

〈ふるさと食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

38

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

土地から生まれた地元食。地域に百の家門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。ふるさと食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介しします。

デリケートで上品

長さ10センチほどの細長くスリムな体を持ち、体側に幅広い銀白色の一筋の帯が走っている、きびなごはとても繊細な魚だ。

きれいな水の中でしか生きられず、すぐに死んでしまうし、人の気配を感じるとたちまちに沖に逃げたしまう臆病さ、また、うろこもぼろぼろと剥奪しやすい、など神経質で敏感な小魚。漢字は「吉備女子」とも書くが、弱々しいからと言って「女子」に通じるのではなく、これは全くの当て字のこと。

きびなごは南日本の暖流に面した沿岸に広く分布し大群で回遊。美しい海で銀白色に光る何千何万の体を寄せ合い群れ泳ぐ。春から初夏には産卵のため海岸近くに押し寄せるが、美味なのは「北西の風が吹く頃」とのこと。冬は全ての魚がおいしい季節だが、きびなごも寒風の中で脂がのってくる。産地である串本の海でも10月終わりから3月半ばまでがきびなごの



きびなご刺身 (提供: 和歌山東漁業協同組合)

きびなご

漁期だ。

きびなごは刺し網漁で捕られる。刺し網漁とは、魚の回遊コースに網を設置して、編み目に刺さった(絡まった)魚を捕る漁法。編み目のサイズを調整することで、稚魚を捕りすぎないように工夫するなど資源の保全にも優しい漁法だ。また、網に刺さったきびなごを速やかにしめることで体温を上げずに新鮮さを保っている。

小さなきびなごは傷みも早く、「じきに腹が赤くなる」とのこと。弱ったきびなごは、目の周りや腹が赤くなるそう、また腹に餌などが残っていても腐りやすい。アシが早いからこそ、生のきびなごを愉しむのは漁師町だからこそ。

串本の町で聞くと、きびなごのお奨めの家庭料理は「きびなごの酢味噌あえ」。新鮮なきびなごの頭をとり、指先で開き、酢味噌でいただく。二杯酢もさっぱりとして上品な味だ。小さな身を乗せたきびなごの姿寿司は一口寿司として見た目も

可愛い。「強い(新鮮な)きびなごが手に入ったら母が作ってくれた」との思い出も語ってくれた。

また、しょう油、砂糖などで作ったお好みの割り下に野菜や豆腐などを強火で煮立て、きびなごを放り込んだ「すき焼き」は身がとろける柔らかさ。「わたのほろ苦さもおいしい」とのこと。たくさん捕れた時には、一日白干してさつと焼いて食べるのも晩酌に乙な味。もちろん塩をしての一夜干しもカルシウムの効力が一段と上がる優れものだ。

「きびなごの漁期には毎日毎日食べたな」と言うのは串本の河田さん。親は酒の肴(さかな)として、子どもには食事のおかずとして素朴に工夫されたきびなご料理が食卓に上がった。「きびなごの飴(あめ)炊き」は庭の軒先できびなごを素干しにして、砂糖、しょう油、水飴などでコトコト煮詰めたもの。旬の食材は日常食にも保存食にも子どものおやつにもなった。母が炊いてくれた甘辛く固い飴炊きをかじる、それはかつての浜の子どもの幸せな姿だ。

■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 プロフィール
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。内発的発展、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

オイル”キビナゴ”

(中島敦司)

オイルサーデン風の一品です。

- 【材料】2人前
 ・きびなごの丸干し 10尾
 ・オリーブオイル 大きじ4
 ・塩 大きじ1

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイル、きびなごの丸干しを入れ、火にかける。
- ②きびなごが焦げないように弱火で5分揚げ焼きにする。強火で焼くと焦げやすくなるだけでなく、きびなごが反り返ってしまっているので見栄えが悪くなる。
- ③火を止め、塩大さじ1を加え、かき混ぜて冷めたらできあがり。



*ポイント
 ・そのままマヨネーズで食べてもよいし、オニオンソースと和えてもおいしい。
 ・ピザのトッピングにも、水にさらした玉葱やマヨネーズとともにサンドイッチの具材としてもよい。
 ・生のきびなごで作る場合は、揚げ焼きの時間を少し長めにしてお骨まで食べられるように工夫する。
 ・きびなごに小麦粉をまぶし揚げ焼きにし、ニンニク、玉葱、人参などで和えたマリネもおいしい。

(レシピは「Kumano」食と農の学校レシピ集」)
 (湯崎真梨子代表編より抜粋、加筆修正)
 ※次回は5月7日(土)掲載予定