

〈ふるさと〉の食卓

# みんな「食べて」大きくなった

195

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。ふるさととの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

## 塩いわし

### イワシ漁の始まりは紀州から

「塩いわしは珍しい」。そう言って魚好きの家人が買ってきた。塩いわしはイワシを塩蔵したもので普段はほとんど見かけないが、節分の頃に多く出回る「節分いわし」だ。節分いわしに使われるのはマイワシである。

節分の日、厄よけとしてイワシの頭を揚げのあるヒイラギの枝に刺し玄閻に飾る「鬼の目突き」は、熊野では枝に鋭い針をたくさん持つアリドオシとサンマを用いることが多い。焼き魚の臭気と煙で鬼を追い払い鋭い葉で鬼の目を突くというものだが、節分という季節の変わり目に入ってくると思われる邪気(鬼)を追い払う風習だ。マイワシは日本の漁業を代表する魚で、群れて回遊するイワシは海の魚にとっても重要なタンパク源で「海の米」「海の牧草」とも呼ばれる。イワシの網漁は16世紀末、

大阪湾から加太、塩津、栖原、湯浅、広など網漁の開発は日本の漁業の礎を築いたといえるのではないだろうか。江戸時代初期には和歌山湾の漁民がその漁法技術をもつ



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

て瀬戸内海や千葉の房総半島にまで漁場を開き、やがて紀南の漁民も関東漁場へと出漁するようになったという。背景には畿内(きん)で盛んだった綿花栽培の肥料である干鰯(干したイワシ)需要があった。大阪南部の泉州は今に至るまで綿産業の代表的産地である。イワシ網漁には干鰯を取り引する魚商人が行動を共にし、さらにはさまざまな海産物を取り扱う商人として成功した漁民も出てきた。漁法を発明し、漁場を広げ、商機を逃さず漁業や関連産業の発展に影響を与えたわが先人。進取の気性に富んだ紀州漁民の行動力が分かる話だ。

イワシの語源は弱く腐りやすい魚だから「鰯」、たくさん取れ大衆魚だから「卑しい」から転じたなどといわれるが、実は貴族も食べていた。イワシは宮中言葉で「むらさき」と称されるが、これは紫式部の好物だったから、いや和泉式部の好物だったとの説がある。捕獲直後のイワシは紫っぽい美しい色だからと言う人もいる。いずれにせよどちらの「式部」かは不明だが、彼女が夫の留守に大好物のイワシを焼いて食べていたら帰宅した夫に「卑しいものを食べて」とがめられたので「日本人であれば石清水八幡(いわ

しみずにイワシをかけて)に参らない人はいないように、イワシを食べない人はいないですよ」と歌で返したとか。平安の昔も今も、脂の乗ったイワシは貴賤(貴賤)を問わず、おいしいものはおいしい。



節分の日、到来物の韓国のりがあったのでキンパ(風)いわしのり巻きを作ってみた。キンパとはごま油で味付けしたごはんと具材を巻いた韓国風のり巻きのこと。ここではシンプルにごはんと焼いた塩いわしで作ったが、塩いわしは油の利いた韓国のに合い意外なほどに美味だった。塩でうま味が凝縮し、おいしく栄養満点の塩いわし。季節の変わり目に食べて元気に春に向かいたい。

■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。内発的発展、食  
料経済、地域資源、地産地消、脱炭素社会などが  
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。



### レシピ 塩いわしの作り方

作り置きでいろいろ使える  
熟成しうま味が増す塩いわし

#### 《材料》

▽マイワシ(生)：適量▽塩：適量

#### 《作り方》

①マイワシを洗い表面の汚れを取りトレイに並べる。

②塩を両面に表面がうっすら白くなるほどに振る。冷蔵庫で一晩寝かす。

③取り出して塩を洗い流して、キッチンペーパーで拭き取った後保存する。またはそのまま料理に使う。

④冷蔵保存で数日は持ち熟成も進む。冷凍保存するといろいろな料理に使える。

\*そのまま焼き物に  
塩味が染み込んでいるのでそのまま焼く。うま味があり香ばしい。

\*オリーブオイルにも合う

頭と内臓を取って三枚におろし、そぎ切りにし小麦粉をまぶし揚



うま味が引き立つ焼いた塩いわし

### ■なんちゃってキンパ(韓国風のり巻き)

塩いわしのうま味が韓国のに合う

《材料》  
▽韓国のに▽ごはん▽塩いわし

《作り方》  
①塩いわしを焼き、身の中骨と硬い骨を取る。

②巻くすに韓国のにを広げ、ごはんを薄く広げ塩いわしの頭を出して巻いてゆく。

③のり巻きを作ったら、食べやすく切り分ける。

