

〈ふるさとの食卓〉  
**みんな「食べて」大きくなった** ②②

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。

**あまずっぱい健康**

果肉のたっぷりした大ぶりの和歌山県名産、南高梅は、雨と太陽が交互にやってくる季節に果肉を太らせ、梅雨の時期に、収穫最盛期を迎える。梅の樹の下にネットが敷かれているのを見ることができ、それは完熟した梅の自然落下を受けるため。特に雨の降った翌日など大量の落下した梅を新鮮なうちに、早朝から広い畑を駆け回っての梅拾いだ。

日本一の梅産地、みなべ町。和歌山県は全国の梅収穫量の6割以上を占めるが、みなべ町はその約半数の出荷量を誇る。名実ともに日本一の梅産地だ。とはいえ、収穫作業は近代化されるものではなく、一個一個丁寧に摘みとり、あるいは拾い集められる。一個一個の果実の顔を見て、愛で、集め、売り、これが日本の農業の特徴だと実感する。おそらく梅生産が始まっ



梅ご飯

かぼちゃなど煮物は梅干しで炊き、梅干しを漬ける



**うめ**

た江戸時代からの変わらない作業だ。10年ほど前まで、産地の学校では「梅取り休み」があったとか。収穫最盛期に家の収穫を手伝うために学校が休日になった。農家ではない家の子も、親戚や友人の家の農作業を手伝った。県内を行くと、「田植え休みがあったなあ」とか、稲刈り休みやお茶摘み休みもあった、との話を聞く。農業が生活の基盤として、大人も子どもも総出で作業をする、学校も認めた大事な仕事だったのだ。みなべ町では今、漬け込んだ梅の甘酸っぱい香りが満ちあふれている。こは、畑から食卓まで梅づくしの町。地元の食卓では、梅は盤石の定番。常に食卓テーブルに常備されている。「日常食は、おかいさんに梅干しだった」と自分が育った食事を語るの山本農園の山本康雄さん(52歳)。

和歌山大学  
 産学連携・研究支援センター  
 湯崎 真梨子教授

と出る梅酢で魚を「コロス(しめる)」。梅は調味料の基本でもあった。子どものスポーソドリンクは自家産梅ジュース。腹痛にも梅干しが「効いた」と、用途も多彩だが、薬効もあり疲労回復にも効力を発揮する万能食品といえる。

梅干し、という単語のイメージだけでは酸っぱい味がわき上がる、そんな条件反射はやや年長の世代かもしれない。先頃、学生らとともに収穫作業に訪れたが、簡単に工夫した梅レシピを教えていた。だいたいまちに梅ファンになり、大量の梅を引きずって帰って行った。帰ってお母さんと梅干しやジュースを作るといふ。食べれば魅力を再発見する。20歳の女子学生らは近い将来に、地元の梅を漬けて、梅とご飯を食べるたくましい母になることだろう。

(※上の写真は、米に梅干しを細かくちぎって種も入れそのまま炊いた簡単梅ごはん)

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

**梅干し**

(山本貴子)

初めてでも簡単! 厚手のジップ袋で作る意外に簡単な梅のレシピ。

重石いらず、カビ知らずの梅干しの作り方

- 【材料】  
 ・塩(青梅2キログラムの場合、塩360グラムで塩分18%となる)  
 ・青梅2キログラム用厚手ジップ袋  
 (縦37センチ、横26センチ、底10センチ程度)  
 ・洗って乾かした青梅  
 ※ポイント: 南高梅は黄色く、香りが強く、なったら漬け頃。



- 【作り方】  
 ①ジップ袋に材料を全て入れ冷暗所に置く。  
 液(梅酢)が出てきたら空気を抜いて真空の状態にジップ袋を閉める。ジップ袋を作る場合は、ここで揉みシソを入れる。  
 \*ポイント: カビ予防のため、こまめに空気を抜き、袋を軽く振って上下の塩分をできるだけ均一にする。  
 ②4週間経った天気の良い日に、梅をざる等に取り出し、天日干しする。  
 ③2日ほど干し、裏返して一日干し、取り入れ保存する。残った梅酢も袋のまま天日干しすると長期保存でき調味料として使用できる。  
 ※ポイント: 干しすぎに注意。

**梅ジュース**

(山本貴子)

- 【材料】  
 ・青梅1キログラム・砂糖1キログラム・厚手ジップ袋  
 【作り方】  
 青梅を水洗いし、冷凍庫で完全に凍らせる。凍ったままの青梅と砂糖を交互にジップ袋に入れ、冷暗所に置く。5〜7日で果汁を取り出し、約80℃で15分間加熱殺菌して出来上がり。水、牛乳などで5〜6倍に薄めて飲む。  
 ※ポイント: 一日一回袋を軽く振って砂糖を混ぜ、空気を抜ききつちりチャックをすること。  
 ※次回7月18日(土)掲載予定