

へふるさとの食卓

# みんな「食べて」大きくなった

182

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。

## 福はうち

### 福はどこから

新年にラジオから流れる「福は内、福は内、ふくはうち、ふくはうち…」との謡に思わず聞き入った。狂言「福の神」の1節だった。独特の節回しで繰り返して謡う「福は内」を聞きながら、福はどこからやってくるの？と素朴な疑問を持った。

「福の神」のあらずじは、二人の男が大みそかに出雲大社にお参りに来て参拝し「福は内、福は内」と豆まきをしていると、福の神が高らかに笑いながら登場し、男たちに「なぜ熱心に参りに来るか」と問う。男たちは「金持ちになりたいためにお参りに通う」と答える。すると福の神は、元手がなければ豊かにはならぬ、元手とは金銀米銭のことではなく、心持ちのこと。早起きをして他人に優しく、夫婦は腹立てず仲良くし、客が来る

のを厭わず、福の神にお神酒をたつぷり盛るならば楽しくなるに違いない、と謡い舞う。

諭しながら、福の神は男たちに盛りせた酒で少し酔ってごきげんな様子。どこか庶民的な福の神が面白い演目だ。

男たちが参詣したのは旧暦の大みそか。現在の立春の前日、つまり節分の日。冬から春への季節の変わり目で、新旧年の分かれ目である節分には異界から妖怪や邪気が現れやすいと考えられ、宮中の鬼払いの儀式が節分行事



のルーツのようだ。

節分に豆をまく風習は室町時代中期、親王の日記などに見られ、ほどなく庶民にも「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきをする風習が広がったらしい。節分には玄関にヒイラギやアリドオシなどどげや針のある小枝に焼きいわしの頭をつけた「鬼の目突き」を玄関口に飾る。熊野ではサンマが用いられるのが独特だ。葉のとげで鬼の目を刺し、焼き魚の臭気や煙で鬼を追い払うのだ。

聞き取りや町誌などによると、浜で拾った巻き貝の殻(太地)や浜で拾った黒い小石(串本)、河原で拾った小石(那智勝浦)をフクダマ、鬼の目、鬼石などと呼び、いり大豆に交ぜてまくという。大塔では雨戸から外に向かつて「鬼は外」と河原で拾った小石を投げ、内へは

「福は内」と大豆と米をまく。

大豆は古

来、厄払いや病よけなど呪術的に使われてきた。精霊が宿るとされる穀物であり、手近にあり粒も手頃で固く、「まいて戸にバラバラと当たる音は本当に鬼が来たようで怖かった」との幼い頃の思い出も聞いた。音の効果もあり、魔よけ、鬼の目つぶしとして最適だったのかもしれない。

大塔村誌によれば、節分の大豆と米は「ゼト、コメ、マサレ」と唱えながらいりそれを神社にお供えするという。銭米は古今を問わず庶民の願いだ。母や父は季節の節目を忘れず、家族の息災を祈った。そんな仲良い日々の暮らしの「元手」があれば福は宿る、そう福の神は言っている。



■湯崎真梨子(ゆざき・まりこ)

和歌山大学  
食農総合研究教育センター 客員教授  
博士(学術)

大阪府立大学大学院人間文化学研究科博士後期課程終了。元和歌山大学教授。専門は農村社会学、地域再生学。内発的發展、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

### いわしと炒り豆のオリブオイル焼き

節分豆もポリポリおいしいイワシと豆で魔よけ料理として

【作り方】

①イワシのうろこを包丁で優しくこすって取る。

②頭を切り落とし、腹底部から内臓をかき出す。

③水の中でさつと洗い、キッチンペーパーで表面と内部の水気を取る。

④イワシを手開きにする。腹を手前に指を差し入れ、背骨に沿って指を動かして身を開く。

⑤中骨を指先で挟み、しばらくまで動かしながら身から外し折る。

⑥開いたイワシに小麦粉をまぶし、フライパンにオリブオイルを引き、中火で表面から先に焼き両面をカリッと焼く。節分豆、ミニトマト、ブロッコリーも加えて焼く。

\*今回はオリブオイルだけで素材の味を楽しんだ。にんにくスライスを用意し、ミニトマトを先に焼き、ミニトマトを取り出したオイルでイワシを焼き、出来上がりには先の焼きミニトマトを散らしていただいても大変おいしい。

■次回は2月5日(土)付掲載予定

