

# みんな「食べて」大きくなった ③③

土地から生まれた地元食。地域に百の家がなければ百の食があり、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。

## もつちりヘルシー

熊野山間の集落で、興味深い民具に出会った。さといもの皮をむくのに使う「いもこね」という道具。いもを桶に入れ水をひたひたにさし、細長い板を二枚交差させた棒でかき回しながら皮をむいていくもの。旧大塔村鮎川のお宅では「いも棒」と呼んでおり、現在でも活躍中の道具とのことである。実演してくれた。

# さといも

には古来より馴染みのある食材だ。稲よりも早く、縄文時代後期に東南アジアから我が国に伝わり、食べ方も同時に入ってきたという。今からおそらく五千年以上前の話だが、縄文人もまた、煮たり焼いたり、現在と変わらない食べ方をしていたと推察されているから、食の原点に近い食材といえる。淡泊でくせのない味で、しかも腹持ちがよく消化吸収が良いため主食としても食され、特に熊野の山間部のような米のできない地域では近年まで米に合い並ぶ食材であった。

庭先で立ったまま、いも棒の上部を握りガシガシと交差していると、いも同志がぶつかりこすり合い皮が取れていく。かなり根気のいる作業だ。さといもの皮をむいていると、皮の近くに多く含まれるシュウ酸カルシウムの影響で手の皮膚がちくちくとかゆくなくなるが、いも棒を使えば一度にたくさん皮むきができる。ある場所が大勢の人で大混雑する様子を「いもを洗うような」と言うが、この語源はさといもを桶の中で洗う様子から来ているとのこと。また水車の回転を活用して皮剥きもしていた所もあるようだ。



慣用句の語源にもなったように、さといもは日本人

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 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。専門は、農村社会学、地域再生学。内発的發展、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。



また、小芋は「おちん」にもなるが、その場合は「皮こし」食べるのがおいしい。余談だが、おちんとはお駄賃のことだが、和歌山の方言として「おやつ」の意味でも使われていた。



さといもの皮をむく

さといもを皮のままゆで、皮に一筋包丁目を入れるか、ふきんで包むと皮はつるつるとむける。筆者も丸ごとオーブンで焼いたが、もちもちとぬめりが残り、香ばしい味がした。ヌルヌルが苦手という人もたまにいるが、ぜひお試しを。塩を少しつける  
と、おちんにもアテにも素朴な風味を楽しめる。

### レシピ

## さといものコロツケ

(瀧本ふさ恵)

さといものねっとり、もちもちした味わいを活かした和風コロツケです。

- 【材料】
- ・里芋 500g
  - ・あいびきミンチ 150g
  - ・玉葱 小1個
  - ・塩 コシヨウ 各少々
  - ・小麦粉、パン粉、玉子、油 各適量

### 【作り方】

- ① 里芋をたっぷりの水にひとつまみの塩を入れてゆでる。皮をむいてからゆでてもよいし、小芋なら皮のままゆでて、つるつと皮をむいてもよい。
- ② ゆであがった里芋をつぶす。すり鉢に入れてつぶすと、つぶしやすい。
- ③ 玉葱をみじん切りにし、炒める。さらにミンチ入れて炒める。
- ④ コロツケの形にまとめる。じゃがいもより粘りがあるので、好きな形にまとまりやすい。
- ⑤ 揚げ衣をつけ、揚げる。こんがり揚げたたらできあがり。
- ⑥ 好みのソースでいただく。



\*ミンチは鶏ミンチでもおいしい。また、皮のままレンジで竹串が通るくらいに加熱し柔らかくしてもよい。加熱後、皮をむいて調理する。

(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2月6日(土)掲載予定)

和歌山大学  
産学連携・研究支援センター  
湯崎 真梨子教授