

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

176

和歌山大学
食農総合研究教育センター 客員教授
湯崎 真梨子

土地から生まれた地元食。地域に百の家庭があれば百の食があり、私たちは何を食べて大きくなったのでしょうか。ブランド化した食ではなく、土地から生まれた食材に育てられた子どもの頃。ふるさとの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

ぐみ

可愛く赤い自然の果実

グミの木を探していた。子どもの頃に食べた思い出の木。ある時から姿を消した幻の木だ。

「グミの木あるで。一緒に行こか」と元区长さんが連れて行ってくれた。古座川上流、平井の里への入り口。廃屋の跡地か、自然に返りつつある一角にグミの木があった。5月半ば、雨にぬれた緑の葉の中に、まだ熟れていない緑色の楕円(だえん)の実が下がっていた。形は2センチほど。記憶の中のグミの形そのものだ。

子どもの頃、グミは家の庭にも校庭にもあった。グミは赤い楕円形のかわいい実で、季節にはたわわに実り、採ってはむしゃむしゃと食べた。籠にいっぱい収穫しおやつにもなった。学校の調理室の窓の外にはビックリグミという一回り大きい実をつけるグミの木があり、食べ応えもあり甘かった。

そして半世紀、その存在も忘れて成長し、気付けば庭先にも畑の隅からもグミの木は消えていた。どこに行つたのだろうか。

グミはヨーロッパから東南アジアにかけて広く分布し、日本には固有種も入れ十数種あるといわれる。ナワシログミ、ナツグミ、ミアキグミ、ビックリグミなど実のなる時期や葉の形、常緑、落葉など異なるが、記憶の中の赤くかわいらしいグミはナツグミだろうか。

中国の16世紀の医薬書「本草綱目」には「胡頹子」ナワシログミの記載があるという。和歌山の偉人、南方熊楠は10歳前後から江戸時代の百科事典「和漢

三才図会」などの膨大な内容を記憶し筆写し、「本草綱目」も書き写している(南方熊楠記念館)。その好奇心と天才ぶりは計り知れない。同じ和歌山の子どもでもこちらはただ小鳥のようにむしゃむしゃ食べた思い出ばかりだ。



姿を消したグミだが、これは戦後の生活スタイルの変化と関係があるのかもしれない。1960年代くらいまで食料難の経験から「実のなる木」を庭に植えることがはやっただろうか。子どもたちもまだ野生児で手で採ってはそのまま口に入れた。やがて田んぼや裏山は次々と宅地となり地方もまた急激に合理的で清潔な生活へと変化した。食べ物「買う物」になり、洗って皮をむいて食べるものにもなり、そこらへんの実を食べることはなくなった。そうして家に実ものを植える価値は下がっていったのではないか。

グミは市場に流通することはほとんどない。収穫時期が限られ傷みやすい、市場にはもったいないものがある、などの理由で。古座川(古座川)のグミの木は、梅雨に入りそるそる食べ頃だ。タイミングを待つていたのに、ある朝、鈴なりの赤い実がきれいさっぱりなくなっていた。鳥の仕業か、猿の仕業か。野生のエネルギーには負けてしまう。

「おいしいから」と若い移住者に食べてもらったが、ほとんど興味を示さなかった。平成生まれの舌には響かないようだ。おそろくこだわっていたのは味ではなく光景だ。赤い実、校舎、登下校の道草、家の裏の畑、母に手渡された収穫用のざる。消えたからこそ懐かしい。

おいしいものがある、などの理由で。古座川(古座川)のグミの木は、梅雨に入りそるそる食べ頃だ。タイミングを待つていたのに、ある朝、鈴なりの赤い実がきれいさっぱりなくなっていた。鳥の仕業か、猿の仕業か。野生のエネルギーには負けてしまう。

おいしいものがある、などの理由で。古座川(古座川)のグミの木は、梅雨に入りそるそる食べ頃だ。タイミングを待つていたのに、ある朝、鈴なりの赤い実がきれいさっぱりなくなっていた。鳥の仕業か、猿の仕業か。野生のエネルギーには負けてしまう。



■湯崎真梨子(ゆざき・まりこ)
和歌山大学
食農総合研究教育センター 客員教授
プロフィール
博士(学術)、大阪府立大学大学院人間文化学
研究科博士後期課程終了。元和歌山大学教授。
専門は農村社会学、地域再生学、内発的発展、食
料経済、地域資源、地産地消、低炭素化社会など
がテーマ。自らの研究に
加え、地域と協働するプ
ロジェクト研究もマネ
ジメントしている。熊野
方面には年間30〜50日
は訪問し研究する。

レシピ 熟したグミの実

採ってそのまま生で食べる。皮が薄く丸ごと口に。ほんのり甘い自然の味

【採り方 食べ方】

- ①グミの実が熟して赤くなったら伸びた軸と一緒に採る。熟す前の青いグミは渋味が強く食べられない。
- ②グミはそのまま生で食べるのが一番。実の中に細長い種があるのので、それは吐き出す。
- ③乾燥に弱いので冷蔵庫ではビニール袋などに入れて保存する。しかし新鮮なうちに食べるのがおすすめ。

*砂糖と煮詰めてジャムにした
り、氷砂糖とホワイトリカーで果実酒にと楽しむこともできる。
*ビタミンEやβカロテン、リコピンなど栄養豊富な果実でもある。

■次回は7月27日(土)付掲載予定



熟した実を食べちゃうサル



熟す前の青い実は洪くて食べられない



栄養豊富なグミ