

気仙沼メンマづくり

宮城県気仙沼地方振興事務所 林業振興部

気仙沼市内に存在する竹林の活用を目指し、令和元年から気仙沼市松川地区の方々と一緒にモウソウチクを使ったメンマ作りに取り組んでいます。令和3年度までにメンマの作り方を確立し、令和5年にはラーメンの具材として使用されるまでに至りました。しかし、安定した生産方法や生産量の増加という課題があり、令和6年度は気仙沼市本吉町、南三陸町の方とも新たに生産に取り組みました。



【メンマの作り方】

1 幼竹の収穫

- メンマの材料には、「幼竹」を使用します。
- 1~5mほどに伸びた幼竹を折り、収穫します。道具がなくても、竹を揺することで、簡単に収穫することができます。



2 皮むき・下ごしらえ

- 収穫した幼竹は、皮をむきます。皮をむくときは力が必要なので、手袋をして、けがに注意しながら行いました。
- メンマには、節と節の間の部分を使用します。包丁が通るくらい柔らかい部分のみを残し、ちょうどよい大きさになるよう短冊形に切りました。



3 下ゆで・塩漬け

- 幼竹を、沸騰したお湯で約1時間から1時間30分茹でました。



4 塩漬け

- ゆでた幼竹は、水にさらし、冷めます。
- 冷めたあと、幼竹の重量に対して、20%の塩を混ぜ、重しをのせて、冷暗所で1週間～2週間保管します。

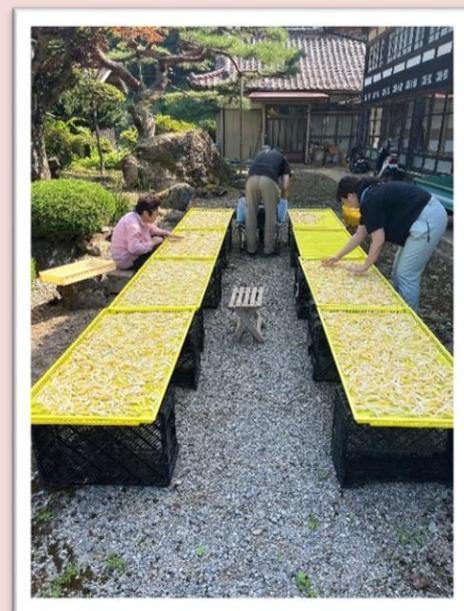


5 発酵

- 塩漬けが完了したら、米ぬかや砂糖でつくった発酵液を加え、空気をぬいた状態でさらに1か月以上保管します。
- 気温が高くなり、発酵が進みすぎて腐敗してしまうことを防ぐため、冷蔵庫の中で保管を行いました。

6 天日干し

- 発酵完了後、天日干しを行い乾燥させます。
- 今年の夏は晴れた日が多く、気温も高かったため、3日ほどで乾燥が完了しました。
- 乾燥した状態であれば、長期間保存を行うことができます。



7 戻し・味付け

- 乾燥したままの状態では、塩味や酸味がつよく、そのまま食べるのは適しません。
- 乾燥したメンマを戻すため、お湯につけて一晩以上おきます。塩気やあく抜きをしたい場合は新しいお湯に入れ替え、もう一晩おきます。
- 中華だしやしょうゆを用いて味付けをすれば、完成!

【令和6年度の取組】

- 今年から、本吉町狼の巣地区、南三陸町入谷地区でもメンマづくりに取組み、成功することができました!
- 本吉町でつくった【特選上(とくせんじょう)つつじメンマ】は、本吉パーキング軽トラ市で不定期販売中です!

