

みんな「食べて」大きくなった 206

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。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。

さんまなれずし

熊野川流域の芳醇なすし

なれずしづくりのシーズンが始まる11月、熊野川と北山川が合流するあたり、川と山々が織りなす広い空の下で故郷となれずしを愛し続けていらっしやるJさんを訪ねた。

では「弟子」を紹介しましょう、とのこと、今ではすばらしいなれずしの作り手である「弟子」さんの台所にうかがった。彼女は新宮市の隣、紀宝町の人で、親しんだ叔母さんのさんまのなれずしの味を再現したくJさんに教えを請うたという。

紀伊半島のさんまのなれずしは熊野川をはさんで和歌山県側と紀宝町など三重県側の地域、奈良県の十津川村で作られる伝統食だ。北山川、十津川は熊野川に合流し熊野灘に至る。これらの地



で作られる「熊野川流」(Jさん)のさんまのなれずしは冬に熊野灘に回遊してきた脂の抜けたさんまで作られてきた。なれずしはすしの最も古い形といわれ、魚を塩と米飯で漬け、ご飯の乳酸発酵で保存性を高めたもの。漬ける期間

が長く粥状になったご飯は食べず魚だけを食べるのが本なれ、この場合の米飯は漬け床の役割だ。漬ける期間が短くご飯も魚も食べるのが生なれ(半なれ)。熊野のなれずしは生なれである。

なれずしは「長く置くほどによくなれる」が、「なれる」は熟れる、成れる、馴れるなどと書く。深閑とした空気の中で発酵を待つ、作る人の視線を感じる言葉だ。

「しゆくしやの葉を取りに行きましようか」と、Jさんの案内で山中に出かけた。山あいの道端にその葉はつややかな姿で伸びやかに生えていた。

しゆくしや(縮砂)はショウガ科の植物で、熊野のなれずしで特徴的に使われる葉だ。さわやかな香りが強く抗菌性が高いため魚の発酵臭を抑え保存性を高める効果がある。

和歌山県にはさば、あゆ、さんまなどのなれずしがあるが、それぞれの土地の防腐効果が期待される葉っぱで包み作られる。有田地方や日高地方ではあせ(段竹)、はらん／ばらんで包みしゆるの紐で結ぶ。貴志川中流域(現紀美野町)や有田川中流域(旧金屋町、旧清水町)では魚を芭蕉の葉で包み、すしを包む目的でこの木が栽培されていたという。



しゆくしやの葉

「ラーメンについてはくるすしですかあ」と、和歌山ラーメンは早ずしと一緒に食べるのが定番と、ものを知らない若い世代が箸を伸ばし、初めて食べたなれずしに夢中になった。熊野の妙味は次の世代をも虜にしてみました。自然と伝統が持つ力だろう。

■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。



さんまなれずし

「生なれ」のご飯とさんまがおいしい冬の郷土料理 山本多恵子

【材料】
▽さんま：28匹▽米：1升2合(内1合はもち米)▽うらじろ(しだ)：20枚程度▽しゆくしやの葉：さんまの数十桶から取り出し易くするため8枚▽塩：塩漬け用に140g(すし一本につき50g)、炊飯用に大さじ1強▽酒：200cc前後▽だし：普段の水量の2倍強▽木桶：なれずし7本×4段が入る大きさ

【作り方】
■下準備・さんまの塩漬け
さんまは背開きにして背骨とワタを取り洗い、よく水を切り、表面や腹にたつぷり塩をまぶし桶に重なり入れ重石をし20日以上漬ける。
■なれずしの仕込み

- ① 塩漬けたさんまを1〜2時間流水で塩抜きをする。塩を抜きすぎないように、身をつまみ少ししよっぱいぐらいが目安。
- ② 冷ましただし(昆布と鰹節だし)で普段の水の2倍強の量で米をやわらかめに炊く。隠し味に分量の酒、塩を入れる。
- ③ 炊きあがったご飯をふたをしたまま3時間ほど自然にさます。

- ④ 28等分のご飯を酒で手を濡らしながら細長く握る(一本あたり230g程度)。
- ⑤ 木箱の底に洗ったうらじろをたっぷり敷き詰める。
- ⑥ ご飯の上にさんまをのせ、それをしゆくしやの葉にのせ、巻きすで巻いて形を整える。
- ⑦ 木箱に詰める。2本を向かい合うように並べ、次の2本は最初の組と頭と尾を交互にして並べる。最後のすしは箱の壁側、しゆくしやの方を向く。隙間がないように詰める。箱の壁側には両側からすしを取り出し易いようにしゆくしやをかます。
- ⑧ 1段目が終わると上にうらじろを敷き詰め2段目を同様に詰める。これを繰り返す。
- ⑨ 木箱がいっぱいになったら、上にうらじろを敷き詰め落としてふたをし重石を乗せ一晩置く。石はすし28本に対し10kg程度を使用。
- ⑩ 翌日、木ふたの上からこぼれない程度に水をはる。
- ⑪ 冷暗所に桶を置き2週間から3週間ほどねかせ。
- ⑫ ねかせ終わったら、ふたの上部にできた白カビなどが中にはいらぬようにスポンジで吸い取る(カビが生えていたらよくなれている)。
- ⑬ 箱をふたをしたまま逆さにし、上に重石を乗せ逆押しをする。一晩置き中の水を抜き取る。
- ⑭ 水を抜いたら出来上がり。



七味唐辛子醤油との相性もよくおいしい。1.5g幅くらいに細く切って食べるのがおすすめ



流水で塩抜き



木桶に隙間なく詰める



自然にさましたご飯を、さらに適温までさます



飯を細長く握る



さんまを乗せ形を整える



木桶に隙間なく詰める



すしは向かい合わせて交互に



一段ごとにうらじろを敷く



ふたをし重石を乗せ、水封した桶を冷暗所でねかせ

■今回は2月22日(土)付掲載予定