

〈ふるさと〉の食卓

## みんな「食べて」大きくなった

171

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。

さとういっしょ  
ほつとひといき、甘いもの

写真のトマトは、砂糖がたっぷりかかってる。今思えば、少し衝撃的だ。

筆者の祖父はトマトに砂糖をかけて食べていた。雪のように白い砂糖だ。

祖父の嗜好は子ども心にも「信じられない」ものだったが、トマトに砂糖派は少なからずいるらしい。80年代半ばに皮が薄く甘く、香りも薄い新品種トマトが登場し市場を席巻してしまったが、それまで家の畑のトマトは青臭く酸味が強かった。酸っぱい香りのトマトに砂糖が合ったのだろう。酸味と甘味は相性が良いが、戦争前後の砂糖不足を経験した明治生まれの祖父には、甘い砂糖に対して特別の思いもあったのかも知れない。

砂糖の食生活への登場は「意外に」新しい。日本への伝来は奈良時代に鑑真が唐より持参献上した品中に「砂糖2斤14両」と

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

も砂糖生産に先鞭をつけ、有田の人が国内初の「白砂糖」の精製に成功したと記録されている。この田中翁を故郷の箕島では神さま(田中神社)として祭っている。

記され、これを唐と日本の計量換算すると1・7キほどで分量の少なさから高級な薬品であったのだろうといわれている。その後800年も後になって信長の時代。南蛮貿易により砂糖や砂糖で作られた甘いカステラやコンペイトーも入ってきた。コンペイトーをわが国で初めて食べたのは信長とか。

輸入に頼るしかなかつた砂糖の国産化を進めたのは、元紀州藩主、8代将軍吉宗。吉宗は実利家で実行力があり、さまざまな産業振興を行つたが、琉球や薩摩に人を派遣し、サトウキビを取り寄せ栽培法を研究した。吉宗のお膝元であった紀州藩で



近年、家庭での砂糖の消費量は減っている。1960年代後半には年間1人当たり30キ消費していたが、年々減り、2021年度の見込みは半分以下の約14キ。肥満や糖尿病、虫歯へのリスクから敬遠される風潮があるが、江戸時代、国内生産に努力していた最中にも、すでに儒学者により

「砂糖亡国論」が唱えられている。いわゆる「近年短命が多いのは砂糖の輸入によるものである。菓ならいざ知らず、一般に用いるのは有害恐るべし」と。しかし、江戸中期には和菓子製造も盛んになり、彼の論説は効果がなかつたらしい。

砂糖には脳の働きを活発にする効果がある。脳はブドウ糖しかエネルギー源として脳内に通さないし、他の食品に比べ砂糖はすぐにブドウ糖に変化するので、甘いものを食べると速やかに脳が活性化

する。さらにブドウ糖は肉などのタンパク質から作られるアミノ酸の一種、気持ちを安定させる神経伝達物質も



サトウキビ

脳に運ぶので、神経が高ぶったりしたときに甘いミルクで「ほつと一息」というのは利になつている。

家庭での砂糖の消費が減つても、お菓子や清涼飲料水、パンなどお店には甘いものがあふれている。低糖をうたった合成甘味料入りのものも感覚的には「甘い」。甘党の自らを省みても、甘いものへの欲求は尽きることがない。砂糖の甘味に心底ホッとすることがない。砂糖の甘味に心底ホッとすることを感じるのは、甘いもの漬けの生活を見直して、味覚をリセットすることが大事かもしれない。

## ■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

## 【プロフィール】

博士(学術)。大阪府立大学大学院人間文化学研究所博士後期課程終了。元和歌山大学教授。専門は農村社会学、地域再生学。内発的發展、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  
べつこうあめ

甘くておいしい砂糖だけで簡単に作るあめ

【材料】▽白砂糖：250g▽水：80cc▽アルミカップ、クッキー型など

## 【作り方】

- ①つまようじを刺したアルミカップや、クッキー型、シリコン型などを準備する。
- ②分量の砂糖と水を鍋に入れ、かき混ぜる。
- ③中火で10〜10数分程度、色づきを見ながら煮詰める。
- ④泡立ち薄く色づいてきたら火を止める。気泡ができるのでかき混ぜず、ゆっくり鍋を1度回す程度で整える。
- ⑤型に流し込み、固まるまで冷ます。数分で固まれば、型から取り出す。

\*お弁当用カップやクッキー型を使う場合は、先に内側に油を塗っておくと剥がしやすい。



■次回は3月26日(土)付掲載予定