

〈ふるさと食卓〉

みんな「食べて」大きくなった ③7

土地から生まれた地元食。地域に百の家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食の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

成長する出世魚

ブリは「7つの名前を持つ」魚だ。成長とともに複雑に変化する名前を持つ。成長するほど姿も味わいも変化し市場で別の魚と扱われるためだ。こうした魚を「出世魚」といい縁起物とされる。

那智勝浦町の宇久井漁協で聞いたところでは稚魚から順に、モジャコ↓ツバス↓ハマチ↓ワラサ↓ブリと変化する。モジャコとは稚魚で養殖用にされる。またワラサはメジロ、ガンドとも呼ばれる。全国各地でそのほか色々な呼び名があり、同じ和歌山県でも異なる。また60センチ以上をブリと呼んだり80センチ以上をブリとも呼ぶなど大ききさによっても呼称が異なるのでややこしい。

ブリは大きく成長するほどに脂がのり、寒い冬に水揚げされる寒ブリは正月の贈答用にも使われる。ブリの漢字「鱒」は魚へんに師走の師。旧暦師走(12月下旬から2月上旬)の頃が最も美味だからこの字になったとも、脂が多いため「あ

ぶり



ぶり照り焼き

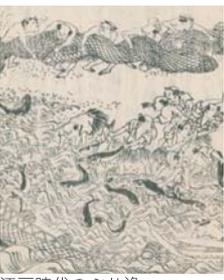
ぶりが「ぶり」になったともいわれる。ちなみに、ブリの手前の大ききのワラサは「稚鱒」と書かれる。ブリの身体には黄色の縦帯があり、英語名は「Yellowtail」。名は体を表す、それだけの呼称だ。

熊野灘に面した宇久井港は、黒潮の影響で温暖で岩礁も多い良質の漁場。回遊する魚や沿岸で育つさまざまな魚を捕る大敷網漁が行われている。大敷網は大型の定置網のこと。沿岸に網を仕掛け、魚がやってくるのをじっと待つ捕獲する方法。定置網漁は、魚を傷つけることなく、網の目の大きさによって稚魚を捕りすぎないなどの工夫があり環境に優しい漁法である。大敷網の構造は、魚の行き手を遮断して網の中に誘導する垣編(かきあみ)、誘導された魚を囲い込む囲網(かこいあみ)、魚が網の外へ出るのを防ぐ「登り網」、最終的に魚が入っていく箱網、となっており魚は適度に泳ぎながらも逃げにくいように工夫された網の中で捕られる。そのため活きの良い魚が短時間で食卓上がることも

可能だ。定置網漁は室町末期から江戸時代初期に登場し、明治時代になると各地の沿岸部で盛んになるが、東牟婁では大正初期に太地裏でブリの定置網が始まったとの記録がある。宇久井の大敷網ではメジロ、アジ、タチウオ、サバなどさまざまな魚が網に入ってくるが1月から3月はブリが主役だ。

ブリの照り焼き、ブリ大根は定番料理。旨みのあるブリの脂とタレでこはんが進むおかずだ。大根とあらをこつり煮含めたブリ大根は、あらのコラーゲン、さらに骨までとブリの栄養を丸ごといただける。ブリより脂の少ないワラサなどはオリブオイルと相性がよくカルパッチョなども嬉しい。しかし、「ブリはやつぱりしゃぶしゃぶが一番や」と言うのは浜で生きてきた宇久井漁協の職員さんら。素材のままのブリをさつと湯にくぐらすだけでいただく。海と食卓がとて

も近い、潮風に育まれた彼らの味覚一押しのである。



江戸時代のぶり漁

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

■湯崎真梨子(ゆざき・まりこ)
和歌山大学 産学連携・研究支援センター 教授
プロファイル
博士(学術)。大阪府立大学人間文化科学研究科博士後期課程終了。専門は、農村社会学、地域再生学。内発的發展、食料経済、地域資源、地産地消、女性起業、低炭素化社会などがテーマ。自らが研究するだけでなく、地域と大学が共に成長するプロジェクト研究を企画し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

ぶりのしゃぶしゃぶ
ぶりを鍋にくぐらせ、さっぱりとポン酢で。新鮮な旨みをいただく、ネギたっぷり簡単ごちそう。

- 【材料】
- ・刺身用ぶり 500g
 - ・白菜 2分の1個
 - ・長ネギ 2〜3本
 - ・昆布 約30g
 - ・ポン酢

- 【作り方】
- ①昆布を30分ほど水に浸けておく。
 - ②白菜を好みの大きさに切る。長ネギは斜め薄切りにする。
 - ③出し汁を加熱し、沸騰前に昆布を取りだし野菜をいれる。
 - ④白菜の芯が柔らかくなったから、ブリス箸でつまんで泳がせ、ポン酢でいただく。



*ポイント
・具材は通常の鍋のようにお好みで、豆腐、しいたけ、水菜など色々入れてアレンジを。
・出しは好みを味を調整する。
・薬味は、大根おろし、もみじおろし、小ネギ、ゆずなど好んで。
・残った出汁でうどんや玉子雑炊もブリの旨みがきいて美味。

※次回は4月23日(土)掲載予定