

# 〈ふるさと〉の食卓

## みんな「食べて」大きくなった②

土地から生まれた地元食。地域に百の家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。

### 黄色い真夏の味

まっか、と和歌山人は言う。濃い黄色が夏の光に映える、まくわうりは夏の盛りのなつかしい果実だ。

まっか、と聞いて、「昔、食べた食べた」と声をあげるのは、たいてい昭和30年代前後に子ども時代を過ごした「昔の子ども」。田舎の畑の炎天の下に生り、手押しポンプからあふれる水で冷やした。

「旬の野菜は医者いらす」というが、夏野菜には夏バテを乗り切るための栄養が豊富だ。まくわうりも水分やカリウムを豊富に含み、身体の中から熱を冷やしてくれる庶民の清涼食だった。いつの頃からか畑からも店頭からも見ることは少なくなってきたが、最近、農産物直売所や道の駅などで、その素朴な姿を再び見かけるようになってきた。

## まっか

陸から伝来したといわれ、岐阜県真桑（まぐわ）地区のものが特に香りが強く良質で、全国的な呼称の由来になったとか。岐阜の城主であった織田信長や将軍への献上品として名声を得、甘く清涼な味は、夏の水菓子としての権力者たちに愛でられた。その後、時代を経て、多くの品種が全国に広まり、庶民の食べ物となっていった。



まくわうりには多種あるが、和歌山で親しみがあがるのは、果皮が黄色くつるつるとして、果肉が白い、ほのかな甘味のある品種。同じウリ科のメロンは超高級品だったため、庶民の「メロン」として親しまれてきた。しかし、昭和37年に安曇で甘い「プリンスメロン」が登場すると、その座を奪われ、まくわうりは畑や食卓から姿を消していったようだ。プリンスメロンもまた新品種の登場とともに人気交代していったのだからメロンに代表

和歌山大学  
産学連携・研究支援センター  
湯崎 真梨子教授

されるデザートの世界も百花繚乱だ。

夏休みはウナギとアユを追いかけて夢中になった。遊び疲れた空腹を食事で満たすと、母が冷えたまっかを出してくれた。「デザートやね」、そう思い出を語るのは川と山に挟まれて育った「昔の」わんぱく少年。

「井戸できんきんに冷やしていた」、「すいかのようにかぶりついて食べた」、「ずっとメロンと信じてきた」と、まくわうりの話になると、かつての田舎の少女少女はやや興奮気味になる。スライスし酢を利かせた酢じょうゆでさっぱりとした甘味のおかずにもなった、あてやかな大振り黄色は仏壇の前で光っていた、とも。それはお盆のお供えの定番でもあった。

川と山で飽かず遊び回った夏の日々記憶と重なり合ってまくわうりは存在する。かつての少年少女の幸福だった頃、真夏の思い出の味だ。

### 湯崎真梨子(ゆざき・まりこ)

和歌山大学 産学連携・研究支援センター 教授  
プロフィール

博士(学術)。大阪府立大学人間文化学研究所博士後期課程終了。放送局、広告出版会社、文部科学省産学官連携コーディネーターを経て現在に至る。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、女性起業、低炭素化社会などがテーマ。自らが研究するだけでなく、地域と大学が共に成長するプロジェクト研究を企画し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

### ハヤトウリの佃煮

(山田 萬壽美)

ハヤトウリは中央アメリカ原産のウリ科の植物で、鹿児島に渡ってきたため半人瓜と呼ばれるようになったと言われます。果実の肉質がしっかりしており、自然の甘味を活かして、砂糖控えめの佃煮にしました。



【材料】  
・ハヤトウリ  
・酒  
・砂糖  
・醤油  
・みりん

【作り方】  
①ハヤトウリの皮をむき、4つ割か5つ割にする。2〜4ミリの厚さに小口切りにする。

②糖分があり乾燥しにくいので、乾燥注意報が出ているくらいの日を選んで3日間位で一気に乾燥させる(早く乾燥させないと、色も味も良くできない)。

③煮るときに一度水でさっと洗う。  
④酒・砂糖・しょうゆ・みりんを1:1:3:1の比率で加える(分量の合計は水の分量と同じ)。

⑤味付けのタレをハヤトウリに浸みわたらせるようにさっと混ぜ、弱火で汁気がなくなるまで煮つめる。

\*ポイント  
好みてゆずを入れたり、山椒、一味を加えて味をしめても面白い。

(レシピはKumano 食と農の学校レシピ集)  
湯崎真梨子代表團より抜粋、加筆修正  
※今回は8月22日(土)掲載予定