

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

47

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

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。

とちの手間のかかる素朴な味

山を売買する時にも栃(とち)の木だけは売るな、という教えが山村にはあったという。栃の木は切るな、とも言われてきた。栃は非常時の食料として、どんな財産よりも大事な木だ。

栃の実が長期保存がきくため、古来より米の乏しい山村の窮乏食として飢饉や災害に備え、各家の「つし」などに上げ保存されていた。今では、食が満たされ保存の必要もなくなったが、栃の実で作る餅餅は香ばしく山村ならではの素朴な風味だ。

栃の木は高さが20m以上にもなる大木で、木材として重宝され乱伐されたため里からはすっかり姿を消してしまつた。実はつやつやとした黒い球状で、9月中旬頃に落ち出す。

「落ちたな」と思い拾いに行ったら、一晩のうちになくなつていく。イノシシがシカラアナ

グマに食べられるんかのおこのこと。しかし、栃の実にはサボテンという毒があり、獣は食べることを忌むらしい。どんな森の動物たちが食べにやってくるのだろうか。

古座川上流の平井区に栃の実を探しに来た。栃の木は溪流のそばの肥沃な土地で育つので、元区長の羽山さんの軽トラで案内されたのは、平井集落のそばに奥、北海道大学和歌山研究林の入り口。北大研究林は、古座川の支流平井川の最上流部に位置し、豊かな天然林や人工林を保有している。平井川源流部の水辺に栃の木は美しい姿で立っていた。

栃の木は山村の貴重な食料として大切にされたため、その名残の地名が各地に残っている。平井川上流の支流、研究林の東に「栃の谷」がある。谷あいには栃の大樹



が群生したのだろうか。

羽山さんが川の浅瀬で実を拾ってくれた。土の上には実は見あたらず、獣が残したのが、水の中には実が落ちていた。

「母は栃の実を布きれの袋に入れて谷川の流れ水に1週間ほど浸けっぱなしにしていた。それから天日に干しカラカラに乾燥させた。そう語ってくれたのは若本磨寿恵さん。87歳の磨寿恵さんの子ども頃の思い出だ。
カラカラに乾燥すると何年でも保存でき、使う分だけ固い皮を剥ぎ、アク抜き

をして調理する。栃の渋と苦味抜きは大変な手間です。つかり抜けるまでは20日ほどかかる。磨寿恵さんのお母さんも、栃の実を流水にさらしては、ドロドロにした木灰にまぶし、また水にさらして、繰り返していたはずだ。里の時間は、ゆつくりゆつくりと自然の恵みをいただく手仕事とともにあった。

平井は古座川最奥の集落だが、栃を採取しなまなつて久しい。7、80年も前の村の風景はどんなだったのだろうか。

母がきれいに包んだ栃の実をさらし、平井川の流れる音を聞きながら餅をついた穏やかな日々。磨寿恵さんと縁側に座り、栃の実を転がしながら川の音を聞いていると、はるか昔の光景が浮かぶようだ。里の時間を戻す、栃の実には不思議な魅力がある。



川辺の栃の木

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所博士後期課程終了。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

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。



とちの実のアク抜き

とち餅は、さつくりと香ばしく風味ある山のお餅。渋みと苦味が強い実を手間をかけてアク抜きます。

①天日でよく乾燥した栃

の実を、2日ほどぬるま湯に浸け、やわらかくして皮をむく。

②皮をむいた栃の実を、網の袋などに入れて谷の流れ水に2日ほど浸す。

③流れ水でさらした栃の実を、灰にまぶしてアク抜きをする。クヌギの場合、栃の実1：灰1、スギ、ヒノキの場合は、栃の実1：木灰2の割合で。熱湯をかけドロドロにした灰に栃の実を1週間ほど浸す。毎日混ぜ返す。

④さらに清流で1週間ほどさらす。

⑤栃の実を餅米と一緒に蒸し、その後、餅米と一緒に餅をつく。

*地区それぞれにやり方があり、山に住む人でさえ、失敗しながらコツを覚えるようです。

※次回は11月5日(土)掲載予定

