

みんな「食べて」大きくなった

209

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の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。

ちゃんぽん

ごちやまぜのうまみが凝縮

長崎の名物料理といえば「ちゃんぽん」。ちゃんぽんは、さまざまな具材をごちやまぜに入れた麺料理のこと。明治32年、唐人屋敷跡に創業した中華料理屋が華僑同胞や中国人留学生のために、安くおいしくボリュームある料理をと考案したのが始まりとの話がある。

唐人屋敷は江戸時代の鎖国下で出島とともに海外貿易の窓口だった中国人住居地区。この二つの窓口で海外と交流のあった長崎には日本、中国、オランダの文化が混ざりあった独自の文化、和華蘭文化が育った。ちゃんぽんの名称の由来は、中国語で「簡単な料理を表す」「しゃんぽん(喰飯)」「ポルトガル語で混ぜるの意味の「ちゃんぽん」などの説がある。

具材は自由だが欠かせないのがキャベツ。オランダ人が長崎に持ち込んだキャベツは、明治30年代頃には本格的に栽培されるようになり、同時期にキャベツを使ったちゃんぽんが誕生した。

もう一つ、長崎ちゃんぽんに絶対に欠かせないのが赤や緑の鮮やかなかまぼこだ。長崎では「はんぺん」と呼ばれている。

長崎市民は全国でもトップクラスによくかまぼこを食べているとデータにある。長崎県はかまぼこ生産も盛んで、平戸市の漁村では海岸沿いにかまぼこ屋さんが軒を並べているのに驚いた。店に入ると職人さんが白いかまぼこを次々と早く正確な手作業で巻きすに巻いていた。「すば巻き」というかまぼこで、プリプリと弾力がありおいしいかまぼこだった。

長崎名物皿うどんはちゃんぽんと同じスープ、具材で作られる。太麺と細麺があり、前者はちゃんぽん同様の太麺の焼ちゃんぽんで、後者はパリパリに揚げた細麺にとろみのある五目あんをかけたもの。もちろん赤や緑のはんぺんは欠かさず入っている。

「和歌山ちゃんぽんの幟に誘われ思わず店に入った」とはラーメン好きの友人。和歌山ちゃんぽんの特徴はあんかけちゃんぽんだ。町のB級グルメとして売り出している



長崎ちゃんぽん

由良町の由良ちゃんぽんなどがあがり、しかし長崎風ちゃんぽん、スープがほとんどない皿うどんのあんかけ風など店により多様だ。

ではちゃんぽんを「ちゃんぽん」ならしめる要素とは何だろう。一つは多種の具材がまぜこぜに入っていること。そして中華麺と具材を入れ鍋ひとつで仕上げること。

「煮込みラーメンとどう違うの？」と友人。そう言われればややこしい。ルーツが和華蘭(わからん)料理なのだから、ごちやまぜのうまみと栄養が溶け出し、野菜もタンパク質もたっぷり摂れておいしい、それでいいのではないかと思ってしまう。



和歌山ちゃんぽん

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。



野菜たっぷり、家庭のちゃんぽん

具だくさんで
スープもおいしい
手軽に作って栄養満点

《材料》
▽ゆで中華麺：2玉(2人分)▽
豚ロース肉またはバラ肉：100g▽
もやし：1袋▽キャベツ、
人参、玉葱：適量▽かまぼこ：
50g▽(シーフードミックスなど
を使っても可)

《スープ》
▽水：700cc▽白だし：100cc▽
魚粉だし：小さじ2

《作り方》
①具材を切る。人参、かまぼこは
薄い短冊切りにする。
②沸騰した湯に白だし、豚肉、人
参を入れ、豚のだしが出たところ
で他の具材を入れ、やわらかくなる
まで中火で煮込む。
③麺と魚粉だしを加えひと煮立ち
させればできあがり。

■次回は5月24日(土)付掲載予定



できあがり



一つの鍋で仕上げる



しらす屋さんのしらす加工でできた魚粉を加えると、香りも風味もいっそうおいしくなった



かまぼこが色鮮やかな長崎皿うどん(細麺)