

# みんな「食べて」大きくなった

219

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。

## なばな 春をはこぶ菜の花

寒さの和らぎが感じられる頃、ほろ苦く柔らかい菜の花が食べたくなる。春を運んでくる、早春の味だ。

昔から春の苦い菜を食べれば一年を健康に過ごせる、との言い伝えがあるそうだが、芽吹いたばかりの若菜の苦みには、意味があるはず。おそらくは大地に芽吹き、外敵に食べられないよう身を守り成長するための防御機能。生命力のあかしだ。

菜の花は花が咲く前の若菜と蕾をいただく。つまりは開花に備えての種々の栄養を豊富に蓄えている。スーパーフードとも言われる理由だ。

菜の花は花が開く前に蕾を食べるもの、満開後に種から油を採取するもの2系統で生活に密接に関わってきた。古く中国から渡来し、平安中期の献上物などを定めた延喜式には、山城、大和



近江などの国を中心に税として青菜花や菜子(菜種)の貢納の記録があり、畿内が産地だったことがわかる。ちなみに紀伊国には菜の花貢納の記載がなく、むしろ我が国は海産物や塩を納める国だった。時代を経て、江戸中期の百科事典『和漢

三才図会』にも詳しい。原文から探すのに苦勞をしたが、それは名称が「蔓蔓」となっていたため。原文のルビにある「イユンタイ」は中国語の読みに近いらしい。別名の中には油菜とも書かれている。

説明には「冬から春に臺の中心を採って食べる。種を搾って得た油は灯りに使うと非常に明るく、食べると麻油(ごま油)には及ばないが、近ごろの人は好んでこの油を使い、栽培も広がっている」と書かれ、「葉や茎は血の巡りをよくし産後の女性によい」ともあり、すでに食用、灯火、薬膳と広く利用されていたことがわかる。

江戸時代、社会を支える重要な資源だった菜種油は、やがて明治になると石油ランプに取って代わられるが、洋食の普及とともに食用油としての需要が盛んになった。これがある年代以上の一面の菜の花畑の原風景につながっている。

「子供の頃、菜の花畑が一面に広がっていた。これは昭和30年代頃の思い出。黄色く明るい菜の花畑は唱歌にも歌われている。日本人の春の風物詩。紀の川流域や紀北の平野部では油用のアブラナが広く栽培されていた。油を搾ったあとの油粕は柑橘の優良な肥料となり特産物生産を支えた。地域資源をまわす暮らしの方法だった。しかし、やがて輸入油がほとんどな



り、菜の花畑は姿を消してしまっ。高度経済成長とともに多くの日本の原風景が姿を消した。近年には、和歌山県内でも美しい景観と環境問題をつなぐ取り組みとして、耕作放棄地などに菜の花を植え菜種油から燃料を製造しようというバイオ燃料の試みがあったが、経済性の課題などから挫折したようだ。

花が咲くまでの短い期間、大好物の春の苦みの後ろに続く菜の花一千年の歴史。可憐な花畑が紡いできた食と経済の歴史だ。この歴史の末端に今、私たちが立ち、近隣の農家が作った若い花芽の苦みを堪能している。

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  
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、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。



## 菜の花のからしあえ(標題写真)

早春のおいしい  
苦みをいただく

### 《材料》

- ▽菜の花：1束▽水：大きさ1▽しょうゆ：小さじ2▽練りからし：小さじ1▽粉末和風だし：小さじ2分の1▽かつおぶし：少々

### 《作り方》

- ①菜の花は根元を切る。
- ②たつぷりの湯をわかし、30秒ほどきつと茹でる。
- ③ザルに上げ、水気を絞る。
- ④ポウルに調味料を混ぜ、菜の花をあえる。
- ⑤かつおぶしを盛り付けていただく。

\*栄養が流出するので茹ですぎに注意する。



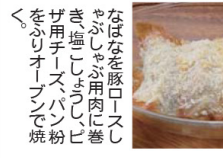
## 【菜の花づくしで春を味わう】

### ■なばなとあさりのみぞれあえ

だいこんおろしにクコの実を添えて。



### ■なばなの肉巻き、グラタン風



### ■菜の花ごはん

米2合分量の水、みりん大さじ1、しょうゆ小さじ2、塩少々、だし昆布、切った油揚げ1枚分を入れ炊く。出来あがりにごろりと湯かいた菜の花を交えていただく。

