

みんな「食べて」大きくなった①

和歌山大学
食農総合研究教育センター 客員教授
湯崎 真梨子

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。ふるさとの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

柿の葉ずし

秋祭りのごちそう

葉っぱで包んだずしは、身近な木の葉の自然の色と香りが持ち味の郷土料理。葉の抗菌作用で保存性を高めた農山村の知恵だ。

和歌山には、あせやはらんで包むサバのなれずし、あせずし(有田地方や日高地方、和歌山市など)、ワサビ葉で包むわさびずし(有田川や龍神地方)、高菜で包むめはりずし(熊野地方)などがある。そして、県北の伊都地方の秋祭りに欠かせないのが酢飯に具をのせ柿の葉で包んだ柿の葉ずしだ。

紀の川中上流部の奈良県吉野、五條、和歌山県の紀の川筋はいずれも柿の産地。特に橋本市、九度山町、かつらぎ町など伊都地方は全国一の生産量といわれる柿の名産地である。上流域の吉野、五條でも



柿の葉ずしが郷土食で、面白いことにこちらでは秋祭りのごちそうという。これらの柿産地に柿の葉ずしに必須の塩さばは紀の川を上つて入り、奥地の吉野には紀の川ルートの他に熊野と吉野を結ぶ東熊野街道ルートで熊野灘の夏サバが入り、それゆえ夏祭りで使われたとの説がある。

柿の葉ずしには葉の緑も濃く、抗菌、抗酸化作用のあるタンニンが多く含まれる渋柿の葉が使われる。具は主として塩さばの薄切りだが、マツタケ、干しエビ、玉子、なると巻きなどいろいろ使う。話を聞いた橋本市の柿農家では、10月の秋祭りには欠かさず作り、田植え終わりやお盆にも作るという。最近はやや小ぶりに作り、一升のご飯で90個できるとのこと。かつて地域の運動会は秋祭りの翌日開催で「皆、お弁当が柿の葉ずしだった」とか。秋晴れの下、郷土の運動会の昼の光景が目には浮かぶようだ。

ハレの行事には柿の葉ずしを作るため、柿の葉は新緑の頃や果実収穫の頃に美しい葉を採って保存しておく。一般には塩漬け保存をするが、この家では洗わずに硬い軸だけを取って冷凍保存する。保存時に洗わないのは「水気が残ると葉が変色する」からだ。冷凍から取り出した葉は自然解凍で使う

が、太陽を浴びた美しく健康的な葉のままで保存されていた。生葉より冷凍した方がやわらかくなり扱いやすいとのこと。

かつては一つ一つ手で大量のにぎりを作ったが、ここではコンパクトな押し型を利用し均等なずしが出来上がった。柿の葉に包むと木製の押しずし器に一段ごとに押さえながら詰め、重しをして一晚押しして置く。そうすると「さばと酢飯がよくなじみ味がよくなる」とのことである。



レシビ 柿の葉ずし

さばのうま味とご飯、柿の葉が合う風味豊かなハレのごちそう 栗林照子

《材料》▽米…1升(90×100個分)▽塩さば…1×1.5本(フレイク缶なら180g×入1缶)▽柿の葉(渋柿)…90×100枚▽昆布…10g▽角1枚▽酒…90cc▽すし酢…酢200cc▽砂糖…170g▽塩…大さじ1

《作り方》①米は30分前に洗いザルにあげておく。酒と昆布を入れて炊く。②冷凍から取り出した柿の葉は洗って水気を拭く。③サバは薄くそぎ切りにし酢に30分くらい漬ける。好みて酢に砂糖を少し入れると照りがでる。

④フレイク缶は汁を捨て、砂糖小さじ2、薄口しょうゆ小さじ1、水50ccを入れて煮る。⑤すし飯は180gずつ量っておく。⑥すし型に具を並べすし飯を詰めてしっかり押す。⑦柿の葉で包み、すしおけに押し。一晚押ししておく。まったりおいしい。

《葉の保存》①洗わず凍らせて冷凍用袋に入れて空気を抜き封をし

②使うときに洗って水気を拭いて使う。

③次回11月25日(土)付掲載予定



サバを酢に漬ける



洗柿の葉



すし型で押す



すし飯を量る



柿の葉で包む



押しずし



おけに詰めていく



葉の端はキャラメル折りにする

