

へふるさとの食卓

# みんな「食べて」大きくなった

161

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。ふるさととの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

## あかいさき

### 明るくあでやかに派手

最近では、地元の珍しい魚を直売場などで見掛けるようになった。元氣な魚屋さんのお兄さんいろいろな聞くのも楽しい。

「この魚は何？」  
「アカイサキや」

「和歌山産いさぎ」と店頭には表示されていた。赤いイサギ（イサキ）は知らなかった。派手な色合い、深い海の魚なのだろうか。

調べると、アカイサキは「イサギ」ではなく、ハタの仲間だった。明治時代の魚類辞典では、アカイサキは田辺の方言として「アカタルミ」とある。まだそう呼ばれているのだろうか。あまり獲れないのかやまれ」とも書かれている。

アカイサキは水深40〜300mほどの本州中

部以南の暖かい海の岩礁域に生息する。専門に漁をされることはなく市場に出ることは少ないらしい。しかし、最近

は、産直売場などで、地元の港からの珍しく新鮮な魚が手頃な価格で並ぶ。今日は何かあるかな」と売り場を見るのも楽しい。

こうして出会ったのがアカイサキ。とても鮮やかで明るく派手な色彩の魚だ。

アカイサキは45gほどにもなる



アカイサキ (オス)

る魚だが、始めは皆メスである。体が30数gほどに大きくなった頃にオスに性転換する。メスは赤く背中が薄黒い斑紋が数個ある。オスになると、薄黒斑は消え、体色は黄色く輝くような赤となり、腹部は赤紫となり頭部に歌舞伎の隈取りのような黄色い筋が走り、堂々として派手派手しい姿となる。

別の魚屋さんで、「金魚のように美しい」とのPOP（ポップ）店頭広告があった。金魚のように華やかだが、金魚の例えではあまり食欲が湧かない気がする。しかし、下関ではアカイサキを「キンギョ」と呼ぶという。土地が変われば名前も変わる。地域で獲れ地域で愛され親しまれている名前だ。

一般にはなじみが薄いが、マダイ釣りの外道として知られる。派手すぎる魚はおいしくないと思われているためか、鮮やかすぎる色彩のせいで食材として敬遠されがちのようでもある。

「淡泊な白身でおいしい」「刺し身は弾力がありコリコリ」「味は良くも悪くもなく」と漁師さんは言うが、食材としては地味な印象だ。淡泊で脂が少なく火を通しすぎると身は固

和歌山大学  
食農総合研究センター 客員教授  
湯崎 真梨子

くなるが、厚みのある皮にとってもうま味がある。上品で淡泊な特長を生かした煮付けや皮の風味を生かした料理、例えば、たっぷりのオリブオイルなどでカリッと焼いたポアレなどアカイサキは隠れた本領を発揮する。

薄切りにした白身と個性的に美しい赤い皮の色を生かし、オイルの風味をまとったカルパッチョは華やかな料理になるだろう。大きめの頭やカマが出すだしはおいしい潮汁に変身する。運良く出合った食材を工夫次第でおしゃれな一品として楽しむことは、地域の海を感じる豊かな時間だ。



### 湯崎真梨子(ゆざき・まりこ)

和歌山大学  
食農総合研究センター 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科学研究科博士後期課程修了。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、低炭素化社会などがテーマ。自らの研究に加え、地域と協働するプロジェクトの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。



レシピ  
**あかいさきの煮つけ**  
色鮮やかで目が澄んでいるものが新鮮。淡泊な白身を薄味でおいしくいただく

【材料】  
▽アカイサキ(今回は約35gほどのオス使用)▽だし▽酒、みりん、しょうゆ

【作り方】  
①小さく硬いうろこを取り、内臓も取りきれいに洗う。切り身や三枚におろして煮てもよいが、今回は姿を楽しむために丸煮にする。  
②フライパンに魚を入れ、だし、みりん、酒を入れ煮る。ほぼ仕上げにしょうゆで味付けをする。調味料の分量はお好みだが、薄味がおすすすめ。  
\*頭部やカマの部分はさらにうま味が効いておいしい。

■あかいさきのポアレ  
厚めの皮目の風味をカリッと生かした一品。三枚におろした切り身に塩こしょうし、オリブオイルで皮目からじっくりカリッと焼き上げる。厚めでもうま味のある皮目の特長を生かした一品で、白身と皮目の風味がよく合う。



大きめのアカイサキの丸煮だったが、三枚におろした切り身にして煮ると赤い皮目の美しさと白身が見えよく煮付けができる



上品でほかに甘味のある白身

■次回は7月17日(土)付掲載予定