

村木沢特産

メンマづくり



村木沢地区振興会
メンマづくり隊



メンマづくりの目的

地域活性化を最大の目的とし、地区内を見渡すと、耕作放棄や放置竹林が多く存在しています。地産地消による収入及び生きがい、やりがいにつながるの理想を描き、メンマづくりを実践することにしました。

『メンマづくり隊』の活動

- 放置竹林のタケノコを利用する
⇒ 環境保全、害獣防止
市内各所の放置竹林の解消は、市民全体の共通の課題
- 地域で確保できる資源の有効活用
⇒ オリジナル特産品の開発制作
- 地区外へのPR活動
⇒ タケノコを活用したメンマ制作工程の共有
- 安心・安全な国産自然食品
⇒ 健康増進へ貢献
- 地元小学校とタイアップによる学び
⇒ 資源の利活用、環境保全への興味保持

資源を有効に活用し、特産品をつくる

放置竹林



課題克服

村木沢の特産品メンマ



村木沢地区における地域活性化活動について

地域の課題(人口、児童数の減少及び裏山の耕作放棄による荒廃化等)に何か取り組んでいくということで「裏山探検～村木沢の宝再発見～」をテーマにワークショップ活動を実施することにしました。

3テーマに絞り「活動実践計画」を作成し活動しています。

3テーマ

1. 自然や景観を活かしていくための提案

裏山整備、早坂林道や裏山にあるものを利用する

◇西公園をベースにしたサイクリングコースの設定、マップ作製

2. 農業や産業を振興していくための提案

村木沢の生産物を活かした特産品を作り出す

◇「筍」を利用した特産品制作 「メンマ」

令和3年
活動

3. 行事や歴史を守り伝えていくための提案

史跡やパワースポットを含んだウォーキングマップ作製

◇「村木沢ウォーキングマップ」の作製

令和2年
活動

村木沢から市街地を望む

再発見!

いい街 いい人 いい心

発行 村木沢地区振興会

2021年11月
TEL 023-643-2050

水煮メンマのレシピ

メンマとこんにゃくの炒め煮



材料 (4人前)

メンマの水煮	200g
糸こんにゃく	400g
にんじん	1本
*調味料	
鷹の爪	少々
ごま油	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々
しょう油	大さじ4
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
いりごま	少々

作り方

- ①糸こんにゃくを適当な長さで切り、下茹でしておく。
- ②にんじんは5cm程度で細切りし、鷹の爪は輪切り、メンマは水気を切っておく。
- ③鍋にごま油を入れて熱し、材料と*調味料を入れて汁気が無くなるまで炒める。
- ④最後にいりごまを振りかけて出来上がり。

ラーメンメンマ



材料 (4人前)

メンマの水煮	150g
*調味料	
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
中華スープの素	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
しょう油	小さじ1
塩	少々
鷹の爪	お好みで

作り方

- ①メンマは水気をよく切っておく。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、弱火でメンマを炒める。
- ③油が回ったら砂糖を加えて全体に馴染ませたあと、*調味料を加えて弱火で炒める。
- ④そのまま弱火で水分を飛ばすように炒め、水気が無くなってきたら火を止め、最後にお好みで鷹の爪を散らせば出来上がり。

ラーメンのトッピングだけでなく、お酒のおつまみとしても食べられている「味付けメンマ」。やみつきになる味と歯ごたえで、ビールだけでなくご飯のお供にもぴったりです。

水煮メンマのうま煮



材料 (4人前)

メンマの水煮	200g
にんじん	50g
油揚げ	1枚
*調味料	
鷹の爪(輪切り)	お好みで
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
しょう油	小さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
風味調味料	小さじ1

作り方

- ①メンマは水気を切り、にんじん・油揚げは短冊切にする。
- ②フライパンにごま油とサラダ油を半々(小さじ1)入れ、にんじんを油が回るまで炒める。
- ③次にメンマを入れ油が回るまで炒め、更に油揚げを入れ全体に馴染んだら水を200cc入れる。
- ④ここに*調味料を入れ、蓋をして中火で水気が無くなるまで煮込む。
- ⑤蓋を取り、さらに水気を飛ばしながら炒めて出来上がり。



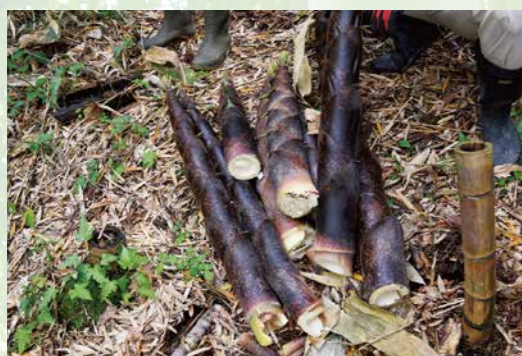
「メンマ」の作製工程

5月上旬

1.

幼竹(孟宗竹)採取

- ・タケノコ堀のシーズンが終わるころ、1~1.5m程になった幼竹を根元から切る。



2.

皮を剥いでカットする

- ・20cm程度にカットし、縦に2~4等分に切り、節の硬い部分を丁寧に取り除く。



3.

湯がく

- ・穂先部分はそのまま食せるので別に茹で、その他の部分はあく抜きのため少量の砂糖を加えて茹でる。(箸がとおる程度)



4.

漬け込み

- ・冷めたら水気を切り漬物樽の中にビニール袋を敷き、タケノコを隙間なくびっしりと詰める。
- ・雑菌が入らないように空気をしっかりと抜いて口を縛り、落し蓋をする。
- ・タケノコの容量の2倍の重しを乗せ1か月ほど乳酸発酵させる。乳酸発酵させることでタケノコの繊維が柔らかくなる。



6月

5.

天日干し

- ・漬物樽から取り出し3~4日天日に干す(干した後、真空パックして保存しても良い)。



随時

6.

水に戻してPH調整をする

- ・水に1日くらい浸し、それを煮て柔らかくする。
- ・PH調整は常温保存の場合必要。冷蔵保存であればしなくても良い。



7.

袋詰めの場合

密封、殺菌、冷却

- ・食べやすい大きさにカットし袋詰めをし、シーラーで密封した後、水の入った鍋の中で30分沸騰させ殺菌し、その後40℃まで水で冷やす。



袋詰めの場合

8.

瓶詰めの場合

密封、殺菌

- ・容器となる瓶を煮沸消毒しておく。その後食べやすい大きさにカットしたメンマを瓶に入れ、ヒタヒタに水を入れる。
- ・瓶の蓋を軽くしめ、蒸し器で30分くらい沸騰させる。
- ・鍋から取り出したら、しっかりと蓋を閉め上下逆さまにして保存する(逆さまにすることによって空気が入らないため腐敗を防ぐことができる)。



これは、瓶詰めの例です