

# みんな「食べて」大きくなった

197

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。地域に百の家がなければ百の食があり、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のふるさと食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

## はまごぼう

### 早春の野原の香り

4月はじめ、古座川下流域の月野瀬という美しい名をもつ河畔の古民家で春の香りをいただいた。わらび、ごんばち、ふきなどの山菜炊き込みご飯にはまごぼうのおひたしが添えられていた。

はまごぼうは「はまあざみ」の別名。野に咲くアザミの仲間で、海辺の砂地に生え、紫の花をつける。潮風に耐えるためか葉はギザギザと厚く鋭いが、早春の若い葉や茎は柔らかく、山菜のように春を告げる食材となる。香りがごぼうと似ているため、浜牛蒡とも呼ばれる。月野瀬では「かわらごぼう」とも呼んでいた。河原に生えるごぼう、の意だ。

「子どもの時からはまごぼうを採りに行った。茎を折ると野原の香りがした」。そういつのは古民家の女主人。月野瀬で育った。月野瀬の地名は「古座川の流に月のよく

砂浜の植物であるはまあざみ(はまごぼう)が内陸の月野瀬で採れるのはどんな理由だろうか。

はまごぼうは「高瀬橋より上流では採れない」と彼女。高瀬橋は月野瀬から対岸に架かる橋である。大潮の時には月野瀬まで潮が上がり、河口から高瀬の橋よりまで種を運んだのか。

大学の植物研究者によると、「何十年も何百年もかけて、群落を上流に拡大させ、あるいは下流へと行ったり来たりしながら、高瀬橋の辺りで拡大が止まった、ということかな」とのことである。はまごぼうとなる小さな野草もまた、海と川の長い長い時間の営みの中で芽吹き生まれた。

「最近、親しんできた生き物が少なくなつたようで寂しい」そんな言葉も聞かれた。古座川ではこの30年、いくつもの早瀬が消え、淵も短くなつたとの声もある。瀬や淵など多様な環境がなくなり川が単調になつたのかもしれない。月を映し、海とも交わる川にどんな変化が訪れているのだろう。

しかし、月野瀬に生まれて八十数年、野の草も川の魚も、彼女の手からは素早く素朴な料理がいつもできあがる。はまごぼうもおまぜに入れたり、おひたし、天ぷら、根はきんぴらにと自然の香りそのままに生まれ変わる。

はまごぼうの葉は夏になると触ることが



ができないほどに痛い。鋭いが、3月初めごろの若いはまごぼうは生でも食べられる。柔らかい葉や茎を彼女は「やさしい」と表現する。「ごぼう(根)もやさしい」と生まれつきの優しい、独特の香りをいただくことができる。

春、アユの稚魚が海から川を遡上し始める。古座川でも稚魚の群れがキラキラと光りながら川を上ってくる。「数センチほどのアユが小さな尻尾を振って振って川に帰ってくる。がんばれ、がんばれと声をかけているのよ」と。川辺では春から初夏へと若い芽吹きが盛んである。古座川の人と川と生き物との会話が弾む季節だ。

### 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  
【プロフィール】

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、地域資源、産地地消、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

## はまごぼうのおひたし、ごまあえ

### 早春の香り豊かに 浜にルーツを持つ野草

東 英子

《材料》  
▽若葉の頃ははまごぼう…適量  
▽ごま…適量(たつぷり使う)  
▽砂糖、濃い口しょうゆ…各少々

#### 《作り方》

- ①採取したはまごぼうを洗う。
- ②沸騰した湯に①を入れ、しなつとしたら早々に素早く上げる。
- ③20分ほど水につける。
- ④③を取り出し、布巾に包みしっかりと水を切る。
- ⑤ごまを香りが立つようにサツとする。
- ⑥④のはまごぼうを器に入れ、いりごまをたつぷりかける。砂糖、しょうゆを好みの加減で入れ手でもむようにあえる。

英子さんの春のお昼御膳。山菜炊き込みご飯、たけのこ、ゆめなみょうが、たけのこ。



\*はまごぼうは「はまあざみ」のこと。「かわらごぼう」とも呼ばれる。  
\*ごまあえを混ぜるときは手で「おいしくなれよ」とリズムよく混ぜる(英子さん)とのこと。

■次回(5月25日)土付掲載予定



早春のはまごぼうは生でも食べられる。根の毛のような筋は取る。二杯酢、ポン酢、マヨネーズなどを入れていただく。

あえて香りと苦みをいただく