

ざっこくのふしぎ展

雑穀レシピ



GROWING TOGETHER
MILLET

この本について

世界各地で雑穀栽培を守っている人たちをつなぎ、応援するネットワーク、「Growing Millet Together!」（みんなで一緒に雑穀を作ろう）は、2023年5月、カナダのブリティッシュコロンビア大学の大学院生であった小倉沙央里さんの発案によって始まりました。いま世界中で作り手が減っている雑穀栽培ですが、点と点が繋がって線となり、また多くの方に雑穀の大切さを知っていただくことで、雑穀栽培が広がっていくことを願って、このネットワークは作られました。

ネットワークのメンバーたちは、ジンバブエ、ケニア、インド（ヒマラヤ）、カナダ、そして日本の岩手県と宮崎県から、写真と動画を通じて、それぞれの地での雑穀栽培のやり方や知恵を共有し、学び合いの機会を持ちました。

この本は、その中で、メンバーの皆さんがシェアしてくれた雑穀料理のレシピと、なぜ雑穀栽培が大切なのか、というメッセージをご紹介します。この本を通じて、食と農、そして生物の多様性との密接なつながりを知っていただけたら幸いです。

この展示と活動について、みなさんのご意見やご感想、気づきなどありましたら、なんでも教えてください。また、もしみなさんが作っていらっしゃる雑穀のレシピや、雑穀栽培のご経験がありましたら、教えていただけたら嬉しいです。

「Growing Millet Together!」ネットワークのメンバーより、この本を楽しんでいただけたら幸いです。



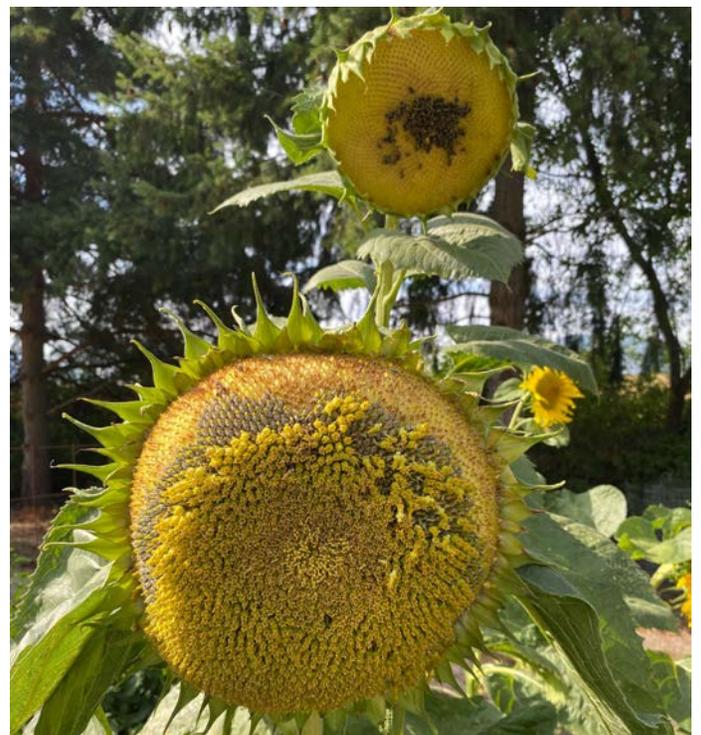
ブラッチ・ジョーン



カナダのブリティッシュコロンビア州の夏は山火事や干ばつが起きやすく、だからこそ雑穀の育て方を学びたいと思っています。仕事の傍ら、趣味で栽培したいと思っています。お互いに学び合えることを楽しみにしています！



やっと粟の穂が出てきました！

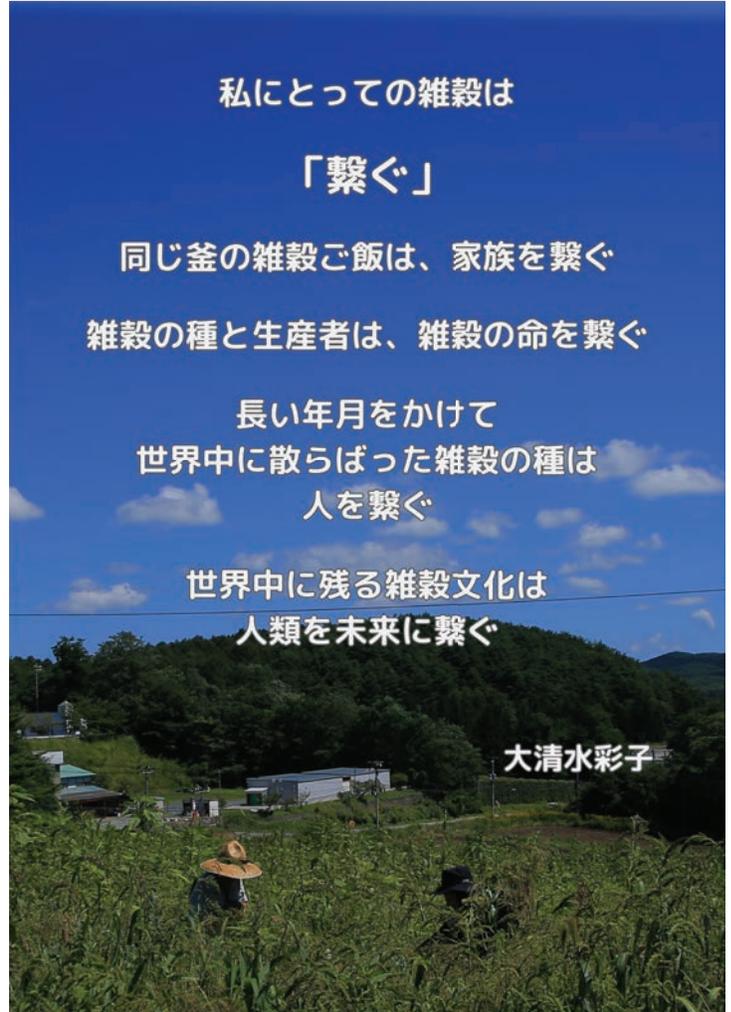


毎年鳥たちのためにひまわりを植えているので、雑穀の方は食べに来ていません。

キーマンアーム



こんにちは、彩子です。岩手県軽米町に住んでいます。夫のヒロは「大清水旅館」という小さな宿を営んでいます。お客様のために雑穀のレシピを作るのが好きです。私たちは尾田川農園での雑穀栽培の記録をお手伝いしています。世界各地で雑穀がどのように栽培され、食べられているのかを学べるのがとても楽しみです！



私にとっての雑穀は

「繋ぐ」

同じ釜の雑穀ご飯は、家族を繋ぐ

雑穀の種と生産者は、雑穀の命を繋ぐ

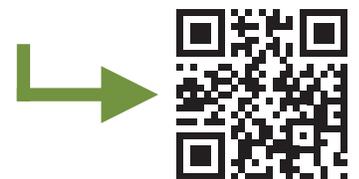
長い年月をかけて
世界中に散らばった雑穀の種は
人を繋ぐ

世界中に残る雑穀文化は
人類を未来に繋ぐ

大清水彩子



大清水旅館の
ウェブサイト



夫のヒロが、たかきびとお肉を混ぜたハンバーグと、ひえと人参の炒め物を作ってくれました。アマランサス、ひえ、あわ、きびは一緒に炊いて、サラダのドレッシングに加えました。

軽米町

たかきびオムレツ



材料

人参 卵
玉ねぎ たかきび

彩子さんのレシピ

1



たまねぎと人参
をみじん切りにする。

2



たまねぎが透明になるま
で弱火で炒める。

3



卵を二個焼く。

4



たかきびを入れる。

5



弱火で良く混ぜる。

6



炒めた野菜やたかきびを卵の
下半分に置く。

7



卵を二つに折る。

8



お皿に盛る。

9



完成！

雑穀ドレッシング



材料

醤油	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3
雑穀	大さじ1

彩子さんのレシピ

1



雑穀大さじ1をたっぷりの水で沸騰させ、5分煮る。水気を切る。この写真は、ひえ、あわ、きび、アマランサス。

2



醤油、バルサミコ酢、オリーブオイルを混ぜたドレッシングに雑穀を入れる。

3



よく混ぜる

4



少し待つと、雑穀が水をすってトロミがつく。ご飯やクラッカーにのせても美味しい。

5



サラダドレッシングにも。

6



炒め野菜にのせても美味しい。色々なアレンジができるので、工夫して楽しんでください！



岩手県軽米町の、尾田川農園の尾田川勝雄です。過去35年、地元の農家と一緒に雑穀を栽培しています。特にアレルギーに苦しんでいる子供たちのために、雑穀栽培を続けています。

尾田川農園のYouTube
チャンネル

雑穀栽培の方法についての
詳しい動画が見られます！



尾田川農園での、きび栽培の様子です。



軽米町



初めまして、酒勾徹です。岩手県東和町に住んでいます。岩手県は雑穀栽培でとても有名なところですよ。私は30年以上、パーマカルチャーを実践しています。まずは自給することから始め、今では収穫物を多くの人にお分けすることができるようになりました。米、雑穀、小麦、大豆、野菜、根菜を植えて、鶏と豚を飼っています。雑穀は多様性と持続可能性の象徴なので、私たちの食文化にとって、とても大切です。

パーマカルチャーにとって雑穀は素晴らしい作物です。多様性の象徴で、伝統文化からも学ぶことができます。雑穀は、地球にやさしい、持続可能な未来への希望なのです。



あわのチーズフォンデュ



材料

もちあわ	1カップ
豆乳	200cc
塩	大さじ1/2
味噌	大さじ1

徹さんのレシピ



1



もちあわを2倍の水で、柔らかくなるまで炊く。

2



もちあわ、豆乳、塩を混ぜます。

3



味噌大さじ1を入れ、良く混ぜます。



野菜につけるディップソースやフォンデュとして使えます。写真は、炒めた菊芋にかけました。



お花見をしながら、この雑穀料理のごちそうの一つとしていただきました！



皆さん、初めまして！正子です。宮崎県椎葉村に住んでいます。椎葉村は山に囲まれていて、雨が多く、美しい川があります。5年前に夫とここに引っ越してきました。いまは2人の小さな子どもの母親です。普段は村のサポーターの仕事をしています。最近、野外育児のグループを作りました。雑穀を作って食べるのが好きです。この集落在来の雑穀もあり、ここ5年、育てています。子供を育てながら畑しごとをしたり、野生動物も畑に来て農作物を食べてしまうので大変ですが、それでも、できる限り頑張ります！



私は雑穀に信頼を置いています。私自身、産前産後、子育てを雑穀に助けられました。雑穀は、何千年もの間、人間を危機から救ってきたスーパーお助けマンのような存在です。昔から変わらない姿で、真っ直ぐに生きている感じが、とても素敵だと思っています。



この女性は、地元で最高齢の女性で、よく昔話や先祖からの知恵を私に教えてくれます。

きびだんご



きびだんごちまきは朴の葉で包んだたかきび団子で、椎葉村の伝統料理です。



材料

たかきび粉	50g
上新粉	50g
水	
きな粉	大さじ3
上白糖	13g
塩	

正子さんのレシピ

1



たかきび粉とだんご粉まぜる。(昔はたかきび粉100%で作っていた)

2



水かお湯を加え、手で握っても崩れない程度までよくこねる。

3



朴の葉(葉っぱ1枚ずつ外さない)に包む。

4



蒸し器を温めて蒸す。沸騰したお湯に直接入れて湯がいてもいい。30分前後くらいでできる。(確認してね)

5



茎をはずさないで、部屋に下げて保存していた。田植え時期に作っていたので田植えダゴともよばれる。持ち運びも便利。

6



下げてたらある程度固なるので、田植えのときに、火を炊いているのでそこにに入れて焼いて食べていた。



初めまして、椎葉勝です。私は日本で唯一、雑穀を作るために焼畑を続けています。先祖代々続いてきたからということもあるんですけど、焼畑でつくる作物の栄養効果と力、味、その素晴らしさのために焼畑をやっています。焼畑で、蕎麦や粟、ひえを作っていますが、雑穀の生命力、それが人間には一番合っていると感じています。ひえは特にすごい生命力です。保存も効くし、人間の生殖能力にも作用するようなひえの力に感動していて、今も作っています。そういう雑穀を通じて皆さんと繋がっていき、みなさんと様々なことを共有できたらいいなと思っています。



乾燥させた枝を焚き付けに使い、バーナーで火を入れています。

雑穀は命の糧だね。もともと日本では雑穀を食べて生き延びてきたので。栄養価も高いし、健康になる。今は飽食で色々なものを食べるから、認知症も早くなる。若年性認知症もそうだし、ガンもそう。食が欧米化されてしまったけど、もともと日本人は雑穀文化だから、それを食べて、体も強くなる。もっと雑穀のように強く生きなきゃいかんばい。



焼く前に、山の神様と火の神様に祈りを捧げます。

ひえずーしー（ひえ雑炊）

材料
ひえ
猪肉
米
塩
水
干椎茸（出汁）

椎葉ミチヨさんのレシピ



1 ひえを茶漉しなどで洗う。

2 一口大に切った猪肉を軽く炒める。

3 炒めた猪肉に水を入れて、かたい肉の場合、しばらく煮る。

4 ③にひえと米を入れ、ひと吹きするまで煮る。そこに塩、出汁を入れて、弱火から中火で2時間ほど煮る。

5 焦げないように混ぜながら、差し水をする。塩で味を調える。

「ひえずーしー」というのは猪肉とひえの雑炊、椎葉村の伝統食です。イノシシは地元の猟師さんからいただきました。





レプチャ・カチョ



シッキムのレプチャ・カチョです。シコクビエは、南インドやヒマラヤの山岳地帯において、大切な主食です。私たちの住む東ヒマラヤのシッキム州では、雨季に成長します。雑穀は、私たちレプチャ族の伝統文化で、生まれてから死ぬまで、さまざまな形で関わります。ケーキやお酒、プディングやクーリ（薄いパン）など、さまざまな食べ方をしますし、体にも良いです。

収穫後の「モング」（シコクビエ）。



雑穀栽培の
道具（レプ
チャ語）
左から、
・ ハロ
・ トウク
チュ
・ サンコ
ング



シッキム

クーリ

雑穀粉

シッキム、そして東ヒマラヤに住む私たちレプチャ族にとって、雑穀はとても重要な役割を果たします。

雑穀を使った伝統料理にはレプチャ語でクーリ、モングコー、カプジーと呼ばれる料理や、ムーンズーボックやチーといったお酒もあります。

ここではクーリのレシピをご紹介します。

下の雑穀粉の写真です。



クーリの材料

雑穀粉	120g
Mサイズ卵	2個
チーズ	
バター	
お好みの野菜（例：ほうれん草）	
水	235ml
お好みのスパイス	

私の妻のプリミットが
作りました

シッキム、リンテム村
レプチャ・ホームステイ



写真

レプチャ・カチヨ

クーリ（野菜炒めの雑穀クレープ）の作り方

まず、ほうれん草などお好みの野菜に、チーズとスパイスを混ぜて炒めます。
次に、卵2個を混ぜ、雑穀粉と水を加えてさらに混ぜます。

ねばりがでるまで良く混ぜ、鍋に注いで焼きます。

炒めた野菜を、クレープの上に置いて巻きます。



出来上がったクーリ

クーリとミントのピクルス（ミント、
トマト、チリペッパー、塩）



モンクー（雑穀のパンケーキ）とミントのピクルス
（パンケーキの材料：雑穀粉、卵、バター）



レプチャ・マヤルミット



私は雑穀栽培を続ける母から、インスピレーションとやる気をもらっています。母は鳥が雑穀を全て食べてしまっていて、私が文句を言い始めても、「食べさせてあげなさい。森にはほとんど食べ物がないんだから」と答えます。

なぜレプチャの人々は雑穀栽培を続けているのでしょうか？それは、雑穀栽培がご先祖さまから受け継いだ生き方で、その伝統文化を尊厳と尊重をもってつないできたからです。レプチャの人々にとって、雑穀で作ったお酒、チーは、赤ちゃんが生まれた時から神聖で大切なものです。



様々な在来の雑穀の種類を見せる、レプチャ・ラム・チェリンさん。



女性たちにとって雑穀栽培は、一緒に集まるととても大切な時間です。日々のよもやま話や困ったことなどを話したり、冗談を言い合ったり、楽しい時間を過ごします。しかし、最近は皆さん携帯やソーシャルメディアが忙しく、こういう機会が減っています。



ゾング地域では、エコツーリズムを推進しています。私も観光客が泊まって村の生活の体験ができるホームステイ型の観光業を営んでおり、レプチャの伝統文化や雑穀を使った伝統料理も食べることができます。



レプチャ語で「チー」と呼ばれるこの雑穀のお酒は、レプチャの人々にとって、結婚式でもお葬式でも使う大切なお酒です。レプチャのコミュニティでは、チーがなければ、儀式を始めることはできません。



ムティガ・イサベル



初めまして、イサベルです。ケニアではなぜ雑穀栽培が大切なのか、簡単にお話ししたいと思います。

まず第一に、雑穀は干ばつに強く、雨の少ない厳しい環境といった、様々な環境でも育つ作物です。害虫や病害にも耐え、たくさんの種類があり、ケニアで育つ他の作物に比べて、早く熟します。

そして何より、栄養価が高く、特に鉄分を多く含みます。ケニアでは雑穀を使った色々な美味しい料理を作ります。赤ちゃんの離乳食のポリッジ(おかゆ)にも雑穀を使います。



トウジンビエのおかゆ



収穫したトウジンビエ

材料

トウジンビエ粉	170g
砂糖	小さじ2
水	1000ml

Kenyan Food Recipes by FAOのレシピ

鍋で水を780ml沸かす。

別のボールにトウジンビエ粉に水230mlを加え、なめらかになるまで混ぜる。

混ぜながら、沸騰したお湯の中に入れる。再び沸騰するまで混ぜ続ける。

5分たったら砂糖を入れ、混ぜ続ける。

13分後、火から下ろして、温かいうちに食べる。

ホベ・エマニュエル



雑穀は伝統的に家族そして地域社会の行事や儀礼、お祭りで大切な役割を果たします。



雑穀はジンバブエの歴史と生活にとってとても大事な作物です。ジンバブエの経済の根幹は農業です。マジワのような乾燥した地域で、干ばつに耐えられる雑穀が、人々の生活や収入の源です。私は王室の一員として生まれ、雑穀は私の精神的、文化的、そして健康上のとても大切な一部となりました。生後6カ月まで、王室の子どもは毎朝、ラポコ ポリッジ（雑穀のおかゆ）を食べます。おとなになったら、雑穀で作ったビールやマハウ（発酵飲料）は神聖な儀式の大切な部分となります。

雑穀は糖分がないので、わたしのお父さんは90歳でも元気に生きています。伝統的なヒーラー（治療者）であるわたしのお母さんは、やけどや肺炎、糖尿病といった病気を治すときに雑穀をつかいます。



マジワ

サツザ (粉をお湯と一緒に練り合わせた主食料理)



私の家族の料理はシコクビエとたかきびのサツザです。乾燥させた伝統野菜や乾燥させた牛肉にピーナツバターをあえて炒めたもの、そして、マトウェ・フルーツ（アフリカのリンゴ）や、乾燥させ、皮をむいて焼いたニーモ（ジンバブエの豆）もあります。

材料

シコクビエ粉	350g
水	700ml

Zimbokitchen.comのレシピ



鍋にシコクビエ150gを入れる。ペースト状になるまで水を入れ、熱湯700mlを加える。（濃すぎる場合は熱湯を足す。）コンロの上で加熱しながら混ぜ、沸騰したら鍋に蓋をして弱火で20分煮込む。

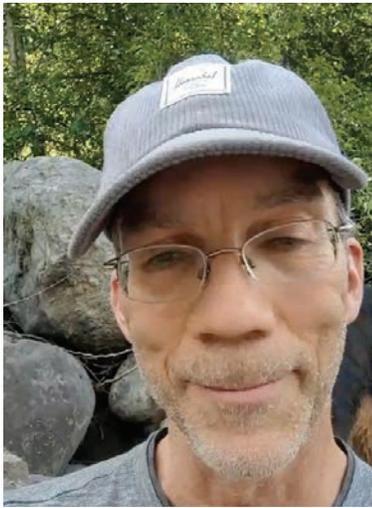


20分後、残りのシコクビエをよく混ぜながら少しずつ加える。鍋に蓋をし、再び5分ほど煮込んだら、サツザの出来上がり。





ビョーク・カーティス



初めまして、カナダのカーティスです。カナダでの雑穀栽培の経験を分かち合いたし、特に伝統的な手法や経験豊富な栽培者から学びたいと思っています。私はグループのメンバーの中で最も寒い気候で雑穀を栽培しているので、私の経験は他のメンバーとは異なるかもしれません。



なぜ雑穀が大事かというと、私の地域の他の多くの人たちのように、私も慣行栽培で作られた作物をあまり買わないようにしたいと思っています。だから、自給自足のために、私の畑に適した作物を探しています。地元の人に私が学んだことをシェアできたら、多くの人々が、他に依存せず、より持続可能で環境に優しい生活できるようになるでしょう。カナダで家庭菜園をする人たちにとって、雑穀は、植えやすく、栄養価が高く、美味しい穀物として、とても可能性の大きな作物だと思っています。



これは、わたしが植えた2種類のあわのうち、「ヘルズ・キャニオン」という種類です。3月から室内で育てた苗を6月初旬に移植しました。

有機雑穀のスプレッド（ペースト）



カーティスさんのレシピ

1 水が透明になるまで雑穀を5、6回洗う。水700mlに雑穀を浸し、最低1時間待ってから濾す。大鍋に水600ml、塩少々を入れ、雑穀を加える。鍋に火をかけ、沸騰したら鍋に蓋をして弱火で煮る。15分ほど煮たら火を止め、5分待つ。フォークでふんわりとほぐして盛り付ける。

材料
ジャガイモ
トマト
アワ
キャベツ
牛肉

2 オーブンを425° Fに予熱する。サツマイモを一口大に切り、オリーブオイルをまぶす。お好みの調味料をふりかけ、天板に並べる。端が茶色になるまで25分焼く。

3 キャベツと牛肉を一口大に切る。牛肉を好みのタレに1時間漬け込む。フライパンで牛肉を3～4分炒め、火が通る直前にキャベツを加える。

4 トマトを厚めに切り、サツマイモ、キャベツ、牛肉、雑穀と一緒に盛り付ける。ぜひ自分のアレンジを加えて作ってみてください！



ひろこ パスカル 弘子



初めまして、弘子です。私は10代の男の子2人の母親で、ガーデニングと養蜂とバスケット作りをしています。



なぜ私にとって雑穀が大事なのか？
雑穀栽培のおかげで素晴らしい人たちと繋がることができました。変化する気候と環境の中で、ラッキーなことに沙央里さんと出会って、食の安全保障と持続可能性のために雑穀栽培を始めました。昔から栽培されてきた雑穀のため、私や友人たちはスローダウンして脱穀のためにゆっくりと時間をかけることを学び、栄養価の高い雑穀を楽しんでいます。私はこれからも 試行錯誤しながら雑穀を栽培し、種をとっていくつもりです。



アウトレットカーリー

地産地消の100マイル雑穀料理



弘子さんのレシピ

J. B. マッキノンの著書によって広まった「100マイル ダイエット」は、自分の家から100マイル以内で栽培あるいは生産されたものだけを摂取する食事法です。この方法により、二酸化炭素排出量を減らし、地元農家を支援できます。また、加工食品の摂取を控えることで、健康面でもメリットがあります。

材料

雑穀	250g
イラクサ	50g
鮭	150g
レモン汁	
ニンニク	
パセリ	
塩	
胡椒	

雑穀を茶漉しなどで洗う。大鍋に水600ml、塩少々を入れ、雑穀を加える。鍋に火をかけ、沸騰したら鍋に蓋をして弱火で煮る。15分ほど煮たら火を止め、5分待つ。フォークでふんわりとほぐして盛り付ける。

オーブンを400° Fに予熱する。天板にサーモンの切り身を並べ、塩・胡椒をする。オリーブオイル、ニンニクのみじん切り、パセリ、レモン汁を小さなボウルに入れて混ぜ、サーモンにかける。12~15分焼くか、フォークで引き離したときにサーモンがフレーク状になるまで焼く。

イラクサを1~2分、しおれて針がなくなるまでゆでる。漉して大きな茎を切り落とす。

ぜひ自由に自分なりのアレンジを加えて作ってみてください。

このレシピの重要な点は、食べる場所から100マイル（161km）以内で生産された食材を使うことです。

農家の直売店、ファーマーズマーケットやオーガニック食材店で、地元産の食材を手に入れることができます。



なぜ雑穀が大事なのか？食の安全保障、農業生物多様性、そして文化に対する雑穀の重要性は、私たちの理解をはるかに超えています。気候変動に直面する中で、こうした雑穀の遺伝的多様性の保存は非常に重要です。世界中で雑穀栽培を守っている人たちのストーリーを共有することで、私たちは気候変動に適応できるよう、現場からボトムアップで変化を起こしています。



移植した雑穀の前に座る沙央里さんとタラさん。



ブリティッシュコロンビア大学植物園で香依さん、デインさん、デレックさんが雑穀を収穫しています。



植物園での世界の雑穀栽培についての展示。



ブリティッシュコロンビア大学植物園での沙央里さんとデレックさん。

ピーナッツバターとチョコのミレット（雑穀）ボール

材料

ごま油	小さじ1
雑穀	80g
ピーナッツバター	175g
粉砂糖	30g
小麦粉	大さじ2
バニラエッセンス	小さじ2
チョコチップ	85g

バルストンニコルのレシピ

小さな鍋でオリーブ油を中火で熱する。5分弱、雑穀の色が金色になるまで炒める。火から下ろして冷ます。

中くらいのボールにピーナッツバター、粉砂糖、小麦粉を入れて混ぜ、固めの生地にバニラエッセンスを加える。

生地に雑穀を加える。柔らかい場合は、少しずつ小麦粉を加える。（粘土のような固さにする。）

スプーンで、クルミくらいのサイズの球を作る。転がしながら、お皿にのせて、冷蔵庫に入れる。

冷蔵庫で冷やしながら、チョコを溶かす。少し冷ましたチョコを球の上に注ぎ、冷蔵庫で寝かす。冷蔵庫でも冷凍庫でも保存ができる。冷たくして食べるのが美味しい。





小倉 沙央里

2011-12年にインド・東ヒマラヤのレプチャ族の村に一年間滞在したことをきっかけに、伝統的な雑穀栽培の復活に携わる。研究者として、東ヒマラヤ、ジンバブエ、そして日本の地域の方々にお世話になりながら、絵や写真、動画といったアート手法を用いて、雑穀栽培の現代的な意義について探究。また、フォトグラファーとして、カナダや日本において、研究テーマに添った数々の展示を行う。2023年から、世界各地で代々つたわってきた雑穀の種、知恵、多様性を守っている人たちと協力し、雑穀栽培を未来に繋ぐ活動を行っている。

学習院大学法学部卒業。米レスリー大学大学院、カリフォルニア大学バークレー校環境デザイン大学院修了(修士)。ユネスコ・パリ本部、伝統知セクションでのコンサルタントを経て、ブリティッシュコロンビア大学(カナダ)にて博士号取得。ニコンサロン写真選にて三木淳賞奨励賞受賞(2017年)。現在、東北大学統合日本学センター 特任助教。

インド
カナダ
日本
ジンバブエ
タイ
アメリカ



小倉さんの
ウェブサイト