

# みんな「食べて」大きくなった

199

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の頃の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。

## 釜あげしらす

### 船に直結、とれたての白い恵み

「今朝しらす漁船が出ましたよ」。5月半ばの早朝、和歌浦漁港のしらす屋さんから電話があった。急いで漁港に向かった。

しらすの旬は春と秋の2回あり、3〜5月は春しらすの最盛期だ。前日の日曜日は和歌浦漁港の交流施設「おとつと広場」で朝市が開かれ、地元でとれた新鮮な魚介類を求める人でごった返していたというが、この日は早朝のため静か。しかし、広場に隣接する漁師さん直営しらす屋さんの加工所ですでに釜ゆでが始まり、店の前にはしらす干が干されていた。

紀伊水道に面した和歌浦湾、湯浅湾、田辺湾など和歌山県は全国有数のしらすの産地だ。しらすはイワシ類の稚魚のことで乾燥の度合いにより「釜あげ」「シラス干し(干ししらす)」「ちりめん」と製品名が変わる。釜あげしらすは水揚げしたしらす



をさつと塩ゆでし、水分を切り粗熱を取っただけのもので、ちりめんじやことは全く異なる風味を持つ。漁師さんのたえなる発明品ではないだろうか。

釜ゆでの手順は全てが手作業だ。たった今水揚げされ、水洗いした生しらすを塩

水を沸騰した大鍋に入れる。ゆで時間は約2分。ザルをつけ左右に揺すりながらしらすをすくう。すくい上げたしらすは速やかに風に当て水分を落とすと釜あげしらすのできあがり。もうもうとした湯気の中で作業は淡々と進められていた。

「はい」とおかみさんが手のひらに釜あげしらすを入れてくれた。ふつくとやわらかい生まれたての釜あげ。とても優しい味だ。

店の外では釜ゆでした真っ白しらすを広げられ、港の天日の下に敷き詰めるように乾かされていた。ゆでると白くなるからしらす(白子)、干している光景が白い石を敷き詰めた奉行所のお白州に似ていたからしらす、との説がある。それほど白い。

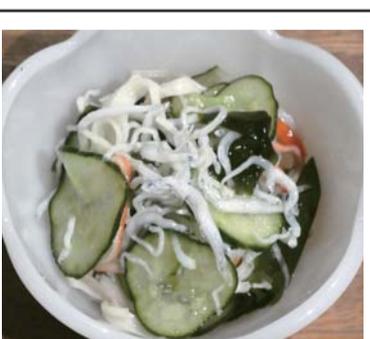
産、消費量とも全国トップクラスで、家庭の消費量(家計支出)は度々全国1位にもなっている(総務省家計統計)。

2024年度の春しらすの親であるカタクチイワシの日向灘(宮崎県)〜紀伊水道における1〜3月の産卵量は14兆粒であったと水産研究所の報告にある。この想像を超える数の卵に外海からのしらすも黒潮に乗ってやってくる。

海はおびただしい命を生み続け、万葉の昔より詠われた美しい和歌浦湾を漁船が巡り、大釜は湯気を上げ、そして真っ白い恵みをいただく。なんてぜいたくなのだろう。

釜あげしらすはシンプルにしらす丼で味わうのが一番。丼に温かいご飯を入れ、釜あげしらすをたっぷりかけていただく。

シンプルな丼が一番



釜あげしらすはシンプルにしらす丼で味わうのが一番。丼に温かいご飯を入れ、釜あげしらすをたっぷりかけていただく。

カニマ▽乾燥わかめ きゅうりを薄切りにし塩もみをし水気を絞る。しらす、カニマ、水に戻したわかめを加え、酢大さじ4、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ1である(お好みで調整)。

シンプルな丼が一番



しらす運搬船が帰ってきた

水揚げ作業

漁獲したしらすをコンテナに移す

優しい味のしらすの酢の物

生しらすは半透明で輝いている

あふれるほどのしらす丼が人気のお店

■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。