

へふるさとの食卓

みんな「食べて」大きくなった 159

和歌山大学
食農総合研究センター 客員教授
湯崎 真梨子

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。

うすいえんどウ

豆ご飯がおいしい

黄緑色のウスイエンドウを見るだけで、新鮮な香りが漂ってくる。春から初夏はウスイエンドウの季節だ。

ウスイエンドウは、国内生産量の約半分を占めるほどの和歌山県の特産だ。

エンドウマメには、サヤごと食べるサヤエンドウと実を食べるミニエンドウ(グリーンピースやウスイエンドウ)がある。

ミニエンドウ(グリーンピース)の収穫量2019、農水省では、上位から和歌山県2690ト、鹿児島県918ト、北海道339トと和歌山県が断トツの1位。出荷量では全国の約48%のシェアを占める一大産地である。県内では日高地方が県内栽培面積の約80%を占めている。

「ウスイエンドウの日」という。ウスイエンドウの収穫最盛期は5月初旬。5月4日は祝日「みどりの日」であり、初夏の爽やかな緑のイメージがウスイエンドウにぴったり。さらに中国語の「ウ」と「4」をかけているとか。しかし、これはダジャレだろう。ウスイエンドウが日本にやって来たのは中国からではなくアメリカからだ。

明治時代、大阪の碓井村(現在の羽曳野市碓井)出身の農業技術者がアメリカから入手した

ウスイエンドウといえは豆ご飯。つまりは全国の豆ご飯を日高が支えていると言ってもいいほどだ。とはいえ、和歌山県からはほとんど関西、中京市場に出されており、ウスイエンドウで作る豆ご飯は関西の味といえる。

ウスイエンドウはグリーンピースを品種改良したもので、粒が大きく皮が柔らかく、ほんのり甘いのが特徴。和歌山県では「紀州うすい」のブランドで売り出している。



「ウスイエンドウの日」という。ウスイエンドウの収穫最盛期は5月初旬。5月4日は祝日「みどりの日」であり、初夏の爽やかな緑のイメージがウスイエンドウにぴったり。さらに中国語の「ウ」と「4」をかけているとか。しかし、これはダジャレだろう。ウスイエンドウが日本にやって来たのは中国からではなくアメリカからだ。

が収穫期となるため、ご飯を増量するために豆をドッサリ入れて炊いたのが始まりともいわれる。芋がゆと同じ理由だろうが、ほんのり塩味とホクホク甘味のある豆ご飯は、子どもにはうれしい。米と一緒に炊くと緑の豆の色あせるが豆の風味のあるご飯がおいしい。豆ご飯が炊き上がる匂いも懐かしい。



新鮮な「えんどウ」は、台所で母に言われて豆むきをした思い出につながっている。子どもの鼻に青い香りはすがすがしかった。

季節の豆とお手伝いと母の台所、豆ご飯の香りがつながっている。子どもには大事な記憶だろう。そんな記憶を今の子どもたちにもつづけてあげたい。

■湯崎真梨子(ゆざき・まりこ)
和歌山大学
食農総合研究センター 客員教授

博士(学術)。大阪府立大学大学院人間文化科学研究科博士後期課程終了。元和歌山大学教授。専門は農村社会学、地域再生学、内発的發展、食料経済、地域資源、地産地消、低炭素化社会などがテーマ。自らの研究に加え、地域と協働するプロジェクト研究も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。



うすいえんどウ豆ご飯

ほんのり甘い「えんどウ」豆ご飯季節のすがすがしい香りをいただく

【材料】
▽米…2合▽ウスイエンドウ…さや付き200g程度▽塩…小さじ1

【作り方】
①米を洗い、通常の水加減でセツトする。
(すぐ炊飯してもよいが、30分〜1時間程度水に浸すとさらにふっくら炊き上がる)

②さやをむき実を取り出し、洗って水を切る。
③洗った米に塩を入れ、豆を上部に入れる。
④通常炊飯で炊く。炊き上がったら全体をまぜて出来上がり。



豆の香りを引き立たせるために豆のさやも一緒に炊き込む方法もある。



次回6月1日(土)付掲載予定