


100年フードデータベース

都道府県名	石川県		
100年フード名	かましりこ		
認定部門	<input checked="" type="checkbox"/> 伝統部門 <input type="checkbox"/> 近代部門 <input type="checkbox"/> 未来部門		
発祥時期	<input checked="" type="checkbox"/> 伝承		
主な伝承地域	石川県白山市 白峰地域		
食文化ストーリー (歴史・文化・関連行事等)	<p>かましとは、白山市白峰地域の方言で雑穀のシコクビエのことです。実った穂の形が「鴨の脚」のように見え、かものあし、かもあし、かまし…と、方言で呼ばれるようになったと言われています。粉の状態では麦焦がしのような香りがあり、砂糖をお好みの量入れて熱湯を注ぎ練り上げた「かましりこ」は、地域の昔ながらのおやつです。かましは縄文時代晩期に日本に伝えられたといわれ、縄文時代から人々が住み始めたといわれる白峰では、先祖代々大事に食べ繋いできた歴史ある食物でもあります。生命力が強くやせた土地でも育ち、栄養価も高い事から、山で炭焼きや焼畑をして暮らす「出作り」を営み生活していた人々には欠かせない作物でした。他の作物よりも加工に手間がかかる事もあり、今では生産者が減少し、流通も多くないため「幻の雑穀」と呼ばれています。その一方で、栄養価の高さから近年スーパーフードとしても注目されています。かましりこの伝統を守るため、白峰の住民で運営する白峰まちづくり協議会が立ち上がり、栽培・収穫後に製粉したかましを特産品販売施設「菜さい」にて販売している他、飲食店のメニューとしてかましりこを提供しており、観光などで訪れる人々も山村ならではの食文化に触れることができます。</p>		
特徴	食材	かまし（シコクビエ）	
	製造方法・調理法	<p>①畑で栽培し、秋に収穫したかましの穂を乾燥させ、棒で叩いたあと手で揉み脱穀します。</p> <p>②ふるいにかけて、さらに「箕（み）」と呼ばれる道具にかけゴミを飛ばし、最後に「唐箕（トウミ）」にかけてさらに細かいゴミを飛ばすと、きれいな実だけになります。</p> <p>③きれいになった実を空炒りし、石臼などで挽いて粉にします。空炒りした実は、小さなポップコーンのようにはじけ香ばしい香りがします。</p> <p>④お椀にかまし粉と砂糖をお好みの量加え、熱湯を注ぎながらかき混ぜます。好みの固さになったら、お箸やスプーンでいただきます。</p>	
	道具・食器	お椀、お湯を注ぐ急須	
	種類・主な食べ方	<input type="checkbox"/> 米・餅・寿司 <input type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> 粉もん <input type="checkbox"/> 酒 <input type="checkbox"/> 茶 <input checked="" type="checkbox"/> 菓子 <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 魚介類 <input type="checkbox"/> 肉類 <input type="checkbox"/> 海藻 <input type="checkbox"/> 山菜 <input checked="" type="checkbox"/> 日常食 <input checked="" type="checkbox"/> 保存食 <input type="checkbox"/> 発酵食品 <input type="checkbox"/> 行事食 <input type="checkbox"/> 贈答品	

<p>保護・継承の取組</p>	<p>非営利活動法人白峰まちづくり協議会にて毎年かましの栽培・加工を行い、特産品販売施設「菜さい」や「かんこの家」にてかまし粉を販売しています。菜さい併設の食堂や飲食店「雪だるまカフェ」では、かましいりこをメニューとして提供し、地域を訪れる人々も気軽にお召し上がりいただけるよう工夫しています。また、かましを使用した饅頭やクッキー、ソフトクリームやジェラートを開発・販売したり、大学の留学生と共にかましを使用した新レシピを開発するなど、かましの可能性を広げる活動も行っています。</p>
<p>もっと知りたい 食べてみたい 行ってみたい方に</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参考文献 白峰村史／白峰村史編集委員会編 ・展示施設 特産品販売施設 菜さい（かましいりこの食べ方の紹介など） ・ウェブサイト 【食】菜さい かましいりこ http://www.shiramine-m.com/saisai/syokuji/kamashi.html 【知】白峰観光協会Instagram https://www.instagram.com/p/CjIMV6KpMrV/?img_index=1 【知】【食】石川テレビYoutube https://www.youtube.com/watch?v=kq-Mm2dOXyc 【知】【食】白峰観光協会Youtube https://www.youtube.com/watch?v=fP84pO5bP1c 【知】【食】Visit Shiramine Instagram（英語） https://www.instagram.com/p/CyeIF-sSPf6/ ・ロゴマークを活用した商品展開 当協議会店舗および公式ウェブサイト等で活用を予定しています