

みんな「食べて」大きくなった

214

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。

もつと嫌いに なるしいたけ

そろそろ涼風が感じられる頃、きのこの香りは森の息吹を運んでくる。多くの食用きのこは秋に旬を迎える。

しかし市場には多種の栽培きのこが一年中出回っており、しいたけもほとんどは人工栽培されたものだ。しいたけ栽培には原木栽培と菌床栽培がある。

原木栽培は切断したクヌギやナラのホダ木にしいたけ菌を植えて、1年〜1年半ほど林間地などの自然環境下に置きしいたけを発生させる方法で、天然物同様に春と秋に旬を迎える。

冬を越えた春のしいたけは身が締まりうまみが強く、秋のしいたけは香り高いのが特徴だ。

一方、栄養ある培地にしいたけ菌を植えて施設内で作るのが菌床しいたけ。安定して大量生産できるので一般市場に

広く流通している。原木しいたけより風味や食感にクセがなくソフトだ。

日本人としいたけの歴史は古く、古代仲哀天皇(ヤマトタケルの子)が熊襲征伐の際、九州筑紫で芳しいしいたけを献上されたとの伝説に始まる。生を干し、うまみを増した乾しいたけ食文化は弘法大師が中国から伝えたともいわれ、鎌倉時代初期には、日本の優れた乾燥技術のたまものだろう、高価な乾しいたけ

は本家中国への主要な輸出品になっていた。しいたけ栽培が始まったのは江戸時代前期。一説には豊後国(大分県)の炭焼き農夫の源兵衛が伐採したナラ材に切れ込みを入れるなどをして、しいたけの自然発生を促す方法を試みたのが始まりといわれ、栽培技術は各地に広がり、紀伊国も主要産地のひとつだった。

しいたけ生産の主流は乾しいたけで、長く高級品で庶民にはハレの食材だった。昭和になり原木にしいたけ菌を打ち込む人工栽培の普及や菌床栽培による生しいたけ生産で大量生産が可能になった。実存が不明な天皇に始まり、産業化のきっかけの弘法大師や農民による加工技術の開発など、伝説をまといながらもしいたけ栽培は今に続き、日本人の食文化の基本を支えている。

「しいたけ嫌いがもつとしいたけが嫌いになるしいたけを作りたいんです」。そう言ったのはしいたけ生産者の若い三代目。彼の農園では原木栽培を行っている。山の木を刈りホダ木を扱い天然しいたけの誕生を再現する重労働である。

しいたけ嫌いはおそらく、その独特の香りや食感が苦手だ。しかしこの香りのもとは有益な栄養素でもある。彼が言うのは、香りも風味も食感も「嫌われる

ほど」にしいたけの個性を発揮した本物のしいたけということだ。

古座川町の山奥に北海道大学和歌山研究林があり、学生

の合宿実習によく利用させていた。合宿の楽しみは食事。

ある夕食時、山盛りのしいたけが差し入れられた。研究林内で育てられた原木しいたけだ。さっそく笠の裏にたつぷりマヨネーズを塗りオープンへ。

エキスを滴らせながら焼き上がったしいたけに学生たちは丸ごとかぶりつき、「うまい!」と。森の恵みを口いっぱい頬張っていた。

しいたけ嫌いがもつと嫌いになるしいたけのうまみを発見、堪能したのだ。

「しいたけ嫌いがもつとしいたけが嫌いになるしいたけを作りたいんです」。そう言ったのはしいたけ生産者の若い三代目。彼の農園では原木栽培を行っている。山の木を刈りホダ木を扱い天然しいたけの誕生を再現する重労働である。

古座川町の山奥に北海道大学和歌山研究林があり、学生

の合宿実習によく利用させていた。合宿の楽しみは食事。

ある夕食時、山盛りのしいたけが差し入れられた。研究林内で育てられた原木しいたけだ。さっそく笠の裏にたつぷりマヨネーズを塗りオープンへ。

エキスを滴らせながら焼き上がったしいたけに学生たちは丸ごとかぶりつき、「うまい!」と。森の恵みを口いっぱい頬張っていた。

しいたけ嫌いがもつと嫌いになるしいたけのうまみを発見、堪能したのだ。

しいたけ嫌いはおそらく、その独特の香りや食感が苦手だ。しかしこの香りのもとは有益な栄養素でもある。彼が言うのは、香りも風味も食感も「嫌われる

ほど」にしいたけの個性を発揮した本物のしいたけということだ。



しいたけの肉詰め

薬効成分が豊かなしいたけ、森のうまみをシンプルに味わう

《材料》
▽生しいたけ…6枚▽豚ひき肉(または鶏ひき肉、合い挽き肉など)…100g▽酒…小さじ1▽塩…小さじ3分の1▽胡椒…少々▽片栗粉…適宜▽油…大きじ1程度

《作り方》
①生しいたけの汚れを軽く取り、軸を取る。
②笠の内側に片栗粉をまぶす。
③豚ひき肉と調味料を合わせよく混ぜる。
④③のタネをそれぞれのしいたけに詰め、詰めた外側にも片栗粉をまぶす。
⑤フライパンに油を熱し、肉面を下に焼き目がつく程度に焼き、裏返して水少々加え蓋をして弱火で数分蒸し焼きにする。

*このままでもシンプルにおいしいが、別途たれ(砂糖、みりん、しょうゆ、酒が同量)を上下面焼き上がったところに加え絡ませ煮詰めるとお弁当などにおいしい。

■ほうれん草としいたけの白ごまあえ

①ほうれん草のおひたしを数センチに切り、生しいたけは軸を切り素焼きにし、やや薄切りにする。
②だし、しょうゆ、みりんを2対1対0.5の割合で、すり白ごまも加え混ぜ、①とあえる。

■次回10月25日「土付揚巻」



つまみご香りが立ち上る素焼き塩やオリブオイルなどお好みでいただく