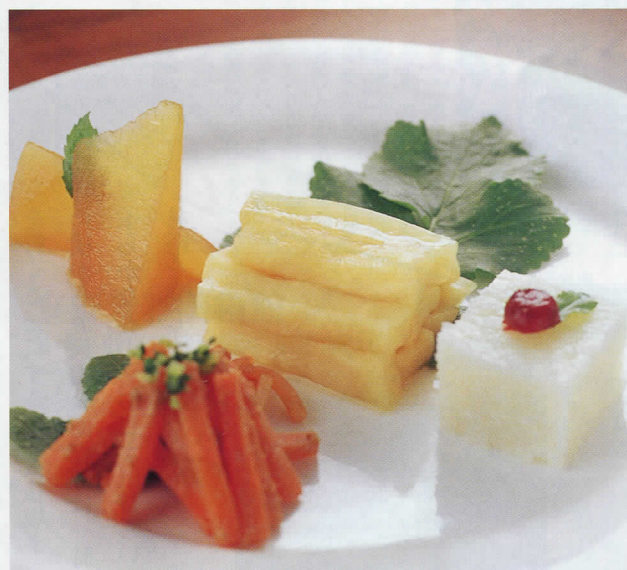




閑静な住宅街の一角にある食事処が、
ほのぼの美味しい大根料理でお迎え。

ほのぼのご膳



鎌倉駅近辺で食事をしようとする
と大抵、駅東口の鎌倉で一番大きな繁
華街、小町通りで探す。だが、駅西口の
閑静な住宅街の一角に
隠れ家的な食事処を見
つけた。大根料理専門店
『福来鳥』だ。
大根づくしが楽しめ
るという店なのだが、い
まいちピンとこない。大
根というと、漬物、味噌汁、
刺身のつま、サラダ、大

根おろし、そして大根とイカの煮物や
ぶり大根くらい。古事記に登場するほ
ど古くから食べられ、現在も最も多く
栽培されている日本人にとっては極
めてポピュラーな野菜なのだが、際立
った味、独特な香りがあるわけではな
い。主役になるような個性を持った食
材ではなく、おとなしい添え物といっ
た感じがする。
「大根のどんな料理が出てくるのだ
ろうか。大根でお腹いっぱい満足でき
るのだろうか」と思いながら、民芸調



の民家のような店に入る。畳敷きの部屋は、田舎の親戚の家を訪ねたよう。昼のメニューは、「ほのぼのご膳」(前菜、ふろふき大根、鶏を使った一品、魚を使った一品、大根の葉入りご飯、大根スープ、大根を使ったデザートで二千百円)と「福だいこんご膳」(ほのぼのご膳より二品少なく千五百円)の二種類、用意されている。

前菜は、大根ラスク、鎌倉大根ほろよい気分、醤油ビクルス、不思議な味のお菓子、ひとみ人参の五品。

「鎌倉大根は、海洋深層水とπウォーターという独自の水、そして独自の肥料を用いて作られている大根です。水分たっぷり、ずっしりと重く、甘味があります。大根についた泥を洗流すのもπウォーターを使っているで腐りにくく、肉質がしっかりしているの調理しても煮崩れしにくく、栄養価が高いのも特徴です」と、店主の佐藤エダさん。

鎌倉大根ほろよい気分は、大根を鎌倉ビールに漬けたもの。地ビールの酵母をいかした甘めの漬物で、クセにな

る味だ。醤油ビクルスは大根を酢漬けにし、塩の代わりに醤油を使ったもの。大根は酢との相性もばっちりだ。不思議なお菓子とは、アクを抜いた大根おろしの汁にレモンと砂糖を加えゼラチンで固めたもの。初めての口にする大根料理に、ほお、へえと声を漏らしながら、箸を進める。

どおんと出てきたふろふき大根は、大根の定番料理の一つ。「大根を一時間半ほどアク抜きして一晩寝かし、アクの出た水を流し、新しい水に晒したものを四時間くらい鰹と鶏ガラのダシで弱火で煮て柔らかくする。上にかける練り味噌は、味噌、ダシ、砂糖、味噌を大鍋で粘りが出るまで混ぜて作る」という手の込んだ一品だ。優しいダシの味が染み込んだほくほくの大根をはふはふ。練り味噌がとろおり。柚子の香りがほんのり。日本人の舌を嬉しくさせる味だ。三浦大根が旬の時期には、直径三十センチ近くもあるうかという大きな大根を使うそう。

鶏のつくねに添えてある、すっきり綺麗な白色のたっぷり大根おろしは、

普通の大根おろしと違って、さっくりふんわか。竹の刃のついた鬼おろしを使ったもので、粗くおろせるので水分や食物繊維が逃げにくい。汁液がみずみずしく、しゃくしゃくとした食感もいい。

大根スープは、福来鳥こだわりの一





大根は生でよし、煮てよし、漬けてよし。
どんな食材とも相性がいい。

品である。大根、じゃが芋、玉ねぎを炒めて、たっぷりの鰹と鶏ガラのダシで弱火でことごと煮て裏ごしし、牛乳を入れ加熱してある。ほっとする味だ。ほんわり体も心も温まる。体調がすぐれないときでも、食欲がないときにも、体が喜びそうな絶品スープだ。

「ビタミンA、ビタミンCなど栄養



大根ワイン煮チーズケーキ・コーヒー 840円





たっぷりの大根の葉っぱもふんだんに使いたいと思い、細かく切ってラスクにしたり、ご飯に混ぜたりしてお出ししています」

佐藤さんが大根料理専門店をオープンしたのは十一年ほど前。

「この店がある鎌倉市佐助は、八百年前に源十郎弥十郎が助けた子ギツネにもらった大根を蒔いたといわれている地です。大根に所縁のある場所だし、大根は大きく根をはるといいう字を書き、祝膳には欠かせないといわれる縁起のいい野菜。それで、大根を使った健康にいい料理を出す店にしよう。大根の饅頭やケーキ、パンなど、

誰も作ったことのないメニューに挑戦してきました。オープン当初はお客様を驚かせる奇抜で面白いメニューを考えていましたが、今は喜んで満足していただける大根料理をと思っています」

夕方五時からのディナータイムは予約制。数ある大根おまかせ料理の中でも特に人気なのが、「大根と豚の角煮」「大根と鮭の粕煮」「大根と鰯の煮物」など。どれも、これでもかというほど大根がどっさり入っていてボリュームたっぷり。大根はジアスターゼなどの消化酵素を含み、「自然の消化剤」ともいわれる。肉料理も脂をすっきり

させて、胃もたれを気にせず食べられる。三浦大根を原料とした珍しい焼酎を飲みながら、次はどんな大根のおまかせ料理が出てくるのだろうかとわくわく待つのも楽しい。

「大根は主役の器じゃないし、大根役者とは演技の下手な役者のことをいうしなあ」と思っていたが、さにあらず。どんな役（食べ方）をしても当たらない、つまり中毒になることがなく、しかもどんな役（料理）もこなせる、つまり七変化できるすごいヤツなのだ。「ああ、とっても美味しかった。おお、たっぷり大根を食べた」と大満足、ヘルシーな満腹感で店を後にした。

ふくどり
福来島

神奈川県鎌倉市佐助1-13-13
☎0467-22-1377

ランチタイム／ 11:00～（品切れ次第で閉店）

「ほのぼのご膳」「福大根ご膳」

ティータイム／ 「大根キッシュ・大根スープ」（要予約）

「大根ワイン煮チーズケーキ・コーヒー」（要予約）

「大根の葉だんご・お茶」

ディナータイム／ 17:00～（要予約）

大根のおまかせ料理

定休日／ 木曜日（祭日は営業）



「質のよい大根をつくる農家に助けられ店を続けています。和洋中と大根料理は無限じゃないかと思えますね。これからも健康と幸せを提供していきたい」と福来島店主の佐藤エタさん

美味二昧

旅で出会った
おいしい逸品

古都鎌倉には古色を帯びた神社仏閣が多く点在する。
JR 鎌倉駅を降り立つ観光客の多くは、東口に足向け。

鎌倉のシンボル鶴岡八幡宮があり、
食事処や土産物店などが軒を連ねる小町通りは、
いつもわさわさと賑わっている。

駅の西口を出ると、東側とはがらり趣が違う。

緑豊かで、穏やかな空気が流れている。

のんびり散策が楽しめそう。

長谷観音、鎌倉大仏などをゆつくり見て回った後、

大根料理専門店『福来鳥』で

バラエティに富んだ料理の数々をゆつくり味わう。

神奈川・鎌倉

●鶴岡八幡宮



長谷寺



JR 鎌倉駅西口を出てぶらぶら、長谷観音の名で親しまれる十一面観音立像のある長谷寺へ。木造の仏像としては日本最大という高さ九・一八メートルのご本尊は、観音堂に安置されている。木造仏というが金ぴかだ。一三四二年に足利尊氏によって金箔が施され、一三九二年に足利義満が光背を造って納めたといわれている。境内は山の斜面を削って造られており、見晴台からは陽光に輝く海を見渡すことができる。

次に、国宝の大仏が鎮座する高德院へ。像高一・三二メートル、重さ二二一トン、耳の長さだけで一・九メートルもある鎌倉大仏の正式な名は阿弥陀如来坐像。建立当時は全身に鍍金処理が施されていて金ぴかだったそう。銅造として再建され、一四九八年の津波により仏殿を失い露座となった。五百年以上も雨ざらしで、現在は緑青色の錆に覆われている。大仏の胎内に入り、鑄継ぎの様子を見ることが出来る。大仏が輪切りの状態で積み重ねて造られたことがよくわかる。

銭洗弁財天、葛原岡神社などのある源氏山公園へは住宅街を通る道もあるが、大仏の裏山のハイキングコース



●葛原岡神社

●日野俊基朝臣の墓

●銭洗弁天(宇賀福神社)

●源氏山公園

●佐助稲荷神社

●大根料理専門店
福来鳥

江ノ島電鉄

和田塚

由比ヶ浜



由比ヶ浜海水浴場

相模湾

に行くことにする。新大仏坂トンネルの横から源氏山公園までは一時間弱。柔らかな春の陽射しが気持ちいい。森林浴を楽しみながら歩く。



葛原岡神社

源氏山と峰続きになっている自然公園の一角に建つ神社で、祭神は日野俊基。本殿の前には昇り龍が彫刻された石板がある。この二〇年前に作られたとされる龍の石板は、本殿の立て替えのときに発見されたもの。鎌倉市在住の画家・石塚健氏(福来鳥のオナ)が色付けをした。



佐助稲荷神社

源頼朝が伊豆の蛭ヶ小島に流されていたとき、夢枕に翁の姿に身を変えた鎌倉の神が現れ、平家討伐の旗揚げを勧められた。その後、鎌倉入りした頼朝は、神霊に感謝して社殿を建てたと伝えられる。石段の続く狭い参道には幾重にも朱塗りの鳥居が続ぎ、赤いのぼりが林立している。



葛原岡・大仏ハイキングコース

新大仏坂トンネル

銭洗弁財天 (宇賀福神社)

高德院
(鎌倉大仏)



平安末期、災害が続ぎ貧困にあえいだ庶民のため飢饉救済を祈願した源頼朝は、巳年(二八五年)巳月巳日の刻に宇賀福神から「この地に湧き出す水で神仏を供養せよ。そうすれば天下泰平の世が訪れる」とのお告げを受けた。その霊水でお金を洗い清めると倍になると言い伝えられ、境内の奥にある洞窟ではザルにお金を入れて洗う参拝者が絶えない。



●長谷寺(長谷観音)

長谷

134

FOR BETTER AGING

2009年3月10日発行(奇数月・10日発行)第59号
2000年6月27日第三種郵便物認可

2009 VOL.56

パトス

