

郷土料理の こうふく論

「幸せの味」と聞いて思い浮かぶ料理は何ですか――。

高級和牛や一流シェフが作る料理を食べれば幸せかもしれないですが、おいしさだけでなく心までじんわり温かくなるような、ほっこりするような気持ちになれるのは、おばあちゃんが作ってくれた「おはぎ」や、みんなで一緒に食べた「たらいうどん」かもしれません。食べたときのことを思い出す、懐かしいふるさとの味。郷土料理はそんな幸せな味の一つです。

今回の特集は内子のふるさとの味と、そこにある思い出を集めました。「幸福論」とまでは言えませんが、家族みんなで食卓を囲みたくなるような、郷土料理を食べたくなるような、そんな幸せが見えてくるような特集になっていれば幸いです。



食改では食を通じての交流や健康づくりを学ぶ活動をしています。メンバーは40～90代まで幅広い年代の地域のお母さん。料理本『内子ふるさとの味』の料理も食改さんたちが作りました。主食や主菜、甘味など5項目47種類に「食改さんのこぼれ話」を添えて紹介しています。

祖父母や父母が作ってくれた料理を子や孫に 時代を超えて残す思い出のレシピ

今年4月に内子町のふるさとの味をまとめた本ができました。各地域に伝わる味や思いを伝え残したいと、内子町食生活改善推進協議会（以下食改）が作りました。職員として、制作に携わった河野洋子さんに思いを聞きました。

郷土料理には物語がある

郷土料理のレシピを残したいと思っただけじゃなく、おばあちゃんのおいしい餅——。私のふるさとの味です。幼い頃におばあちゃんがよく作ってくれて、大好きなおやつでした。しょうゆの香りと砂糖の甘みが豊かな柔らかい餅に、しっかりとシヨウガが効いて、おいしかったです。でも「またあの味を食べたい」と、自分で作ってみても再現できません。元気なうちに教えてもらえばよかったと後悔していました。

食改で郷土料理を作るときも、決まって思い出話になって、昔の暮らしを垣間見ることができました。どんな時にどんな場所で、誰と作って、誰と食べたのか——。情景を思い出すだけでなく、地域の歴史や文化、物語も詰まっています。私のおばあちゃんのしょうゆ餅も同じです。レシピだけでなく、

く、その背景にある物語も一緒に残したいということになり、食改さんとの本の制作が始まりました。

記憶を呼び起こす料理本

郷土料理の資料はあまり残っておらず、皆さんの記憶をたどる作業をしました。今やっておいて本当に良かったです。食改さんのお母さん世代の味は、口で継承するのでレシピなんかありません。忘れられかけていた料理もあるし、食改さんの中には作ったことがないという人も多かったです。

昔は、種をまくところから始まりその地域のもが食材となっていました。みそなどの調味料も自家製です。「豆入りのあられも米から使った」という話もありました。が、その辺は家庭や地域で実際に作ってほしいという願いを込めて、簡単な作り方を紹介しています。

本として記録を残すだけでは過去のものになってしまいます。家庭や地域で作られ続けているその郷土料理です。作れそうな料理を日常の食事に取り入れて、食べてほしいです。そして、皆さんのふるさとの思いや物語が詰まった郷土料理が、これからは生きる人たちの心のよりどころになれば、うれしいです。



内子町保健センター
管理栄養士 河野 洋子さん

食卓を囲む幸せ、
小さなストーリー 01
いりこさつま

レシピ Recipe

●材料(8人分)
みそ大さじ10 / いりこ40g^ア /
④湯1ℓ、豆腐半丁、かまぼこ
1本、ネギ適量

●作り方
①豆腐は1cmの角切り、かまぼこは1cm角に切る、ネギは小口切りにしておく。
②みそをすり鉢の内側にすりつける。

③コンロの上に網をひき、②の口を下にして乗せる。中火であぶり、軽く焦げ目がついたらすり棒で混ぜる。これを3回繰り返す。(注)すり鉢が熱くなるので気を付ける。

④フライパンにいりこを入れ、中火で両面に焦げ目がつくまで焼き、包丁で細かく砕く。

⑤すり鉢に②と④を入れて混ぜる。
⑥ご飯にかけて完成。



上_画用紙3枚にまとめた『みその作り方』。2人で懐かしそうに読み返す
下_焼いたみそをすり棒でする

50年つくり続けた
母から受け継いだみそ

寶泉和子さんは生まれも育ちも石畳地区。約80年ずつとこの家で暮らしてきました。栗と柿を生産する農家で、若い頃から農業と主婦を両立し家庭を支えてきました。「私の母は忙しくて料理を教えてもらった記憶はないけれど、みそづくりだけは受け継いだ」と優しい口調で話し、自慢の自家製みそを見せてくれました。50年以上も作り続けているそうです。そんなみそで作る「いりこさつま」が寶泉家の味。「手間暇かけているからおいしいみそになる。焼いて香ばしいのがご飯に合うから、みんな喜んでくれる」とにっこり。

Interview



寶泉 和子さん(79)、
夕紀さん(26)=石畳8=

和子さんの思い出の一つが、孫の夕紀さんと一緒にみそづくりをしたこと。小学6年生の夏休みの自由研究で、今も大事にとつてありました。本人は「あまり覚えていない」と照れくさそうですが、かわいらしい文字で「またみそを作りたい」とつづられています。今回、初めて一緒にいりこさつまを作った和子さんが、「みそづくりは大変だから、今年でやめるかも」と明かすと、「ばあちゃんが続けたいなら手伝ってもいいよ」と夕紀さん。「孫のその気持ちだけでうれしい」と、夕紀ちゃんの自由研究を眺めていました。

※レシピの分量はおおまかなものなので、家庭の味に合わせて味付けしてみてください。



寶泉和子さんと孫の夕紀さん。
15年前に2人でみそづくりをしたときの写真

家族の思い出は
ふるさとの味と
つながっている



食卓を囲む幸せ、
小さなストーリー
Story

食卓を囲む幸せ、
小さなストーリー 03
ハス入り芋炊き



レシピ Recipe

●材料 (鍋1つ分)

里芋1*₀ / 鶏肉2枚 / 厚揚げ2枚 / 白玉粉120_g / 干しシイタケ5枚 / こんにゃく1枚 / ハス1本 / ニンジン1本 / ゴボウ2本 / サラダ油大さじ4 / だし汁 (干しシイタケ戻し汁) 1.5_l / 砂糖大さじ4、薄口しょうゆ大さじ4、濃い口しょうゆ大さじ4、みりん大さじ3、酒大さじ3 / 七味唐辛子

●作り方

- ①里芋は皮を取り、塩でもみ洗いし軽くゆでる。鶏肉と厚揚げは一口大に切る。干しシイタケは水で戻し、十文字に4等分に切る。こんにゃくは一口大にちぎってゆで、アクを取る。ニンジン、ゴボウは皮を取り、乱切りにする。
- ②ハスは皮を取り、1_{cm}の斜め切りにする。白玉粉は水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの固さになれば丸めて、ゆでる。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①の材料を炒め、だし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ④具が柔らかくなれば、④の調味料を入れる。味がついたら②を入れ、さらに煮る。
- ⑤椀に盛り付け、好みで七味唐辛子を振りかけて完成

芋炊きにシャキシャキした食感のハスを入れるのは、小田地域特有の食べ方です。「秋になると母が芋炊きをよく作ってくれた。昔は里芋を家族みんなで作って、保存食にしてたから」と当時を懐かしむ本田キク子さん。家族が1列に並んで畑を耕したり、雨の日は家の中でこんにゃくを丸めたりしていたそうです。「母は私の性格好きなこんにゃくを見て、『これは誰が丸めたんぜ』と言って笑い合っていた。貧しかったけれど、母が大切にしていた家族団らの時間は、心に温かな記憶として残っている」と微笑みます。

「受け継いだ母の味を大切にしている」と言う本田さんは、今でも芋炊きにはハスを入れていきます。「癖になる食感で昔から好きだった。芋炊きで思い出すのはやはり母の事——『悪口よりもいいところを言える大人になって』という言葉は今でも覚えている。朗らかで、優しく、いつも笑顔だった」と話す本田さんの目には、自然と涙が浮かびます。

幼少期、茶の間で鍋を囲んだ家族の時間は、今も本田さんの心を温めているようです。「家族の団らんを大切にしたい」。本田さんの願いが胸に響きます。

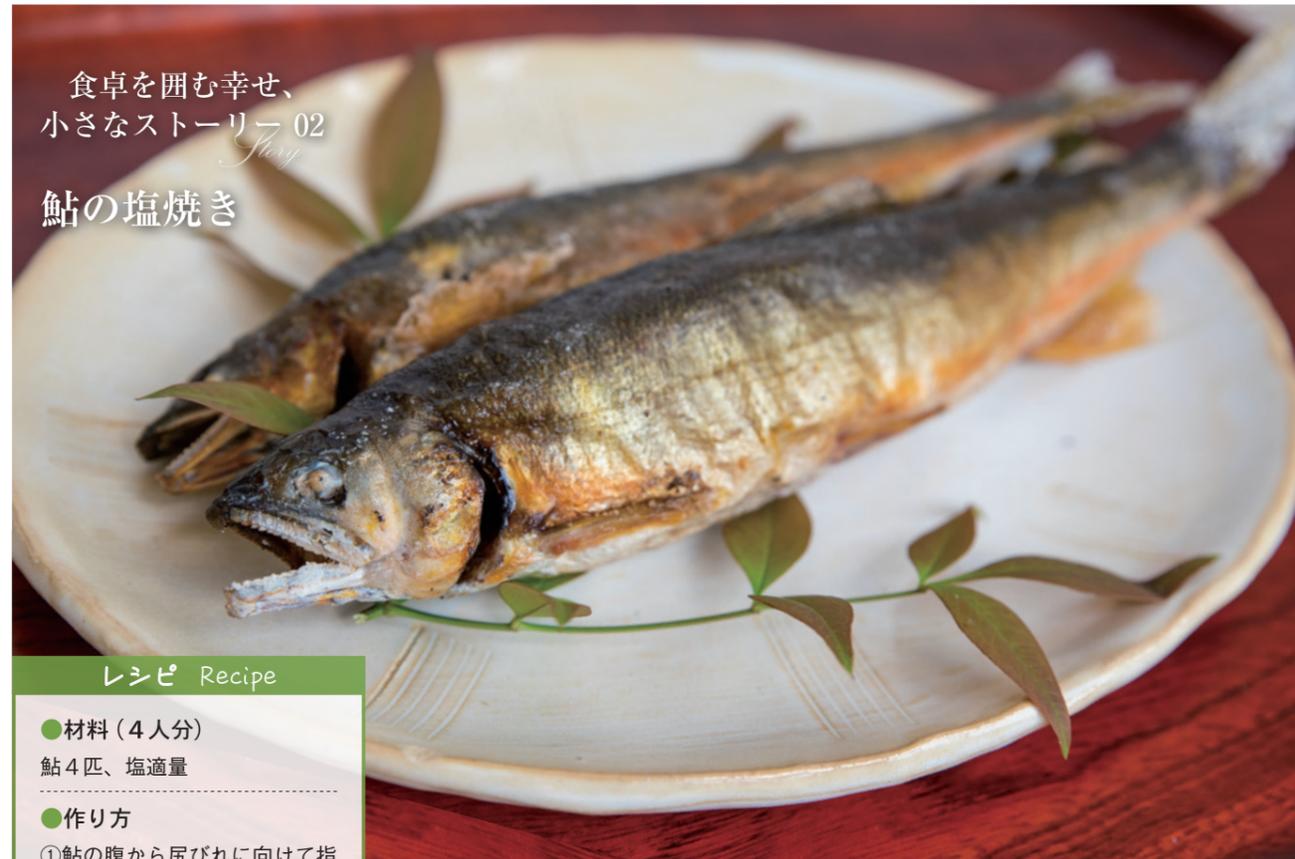
思い出す母の優しさ
家族団らの温かさ

Interview



本田 キク子さん (79)
=新田第2=

食卓を囲む幸せ、
小さなストーリー 02
鮎の塩焼き



レシピ Recipe

●材料 (4人分)

鮎4匹、塩適量

●作り方

- ①鮎の腹から尻びれに向けて指で押し、不純物を出す。
- ②頭から尾まで、塩をふる。
- ③串に刺して炭火かグリルでじっくりと焼く。グリルの場合は弱火で表と裏を約5分ずつ、背と腹を1~2分ずつ焼く。

●コツ

鮎が取れたらすぐに氷水に入れる。味と鮮度が落ちない上に、鮎の香りも消えにくい。



上_お孫さんも大好物の「猪肉おでん」
下_軽トラ市では、福本さんが焼く鮎の匂いにつられて来る人も多いそう

地元で鮎漁の名人として知られる福本栄さんは、料理も上手です。最高の焼き加減の鮎は、皮はパリッとして、中はふっくら。少し多めの塩が鮎の香りを引き立てます。「昔ほどの家庭にも囲炉裏があつて、魚を焼いて食べてたけれど、今は珍しくなった。鮎を炭で焼いてあげると地元の人も喜んでくれる」と顔をほころばせます。

立川地区で投げ網漁をする人はほとんどいなくなったそうで、「だいたい川の様子も変わった。水の量が減って、魚の量も減ってしまった。若い頃は友人たちと集まって鮎や鰻をよう取りよった」

と懐かしみます。

実はイノシシ猟の名人でもあるそうで、寒い時期になると「猪肉おでん」を地域の集まりや、立川軽トラ市で提供しています。「よく煮込んで、一晩寝かせた猪肉はホロホロ。味がよくしゅんでおいしいけん、ぜひ食べてほしい。鮎も猪肉も『おいしい』って、みんなで一緒に食べるのがいい。話も弾んで、地域とのつながりも深くなるから」と思いを語ります。

やはり一番うれしいのは「孫が『じいちゃんの鮎の塩焼きと猪肉が食べたい』と言ってくれること」と目じりを下げていました。

孫のふるさとの味は
じいちゃんの得意料理

Interview



福本 栄さん (65)
=川中2=

伝えたいのは家族愛・地域愛

普段の暮らしに郷土料理を取り入れようとしている若い世代の人がいます。思いの中で大切にしていたのは家族愛と地域愛でした。

毎日の食卓が家族の思い出

幼い頃、母は畑の旬のもので、料理を作ってくれていました。大根葉の菜飯や、栗のぼら寿司、ゆねり、梅干し、こんにやくなど、数えきれないほどです。一緒におはぎ作りをしたことも、八十八夜にお茶の葉を摘んだことも――。

全部、私の幼少期の思い出です。娘が生まれてからは、祝い事に赤飯を炊いて、ひな祭りに豆入りを作ってくれます。同じ味にしたのですが、砂糖やしょうゆを適当にパパッと入れるので、まだまだ母のように作れません。お義母さんも料理が上手で、ぬか漬けが絶品。まねはできないけれど、ぬか床をもらってタッパーで作っています。お裾分けしてもらった、ゆねりをパウンドケーキに入ると、子どもたちも喜びます。

大野 奈美さん(43) 内子17 〓

2人の母のようにには難しくても、娘たちと一緒に過ごせる間は、いろいろな経験をさせてあげたいと思っています。家族で一緒に料理を作って食卓を囲んだこと、みそやこんにやくづくりの体験教室に参加したことなど、栄養のように家族の愛情が心の中に染みていたらいいですね。今年4月から松山市で就職した長女が、「家のご飯が恋しい。仕事は大変だけど、家族でにぎやかに食べる元気をもらおう」と、週に1回は家に帰ってきてくれます。

家族の幸せってこんな形なのかなど、私も親になって母の気持ち想像できるようになりました。一番の調味料は家族の笑顔。そんな愛情を子どもたちに伝えられたらうれしいです。

小田のおばあちゃんの味を残したい

ここで暮らして感じていることは、田舎でも田舎らしい文化を失い始めていることです。昔ながらの郷土料理を作れるのは80代くらいの年配の人が多く、それをきちんと受け継いでいる人は、思いのほか少ないようです。

私は2年半ほど前から小田地域に住み、喫茶どい書店のメンバーとして活動しています。私にとって大切なものを残したいという思いから、今年2月から郷土料理を次の世代につなげる取り組みを始めました。私自身、郷土料理を通じて地元の人たちとつながり、都会ではできない体験ができています。何より地元のおばあちゃん料理をすると、心が落ち着いてほっこりします。おいしさの中に温かみを感じる郷土料理は、どんな高級料理にも劣りません。

今、私の家やどい書店の大家さんなど、たくさんのおばあちゃんに郷土料理を教わっています。切り方や作り方などにも暮らしの知恵があって、郷土料理にまつわる習わしや作法なども一緒に教える

古荘 みち子さん(28) 小田上 〓

てくれます。インターネットにも載っていない、小田のおばあちゃんのお知恵は貴重です。例えば「白和えを作るときは、山椒の木を使って混ぜたら香りがついておいしい」とか、「ばら寿司の具材を煮詰めた汁は煮しめに使う」など、食べる人への気づかいや、時間と食材を大切に作る気持ちが伝わります。優しく、無駄がなくて、一つ一つのことが丁寧。だから庭や畑もきれいだ。そんな人たちの生き方が、私が大好きになった小田の風景の一部を作っているんだなと、いとおしく感じています。

誰かが残してくれた、どい書店があるから今の私があります。過去があるから今があるのなら、いつか私も過去の人になるけれど、どい書店での活動がいつかの誰かにつながれば、うれしいです。私が小田の郷土料理を守る、とまでは言えませんが、できることを楽しみなながら「おばあちゃん家」みたいな場所を作りたい――。そんな思いを込めて、皆さんに小田のふるさとの味を届けたいです。



1_松尾頼子さん(中央)に教えてもらいながら、喫茶どい書店のメンバー宮原美咲さん(右)と一緒に郷土料理を作る練習をする古荘さん 2_喫茶どい書店で提供する郷土料理。メニューは白和え、なます、煮しめ、小田産のご飯など



1_実家で採れた栗で作ったばら寿司 2_奈美さんのお母さんが作る豆入り。ピーナッツと青のりがたっぷり入っているのが特徴 3_家族みんなで作った野菜の蒸しパン 4_酵母からパン作りを楽しむ 5_親子で体験したみそづくり



きみこ 義母の公子さん(中央)が作ったぬか漬けを出してくれた奈美さん。長女の恵愛さん(左)と五女のさちちゃん(右)もずっと食べてきた味



松尾さんから作り方のコツを熱心に学ぶ



大家さんの畑でネギと一緒に収穫する古荘さん



喫茶どい書店を盛り上げる女子メンバー



こうふく 口福はふるさとにあり

慣れ親しんだ味は、食べるとなぜかほっとする。変わらない味に子どもの頃の思い出がよみがえる——。特別なものではないけれど、その幸せの味はきっとあなたの心をどこかで支えているはずです。

「うどんゆがけたよ」とお母さんが呼びかけると、熱々のたらいうどんを囲んで笑顔を見せる室岡家の皆さん。家族みんなが集まる日は、たらいうどんが定番です。

長男の康平^{こうへい}さんは「たらいを囲むと亡くなったじいちゃんや、県外の友達遊びに来たことを思い出す。みんな笑顔で、うどんが家族や友人との距離をより近くしてくれます」と、うれしそうに箸をのべします。冠婚葬祭や行事ごとがあると、たらいうどんをみんなで囲む小田地域。「一家に一個はたらいがある」「小田支所には大量のたらいがある」など、笑い話のようですが、それほど地域に愛されている郷土料理なのです。

たらいうどんは特別かもしれませんが、ほかの郷土料理も各家庭の食卓を彩ってきました。日々の喜びや幸せを、家族や地域の人々と分かち合いたい——。何十年、何百年とそうやって受け継がれてきた料理には、たくさんのお話が詰まっています。

郷土料理は、ここで共に生きる人と話しながら、この土地でとれたものを口にします。誰かとつながれるし、過去や未来ともつながっている——。本当の幸せは気付きにくいけれど、郷土料理と一緒に食べることで感じられます。たったそれだけのことだけど、ここにしかない暮らしと食をしっかりと味わうことが、私たちの口福なのかもしれません——