

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった ③1

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。

野生のいのちをいただく

ジビエとはフランス語で、狩猟で獲られる野生の鳥や獣のこと。最近では、ジビエで地域活性化をしようと、レストランや観光地で工夫された料理が出されている。しかし、本場のフランスなどでは高級食材。自分の領地で狩りを楽しむような貴族だけが食べることができた。野生特有の臭さや腐敗を防ぐためには素早い血抜きや料理が必要で、自分の領地内で「地産地消」できるからこそ味わえた貴重な食材だったといえる。

日本でも古来から鹿や猪をはじめ、多種の動物を食べていたことが遺跡の骨などからわかっている。仏教が伝来し、獣肉が禁忌された時代にも何かと理由をつけて食べている。

ひとつは、けものではない、とすること。たとえば、鯨は勇魚(いさな)、猪は山鯨(くちじ)で魚だ、兎は一羽(う)と数えるため鳥だというような方

しか、

便。長野の諏訪神社には鹿を食べてよしとする免罪符、鹿食免(かじめん)が存在した。脂ののった冬の獣は滋養のための薬だとして鹿や猪を食べた「菜食」の習慣や猪をほたん、鹿をもみじ、馬をさくらと呼ぶ隠語など。また12世紀後半の和歌山県ゆかりの国宝、粉河寺縁起絵巻には、肉をほおぼり干し肉を作る漁師の姿が描かれている。実際は貴族にも庶民にも貴重な動物性タンパク質だったのだ。



生のハム

現在の日本では、猪、鹿、猿などが里に現れては田畑を食い荒らすため、人間の方が防護柵の中で農作業をしているありさま。獣害との戦いで農業意欲が減退してしまいう社会問題が起きています。その対策としてジビエ料理が注目されてきているので創作料理が多い。しかし、熊野の山間の人々に話を聞くと、少し前までは「獣の肉で暮らしてきた」というほどの栄養源で、家の鶏を

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

はじめ、鹿、猪、兎、雉(きじ)など「うさぎ道やけもの道を見つけたららくくり兎を仕掛けた」とのこと。

「兎はネギと炊いて食べた」「カモシカは特に美味しかったな。漁師仲間で「にく」と言えばカモシカのことだった」とも。しかし、カモシカは昭和30年以降は特別天然記念物指定で今では幻の味だ。

鹿といえば「肉を凍らした鹿刺しが楽しみだった」。ロースとヒレにあたる軟らかい背身の、溶けかけた肉をしゃりしゃりと生煮醬油で食べるのが格別だったと言う。今では生肉は衛生上、避けるように指導されているが「むかしはのう、鹿の住み処は人里離れていたため寄生虫も少なかったのと違うか?」とのこと。今のうちに猪や鹿の姿は里ではまず見ることがなかったらしい。それぞれの住み処がきちんと分かれて別れていたのだ。

減多に会わない純粋の野生の野趣あふれる「生命をいただくこと、それこそ有り難い「食」本来の姿といえるのかも」しれない。

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学
研究科博士後期課程終了。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を企画
シマネジメントして
いる。熊野方面には年間30〜50日は訪問し
研究する。



レシピ

鹿肉は、低カロリー、高タンパク、栄養満点でヘルシーな食材です。

鹿肉ケチャップ煮

(朝食 敦子)

- 【材料】
- 鹿肉 400g
 - ビール 350cc
 - 長ねぎ 1本
 - しょうが 2〜3片
 - しょうが 2〜3片
- 【作り方】
- ①肉を一口大に切る。
 - ②鍋に肉を入れ、ひたひたになるほどビールを注ぎ、1〜2時間煮る。
 - ③肉が軟らかくなったら、長ねぎ、んにく、しょうがをみじん切りにして加える。
 - ④水分があるうちにケチャップ、好みを粉唐辛子を加え、味付けし、水分がなくなるまで炒める。
- 【ポイント】*ミートソースとして使ったり、ドリアやシチューになく、一品で色々工夫できる料理なので大量に作っておくと便利。肉はミンチにしても良い。



鹿肉味噌

(朝食 敦子)

- 【材料】
- 鹿肉 400g
 - 酒 適量
 - 長ねぎ 1本
 - しょうが 2〜3片
 - しょうが 2〜3片
- 【作り方】
- ①肉を一口大に切る。
 - ②鍋に肉を入れ、ひたひたになるほど酒を注ぐ。
 - ③鍋に蓋をして、弱火で肉が軟らかくなるまで1〜2時間煮る。
 - ④その間、酒が蒸発したら、ねぎを足す。
 - ⑤軟らかくなったら、長ねぎ、んにく、しょうがをみじん切りにして加える。
 - ⑥酢、オースターソース、味噌、粉唐辛子を好みで加え、味付けをする。
- 【ポイント】*できあがった肉味噌はごはんのおかずとして、うどんやラーメンに乗せても良い。*野菜や水を加えると豚汁風になる。味が薄くなると味噌を足す。



鹿の生ハム

(新谷 恭平)

- 【作り方】
- ①鹿肉を塩水につける。(約1日)
 - ②風通しの良い冷暗所にするし、乾かす。(約1日)
 - ③塩のチップで冷湿する。
 - ④燻製機内は手を入れたら、温かいくらい、温度を上げないように約1日燻す。
 - ⑤(ポイント)*低い温度で長時間の燻製なので、気温の低い冬場に作るのが賢い。
- 【ポイント】*シビレはKurooriの食と農の学校レシピ集(湯崎真梨子代表)より抜粋、加筆修正
※次回(12月26日)土曜版予定