〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった⑰⓪

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。

和歌山大学
食農総合研究教育センター　客員教授
湯崎　真梨子

かつおぶし

元気なかつおぶしパワー

小学校のマラソン大会の前日、「同級生のたっちゃんが、かつお節でマラソンが強くなると言ったので、かあちゃんに端っこをもらって、なめながら走った」。70年代の小学生の思い出だ。

マラソン大会当日。たっちゃんをまねてクラスの10人ほどが、かつお節の一片を家から持って来て口に含んで走った。しかし、「順位は特に変わらなかった」というのもおかしい。

かつお節が長距離走によさそう、というのは昭和初期の料理研究家の本にも書いている。「長距離走の場合この一片を口にすると、異常に体力を持続し得た例をしばしば聞く」とある。異常に体力を持続する、とは面白い表現だ。

これには裏付けがあって、カツオは魚類の中でもトップクラスの高タンパクで血合い部分はミネラルやビタミンの宝庫である。また、最高時速50キロの推進力で泳ぎ、浮き袋がないため一生休まずに泳ぎ続けるというタフな魚だ。さらに、かつお節になると水分が抜けているので重量の約78％がタンパク質になるという。高速で泳ぎ回るカツオのエネルギーが凝縮したのがかつお節というわけだ。

ある博士が実験したところ、かつおだしを飲ませたネズミは蒸留水を飲ませたネズミより5倍多く動き回ったという結果になった（2003、日経新聞）。たっちゃんが信じたかつお節パワーである。

かつお節は、生のカツオを煮熟（＝煮て身を引き締める）、焙乾（＝いぶし水分を飛ばす）の基本工程で作る保存食。この荒節にカビ付けと乾燥を繰り返し発酵熟成を進めた枯節などがあり、微妙な味と香りの違いで使われる。

かつお節は紀州発祥として有名だ。江戸初期、紀州印南の漁民だった角屋甚太郎親子は焙乾、カビ付け法を開発。各地にその手法は伝えられ、今日の三大産地、鹿児島、静岡、高知の発展の礎となった。この3県で全国のかつお節生産の98％も占めている（2018）。

和歌山市のかつお節専門店に足を一歩踏み入れると、かつお節独特の香りが満ちていた。日本人が知る「うま味」の香り。目の前の機械で削られ出てくるのは薄くふんわりとした花かつおだ。

家庭では削りたてでだしを取り、削り節は冷ややっこやほうれん草のおひたしにかけた。削るのは子どもの仕事でもあった。おにぎりの具はおかかだ。パック入り粉末やだしの素の登場で、いつしか筆者の家の削り箱もどこかに行ってしまった。

クラスの男子たちが信じたかつお節パワー。かあちゃんが笑いながら「はいはい」と準備してくれたかつお節の端っこ。思えば70年代、家庭の台所には節と削り箱があった。削りたてのだしで取ったおみそ汁を飲んでワンパクたちの朝が始まった。

自然の恵みから、ちゃんと取るだしも、手間暇かけて作られるかつお節から生まれるうま味や香りも、日々の暮らしにしっかりとあった。

荒節

■湯崎真梨子（ゆざき・まりこ）
和歌山大学
食農総合研究教育センター　客員教授
【プロフィル】
博士（学術）。大阪府立大学大学院人間文化学研究科博士後期課程終了。元和歌山大学教授。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、低炭素化社会などがテーマ。自らの研究に加え、地域と協働するプロジェクト研究も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。

レシピ

おかかごはん

頭と体を元気にする

【材料】
▽ほかほかのご飯…好きなだけ
▽かつお節…たっぷり
▽しょうゆ…お好みで

【作り方】
①熱々のご飯をよそい、削りたてのかつお節をたっぷりかける。
②かつお節が踊っているうちに、好みでしょうゆをかけていただく。

＊かつお節専門店のご主人によると「まずは、ご飯にのせてそのまま食べてみて」とのこと。かつお節の香りが生きている。シンプルが一番である。

定番の冷やっこと ネギ、かつお節

切削機から削られて出てくる花かつお

■次回は2月26日（土）付掲載予定