

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

55

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。

うつつぼ 海のギャング

12月から2月頃の寒風にさらされて、うつつぼは旨みを凝縮する。串本の海岸では背開きされ竹ひしで伸ばされたうつつぼが竿につるされ潮風に揺れていた。熊野灘の強い陽射しと真っ青な空に映える冬の風物詩だ。

うつつぼは食材として一般的に馴染みは少ないが、干物の揚げ煮は甘辛くホリホリ食べられ、おやつや酒のアテにと観光客にも人気の商品だ。

うつつぼは漁では「外道」で、「よやくかかったが海に捨てていた」と言われるほど。好まない理由は、外見と料理のしにくさ。

長くへびのような姿をもち、その全身はぬめった固い皮で覆われ、家庭で食べくのには困難という。つづらな目が可愛いともい

えるが、見ように上つてはへびよりもグロテスクな顔つきをしている。大きく裂けた口には鋭く多くの細かい歯があり、のどの奥に第二のあご歯を持つているのである。獲物を捕らえた時に口中に奥の第二の歯がせり出し、一気に獲物を体内に取り込む。うつつぼ同士の争いでは、「互いの分厚く固い皮を食いちぎるほどの歯を持つているらしい。固い甲殻類も食べてしまう。

身の内にも固く鋭い無数の骨があり、骨抜きにも特別の技能がいる。肛門から下部にはさらにおびただしい骨が存在し、この部分は調理では対処できないという。ぬめりは、磯臭く生臭く、と扱うにはたいへん厄介な魚なのである。

臭みの原因のぬめりを取

るには、塩を振ってタワシで時間をかけてこすったり、金タワシでゴシゴシしたりと時間のかかる仕事だが、「洗濯機にうつつぼと塩を入れて回す」という裏技も料理屋のご主人が明かしてくれた。洗濯機で回して脱水をしても身が崩れないとのこと。驚くほどの頑丈さだ。



嫌われる要素が満載のうつつぼだが、干物にするとう臭みも消え、身は引き締まり脂も程よく美味しくなる。難しい食材を恵みに変えた生活の知恵だろう。うつつぼはもっぱら地元の保存食としての位置づけで、串本では佃煮を加工販売するうつつぼ屋さんが今も営業し、家庭では干物の揚げ煮がおかずやおやつになった。お茶漬けにも合うよとのこと。「一夜干しを佃煮裏であぶって砂糖醤油で食べる。ふつくと柔らかく美味しい」とも。

漁師料理では獲つてつぶしたての内臓をすき焼きにする。20年ほど前に漁師さんの家でもてなされたことがあるが、大皿

に盛られた内臓と飾られた頭のグロテスクさにどうにも箸が出なかった。今となれば少し残念な記憶だ。

うつつぼは栄養価も高く、滋養強壮によく嗜好され、乳の出がよくなると妊婦さんにも食べさせたという。身と皮の間のゼラチン質には天然のコラーゲンが含まれ、うつつぼ料理で売り出し中の田辺市の調べでは、うつつぼの皮には約20%もコラーゲンが含まれていることがわかった。プロの手によるうつつぼ料理をいただいたが、繊細に骨抜きをされた白身が美しく、ふわふわ柔らかく上品な味わいだった。食後には身の内からじわっと温まってきたようで、滋養がしみわたっているようだった。



うつつぼの黒刺身

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日は訪問研究する。



※次回は2月25日
掲載予定



うつつぼ鍋。白身が柔らかく美しい。

レシピ うつつぼの揚げ煮

漁師町での、うつつぼの家庭料理の定番。栄養満点の皮と身を甘辛くいただきます。

【材料】
うつつぼの干物
醤油酒、
みりん、砂糖

【作り方】
①うつつぼの干物を、横1枚、縦4枚位にキッチンハサミなどで細かく切る。

②160度くらいに熱した油で、じっくり揚げる。

③フライパンに醤油、砂糖、酒、みりんを入れひと煮立ちした漬け汁を準備する。醤油、砂糖、酒、みりんの比率は、4対2対1対1程度。しっかりした味付けがよいが甘辛さは好みで調整する。

④一度揚げたうつつぼを、30秒程度二度揚げする。

⑤揚げたうつつぼを、③の漬け汁からめる。

〈ポイント〉
油は高温だと黒く焦げてしまう。じっくりパリパリになるように揚げる。

