

# 〈ふるさとの食卓〉 みんな「食べて」大きくなった 25

和歌山大学  
産学連携・研究支援センター  
湯崎 真梨子教授

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の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。

## 茶がゆさらさら

夏にこそ冷えた「おかいさん」が恋しくなる。茶の香りとさらさらと喉に流し込む茶がゆ。この食感を思い出すのは、ある一定の世代以上だろう。

「おかいさん」「茶がい」と親しみを込めて呼ばれる茶がゆは、紀州の代表的な食とされ、ホテルの朝食や農家レストランでも提供されている。筆者もおかいさんで育ったが、外でいただく、「どこか違う」と思うことがある。

茶がゆは、紀の川筋や県南の海沿いのいくつかの町ではほとんど作らないとの調査結果もあるが、県域の多くの地域の基本食であっただけに、微妙に違う炊き方や、芋茶がゆ、麦茶がゆなどと多様で、ひとくくりに「これがおかいさん」とは言えない。観光地の茶がゆは、紀州の郷土料理として象徴化した茶がゆであり、各家のおかいさんとは別物だろう。

「毎日の食事の定番は、おかいさんにたくわんと金山寺味噌、梅干しだった」

# おかいさん



「茶がゆは、畑仕事のおやつだった」  
「来客があると母は、おかいさん食べていくかえ、おかいしかないけど」と声をかけていた」  
茶で炊くおかゆは、白かゆのように時間がたつてもねばりがでず、さらりとしていて、おかずがなくともそれだけで食べられ、少々の塩分があればなお美味しいという特徴がある。お茶代わりに農作業に携行し、小腹のすく10時と15時に食べた。お茶の香りとお茶の薬効が農作業の喉の渇きと疲れを癒してくれた。「やつ」にも登場するおかゆで、一日5回食になり、さらに接待にも使われた。

少ない米を補うためさまざまな食材が混入された。  
「麦を炒ったはったい粉をおかいさんに入れて食べた」  
「里芋、さつまいも、そらめ入りの茶がゆ、炒った米のうけ茶も食卓に出た。子どもの時は豆だけを取り出して食べたものだ」  
一方、「うちは白米だっ

た」漁師町では芋がゆやうけ茶だったが、うちは山の方だったので茶がゆだった」とも。戦後から昭和30年代くらいまでの思い出だが、米だけの茶がゆは子どもにも別格だったようにうの、白かゆは主食としては食べなかったというの、茶がゆ独特の存在理由を示している。

さらしの茶袋(ちゃんぶくろ)は、毎日使っために黒ずんだ茶色になっていた。市販の紙パックではなく、茶袋も含めての家庭の味だし、お茶も、ほうじ茶、番茶、ハブ茶、粉茶、その混合品など地域により傾向も異なった。

「今でも腹痛には、おかいさんに梅干しや」と語られるほどに茶がゆは理にかなった食文化。禅の世界ではかゆの効能の一つに「長寿」を上げている。コメ離れの現状の中で、種々の栄養素を混入した白かゆ(おじや)よりも、素朴な茶がゆはお年寄りの介護の現場でも心身の回復に有効ではないか、と思うがどうだろうか。

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科学研究科博士後期課程終了。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

### 茶がゆ

(久保積乃 ほか)

紀州の伝統食とされる茶がゆは、県内で広く食された日常食。おかいさんと呼ぶのも郷土ならではの表現です。

#### 【材料】

- ・お茶
- ・米
- ・水

#### 【作り方】

- ① たっぶりの水を沸かす。
- ② さらしの茶袋に茶を入れ、お湯がくらくらに沸騰したところに入れ、湯が茶色になってから米を入れる。
- ③ 米を入れたら茶袋は取り出す。
- ④ 最初は強火で、沸騰したら吹きこぼれない程度に、ふたをせず、火加減を見ながら炊きあげる。



※ポイント  
・煮ている途中ではかき混ぜないこと。かき混ぜると米が崩れ、さらっとした味わいが薄れる。  
・水の量は炊きあがった時に「顔が映るくらい」と表現される。  
・米は洗わない、さっと洗う、など家庭によりやり方は異なる。

\*大正時代の和歌山県の食生活では、朝食は、茶がゆが最も多く、いも茶がゆ(さつまいも入り)、麦飯、麦茶がゆ(麦飯の茶がゆ)、昼食は、麦飯が多く、茶がゆ、いも茶がゆ、麦茶がゆ、夕食は茶がゆが多く、麦飯、いも茶がゆ、麦茶がゆ、夜食には茶がゆが「番多く、いも類、麦飯、麦茶がゆ」のこと。茶がゆは一日で頻りに食べられる基本食だった。(和歌山県民俗分布図、1979年より)

※次回は9月12日(土)掲載予定