

みんな「食べて」大きくなった

28

土地から生まれた地元食。地域に百の家があれれば百の食があり、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。

葉っぱも食べる

この連載のきっかけとなったのが、熊野地方の普段の食事で食べられてきた地元料理を若い人たちが学ぼうと開催した「kumano食と農の学校」。参加者が何種類もの美味しい料理を持ち寄ってくださったが、最初の衝撃だったのが、「ピーマンとシシトウの葉の佃煮」。ピーマンやシシトウの葉が食べられることを知らなかったし、脇役であるはずの葉っぱを、しかも佃煮という「地味」な食品なのに、美味しい野菜に変身させた農家ならではの調理力にすっかり魅せられたのだ。

ピーマン

語ってくれたのは瀧本ふさふさん。彼女の言う「ししまいとうがらし」とはピーマンの仲間、シシトウの一種。窪んだ丸みのある先端が獅子の頭に似ていることからシシトウガラシの名がついたとされる。ピーマンが高津気で栽培されるようになったのは20位前からとのことであるが、この「ししまいとうがらし」はふさふさんの子どもの頃から、家でずっと種をとって栽培していたという。

実が落ちる寸前の野菜から種を取り出し、水で洗って干して、自家栽培用の種とした。「かつては、かぼちゃも大根も、きゅうりもなすも大豆も、みんな種を取って次の栽培を行っていた」とのこと。現在の市場に出ている品種改良による野菜種ではなく、高津気の子から生まれ、親から子へ、その子から子孫へと大地に根ざした種だ。そんな土着の種を取ることでも今ではほとんどなくなっ

てしまった。



高津気ピーマン

高津気ピーマン

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

ピーマンは10月いっぱい栽培されるが、収穫が終わった後の葉っぱも調理に利用する。春先の若い葉よりも、霜が降りる前の11月頃の葉が「こわくて(硬くて)最適」とのこと。葉は霜に当たると食べられないため、晩秋の味覚の料理といえる。

高津気の子の田中農園の畑では、ピーマンと並んで、満願寺とうがらしが10号以上にもなる美しい姿でなっていた。甘味のあるトウガラシの一種で京野菜のひとつ。枝からいだけかりの満願寺は、種がほとんどなく、甘味があり、そのまま口にいれると、柔らかくシャクシャクと食べられ、新鮮な野菜の旨みが凝縮していた。

ピーマンといえ、子ども嫌いな野菜の代表選手だったが現在はどうなのだろう。高津気では、食農の一環



満願寺トウガラシ

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。放送局、広告出版社、文部科学省産学官連携コーディネーターを経て現在に至る。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。

として、宇久井小学校の子どもたちを畑に招き収穫、袋詰め、市場出しまでの作業体験も行った。自分で収穫したピーマンは家に持って帰ってよし。かつて地場の種を何代も伝えてきた土の畑で育ったピーマンだ。地元の畑で取れた野菜が地元の子どもたちの食卓にあがる。なんて健康的な姿だろう。

ピーマンとシシトウの葉の佃煮

(瀧本ふさふ)

収穫が終わった後の葉を利用した佃煮。若い葉よりも、固めで厚みのある葉を使った方が美味しくできます。

【材料】

- ・ピーマン
- ・シシトウの葉
- ・しょうゆ
- ・砂糖
- ・みりん
- ・炒りこま



【作り方】
①少量の重曹(じゅうそう)を入れてゆでた葉を、すぐ水に取りしばらくアクを出す。

②しょうゆ、砂糖を沸かした中に、絞った葉を入れ煮汁が無くなるまで煮詰め、みりんを入れ、炒りこまをまぶす。

*ピーマンの葉も、同様に調理できる。
*ちりめんじゃこをフライパンではらばらに炒って混ぜてもおいしい。

(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) ※今回は10月31日(土)掲載予定)