

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ようか。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。

### 五色のテープに送られて

全国の漁業者が寄港するまぐろの基地、早朝の勝浦漁港市。水揚げされ入札を待つ所狭しと並べられたまぐろの姿は、海の活気を伝える名物光景だ。紀州勝浦産生まぐろ、といえは100%はえ縄漁船による天然まぐろのこと。はえ縄というのは、一網打尽に獲る巻き網漁法などと違い、一本一本つり上げ丁寧に活け締めするために、直前まで生きて泳いでいた新鮮さをそのまま保ったまま水揚げされる。海洋資源の保全にも人間にも優しい業法である。那智勝浦は、そんな高品質な生鮮まぐろの水揚げが日本一といわれる。最近でも、重さ411キ、体長2.67尺の過去最大のまぐろが水揚げされたことで話題となったが、まぐろの町にふさわしいダイナミックな話だ。

# まぐろ

「まぐろ漁はもうかる、というので誰も彼も船主になろうとし、町にたくさんいた親方はたいへん羽振りがよかったですよ。船の進水式の時には親方が船から餅をまき、どこからともなく人が集まってきてひしめき合っていました」。海岸前のいざかた通りには風呂屋、飲食店、映画館など銀座通りともいうほどに活気があり、船が着くと大勢の船員さんが温泉の湯で長い航路の疲れを癒やした。まぐろ遠洋漁船の出港では、軍艦マーチが勇ましく鳴り響き、乗組員の家族、親戚、近隣の人々が五色のテープを引いて見送った。子どもたちも手をちぎれるほどに振った。漁業とともに生きてきた勝浦ならではの光景だ。まぐろは



勝浦漁協魚市場

「同級生の多くは中学を出たらへし縄乗り」に

和歌山大学  
産学連携・研究支援センター  
湯崎 真梨子教授

港町では「もうらうもの」。船が帰り着くと乗組員の家族が近所やお世話になった人々にお裾分けをする習慣だった。子どもは幸子さんが好物だったのは、しびの子(タマゴ)。輪切りにして煮付けるとすごく美味しかった。ワタ(胃袋)は、生姜煮や茹でて酢醤油で食べる一品になった。しかし、ワタやタマゴは漁師さんが沖で釣り上げたばかりのものを食べてしまうから一般にはなかなか手に入らない。漁師食も港町ならではの懐かしい食べ物だ。

江戸時代、赤身がすぐに黒くなる色合いからか、むしろ「下品」な食べ物とされこっそり食したというまぐろは、品質保持技術の発達で戦後は人気が沸騰。日本人のまぐろ好きは世界のまぐろ漁獲量の3割を消費するほど。そのメッカ、那智勝浦の港町は今、観光客も気軽に楽しめる生まぐろの町として活況を呈している。町を歩けば、トロに赤身に并に、中華や創作料理までまぐろづくし。その贅沢な味を謳歌できる。

### ■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科学研究科博士後期課程終了。放送局、広告出版会社、文部科学省産学官連携コーディネーターを経て現在に至る。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。



### レシピ

## まぐろの角煮

(大田里美)

まぐろの端肉としょうがのなつかしい一品

【材料】(2人前)  
まぐろ 500g  
酒 100cc  
しょうゆ 100cc  
塩 少々  
梅味噌 大さじ2  
みりん 大さじ2

【作り方】  
①鍋に調味料を入れ、煮立ったらしょうがを入れ、角切りしたまぐろを入れる。アクをすくい取る。  
②落としぶたをして中火で10分煮る。



【ポイント】  
・梅味噌：青梅と水砂糖と手作り味噌(同分量)を漬けて梅が浮いたら取り出す。ドレッシングにも使える。  
以下は仲買人さんにお聞きした一品です。

## まぐろの皮の湯引き

(大田里美)

【材料】(2人前)  
まぐろの皮

【作り方】  
①皮を熱湯に入れ2〜3分湯がく。水洗いしてうるこをきれいに取る。  
②千切りにしてポン酢か酢味噌で食べる。



## まぐろの心臓

(大田里美)

【材料】(2人前)  
まぐろの心臓

【作り方】  
①心臓を縦2つに切り離し水でよく洗い、水が薄桃色になるまでさらす。熱湯に入れ5分ゆであげる。  
②そのまま生姜醤油で食べるか、生姜醤油で煮る。ニンニクとバターで炒めても良い。



〔レシピはKumano 食と農の学校レシピ集〕

〔湯崎真梨子代表編より抜粋、加筆修正〕  
※次回(5月9日)土掲載予定