

## 自然薯の磯辺揚げの作り方

材料(2人分)  
 自然薯…1本(300gくらい)  
 焼海苔…全形(21cm×19cm)を  
 2枚  
 揚げ油…適量  
 塩…少々

### 作り方

- 1.自然薯の皮を剥き、すりおろす。
- 2.適当な大きさに切った海苔で包む。
- 3.油で揚げ、塩をする。



180℃の油でほんのり色が付くまで揚げる。



今回は大和芋を代用。自然薯だとさらに粘りが強い。

木々の葉も落ち、さみしくなったこの時期の森にも楽しみはまだある。地中で自然薯が大きく育っているのだ。  
 見通しが効くようになった森でムカゴの実が付いたツルを探す。そのツルを地面へたどると自然薯へ行きつく。実際は言葉で書くほど簡単ではない。素人目にはツルを見つけるのも難しいし、木などに絡まりながら枯れたツルは途中で切れていたりして、行き先を推理し探さねば

ならない。だが、その難しさが宝探しのようで楽しくもある。  
 見つけてからも大変で、1m以上も深く曲がりくねった自然薯を折れないよう丁寧に、根気よく掘り進めなければならぬ。途中で大きな石などに掘り当たると、十分掘ったしもういか、などという思いが浮かぶ。心も自然薯も折れそうになるのだが、ここは最後まで頑張りたい。自然薯掘りは大いに人間性が試されるのだ。  
 汗をかいて掘り出した自然薯はまさにお宝。強い香りや粘りが、森の豊かさを感じさせてくれる。



レシピ制作・  
料理・撮影・文  
岡野 朋之

うまいつまみを求めて世界をさまよいて歩く。その実、国内・海外問わずハードな長期山岳縦走取材をもこなすカメラマン。年頃の娘を持つ父でもある。

## 自然薯の磯辺揚げ



日本原産の野生種で山菜の王様といわれる自然薯。春に地中のイモから発芽して夏には養分が使い果たされますが晩秋までに新たにより大きなイモが育ちます。そうして5年くらいした自然薯は1mを超す長さに。自然薯が手に入らなければ大和芋で代用OK。ふわっ、もちっの磯部揚げでいただきます。