

みんな「食べて」大きくなった

210

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。

そらまめ

和歌山は豆王国

そろそろ新緑の季節が始まるうかとい頃、えんどうまめやそらまめの香りが恋しくなる。さやをむけば立ち上がる新鮮な青い香りだ。

和歌山は豆王国とも呼ばれる。特に主産地が日高地方の実えんどう(グリーンピース)の生産量はダントツの日本一。大阪中央市場の入荷量はほぼ和歌山県産で占められている。さやごと食べるきぬさや、オランダ、スナップえんどうなどマーケットには緑の豆があふれている。「豆」と言ったが未熟な実の段階で収穫したものは「野菜」で、成熟したものを乾燥させたものが「豆類」となる。前者は八百屋で、後者は乾物屋で売られるという分類だ。後者としてのそらまめは甘納豆やフライビーンズ(いかりまめ)などに加工されている。

4月半ばからゴールデンウィーク頃になると和歌山産のそらまめが旬を迎える。



今は田辺以南の白浜町富田、日置、すさみ地域を中心に生産され主に関西市場へと出荷されている。和歌山の産地で主に作られているのが一寸豆という粒が一寸、約3センチにもなる大粒のそらまめだ。ツヤのある濃い緑のさやに白い綿に包まれ、ふっくらした豆が入っている。

そらまめの漢字は、さやが空に向かって伸びるので「空豆」、熟すと下を向くが、形が蚕に似ているなどの理由で「蚕豆」、また「大豆」なども書かれる。空や天、生き物が生き生きとする初夏の明るいイメージだ。「毎日毎日、豆ばかり食べたなあ」。数十年前の食卓の思い出。豆ごはんや塩ゆで、煮物など、家の畑でとれた「豆」が毎日食卓に上がった。そらまめがいかに食卓に出ていたか、昭和初期の聞き書きから読んでみる。「青豆(そらまめの若豆)が取れると、毎晩青豆を入れた豆茶がえを炊く(農文協より以下同)。豆茶とは乾燥したそらまめ「ひまめ」を炒つて入れたおかゆで、「がえ」とはおかゆのこと。そこにさらに青豆を米の分量より多いぐらいいれるとあるから、そらまめだらけのおかいさんだ。県内の米どころ、紀の川平野での聞き取りだが、米は大切な換金商品なのでおかゆが主食だった。「春がすぎると米が少なくなるので、そらまめをどっさり入れて毎日豆飯を炊く」。若い青豆を使った豆ごはんは、大粒のそらまめはエネルギー源ともなり、タンパク質や炭水化物が主成分でビタミンなどの栄養も含まれるから米を補うには理にかなっている。そらまめのルーツと

いわれる古代エジプトなどでは主食だったようだ。そらまめは収穫後3日間が最高に美味しい。薄皮もだんだん固くなつていくため鮮度が命のデリケートさだ。新鮮なそらまめは薄皮も柔らかい。薄皮も栄養豊富なためできたら薄皮も食べたい。「毎日そらまめが食卓に上がる。塩ゆでがおいしい」そう言うのは県外から産地に就農した若いそらまめ農家さん。彼の2歳の子も薄皮をむいたそらまめを「ぱくぱく食べる」そうだ。陽光の輝く地で生まれた和歌山の子。季節になれば「豆ばかり」食べたかつての食卓のように。土地の恵みを食べて元気に大きくなあれ。

■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。



《材料》
▽さや付きそらまめ：15本程
▽むきえび：100g
▽玉ねぎ：半個
▽酒：大さじ1
▽塩、胡椒：各適量
▽サラダ油：適量
▽えび下処理用に塩、酒、片栗粉：各適量
《作り方》
①そらまめはさやから出し、薄皮をむく(写真参照)。
②えびの下ごしらえをする。えびに背わたを取り塩少々を揉み込み、5分ほど置く。さらに酒小さじ1、片栗粉大さじ1程度を揉み込み、水で洗い流し水気を拭き取る。
③フライパンに油を熱し、そらまめを入れやや弱い中火で片面1分弱で両面をじっくりソテーする。
④そらまめを一度取り出し、次に玉ねぎ、えびを炒める。ほぼ炒め上がった酒をふり入れ、そらまめを加え塩、胡椒で味を整えながら炒め合わせる。
*むきえびは冷凍えびでもよい。下処理することでえびの臭みが取れる。
■今回は6月28日(土)付掲載予定



【薄皮のむき方】
ふらみのに切れ目を入れ、下に剥き取る。
風味がきわだつ焼きそらまめ。グリルで焼くだけ。塩を付けてどうぞ
おいしい塩ゆで(表題写真)。そらまめに切れ目を入れゆでる。ソールと皮がむける。

えびとそらまめのソテー
そらまめをほつくり
味わう炒めもの
【作り方】
①そらまめはさやから出し、薄皮をむく(写真参照)。
②えびの下ごしらえをする。えびに背わたを取り塩少々を揉み込み、5分ほど置く。さらに酒小さじ1、片栗粉大さじ1程度を揉み込み、水で洗い流し水気を拭き取る。
③フライパンに油を熱し、そらまめを入れやや弱い中火で片面1分弱で両面をじっくりソテーする。
④そらまめを一度取り出し、次に玉ねぎ、えびを炒める。ほぼ炒め上がった酒をふり入れ、そらまめを加え塩、胡椒で味を整えながら炒め合わせる。
*むきえびは冷凍えびでもよい。下処理することでえびの臭みが取れる。
■今回は6月28日(土)付掲載予定