

みんな「食べて」大きくなった

200

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します。

すずめずし

紀淡海峡のチャリコ

筆者には「大阪おばちゃん」と呼ぶ大阪在住の伯母がおり、里帰りしたおばちゃんのお帰阪のお土産がいつも「すずめずし」だった。和歌山駅が「東和歌山駅」だった時代、ホームですずめずしの折り箱を持った伯母の姿が今も目に浮かぶ。半世紀以上も前の話だが、子どもの筆者にとつて和歌山名物、すずめずしの銀に輝く姿と駅のホームは分かちがたく記憶に染み付いている。

すずめずしとは、和歌山城下町のすしとも位置づけられている名物「小鯛こたう雀なかつ寿司」のこと。チャリコと呼ばれる真鯛の幼魚を使った握りずしである。和歌山県から大阪方面への幹線鉄道にはJRと南海電鉄があり、明治の終わり頃からそれぞれの延伸により南海電鉄の和歌山市駅と国鉄（JR）の和歌山駅（東和歌山駅）が大阪への玄関口となっていたが、これらの駅の発



達とともにすずめずしも「品が良い」和歌山の名物駅弁、お土産として人気を博していったようだ。

「品が良い」とは、各時代の料理研究家から評価される言葉で、昭和初期の一流料理人の著書には「和歌山の小ダイの雀鯛守り続けている。」

すずめずしは6〜7センチの小鯛（チャリコ）を背開きして酢で締め、これをすし飯にのせて握るが、ほんのり桜色の尾をつけ腹が丸く握った形が羽を膨らませた小雀、ふくら雀に似ることが名の由来という。ルーツは源平時代の兵糧食だった、あるいはこれを献上された紀州の殿様、徳川治宝公が命名したなど諸説ある。

振り袖の代表的な帯結びにふくら雀があり、2つの羽をつけた大きめのお太鼓を母が一生懸命に作り着付けてくれたことを思い出す。食や衣装に命名されたように雀は古くから身近な鳥だった。

すずめずしの材料、小鯛は紀州と淡路島の間の海域、紀淡海峡でとれる新鮮な真鯛である。春には桜鯛、秋には紅葉鯛がと

は、関西魚の中でも一流である。大阪や神戸、明石でもできるが、和歌山のが不手際であるが味がよい」（魚谷常吉『滋味風土記』）とある。不手際というのは大きめの握りだからだろうか。さらにこれをいただく時に関東人はしょうゆをつけるが、あれはせつかくの味を殺す、とある。駅の売り場の方にも「おしょうゆはつけずに食べてください」と念押しされた。しょうゆをつけずに味わう、魚の甘みとうま味。この製造元である老舗は明治時代の創業から130年、小鯛と酢と米が織りなす伝統の味を守り続けている。

れる好漁場、紀淡海峡の速い潮流にもまれ、身は引き締まり歯ごたえよく天然真鯛の中でも評価が高い。最近の真鯛の漁獲量は養殖が8割、天然が2割となつて



いるがすずめずしは変わらず天然もので作られている。

和歌山の北西部、紀淡海峡に面した加太までの約10キロを走る加太線には外装も内装も鯛づくしにデザインされた何種かの「めでたい電車」が走っている。楽しく潮風に向かつて走る。かつて、お土産を抱えて駅舎から発つた伯母もまた、潮風をふくんだ小鯛雀寿司をいただきながらふるさとの海と味を想ったのだろうか。

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。



チャリコ（小鯛）で作る鯛めし

卓上グリル鍋で簡単調理
鯛のうま味でご飯が香ばしい

《材料》

- ▽小鯛…2尾▽米…3合▽だし昆布…15センチ程度▽しょうゆ…大さじ3と2分の1▽酒…大さじ3▽みりん…大さじ3▽塩…小さじ2分の1程度▽水…450cc

《作り方》

- ① 鱗をひき、内臓を取り除ききれいに洗う。
- ② 米を洗い鍋に水、調味料ともに入れ、昆布を敷き小鯛を乗せて炊く。
- ③ 最初は強火で沸騰したら弱火で炊き上げる。
- ④ 炊きあがったら鯛と昆布を取り出し、鯛の骨を取り身だけを鍋に戻し混ぜていただく。
- ⑤ グリル鍋なので鯛の香りの染み付いたおコゲもとても

おいしい。

*生臭さを避けるため先に焼いて炊き込む方法もあるが、チャリコの場合は生臭くなく、むしろ丸ごと鯛のうま味を味わうために、焼かずそのまま炊き込みました。気になる場合はさっと熱湯で洗ってもよい。



天然は目が大きめで鼻の穴は合計4つ（片側2つ）、養殖は穴がつながり2つ（片側1つ）のことが多い。



次回は8月24日（土）付掲載予定