

へふるさとの食卓

# みんな「食べて」大きくなつた㉘

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つたのでしょうか。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。

## 葉っぱも食べる

この連載のきっかけとなつたのが、熊野地方の普段の食事で食べられてきた地元料理を若い人たちが学ぼうと開催した「くまの食と農の学校」。参加者が何種類もの美味しい料理を持ち寄つてくださつたが、最初の衝撃だつたのが「

ピーマンとシントウの葉の佃煮」。ピーマンやシントウの葉が食べられることを知らなかつたし、脇役で調理力にすっかり魅せられたのだった。

那智勝浦町高津気は宇久井の港から自動車で10分程山の方へ。長野川添いの両側に畑地を拓くおだやかな地区。小さいながらもピーマンの産地だ。主に地場消費用に生産される。「ししまいとうがらしを焼いて、酢味噌で食べた」と60年も前のおかずを



高津気ピーマン

# ピーマン

語ってくれたのは瀧本ふさゑさん。彼女の言う「ししまいとうがらし」とはピーマンの仲間、シントウの一種か。満んだ丸みのある先端が獅子の頭に似ていることからシントウガラシの名がついたとされる。ピーマンが高津気で栽培されるようになったのは20位前からのことであるが、「ししまいとうがらし」はふさゑさんの子どもの頃から、家でずっと種をとって栽培していた

という。実が落ちる寸前の野菜から種を取り出し、水で洗つて干して、自家栽培用の種とした。「かつては、かぼちゃも大根も、きゅうりもなすも大豆も、みんな種を取つて次の栽培を行つていた」とのこと。現在の市場に出ている品種改良による野菜種ではなく、高津気の畑から生まれ、親から子へ、その子から子孫へと大地に根ざした種だ。そんな土着の種を取ることも

ピーマンは10月いっぱい栽培されるが、収穫が終わつた後の葉っぱも調理に利用する。春先の若い葉よりも、霜が降りる前の11月頃の葉が「こわくて(硬くて)最適」とのこと。葉は霜に当たると食べられないため、晚秋の味覚の料理といえる。

高津気の田中農園の畑では、ピーマンと一緒に満願寺とうがらしが10種以上にもなる美しい姿になつていて。甘味のあるトウガラシの一種で京野菜のひとつ。枝からもいだばかりの満願寺は、種がほとんどなく、甘味があり、そのまま口にいれると、柔らかくシャクシャクと食べられ、新鮮な野菜の旨みが凝縮していた。



満願寺トウガラシ

■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

博士(学術) 大阪府立大学人間文化学研究科博士後期課程了。放送局、広告出版社会、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、内発的発展、食料経済、地域資源、地政学、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・実行・評議メントしている。

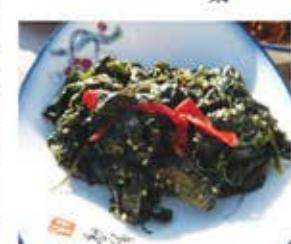
熊野方面には年間30~50日は訪問し研究する。熊野方面には年間30~50日は訪問し研究する。

和歌山大学  
産学連携・研究支援センター  
湯崎 真梨子 教授

## レシピ。ピーマンとシントウの葉の佃煮

(瀧本ふさゑ)

【材料】  
・ピーマン  
・シントウの葉  
・砂糖  
・みりん  
・しょうゆ  
・炒りごま



【作り方】

①少量の重曹(じゅうそう)を入れてゆでた葉を、すぐ水に取りしばらくアクを出す。  
②しょうゆ、砂糖を沸かした中に、絞った葉を入れ煮汁が無くなるまで煮詰め、みりんを入れ、炒りごまをまぶす。  
\*ピーマンの葉も、同様に調理できる。  
\*ちりめんじゃこをフライパンでぱらぱらに炒つて混せててもおいしい。

(レシピは「KOKO」食と農の学校レシピ集  
(湯崎真梨子代表編)より抜粋・加工修正)  
※次回は10月31日(土)掲載予定

として、宇久井小学校の子どもたちを畑に招き収穫、袋詰め、市場出しまでの作業体験も行つた。自分で収穫したピーマンは家に持つて帰つてよし。かつて地場の種を何代も伝えてきた土の畑で育つたピーマンだ。地元の畑で取れた野菜が地元の子どもたちの食卓にあがる。なんて健康的な姿だろう。