で、竹炭にした場合はこの構造の効果により臭気を吸着して消臭剤になります。筍から竹になる過程でこの形状が構築されますので、筍料理に比べて幼竹は漬汁の味を強烈に吸います。例えば味噌漬けにした場合、一晩漬けただけで極端にしょっぱくなります。従って、幼竹の甘みや香りを味わうにはできるだけ薄味にした方が良いでしょう。

「美味しく食べて竹林整備！」という概念を広くお知らせするためには、まず竹本来の味を広めたいという思いがあります。

味が濃いものの方が保存期間や賞味期限は確保されますが、ぜひ上記のような観点からもメンマづくりに取り組んでいただければ嬉しいです。



天竜川鷺流峡復活プロジェクトが作ったメンマ  
美味しい『天竜いなちく』です！