

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

56

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。

あゆのなれずし

さかなの漬物

すしの起源は「なれずし」といわれる。東南アジアが発祥で中国を経て日本に渡ったという説がある。なれずしは、塩をした魚を「ほん」と一緒に漬け込み、「ほんの乳酸発酵」とともに酸味が増し保存性や旨みが高まる料理。チーズ状になった身や骨を丸ごと食べる事ができる動物性タンパク質の貯蔵の知恵だった。

平安時代中期に編さんされた延喜式には貢納する各地の特産として「すし」が多く記載されている。

紀伊国の欄には、押年魚(おしあゆ)、鮭(あわびずし)、鹿鮭、猪鮭とある。あゆ、あわび、しか肉、いのしし肉など魚介や獣肉まで漬けられていたことがわかる。押年魚とは、あゆすしの尾頭を切り取った

もので元旦などにお供えするめでたい料理だった。また、あゆずしは国々の貢納品の中に頻りに登場しており代表的なすしネタだったようである。

「鮭(すし)」の文字は古代中国の「鮭(ぎ、し)」で塩辛(うおびし)を意味する漢字。なれずしは本来、魚目や獣肉の漬物といえるもので、「ほん」は漬床であつて食べないものだった。

すし以外の紀伊国の特産貢物では、鯉魚(かつお)かつおの加工品、煮塩年魚(にしおあゆ)、鯛楚割(たいたすわ)やりの背開き塩干し、大鯛、海藻わかめ、滑海藻(あらめ)などの海産物が記載されている



あゆのなれずし

る。煮塩年魚とはあゆを塩水で煮て乾燥させたもので、あゆの塩煮は身の細くなつた落ちあゆを美味しく食べる方法もある。また、古文書のため筆者には判読が難しかったが、久恵膳(くえせき)と読むこともできた。くえの干物(くえもの)か。

このように当時の貢納品リストには塩蔵加工品や漬物の種類が多いが、塩はまだ貴重品で、さらに年数をかけて作るなれずしは貴重な贅品だった。

日本のなれずしは、日本海側など寒冷地で米に糶(こ)を加える系統と和歌山、兵庫、滋賀、岐阜の一部などの米飯だけで発酵させる「なれずし文化圏」系統に分かれるとの調査がある。

和歌山では紀北紀中のさばのなれずしと紀南のあゆ、さんまのなれずしが有名だ。紀州なれずしには次の話が伝わっている。
有田郡の旧清水町に隠れ住んでいた平維盛(これもり)が、源氏に追われ護摩山に逃げる際、家来が炊きたて飯に塩サバを乗せて走った。山中で食べようとしたら

なれずしになっていた、これが発酵を短くして「ほんも食べる生なれ 紀州なれずし」の起源というもの。話の真偽は別として、なれずしはより食べやすく工夫されていき、庶民に広がるのは江戸も中期になってから。時代を経て「なれずし(本なれ) ↓ 生なれ ↓ 早なれ、箱ずし、ぼらずし ↓ ぎりずし」と発酵熟成したものから手早く素材を味わうものへと、すしのバリエーションは広がっていった。

熊野では何十年物という液状の名物なれずしも存在するが、これは珍味の位置づけ。強い香りがクセのあるなれずしだが、酒の肴としてとりわけ好まれるのは、タンパク質の乳酸発酵による独特の旨みへの嗜好だろう。

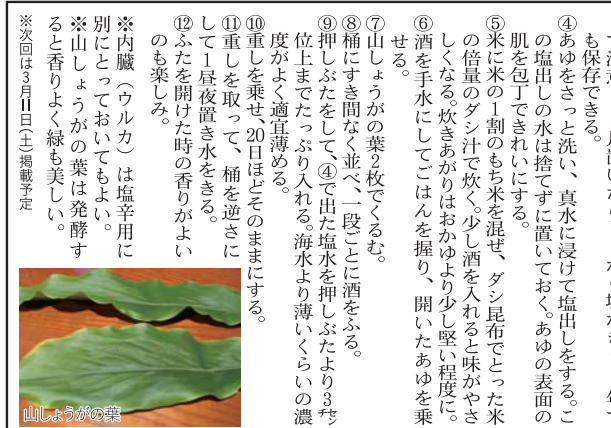


重石を置いた箱

【材料】
落ちあゆ・米・もち米・塩・ダシ昆布・酒・山しょうがの葉(なければシダ)

【作り方】
①10月末頃からの落ちあゆを使う。皮のしっかりした雄の方がよい。
②あゆを開き(背開きでも腹開きでもよい)内臓を取る。
③一匹ずつ塩をまぶし桶に並べて入れ、蓋をし重しをして置いておく。重しが軽いとあゆに洗みが出るので注意。1ヵ月置いたらしっかり塩がきく。1年でも保存できる。
④あゆをさつと洗い、真水に浸けて塩出しをする。この塩出しの水は捨てずに置いておく。あゆの表面の肌を包丁できれいにする。
⑤米に米の1割のもち米を混ぜ、ダシ昆布でとった米の倍量のダシ汁で炊く。少し酒を入れたと味がやさしくなる。炊きあがりはおかゆより少し堅い程度に。
⑥酒を手水にして「こはん」を握り、開いたあゆを乗せる。
⑦山しょうがの葉2枚でくるむ。
⑧桶にすき間なく並べ、一段ごとに酒をふる。
⑨押しぶたをして④で出た塩水を押しぶたより3センチ位上までたっぷり入れる。海水より薄いくらいの濃度がよく適宜薄める。
⑩重しを乗せ、20日ほどそのままにする。
⑪重しを取って、桶を逆さにして1昼夜置き水をきる。
⑫ふたを開けた時の香りがよいのも楽しみ。

※内臓(ウルカ)は塩辛用に別にとっておいてもよい。
※山しょうがの葉は発酵すると香りよく緑も美しい。
※次回(3月1日)土曜版予定



山しょうがの葉

■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の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。

