

ヒシの実を食べてみました

昨年秋のことですが、ヒシの実を食べてみました。一年越しの宿題です。インターネットで検索してようやくたどり着いた調理法は、10 分ほど塩ゆでして粗熱をとり、殻をむいてサラダや和え物にどうぞという簡単なもの。殻は包丁で切れ目を入れれば手でむけますとのこと。あのかたい殻が簡単にむけるものかどうか疑問をかかえつつも、とにかくやってみました。



包丁で切れ目と入れるというのは、殻がかたすぎで危険でした。大型の栽培品種「トウビシ」を前提としているのかもしれませんが。小型でかたいヒシの殻むきには、ニッパのようなものが適しているようです。まず左右の棘をパチンと落とし、左右と下の縁を細く切り取れば、二枚貝のように殻をパツクリと開くことができました。中の実は、ユリ根の鱗片のよう。茶わん蒸しにも使えそうです。

それにしても、殻むきはやっぱり大変です。もっと良い方法がないものかと、図書館に行って調べてみました。こういうことが載っている本はなかなかありません。ようやく探し出したのは、農文協の「日本の食生活全集」という聞き書きシリーズ。岐阜県版に、「とったヒシの実は、よく乾かして炒って食べる。皮がはげて、白い実が出てくる。味は少し甘みがあり、香ばしい。」という記述がありました。来シーズンの宿題です。