

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった④2

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頃の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。

幸福を伝える

ヤミ市は、終戦直後に食料や日用品を露天に並べて売り出した庶民の自発的な市場。餓死者が続出するような混乱の中で、庶民のエネルギーが集中した場所だったといえる。

そのヤミ市で通貨の役割を果たしていたのがスルメだったとか。通貨として、おそらく自然発生的にスルメが採用されたのは、まずは食料であること、保存性があること、資源的にも豊富にあったこと、が混乱の世の中でお金の代わりになる価値があったのだろう。スルメイカはそれほどに国民に親しみのあるものだった。

日本は世界最大のイカの消費国。近年では世界各地で消費が増えているが、かつては世界のイカの消費量の半分を日本人が食べていたほど。日本近海に生息するイカは100種以上ともいわれるが、最も多く漁獲されているのがスルメイカ。スルメイカは、刺身でも、煮ても焼いても揚げても干しても美味と



かめいする

さまざまな料理に向いている。「肴(さかな)はあぶつたイカでいい」と演歌でも歌われたように日常食として親しみのある食材だ。

スルメイカの旬は夏場だ。和歌山での漁場は、すさみから熊野灘海域で、6月中旬より水揚げが始まっている。

水揚げ直後のスルメイカの刺身はもちりと甘味があり適度に歯ごたえもありおいしい。夏の涼味を感じさせる一品だ。しかし、「スルメイカは丸ごと炊くのがうまい」。そう教えてくれたのは、すさみの漁場の近くで生まれ育った浅本さん。丸ごとというのは、小ぶりのスルメイカを内臓も取らずそのままを砂糖と醤油で煮付けたもの。子どもでも「かぶりついて食べた」。「内臓の甘味がスミとからまつておいしいんや」とのこと。また、スミ袋を取り出し四つ五つとまとめてアルミホイルに包んで焼くと、それは甘く香ばしく、そのまま「ねずつて」食べてもとてもおいしい、とのこと。地元ならではのダイナミックな食べ方だ。

その日に揚がったイカを

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

3時間ほど天日に干すと、さらに旨(うま)みが凝縮され、焼いても天ぷらにしても美味。子どもの時、生乾きのスルメイカの足は自分で焼いておやつになった。

「内臓で作る塩辛は、親父が家で作っていた」と言っるのは漁師の子だった福山さん。すさみはカツオの産地でもあるが、放課後はそのまま浜に走り、4時ごろ木船で漁から帰ってくる父を母と待ち、獲れた魚を竹籠に入れて市場に持つていくのが子どもの仕事だった。昭和40年代のこと。小学生でも毎日当たり前に手伝い、漁獲がたくさんあれば子ども心にも嬉しかった。父が作る塩辛は子どももおおいしく、おかすにもなった。

乾燥品のスルメは寿留女(するめ)と当て字されるように、いつまでも幸せが続くとする縁起の良い品の代表。古代より朝廷への貢ぎ物であり、ある時は貨幣に代わり、現代でも冠婚葬祭に用いられる。

スルメは人から人へ「気持ち」を伝える大事な手段だった。すさみの漁協のアイデア、スルメイカをそのままはがきとして送る「するめーる」にもそんな思いが込められているのだろうか。

■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。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

イカはさまざまな料理に使われる、栄養豊かな日本型食材の代表です。

イカ焼き

焼くとイカ独特の旨みと香りが際立つ。緑日でもおなじみの香ばしさ。

【材料】
生スルメイカ 一杯
大さじ2

酒 大さじ2
砂糖 大さじ2(お好みで調整)
醤油 大さじ2

みりん 大さじ1
おろし生姜 少々

【作り方】

- ①イカは足を抜き、軟骨、腹わたを取り、皮に格子状に切れ目を入れる。
- ②油をひいたフライパンにイカを入れ、軽く両面を焼く。
- ③酒を振りかけ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④タレをふりかけ、汁気がなくなるまで煮詰めたら完成。

*ポイント
・イカは蒸し焼きにすることで、ふっくら柔らかくなる。ただし、焼きすぎると固くなるので注意。

・醤油とみりんに20〜30分漬けた後、あっさり焼くのもイカの風味がおいしい。
・ワタを捨てずにタレに混ぜて焼くと、まったくとした格別の風味が味わえる。

天日干しスルメイカ焼き

天日で一夜干しにしたスルメイカを、そのまま焼いてマヨネーズ醤油などで。鮮度よく潮の香りを味わう一品。



スルメイカと里芋の煮物

里芋と相性抜群の煮物。イカを先に煮て一度取り出し、同じ出し汁で里芋を煮て最後にイカを加えるのが柔らかくいただくポイントです。

(写真)和歌山南漁業協同組合(すさみ支所)
※次回(7月16日)掲載予定