

みんな「食べて」大きくなった

196

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

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。ふるさと食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

ノルウエーのさば 脂がのった北欧のさば

朝食におかいさんを欠かさなかった父が、ある時「塩さばはノルウエー産がよい」と言い出した。大正の末生まれ、存命なら100歳になる父の身体の基本は、出身の和歌山県は紀北地域のほば地産地消費材でできていたはずだ。「ノルウエーの」と言い出した彼の味覚の変化はいつ頃起こったのだろう。

ノルウエーのさばは大西洋でとれるタイセイヨウサバ(大西洋鯖)の通称である。ノルウエーのさばが日本のお茶の間に盛んに登場したのは1980年前後頃から。今やスーパーに並ぶさばの7割ほどがノルウエー産ともいわれる。タイセイヨウサバの産地はノルウエー、アイスランド、デンマークなど北欧、カナダなど。ノルウエー産さばは春先にアイスランド沖で産まれ、ノルウエー南部や北部のプラントクトンが豊富



な海域を回遊しながら成長し、脂を蓄え丸々と太り多くは3歳以上の十分に育ったところを漁獲される。「ノルウエーさばは脂がのつてうまい」という父の感想どおりの育ち方だ。一方、日本産にはマサバ、ゴマサバがあり、マサバは平さば、本さばと呼ばれ、ゴマ

サバは断面が丸いので丸さばと呼ばれる。また腹側にごまを散らしたような点々模様があるためゴマサバと言うが、これは和歌山県での呼び名が名前の由来という。さばと和歌山県の縁を感じるようであんなにか嬉し。

さばの歴史は古く、日本では縄文の昔より食べられ、飛鳥時代には塩さばの加工、保存技術があり各地に流通していた。古来より栄養価の高い大衆魚として食べられ、数千年を経た今も日本人の味覚に染み入るように食卓の定番として愛されている。

この日本のさば、地球温暖化が餌資源の問題なのか原因はよくわからないが近年は小型化傾向とのこと。だが日本はさばの輸出大国でもある。

国産さばの市場にのらない小型のものはアフリカや東南アジアなどに輸出され当地の家庭料理になっている。またその一部はタイやベトナムで缶詰に加工され、それを日本が輸入し再び国内に戻ってきている。私たちの食卓に関するさばの流通は複雑で、国内産さば、関さばや金華さばなどブランドさば、ノルウエー産さば、国産さばの国内加工さば缶、国産さばの輸入さば缶など。「国産国消」には矛盾もあるが、それほど日本人はさばが好きだ。魚のぬか漬け「へしこ」は若狭や越前・丹

後地方の伝統料理だが、安定して手に入るノルウエー産さばが使われている。では和歌山県の伝統食さばなれずしはどうだろう。有田の

知人は「さばが大きく握りにくい」と国産さばで作っていた。また、さすがに生の刺し身は国産だけと思っていいたら、なんと北欧から直行便でノルウエーさばの鮮魚が空輸されるようになった。



ノルウエーさばの姿形は頭が小さく紡錘形で細長い。この欧米魚に日本の伝統食の世界が席卷されるのは複雑な思いもする。脂が苦手な舌が「脂」の魅惑に慣れず、私たちが舌で「脂」の魅惑に慣れず、こうして嗜好も食文化も変化するのかもしれない。

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
研究科博士後期課程終了。元和歌山大学教
育専門は農村社会学、地域再生学。内発的発展、食
料経済、地域資源、地産地消、脱炭素社会などが
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。



ノルウエーさばソテー&トマトソース

脂がのった塩さばの旨味が
トマトソースに合う

《材料》
▽ノルウエーの塩さば：片身(あらかじめ骨を抜いたファイルでもよい)▽たまねぎ：½個
▽にんにく：1片▽カットトマト缶：半量(200g)▽ミックスビーンズ(ひよこ豆、青えんどうなど)▽オリーブオイル、片栗粉：適量▽砂糖少々
▽バター(好みで少々)
《作り方》
①さばを一口台にカットし、骨を取る。片栗粉をまぶす。
②フライパンにオリーブオイルをひき、さばの皮目から中火で焼く。裏返して焦げないように焼く。
③②のさばを取り出し、今度はオリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出たらたまねぎを加えしんなりするまで炒める。
④トマト缶とビーンズを加え少し煮込み砂糖で味を整える。
⑤②のさばを加え、ソースと煮絡め、仕上げにバターを小さじ半分ほど好みで加える。



■今回は4月27日(土)付掲載予定