

# みんな「食べて」大きくなった

208

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。

## ぬた

### 春の香りわけぎと

学校給食では、食育の観点から郷土食や伝統食などをメニューに取り入れているが、児童の苦手な料理に「ぬた」があがるそうである。

「ヌルヌルしている、青臭い、甘酸っぱい、見た目」などが苦手の理由らしい。

ぬたとは野菜や魚介を酢味噌で和えたもの。漢字で沼田(ぬた、ぬまた、泥深い田、イノシシの寝床、泥土などの意味)、と書くように見た目も触感もヌルヌル、どろどろとしていることが名前の由来ともいわれる。ぬたと和える野菜の定番のひとつがわけぎ。むしろ、わけぎの代表的な料理がぬた和えだ。

わけぎはねぎとたまねぎの交雑種で、枝分かれして育つために分葱(ぶんそう)となった。ねぎよりは香りがやわらかく食感も甘みがある。「ひな祭りの時に食べた」との思い出を聞くが、わけぎは球根が株分かれし何十倍にも増殖する。そのため、関西では子孫繁



菜の縁起物としてひな祭りに食べることが多い。  
また、わけぎは通年出荷されるが、3月初めのひな祭りの頃のもののおいしいといわれる。座敷に飾られた赤い毛氈(ちぢい)の雛人形、桃の節句の思い出と重なって、酢味噌(すみそ)からみつけた、わけぎのさわやかな辛味は春の香りだ。

わけぎの辛味の元は玉ねぎ、にんにくなどにも含まれる硫化アリルという成分である。玉ねぎを切った時に涙が出る原因の物質だが、身体に良いさまざまな効用が発表されている。しかし、これは仏教では避けられる食材だ。多くの禅宗の門前には「不許葷酒入山門(葷酒山門に入るを許さず)」とあり、「葷」とはねぎ、にら、にんにくなど香りや臭いの強い野菜のことで、これらと酒は心を乱し修行の妨げになるので寺内に持ち込みを禁ずるといふ戒律を表している。

厳粛かつ清浄な修行の場に禁じられた食物ということだが、しかし、この「葷」こそがぬたに相性がよくおいしい。  
「古座川出身の母が作るぬたは『括り』で子どもには苦手だった」と聞いたが、これは一本のわけぎの白い根の部分を軸に葉の部分でぐるぐる巻き付けたもの。ちなみに熊本ではわけぎのことを「一文字」と呼び、一文字の「ぐるぐる」巻きは郷土料理になっている。

ぐるぐる巻き(括り)の形状がおもしろいので作ってみた。わけぎそのものだけを食べることになるが、わけぎのぎょくくりした歯ごたえと爽やかな香り、甘みがおもしろい一品であった。ねぎでは香りが尖りすぎるだろう。  
ぬた料理は全国でさまざまな素材で作られており、和歌山県でも熊野山間のたに



しのぬた、とれたてのしらすを酢味噌でいたたく田辺湾のしらすのぬたなどはいかにもおいしいそう。太地では鯨のオバキ(尾羽毛)やまぐろ、ぶりも利用された。またわけぎだけでなく、のびる(野蒜)のぬたも作られた。わけぎやのびるのような野草のうま味を活かす、ぬたとの相性を発見した先人の味覚はすごいと思う。

しかし、子どもには概して「嫌な食べ物だった」。嫌なのにぬたは数十年前の子どもの時代の食卓にはよく出た。いか、たこ、貝が入っていたとおかずの思い出は尽きないが、そして「しばらく食べてないな」とも。  
ぬたは食卓からはすっかり懐かしい食べ物になっているのだろうか。

### 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。内発的発展、食  
料経済、地域資源、地産地消、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。



## ぶりのぬた

大敷であがった  
新鮮なぶりとわけぎを  
ぬたでいただく

和田千明



②しんなりしたらバットに広げそのまま冷ます。

③材料の分量で酢味噌を作り、ダイダイを適量好みで絞られる。

④ブりを細かく切り塩をする。冷めたわけぎと合わせ酢味噌で和える。

\*基本は白味噌だが、今回は自家製の米と麦の田舎味噌を使用。

\*酢味噌はダイダイを入れると味がまるやかになる。

まザルに上げ冷ます。

③白い根元部分を芯に根本から5〜6センチのところにおりまげ葉を巻いてゆく。

④酢味噌をかけていただく。

### いかとわけぎのぬた (表題写真)

いかとわけぎの相性が抜群、おかずにもアテにもおいしい

\*いかはさつと茹で冷水で急冷し、水気を取ってわけぎと一緒に酢味噌で和える。

### わけぎのぐるぐる巻き わけぎの歯ごたえと甘みを丸ごといただく



①わけぎの白い根本部分を先に30秒ほど茹で、次いで青い葉の部分も湯に落とし全体を30秒程度茹でる。  
②茹であがったわけぎをそのま