

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった④

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します。

甘酸っぱい初夏の実

桑の実が熟す季節になった。桑の実には小さな粒が集まった果実で、白色から徐々に赤くなり、赤黒く熟すほどに甘味が強くなる。

桑といえはカイクの餌として知られる。カイクを飼って絹糸の原料である繭(まゆ)を取る。桑は今から5、6千年前に中国で始まり、宮廷の王や高貴な者を飾るために、絹が中国から中近東やローマまで広まった交易ルートがシルクロード(絹の道)。日本には弥生時代に稲作とともに伝えられた。また、桑の実や木は古代ギリシャや中国の神話や神事に登場するなど、いにしえよりロマンあふれる歴史を持った特別な樹木だ。

そのような高貴な絹を吐き出すカイクは桑の葉しか食べない。

「カイクさんの世話は家族総出。桑の葉摘み、幼いカイクには葉を細かく刻み、大きくなったカイクには何度も葉の餌やり。成長期にはさわさわと音をたてながらものすこい食欲で桑の葉

わく

を食べる。家を占領するほどあったカイクのそうじ、カイクが糸を吐く準備を始めると身体の様子が違ってくるので、頃合いを見て繭を作るために一個一個仕切りのある『まぶし』に移す。カイクはむじむじして気持ちよくなかった」と言うのは、養蚕農家の子どもだった80代の方。

カイクは赤ちゃんの時代から脱皮をしながら糸を吐く大人になるまで一ヶ月ほど、手間ひまを尽くして大事に育てなければならぬ。農家の貴重な現金収入のため、カイクさん、おカイクさまと呼び、飼育の季節には家族中がてんやわんやで一生懸命世話をした。

旧大塔村三川のこの家では年2回の養蚕だったが、春蚕(はるご)、初秋蚕、晩秋蚕、

晩々秋蚕と4回する養蚕農家もあった。昭和10年から20年の最盛期には日本の農家の4割が養蚕をしていたとの記録もあり、和歌山県では紀ノ川筋の郡部や西牟婁郡の山村が養蚕の産地だった。

5月の田植え、9月の稲刈りなど農繁期に重なり、田んぼ仕事とカイクさ

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

んの世話で早朝から夜まで忙しく、父は後に、カイクさんは二度としたくない、と言っていた。それに当時は『ご』の家にもランブが一つしかなく、カイクの世話にランブを取られるので、子どもはつまらなかつたことも。

家の周りは桑畑ばかりだった。桑の樹間であらうきよを植えたりした。養蚕用の桑は毎年枝切りをするので実はずかなくなつた。母樹だらうか、桑の大木もあり、これが実をつけた。桑の実はずら子どもが摘んで食べた。口の周りや袖口が紫になった。この紫はアントシアニンで、桑には目によいとされるブルーベリーの何倍も含まれる。

「戦時中、桑の木の皮を剥いで供出したの思い出も語られた。物資が乏しく、児童を動員して桑の樹皮を集めそれは繊維(スフ)になり兵隊さんの粗末な軍服になった。

今ではおしゃべりにマルベリーと英語で呼ばれる桑の実だが、山村の桑は生活の糧として厳しい労働や時代の記憶とともにあった。桑だらうけた里の風景は童謡「山の畑の桑の実を、小籠に摘んだは、まぼろしか」(三木露風「赤とんぼ」と歌われたようにふるさとの甘酸っぱい風景だ。

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。



レシビ
桑にはさまざまな薬効があり、健康食品としても注目されています。自然のさわやかな甘味を活かし、手軽に桑を味わう簡単レシピです。

桑の実ジュース

【材料】
桑の実
氷砂糖またはグラニュー糖
※桑の実と砂糖は同量で。

【作り方】

- ①保存容器に、桑の実、砂糖、桑の実、砂糖と交互に入れる。
- ②そのまま冷暗所に置く。1日1〜2回容器を軽く振り砂糖を混ぜる。
- ③7日ほどで氷砂糖が溶けたら完成。
- ④冷蔵庫に保存し、冷たい水や炭酸水で割っていただく。



桑の実ジャム

【材料】
桑の実、砂糖、砂糖は桑の実の3割程度の分量。好みで調節を。
レモン汁少々

【作り方】

- ①鍋に桑の実を入れ、砂糖をまぶし30分程度置き、水分を出す。
 - ②中火で20分ほど煮る。
 - ③レモン汁少々を入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。
- ※ヨーグルトに入れたり、ケーキのトッピングなど色々楽しめる。



桑の若葉のお浸し/お茶

桑の若葉は、茹でてお浸しや和え物に。葉を天日でよく乾燥してつくる桑の葉茶は、簡単な健康茶になります。

※今回は7月2日(土)掲載予定

(写真/湯川和幸)