



# 対馬の伝統食をつなぐ せん

対馬の冬。冷たい北西風が吹くこの時季に「せん」ができあがります。さつまいもを原料に女性たちによって代々受け継がれてきた「せんだんご」は、対馬の自然環境や歴史が生んだ保存食。千回の手間がかかるというその製造過程を知る人も少なくなってきました。究極のスローフードと言われる「せん」を特集します。

## 「せん（鼻高だんご）」

さつまいも（孝行芋※）を発酵させてつくる対馬の伝統加工品。田畑が少ない対馬の食糧難を救った食品で、専門家の間でも他に類を見ない製法だといわれています。

※孝行芋（コウコイモ）とは

荒れ地でもよく育つサツマイモは、山が多く耕地の少ない対馬の救世主的存在となり「農民に孝行する芋」という意味でいつしか孝行芋（コウコイモ）と呼ばれるようになりました。

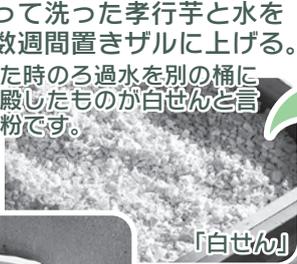
# 現在も十数軒でせんを作っているという美津島町久須保地区 生産者の1人、浦瀬澄子さんのお宅におじゃましました。

## せんの作り方

地域によって多少違いがあるようですが、芋の収穫からせん(鼻高だんご)が出来上がるまではおよそ3カ月。数ある伝統食材の中でも特に多くの手間がかかり「千回の手間→せん」と言われる理由です。

**①** 細かく切って洗った孝行芋と水を桶に入れ数週間置きザルに上げる。

※芋を洗った時のろ過水を別の桶に入れ、沈殿したものが白せんと言われる澱粉です。



**②** ザルに上げた芋をさらに1か月ほど発酵させると芋はグチャグチャに。独特の香りを放ちます。

**③** ボール状に手で丸め天日で自然乾燥させる。



**④** 乾燥したものを再び水で戻しペースト状にする。



**⑥** 数週間後、沈殿した澱粉を布に入れ水気を切ってさらにこねる。



**⑤** 水をかけながら徐々に目の小さいザルで濾し、小さなカスを除いていく。

**⑦** ⑥を丸め、三本指でつまみ天日で芯まで乾燥させる。



### 「せんづくりはまるで子育て」



生産者：浦瀬 澄子さん

「せん」作りは12年前に叔母から引き継ぎました。それまでは会社員でしたから経験はほとんどなく、そばで叔母に教えてもらいながら作り方やコツを学びました。地区の生産者は高齢化が進み、今では70歳の私が若手なんです。せんに使う孝行芋は料理や切干し芋に使わない、小さかったり傷がついた「クズ芋」と呼ばれるもの、先人の無駄にしない知恵を尊敬します。

氷が張る季節、作り手は寒さに耐えながら伝統を守ってきました。私も、冷え切った手を時々お湯で温め、長靴の中にはカイロを入れ一日中外で作業をすることもあります。一番気を使うのは天気。ちょっとした変化にも気をつけなければきれいな鼻高だんごになりません。例えば干している間に雪が降ると表面にシワがついてしまいますし、雨に打られると品質が落ちます。ネコやカラスの害から守るのもひと仕事です。失敗も繰り返しながら「せん」の奥深さに気づいていきました。発酵途中には耳を澄ますと「ぶつぶつ」と桶の中から声

のような音がするんです。生きてるなって感じる瞬間。3カ月の間、目をかけ手をかけ、まるで子育てのようです。この間は家を空けることもできません。

「大変」の一言に尽きる作業ですが「おいしい」「なつかしい」「今年も待っています」など「せん」を毎年楽しみにしている方々の声が励みです。添加物ゼロの健康食品で、色々な料理に使えるのも魅力ですね。私の孫はせんちまきが好きですし、久須保地区は年越しを蕎麦ではなく「ろくべえ」で迎えることもあります。若い人たちに作り方を伝えたいし、自分が元気なうちに、作る過程をしっかりと書き留めておこうという気持ちもあります。先人が残した素晴らしい知恵と技術を守っていくことに一役買えたらと思います。

# せんを使った料理の数々



せんちまき



くろみつかけ



せんもち



ろくべに



せんづくりが盛んな久須保独特のおやつ「しゅん」をご存じですか？

白せんの「しゅん」を浦瀬さんが作って下さいました。熱々でとろ～りもちもちの食感。ご主人の好物だそうです。鍋に白せん液を落とすときの音が名前の由来だとか。



おいしいよ！

### 作り方

- ① 白せんを水にときます。
- ② 熱したフライパンに油を薄くひき、クレープのように焼きます。
- ③ 透明になったら黒砂糖（これがポイント！）を乗せて巻きます。

## この人たちがいなければ「孝行芋」も「せん」もなかったかも・・・

### 陶山 訥庵

5代将軍綱吉の生類憐れみの令が出された時代に、対馬の農作物を荒らすイノシシを全滅させることに成功した農政学者。朝鮮との外交も担当していたこともあり、朝鮮との貿易が陰りを迎えていたころ、藩の財政を立て直すため農業による自立を計画。孝行芋の普及に努めました。

### 原田三郎右衛門

孝行芋普及の立役者。1715年に対馬へ種芋を持ち帰り、久原村で試植に成功しました。対馬藩は三郎右衛門を指導役に任命し、全島での孝行芋の栽培を広めたとされています。上県町久原地区には、三郎右衛門の功績をたたえた記念碑が建立されています。

## 食生活改善推進員の継承活動

対馬市食生活改善推進協議会では会員が実際にせんだんごづくりを体験し、芋の収穫から鼻高だんごづくりまでを共同で行い、記録に残しています。



また島内の小中学校や学童保育などの子どもたちを対象としたせん料理教室の指導や、広報つしまでレシピを紹介するなど様々な活動を展開しています。

## 味の箱舟プロジェクトにも登録

イタリアに本部を置く「スローフードインターナショナル」は、味の箱舟プロジェクトとして、その土地の伝統的かつ固有な加工食品や食材を守るため、それらを世界共通のガイドラインで選定しています。平成24年に対馬の「せん」も選ばれました。国内では29品目、対馬では「対馬赤米」と「せん」の二つが認定されています。



## 若い作り手の誕生



内山 麻子さん

平成25年4月から対馬市島おこし協働隊として3年間活躍した内山麻子さんは神奈川県出身。対馬で結婚し、現在は内山地区にお住まいです。

芋がプルッとした食感に変化することに興味を持ち、隊員になった1年目から「せん」づくりに挑戦され、今では子育てをしながら、対馬産小麦のパン作りなど対馬特有の加工品づくりも始めました。せんだんごの新たな活用にも取り組みたいと話しています。

### ●千回の手間がかかると言われるせんだんごづくりを実際に体験されて

最初は砕いた孝行芋を水に浸すのですが、発酵してくると独特の匂いがしてきます。経験者の方によるとその頃に白い粘菌が見えるというのですが、まだそれを見たことはありません。ある時は、腐ってカビが生えたので「失敗した」と思ったのですが、最終的にはキシキシする美味しいせんができたことがありました。奥が深いですね。作業途中の状態をその都度経験者の方に見てもらい、アドバイスを頂いています。

孝行芋がプルプルとした食感に変身する不思議さは、古来から続いてきた人々の知恵を連想させられます。集落や人によって微妙に作り方が違うのも興味があります。

個人的に感じたことでは、たくさん食べても胃もたれしないような気がします。

### ●今後の活用について

現在は子育てなどで忙しく、せんだんごまで気が回っていませんが、長い目で見て、今後も孝行芋の栽培からせんだんご作りまで、自分でできるように鍛錬していきたいです。子どものおやつにせんのぜんざいやせんのシフォンケーキなどを作りたいと思います。

飽食の時代。効率や経済性が重視される現代は、非効率なものや無駄なものを切り捨てて成長を続けています。数々の手間を経て作られる「せん」は、このままでは取り残され忘れ去られる運命にあるのかもしれない。

一方で「せん」は先人の残してくれた“遺産”でもあります。貴重なさつまいもを、クズでさえ残さず食べるために作り出された、知恵と苦勞の結晶と言っても過言ではありません。

現代のような飽食の時代だからこそ、対馬で生まれた「食文化」を尊重し、継承していくことが求められているのではないのでしょうか。