〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった㉗

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。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。

隠れた地元食

うずみ

古座川源流部、大塔山麓の山村にも落人伝説が残っている。深い山中の道を越えると清涼な川と空、山里の風情が目の前に現れる、平井地区はそんな集落だ。

平井地区には「ここだけの」と語られる郷土食「うずみ」が伝わっている。「うずみ」とは汁の中にご飯を埋(うず)めることからきたもので、質素倹約を戒めるお上に隠れ、具をご飯で隠して食べたことが始まりなどと伝わる。うずみ料理は、広島、島根、大分の各地や京都の精進料理にも伝承されている。調理方法に違いがあるが、小量のごはんを汁の中に埋める、しょうがやネギなど薬味、熱々の豆腐と汁が共通点のようだ。

平井の「うずみ」のルーツに関しては、古座川流域の他の集落にはあまり見られず、最奥の平井地区に独特とのことから、落人が伝えたとも推測されているが、それも確かではない。人々の記憶にあるうずみは、もともと法事の前日のもてなし調理であった。その習慣も今は無くなり、観光用やわずかに家庭料理として地区に伝わっている。

「法事の前の晩には、親戚や近所の人が30人も集まり、うずみを食べる習慣だった。女性と子どもは給仕で忙しかった」と語るのは寺本微笑子さん(79歳)。小学校2、3年の頃から法事の手伝いをし、とても忙しい給仕だった、と子ども心に覚えている。

碗の中に豆腐と小量のご飯を埋めたうずみは、大人の男性ならするように一口で食べ、「もう一杯、もう一杯」と何杯もお代わりをしながら食べるものだった。その都度、熱々の汁と豆腐、ごはんを碗に入れ、調理場と座敷をてんてこまいに往復した。「空のお碗を持って給仕を待っている人や、もうこれで6杯目だ、と言う人もいたり」と。

調理場では地区の料理担当だった微笑子さんの父親らが鉄の大鍋でしいたけをぐらぐらに煮立て、そこに豆腐を入れて熱々の汁ができあがり。数十年前の微笑子さんの思い出にあるうずみは、具にしいたけと大きく切った豆腐が一切れ入り、そこに小量のごはんをいれたもの。薬味はしょうが、ごま、ねぎ、自家製の温州みかんの皮を乾燥し細かく刻んだもので、熱々の豆腐をお箸でつつきながら食べた。豆腐は地区にあった豆腐屋さんのものだった。

平井地区は80歳以上の方も元気に暮らす高齢山村だ。ここで食事調査をしたことがあるが、ある家では5時起床、朝食、散歩、農作業、11時昼食、5時夕食を日常とする健康なご高齢夫婦だった。このご夫婦も寒い日にはうずみを作るとおっしゃった。血行をよくし身体を温める秘訣は、しょうがと熱々の豆腐にあるのではないか。しいたけだしの香りがいかにも健康的で優しい。

■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

うずみ

(平井地区食生活改善推進協議会)

地元の食材を使った伝承料理。身体をポカポカ温かくしてくれます。

【材料】
- だし昆布　10㌢角3枚
- 生しいたけ　300㌘(または、干ししいたけ150㌘)2丁
- もめん豆腐
- 薬味／青ねぎ…5本、みかん皮…3個分、ごま…150㌘、しょうが

【作り方】
①昆布をさっと洗って、水8カップを入れた鍋に入れておき、火にかけて沸騰したら昆布を取り出す。
②石づきを取って千切りにしたしいたけを入れて、弱火で20から30分煮てだし汁を作る。
③塩小さじ1、薄口しょうゆ小さじ2で薄味に味付けし、1㌢角に切った豆腐を入れる。
④薬味の青ネギは小口切り、みかんの皮は白いワタを覗いてみじん切り、ごまは煎ってみじん切り、しょうがはすりおろす。
⑤豆腐が浮き上がったら碗に入れ、ご飯を少し入れて薬味を好みで浮かせ熱いうちに食べる。

＊ポイント
・干ししいたけ使用の場合は、前日からだしをとる。だしをとった後のしいたけも具にする。
・豆腐の大きさなどに違いがあるが、それぞれの工夫で伝承されている。

(レシピは『Kumano食と農の学校レシピ集』(湯崎真梨子代表編)より抜粋、加筆修正)

※次回は10月17日(土)掲載予定