

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

178

和歌山大学
食農総合研究センター 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。

さばカレー

国民食になったカレーの歴史

次の一節を読んだ時からその背景が知りたくて「さばカレー」が気になっていた。「日本式カレー」の具材は肉と野菜ですが、当時は鯖カレーでした。鯖の身とジャガイモ、タマネギにカレー粉はインド式カレー粉です。魚の身、貝、野菜のカレーが主流だったので「紀伊大島里海料理」(昭和30年代食事)。

日本人の食卓に肉食が急速に普及するのは昭和30年ごろからだ。昭和30年代に子どもだった沿岸部の人以外のカレーについての記憶を聞けば、何かの魚入りだった、ちくわカレーを食べた、くじらのカレーを食べた、貝類のカレーだった、などの答え。カレーを野菜と動物性タンパク質を一緒にカレー粉で煮た料理、と考えればさばカレーも大いにあるだろう。

日本のカレー食は明治の文明開化で肉の普及とともに始まった。とろみのあるカ

レーはイギリスがルーツだ。イギリスではインド料理を基にあらかじめスパイスを混合したカレー粉が作られ、海軍軍用食のシチューとして発達したといわれる。明治6年には日本海軍も軍用食として導入。ほどなくクラーク博士が札幌農学校の寮の食事にも採用している。昨日までの江戸時代から急速な西洋化へ。主食と副菜、タンパク質が同時に取れるカレーの導入に積極的だった当時の世相が分かる。

明治時代のカレーのレシピが面白い。その一つ、明治5年の「西洋料理通」では、「仔牛か鶏肉などの肉と葱とリンゴをカレー粉と小麦粉を入れた水かスープ

で4時間半煮て、後に柚子のつゆを入れる」とあり、明治26年の婦人雑誌には「葱、バター、小麦粉を強火で炒り、カレー粉を入れ、鯉節のダシを注ぎかき回し、醤油を適宜加え弱火にかけた汁をみそ濾して濾し、煮た鶏肉や車えびを加えご飯にかけて食べる」とある(ハウス食品HPなどより内容を意訳)。和洋折衷の苦労が分かる。なぜ「ネギ」なのか。タマネギは明治初期の日本にまだなく、明治10年に札幌で試作栽培が始まった。タマネギもまた文明開化の産物だ。



明治後期には大阪の薬種問屋が日本独自のカレー粉を開発。この薬種問屋さんは今もカレーメーカー(蜂カ)として存続している。昭和30年以降には簡便な固形カレールーが各社から発売されるが、それでもまだ粉から苦労して作り汁っぽいカレーが食卓に上がったという思いもよく聞く。

一方、サバの歴史は古い。日本では縄文の昔より食べられ、飛鳥時

代には塩さばの加工技術があり各地に流通していた。生、塩さば、締めさば、なれずしなどの利用で古来よりおいしい大衆魚として今も食卓に欠かせない食材だ。



多彩なレトルトカレーも人気

さばカレー単体の郷土への定着は見られなかったが、さまざまなエピソードをまといながらカレーは日本人の国民食にまで上り詰めた。現在各地の産物を入れ込んだご当地カレーは数百とも数千種ともいわれている。

日本におけるカレーはいわば食材の無法地帯。肉も魚も鮫も魚介も、サンショウでも桃でもミカンでも一緒に煮込み、おいしく満腹になる栄養ある「汁かけご飯」としての地位を確立し今も発展し続けている。

湯崎真梨子(ゆざき・まりこ) 和歌山大学 食農総合研究センター 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



レシピ さば缶カレー

簡単に栄養の宝库 さば水煮缶でつくるヘルシーカレー

【材料】サバの水煮缶：1缶▽ニンニク：1片▽リンジン、タマネギ、ジャガイモ、ナスなど好みの野菜を適宜▽市販のカレールー

【作り方】

- ①野菜を好みの大きさに切る。
- ②熱したフライパンでニンニクを炒める。
- ③ニンニクの香りがしてきたらタマネギを加え炒め、しんなりしたら他の野菜を加え少し炒める。
- ④さば缶のサバを加え、ヒタヒタの水で煮て、根菜が軟らかくなったら弱火にしてカレールーを加え溶かす。ルーがなじぶように少し煮込んだら出来上がり。

※ニンニクがサバ独自の臭いを和らげる。

■さば缶は魚の缶詰生産量で6年連続首位(2021)。栄養価の高さと簡便さでブーム到来中だ。いつの時代も人気のカレーと組み合わせ缶も登場している。

■今回は10月29日(土)付掲載予定