

みんな「食べて」大きくなった

207

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します。

つるしがき

砂糖に代わる白い霜

晩秋の一日、籠いっぱいの渋柿の皮を剥く、手仕事の時間は幸せだ。

一個一個皮を剥き串に刺し、紐に通し、軒下にぶら下げていく。青空に映えた柿色が楽しい。

この欄ではすでに、渋柿、干し柿(あんぼ柿)、柿と何度も書いています。今回は「つるしがき」として、柿を干す際に紐に吊るしたのが吊し柿、串にさしたのが串柿。今から100年ほど前の料理研究家は「紐に綴った吊し柿の方に自然味が深い」と書いていたが、風に舞う加減だろうか。

和歌山県は甘柿の富有柿(ふゆふ)が有名で日本一の産地だ。しかし、一千種もあるといわれる柿のほとんどが渋柿で、脱渋(渋抜き)しないと食べることができない。家庭でできる脱渋の代表的な方法が干し柿。寒風にさらしゆっくりと乾かすことで渋味が消



え甘みが増してゆく。内からとろける濃厚な甘さで、生果とは全く違った風味と魅力をもつように変身する。

干し柿を乾かしていると、水分が飛び表面に白い粉状のものが覆ってくる。これは「柿霜」といい、柿からにじみ出た糖分(果糖やブドウ糖)が結晶化したもので、いわゆる甘みが増してゆく。内からとろける濃厚な甘さで、生果とは全く違った風味と魅力をもつように変身する。

必要と想像するが、喉や咳の炎症に薬効があるという。

干し柿づくりで難関なのはカビを生やさないこと。外皮を剥いてしまえば果実が露わになった状態のためカビが生えやすい。黒カビや青カビは見分けやすいが問題は柿霜か白カビかの見分け方。よく見て毛のようにふわふわしたものはカビ、触つてザラザラした感覚があるのは糖である柿霜だ。干し柿がある程度乾くまで、カビを生

「筆者意識」と読み取れる。

白霜のような粉を吹いた白柿は「枯露柿」とも呼ばれ、このような状態の干し柿は糖度が50度以上といわれ、60〜70度の高い糖度を誇る高級品まであり、高級和菓子の世界だ。砂糖が庶民には高価だった時代、柿霜は餅や団子にまぶしたりお茶に入れたり甘味料として代用されたという。柿霜を集め加熱し飴状にしたものを柿霜餅といい、この工程にはかなりの柿霜が必要と想像するが、喉や咳の炎症に薬効があるという。

ば甘みの素。粉がたくさん吹いているのは、甘く干し上がったしるしだ。

干し柿は千年以上も前から愛されていたようで、平安時代の法典「延喜式」に祭礼用の菓子として記載されている。江戸中期の百科事典『和漢三才図会』の山果の章には「白柿」の項があり、「白柿は白霜の生えた乾柿(干し柿)」、「豫州西条(今の愛媛県西条市)産は甘美で砂糖餅のようだ」

やさないよ
うに、雨に濡らさないように、連日の見守りがとても大切になる。

さて、毎日干し柿を見つめ、雨露を避けて場所を変えたりと世話をしながら約一ヶ月。ほどよく柔らかく飴色の干し柿が出来上がった。渋みは上手に抜けただろうか。



遊びに来た小学生の男の子が紐にぶら下がった柿をひとつむしって口に入れ、「おいしい」と一言呟いた。干し柿の甘みは、加工の甘みに溢れている令和の子の舌、味蕾を甘く刺激したのだ。

「自然の甘さだよ」。風が作っただけの甘い菓子、山果の魅力だ。

■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
【プロフィール】
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、産地地消、脱炭素社会などが
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。

カビの生えない干し柿づくり 手作りの大敵、カビを防いで 家庭で作る干し柿

【材料】
▽渋柿：適量▽紐：熱湯
《作り方》
① 天気の良い数日を選んで作業を始める(雨天は避ける)
② 渋柿はヘタの際の枝をT字に残して収穫する(紐に括りやすいように)。
③ 渋柿の皮を剥く。包丁は鉄製のものは柿タンニンで黒くなるので避け、ステンレス製やセラミックを使用する。
④ 紐の網目に刺した柿のヘタを差し込んで連ねていく。柿どおしが触れないように間隔を開けて連ねる。
⑤ 大きめの鍋でお湯を沸騰させ、連ねた実を紐ごととくとぐらせる。グツグツ煮ると渋抜きができる場合がある。



⑥ 最初の1、2日は日に当てて干し、その後は軒下など風通しの良い日陰で干す。
⑦ 吊るして10〜20日ほどで表面が乾いてきたら、柿の水分が出やすいように、中身が破れて出ないように注意し

■次回(2月29日)主付掲載予定

ながら時々もむ。もむことで柿霜が出やすくなる。
⑧ 気候にもよるが、大体30〜50日できあがり。あんぼ柿なら水分が半分くらい残った柔らかめで、枯露柿なら20〜30%ほどの水分になる頃が目安。

⑨ 冷凍でも冷蔵でもおいしく保存できる。冷蔵していると柿霜が自然に出てくる。
*種々の栄養が濃縮されたといわれる干し柿。からだに良い自然の甘みをどうぞ。

切り分けていただく

巻いた状態で30分ほど冷凍する