

へふるさとの食卓

# みんな「食べて」大きくなった 181

和歌山大学  
食農総合研究教育センター 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たちの頃。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。

## かぼちや

### とかく女の好むもの

12月22日は今年の冬至。かぼちやをいただきましたか？

私たちが住んでいる北半球で、1年のうち最も昼間の時間が短く夜が長い日が冬至。「日短なうたね」と言葉が交わり、太陽が沈んだと思ったら、たちまちに夕闇に包まれ冬の冷気が身に染みる。そんな頃だ。

冬至にかぼちやを食べると風邪をひかない、との言い伝えがある。かぼちやはカロテンやビタミンなどが豊富で、野菜の少ない冬にかぼちやを食べて冬を乗り切ろうという昔の人の知恵だ。

冬至に食べると運が上がるという7種の食べ物がある。なんきん、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん(うどん)の冬至の7種である。「ん」が二つずつついている食材のた

め、運が2倍にもなるという縁起の良い食材。これらを食べて無病息災も願う。七種汁などにすると体も心も温かい。かぼちやの収穫は夏から初秋。かぼちやは貯蔵性がよいので、2、3カ月寝かした方が甘味が増しおいしくなる。冬至の頃はまさしく食べ頃となる。

日本かぼちやは戦国時代末期にポルトガル人によりカンボジアからもたらされたとの説がある。多くは菊のように溝が入った形状で、醤油と相性良く日本料理に適すといわれる。西洋かぼちやは江戸時代後期にアメリカより伝わっ

かぼちやは土地を選ばずまん延するため、江戸後期の天保の飢饉のおり、当時の農学者大蔵永常が救荒食として注目した。「とうなす(かぼちやのこと)をいつもの煮しめより細く切り、米と一緒に入れ、常の水加減にて塩を入れ、醤油を入れればなおよし」炊き上げ、よくかき混ぜ食してよし。「とうなす粥も炊き上げ、この中に煮た小豆を入ると大いにうまい」ともあり、こうすれば米一升のうち3、4合分は得た、としている(「竈の賑わひ」筆者意識)。米の節約のためにかぼちやで増量した飯、粥レシピだ。かぼちやと小豆は相性がよく、煮



たどされるが普及したのは明治になってから。表面がツルツとしており、甘味が強くホクホクした味わいで近年広く普及している。

井原西鶴の有名な一節に「とかく女の好むもの、芝居、浄瑠璃、芋蛸南瓜」がある。蛸は語呂合わせとも思えるが、江戸前期の作なので、そんな時代から女性の嗜好を言い当てる。



それにしてもなぜ、概して女は芋や南瓜を好み、男はそうでもないのか。「そんなもの」を好んで食べるのは男の沽券に開くとも思っているのか、それとも生物学的な理由があるのだろうか。不思議だ。

■湯崎真梨子(ゆざき・まりこ) 和歌山大学 食農総合研究教育センター 客員教授  
博士(学術)。大阪府立大学大学院人間文化学研究所博士(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。内発的発展、食料経済、地球資源、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。



### かぼちやとあずきのいとこ煮 デザートのようにほっこりおいしい 相性の良い組み合わせ

【材料】  
▽かぼちや：4分の1個(約300g)▽小豆：50g(乾燥)▽砂糖：大さじ2▽醤油：大さじ1  
【作り方】  
①小豆を中火で2、3分乾煎りする。  
②水200ccに①を入れ沸騰したら水300ccを加え弱火で40分ほど指で押すとつぶれる程度に煮る。  
③かぼちやは種とワタを取り、一口大に切る。皮をところどころ削る。  
④かぼちやの皮を下に鍋に入れ、②を煮汁ごと、砂糖を加え中火で煮立てたら落としふたをし弱火でかぼちやが軟らかくなるまで煮る。煮崩れないように注意する。  
\*あずきは乾煎りすることで、渋味が感じにくくなる。  
\*あずきは2倍量の水を吸い軟らかくなるが、ここでは煮汁を使うので多めにしている。

【いとこ餅】  
かぼちや餅に小豆あんといとこ餅と名付けました。 山田萬壽美  
【材料】  
▽もち米3に対し、かぼちや2(品種により粘質など異なるので好みで調整)  
【作り方】  
①もち米を蒸す。このとき、かぼちやをもち米の上のせ一緒に蒸す。  
②①で餅を作り、あんに小豆を使う。  
(KUMANO食と農の学校レシピ集「2014、湯崎真梨子編より」)



次回(1月26日)土付揚巻予定  
冬至にはゆず湯に入り邪気を払う