

〈ふるさとの食卓〉

# みんな「食べて」大きくなった

49

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。

## くり

### いもくりなんきん

栗は秋の訪れをいち早く知らせてくれる旬を告げる食材のひとつだ。9月下旬に訪れた熊野の山村では、大きな栗を籠一杯にいただいた。

女性が好きなものとして「いもくりなんきん」とよく言われる。これは江戸時代の作家、井原西鶴の作品の一節に、とかく女の好むもの、芝居、浄瑠璃、いもたこなんきんとあり、この語呂合わせから変じたものらしい。芋も栗も南瓜(かぼちゃ)も秋の味覚。味覚に男女の差があるとは決して思わないが、甘くほろりとした味わいがいかにも女性好みとされたのだろう。

栗は日本人の食生活のルーツともいえる。今から9千年も前から栗を採取して貴重な食料としており、5千年前の縄文

遺跡からは、栗がすでに計画的に栽培されていたことが調査されている。安定的な食料として栗林を作り生産体制ができていたようで、米が登場するまで主食としての位置づけだった。同時に神聖視されるようになり、お供えとされたり季節の節目に料理されるようになった。

栗節句というのは旧暦9月9日で、おくんちさん(御九日)として五穀豊穡を祝うめでたい日。くんちは九州地方の秋祭りとして有名だが、熊野でも栗節句には栗を入れた小豆ご飯を食べたりし、栗おこわを供える王子社もある。

また、旧暦の9月13日は十三夜。栗名月とも言われ、お月見には栗を供える。旧暦8月15日の十五夜は月見団子や里芋を供えるが、こちらは芋名月。もともとは両方の月見を祝い、収穫した恵みを供えて月を愛した。さらにおせち料理に使われる栗きんとんは、その鮮やかな黄金色から金運を表し、戦国

時代には乾燥した栗を「勝ち栗」と呼び出陣に携行したなど。栗は大事な食糧であり縁起のよい食材とされてきた。



時代には乾燥した栗を「勝ち栗」と呼び出陣に携行したなど。栗は大事な食糧であり縁起のよい食材とされてきた。

しかし、山村の子どもにとって栗は日常の楽しいおやつだった。「裏山にようけあつた。毎日拾いに行くのが楽しみだつた」このこと、食べ方はいたって簡単。「茹でるか、皮に少し切り目を入れてめくっておき、火の中に入れてハチツとはじけたら食べる」。爆ぜた栗は香ばしくほのり甘く夢中になって食べた。

栗の料理は、外側の鬼皮むき、中の渋皮むき、アク抜きと手間がかかるもの。だが、米や麦と一緒に炊き上げ、ほん

のり塩味のきいた栗ご飯は「母が炊いてくれた秋の風味そのものだった」。「上がつて食べていかんか」と古座川町平井の岩本磨寿恵さん宅でいただいたのは、ころけるような甘さの栗の渋皮煮。磨寿恵さんが大鍋の蓋を開けると、百数十個もの渋皮煮がほんのり赤く大きく魅惑的な姿で現れた。毎年大量の栗をコトコト炊き、子どもや知人に送るという。

「最近の栗は、台風やサルにやられる」と言いつつも秋になると手間をかけて栗を煮る。磨寿恵さんの渋皮煮は、濃厚で甘く、栗の旨さが凝縮された虜にされる美味しさだった。



栗の料理は、外側の鬼皮むき、中の渋皮むき、アク抜きと手間がかかるもの。だが、米や麦と一緒に炊き上げ、ほんのり甘く夢中になって食べた。

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。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。



栗の料理は、外側の鬼皮むき、中の渋皮むき、アク抜きと手間がかかるもの。だが、米や麦と一緒に炊き上げ、ほんのり甘く夢中になって食べた。

## くりの渋皮煮

岩本磨寿恵

アクの強い渋皮をコトコト煮ることで旨みを引き出し、渋皮の栄養もいただきます。大鍋一杯に炊きあげる愛のつまった甘露煮です。

【材料】 栗 150個程度 砂糖 1キログラム みりん 50cc 酒 50cc

- 【作り方】
- ①栗の鬼皮をむきやすくするために熱湯に1時間ほど浸ける。
  - ②皮に切り込みを入れむくか、専用の皮むき器で鬼皮をむく。
  - ③鍋に栗を入れ、栗がかぶるくらいの水を入れ、大きじ一杯半の重曹を入れて沸かす。沸騰後2分ほど煮てアク抜きをして(茶色い水が出る)、栗をザルにあげ湯を捨てる。また水と重曹を入れ、同様のアク抜きを3回繰り返す。
  - ④栗をザルにあげ流れ水で洗う。
  - ⑤ボールに水を流しながら栗の表面の太い筋を取り除く。
  - ⑥渋皮が残った栗をヒタヒタの水に入れて、砂糖、みりん、酒を加え30〜40分弱火で煮る。
  - ⑦煮詰まらない程度に汁を残し、そのまま寝かす。
  - ⑧この状態で冷凍保存することもできる。

\*少し汁を残して炊きあげる方がおいしい。

※次回(11月19日)は「福寿草」

