

〈ふるさと〉の食卓

みんな「食べて」大きくなった②

土地から生まれた地元食。地域に百の家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。

鮮やかな緑

「めえ」と「め」にアクセントをつけ、母音の「え」をつける。「めえは美味い」と漁師町では聞いていたが、よく聞くとそれは今話題の海藻「ひろめ」のことであった。

ひろめは暖流の影響を受ける海域に分布し、その北限がほぼ田辺湾と最大1層ほどにもなる。大きいけれども葉は薄く柔らかく、とろみがあり、シャキシャキ歯ごたえもある「美味い」海藻である。和歌山県内では田辺湾や串本周辺など限られた海域でしか採れない希少な海藻のため、元々地元食であったのが、しゃぶしゃぶにして、さっと湯通しすると色鮮やかな緑色に変色することが話題となり知名度もあがった。数年前より「紀州ひろめ」のブランドで販売活動も軌道に乗っている。

写真はたけのこの炊き合わせ。いかにも春らし



ひろめの炊き合わせ

あるのだろう。

めえ



い料理。ひろめの収穫時期は1月下旬から4月上旬で、まさしく春を告げる食材、味覚なのである。「ひろめの旬には、メイン料理として食べさせられたな」と思い出を語るのはひろめの本場、和歌山南漁業協同組合の山本さん。子どもにとっても海藻は「好物」というものではなかったが、一本釣りの漁師である父親が持ち帰るひろめは、食卓の主役として、酢の物、炊き合わせとして食卓に上がった。今ではヘルシー料理だが、ひろめは主菜の「おかず」だった、というのは串本でも聞いた。そしてこの本場の子らは「ひろめをわかめと思って食べていた」とも。

わかめは、日本沿岸に広く分布する昆布の定番だが、不思議なことに田辺湾では基本的に生えないらしい。ひろめの生育初めには湾内が冷え込むことも大切とのことで、わかめとひろめが棲み分ける、微妙な潮の妙が田辺海域にはあるのだろう。

和歌山大学
産学連携・研究支援センター
湯崎 真梨子教授

昆布は、養老昆布（よろこぶ）と言われるほどに、葉効、栄養価があり広く祝い事にも使われる。昆布のヌルヌル成分は天然の植物繊維でヘルシー食品の代表格だが、ひろめにはわかめの数倍もの含有量があるという。

和歌山南漁協では紀州いさぎなど一尾一尾でいねいに釣り上げる一本釣り漁が行われているが、ひろめは岸壁に泊めた船の錨の綱に自生してくるほど。古くから地元漁師さんに愛された食材だった。祭りで皆が集まって、漁師さんの酒盛りになった時、「おーい、めえ採ってこい」との声に、ひとりが海に入りひろめを採取。さっと湯がいてたちまちに酒のアテになったという。

ひろめをばくばくしゃきしゃき食べて育った子ども時代。そのまま大人になって、磯の香りも豊かな美しいエメラルドグリーンのひろめを食す。港で始まる酒宴はいかにも健康的だ。

湯崎真梨子(ゆざき・まりこ)

和歌山大学 産学連携・研究支援センター 教授
プロフィール

博士(学術)。大阪府立大学人間文化科学研究科博士後期課程終了。放送局、広告出版会社、文部科学省産学官連携コーディネーターを経て現在に至る。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、女性起業、低炭素化社会などがテーマ。自らが研究するだけでなく、地域と大学が共に成長するプロジェクト研究を企画し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

昆布のことを古くは広布(ひろめ)と呼んだとか。地元ではひろめは一葉若布(ひとめ)という優雅な呼び方もされる。独特の風味と天然の磯の香りを楽しむことができます。

しゃぶしゃぶ

(和歌山南漁業協同組合)

ひろめ本来の美味しさが味わえる食べ方。

【作り方】

ひろめをさっと洗い適当な大きさに切る。湯にくぐらせると一瞬で鮮やかなグリーンになり目にも楽しい。色が変わったらすぐにポン酢でたらす。柔らかくたくろみがある。しゃぶしゃぶ豚肉や豆腐と一緒に食べても美味しい。



酢の物

(和歌山南漁業協同組合)

昆布とお酢は両方とも健康増進食品だが、同時に摂るとよりヘルシーに。

【作り方】

湯通しして冷ましたひろめを薄切りにしたさしゅうりを合わせ酢で和え、仕上げにさらすを盛りつける。

※湯通ししたひろめに、一味唐辛子とポン酢をかけても美味しい。好みて色々アレンジを。



〈メモ〉

炊き合わせ(上の写真)では、出汁でたけのこを炊き、火を止める直前にひろめを加えること。その他、味噌汁では、生のひろめの上に熱々の味噌汁を注ぐだけ。油でカリッと揚げたてんぶらも美味しい。

※次回(7月11日)は掲載予定

(写真提供:和歌山南漁業協同組合)