

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

51

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。

さば

絶品刺身とまぜご飯

さばの刺身が料理屋さんなどで食べられるようになった。通つうにすると、刺身が一番うまい魚はさば。味は絶品と評価されるほど。しかし、さばといえど「生き腐れ(いきぐされ)」と言われるように腐敗が早い魚。活きが良く見えても腐っていることがあり、鮮度が勝負の刺身などもってのほかイメージがあった。

筆者がさばの刺身を初めて食べたのは20年ほど前。日高の漁師さんの民宿で。紀伊水道で釣ったばかりのさばの刺身をいただき、分厚く脂のついた味に感激したのを覚えている。また刺身は一般的ではなかった。

さばの刺身が危険なのは、内臓の中に寄生虫がいるからで、さばの鮮度が落ちると

どに筋肉に移動する。したがって、釣ったさばはすぐに内臓を取り出し水で冷やすなどの手早い処理が必要だ。また、死後にはアミノ酸がヒスタミンに変化し、これがじんましんの原因になるなど、あたることもある。さばは、おいしいけれど警戒しなければならぬ魚だった。

さばの刺身が一般に食べられるようになったのは、冷凍技術の進歩がある。さばの寄生虫アニサキスは70度以上で加熱するか、マイナス20℃で24時間凍らすと死滅する。酢やわさび、醤油などではアニサキスは死なないので注意が必要。しめさばの場合も一度冷凍してから酢でしめた方がよさそうだ。

生食に対し、山間の伝統食にさば飯がある。焼きさばを大根、人参、椎茸、こんにゃくなどの具と一緒に炊きあげる。

先頃、大学の合宿実習の際の自炊で学生が作ったので、「どうして知ったの?」と尋ねると、学生寮の食堂のお兄さんに教



えてもらったと言う。彼は海南出身だから。さば飯は熊野地方には馴染みがないが、日高の山間地域の日常食であった。おそらく紀中以北の山間地の食事だろう。

「母親がよく作ってくれた。おいしかったなあ」と懐かしむのは旧中津村の知人。少ない米を具で増量し、焼きさばの旨みを濃縮し、さばの片身を一家の食事には充分な炊き込みご飯になるから合理的な普段食だったといえる。また、焼きさばのほぐした身と具を、さば骨でとったダシ汁で甘辛く炊き合わせ、温かいご飯に混ぜた

混ぜごはんも作られた。

有田地域では正月の祝い膳に焼きさばが1人1尾つき、自分のさばを3ヶ月かけて食べた慣習があった。海南では焼きかつおが祝い膳になる地域もあり、一方、熊野沿岸地域の正月にはさんま寿司が欠かせない。

近年、水揚げされるさばが小型化しているという。大人になる前のさばを獲り続けると将来の資源枯渇が心配される。昨年末、熊野では正月のさんま寿司にも事欠くほどに、さんまの漁獲が少なかった。日本近海にどんな異変が起きているのだろうか。



実習での自炊

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所博士後期課程終了。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。



さば飯

焼きさばと具を炊き込み、さばの旨みがしみこんだ素朴な普段食。お客へのもてなし料理にもなりました。

【材料】

- 米 3合
- 塩サバ 片身 4枚
- 生しいたけ 2分の1本
- ごぼう 2分の1本
- 人参 1枚
- 油揚げ 1片
- 生姜 1本
- 細ネギ 480cc
- ダシ汁 (通常の水加減の8分目)
- 醤油、酒、みりん 各 大さじ3程度

【作り方】

- ①米は洗っておく
- ②塩さばを焼く。
- ③ごぼうはさがきにし、はいちよう切り、人参は小さめの短冊切り、椎茸は薄切り、油揚げは細切り、生姜は千切りにする。
- ④炊飯器に出し汁、米を入れ③を乗せて炊く。
- ⑤炊きあがったらさばの骨をとり、身をほぐして混ぜ、青ネギの小口切りを散らす。



*出し汁は家庭でのいつもの水加減の8分目が目安。
*生さばで作る場合は、塩を少し減らす。
*塩さばと醤油だけのさば飯も作られた。
*素朴な味がいい。
※次回は12月24日(土)掲載予定