

フード ケミカル

月刊

食品のおいしさと安心を科学する技術情報誌
A Technical Journal on Food Chemistry & Chemicals.

2018

9

401

特集1

健康カラー [アントシアニン編]

特集2

広がる酵素利用



PICK UP!
編集部イチ押し

(株) エー・アンド・デイ
X線検査機AD-4991シリーズ





色川木綿子 Yuko Irokawa

東京家政大学 家政学部 栄養学科 講師

いろかわ・ゆうこ

●略歴 東京家政大学大学院人間生活学総合研究科修士課程修了。東京家政大学助手、助教を経て、現在講師。
●専門分野 栄養教育



加藤和子 Kazuko Kato

東京家政大学 家政学部 栄養学科 准教授

かとう・かずこ

●略歴 東京家政大学栄養学科管理栄養士専攻卒業。東京家政大学栄養学科実験助手を経て講師となり、現在准教授。
●専門分野 調理学、食の文化など

1. はじめに

2013年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録され、和食文化継承への取り組みが国を挙げて行われている。世界では食べ方としてよいといわれている和食であるが、国民の食生活の現状をみると、朝食の欠食や一人で食事を摂る孤食の問題、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂ることが若い世代ほど低い傾向にあり、外食や惣菜などを持ち帰って家で食する中食の利用が増加傾向にある¹⁾など、食に関する問題は多い。ただし「食への関心」自体は7割強²⁾の人たちが持っており、この関心を和食の継承にどう結び付けていくかが、和食や日本人の食習慣を未来に伝えていく重要な視点と考える。

われわれは、次世代に伝え継ぐために東京都の家庭料理について聞き取り調査を行っているが、東京は江戸時代から参勤交代制度で地方の食べ物や料理が入ってきて、新しいものを受け入れやすい気質があるためか、東京特有の家庭料理がなかなか見当たらないのが現状である。東京は日本の首都であり、現在も世界各地の食材や料理を手に入れやすい状況にあるので、さまざまなものを口にしやすいが変化が大きく、特に23区内では郷土料理や特徴的な家庭料理が他の地方に比べて定着していない印象を受ける。そこで、東京都でも島しょであり、独自の文化が残る新島・式根島の家庭料理や郷土料理について調査を

行ったので、島の料理や食文化について紹介したい。

2. 新島・式根島について

新島・式根島は東京(伊豆)諸島の一つである。東京から約160km、南に位置する東京都新島村は、新島と式根島の2島からなる。温暖な気候で「常春の島」といわれる村の人口は約2750人である。新島には独自の文化と歴史が残り、式根島は海中温泉やリアス式海岸、「式根松島」と呼ばれる美しく豊かな自然があふれている。新島・式根島の主な産業は、観光と漁業である。また、新島ではコーガ石(抗火石)が採石され、村内にはモヤイ像がたくさん見られる。コーガ石からできる新島ガラスも他にはない特産品である。

3. 島の食文化

かつて、新島は漁業が盛んであったが、冬場は水揚げが少なくなり、土地も砂地であるため、農業も難しかった。そのため保存食が発達し、それを利用した料理がたくさんある。また、江戸から明治にかけて、島民の日常的な主食はサツマイモや里芋などのイモ類が中心であった。その単調な食事に変化をつけるために島民の知恵によって考え出されたものが家庭料理であり、現在の郷土料理となっている。

新島の特産品といえば「くさや」が有名である。くさは新島発祥の特産物で、江戸時代、島は幕府の天領下にあり、塩を年貢として納めていた。しかし、取り立てが厳しく、

塩を作れど島民は使えず、魚のつけ汁は繰り返し使用することになったため、独特なくさや汁となった。この汁で作られた干物がくさやである。島民はケガをするとこのくさや汁をつけ、具合が悪くなると薬代わりに飲んだといわれている。現在では他の島でもくさやは作られているが、新島のくさや汁には特徴がある。この特徴については本誌 vol.368 (2015年12月号)をお読みいただきたい。くさやの原料になる魚はアオムロ(クサヤモロ)が主であるが、トビウオなどその時期に獲れる魚で作る。アオムロは、鮮度が落ちるのが早いので、その日のうちに始末しなくてはならない。そのため、昔は船が戻ってくると、夜中の2～4時頃まで魚をさばっていた。アオムロが大量に獲れた時は「たたき」も作った。たたきは魚をたたいてミンチにしたものである。たたきの作り方は、各家庭で、魚の配合割合、調味料などが異なり、重曹を入れるのが特徴である。また、たたきを作るときに練りすぎると味が落ちるといわれている。たたきを揚げた「たたき揚げ」は、薩摩揚げとは一味違い、島特有の風味を持っており、汁物の椀種に使えば「たたき汁」など、いろいろな料理に活用できる。昔はアオムロが獲れた時にだけ食べられる料理であった。現在では市販の冷凍された「たたき」も売られているが、新島ではアオムロのみで、式根島ではトビウオとアオムロで作られ、それぞれの味わいがある。

5月頃、赤いかの釣れた時に作るのが「いかめし」(写真1)である。式根島では、ばかいか(するめいか)の方が味も出るの



写真1 いかめし



写真2 島ずし



写真3 伊達巻き寿司

で小さめのものが獲れた時には作っていた。赤いかの胴体に米を入れ、砂糖やしょうゆなどの煮汁で煮る。中に入れる米は、もち米とうち米を使い、米にも調味料で味つけしておくところが特徴である。北海道のいかめしとは違い、優しい味つけになっている。

島で郷土料理の寿司といえば「島ずし」(写真2)と「伊達巻き寿司」(写真3)である。島ずしは、かつては「よずし」と呼ばれていた。その時に獲れた魚をさばき、短時間、漬けだれにつけた「漬け」をのせた握り寿司である。特徴は島で育てることができないわさびではなく、練り辛子を添えることで、今でも受け継がれている。伊達巻き寿司は、昔はハレの日食べるが多かった。作り方は、まず太巻き寿司を作り、その太巻きをさらにごはんと卵焼きで巻いたものである。太巻きの中に入れる具材は、きゅうりやかんぴょう、明日葉などである。直径10cm程になり、とても食

温故知新

「温故知新プロジェクト」は生活科学全般にかかわる総合研究プロジェクトですが、本誌では食のテーマについて取り上げています。



写真4 式根島での天草干し風景

べ応えのある巻き寿司で、外側が卵の黄色で彩りも良くハレの日にあふさわしい料理である。

また、冬場は島のりといわれる「はんばのり」を採取し、はんばごはんを作る。採れるのは1～2月なので、この時期は生を使って作り、それ以外の季節は乾燥したものを使う。島のりはそのままおつまみとして食したり、酢の物やめん類、汁物に入れる。現在は「島のり弁当」が島民にも観光客にも人気があり、食料品店などで販売されている。

5月の連休頃になると天草(テングサ)が口開け(解禁)となる。天草は心太(ところてん)や寒天の材料となる海藻で、採取したものは真水で洗い、新島ではカンカン場と呼ばれる干場に広げて強い天日にさらし乾燥させる(写真4)。これを何回も繰り返すと、はじめは濃い赤紫色だった天草が黄金色になり、よく乾燥したものは何年でも持つといわれている。島で心太はおやつとしてもよく食べられている。

島では自生した明日葉をよく見かける。明日葉は八丈島が発祥であるが、八丈以南は緑茎、八丈以北は赤茎で、新島・式根島でもよく食される食材である。字のごとく、今日摘んでも明日また収穫できるため、島で食べる野菜(山菜)として貴重である。明日葉は

おひたし、天ぷら、胡麻和え、刺身などの盛り付けの彩りなど多用されている。また、明日葉茶、明日葉そば、明日葉牛乳せんべいなど、お土産物にも利用されている。

島の冬の風物詩である西ん風(にしんかぜ)は新島名物でもある冬場に吹く強い季節風のことで、この風を生かした干し大根を「そぎ」といい、島の風土を利用した保存食の代表である。そぎ

作りは子どもたちに受け継いでほしい作業の一つになっている。切り干し大根よりも太さ(幅)があるため、食べやすく、食感が良いのが特徴である。大根のうま味、甘味がより感じられ、見た目は、かんぴょうを煮たものに似ている。そぎは、煮物のほかにも、具材として太巻きやサラダ・汁物に使われ、戻して漬物として食すなど、料理に幅広く利用されている。また、そぎは島の祝儀・不祝儀の時に作られる「ひら」という煮物料理にも使われる。ひらは、新島の若郷地区では厚揚げを使い、本村地区ではがんもどきを用いて作る。同じ島内でも使う食材に少し違いはあるが、にんじん、ごぼう、昆布は共通した材料で、その他の食材と合わせて7品か9品の奇数の材料で作る。祝儀の時は、にんじんは長く切り右側に、ごぼうは短く左側に、昆布は結び、結び目を手前にして盛り付け、不祝儀では逆に盛り付ける。

西ん風を利用した保存食には「ほしい(新島名産あめりか芋で作る)」もある。ほしいを使った料理には「芋餅」がある。もち米とほしいとよもぎ(よもぎ摘みは12～4月頃がよい時期とされている)を材料として作るが、餅はあんこを入れて一口大に丸めるほか、ひとまとめにしたナマコ型で作るものもあり特

微的である。あめりか芋は外皮も肉色も白く、昔ながらの品種で保存性に優れており、焼酎の原料にも使用される³⁾。長期の貯蔵が可能



写真5 くず団子(芋団子)

なので、かつては各家に「芋穴」という芋を保存する穴が床下に作られていた。この芋穴の壁にコーガ石を使うと、温度や湿度が一定に保たれ、腐らずに保存できたという。あめりか芋を干さずに、ふかして作るくず団子(芋団子ともいう)は、島で採れるサルトリイバラやテングノカクレミノなどの葉で包む(写真5)。さつま芋の甘味を生かし、味つけせずに作るので、小ぶりの団子状にして汁物の椀種として入れることもある。

行事の時にいただくものでは、月見に「あおやぎ」という鮮やかな緑色のだんごを食す。なぜ緑色に着色するのか、名前の由来など、長く島で暮らす方々に聞き取りをしているが、確かな理由は不明である。また、昔から新島では菖蒲の葉の代わりに萱の葉(馬草萱)を利用して「新島風しょうぶだんご」(写真6)を端午の節句に食している。新島では馬草萱が至るところに生えており、自然を生かした料理である。だんご自体は、他の地域と変わらないが、萱の葉の包み方に特徴がある。比較的大きな葉が3



写真6 新島風しょうぶだんご

~4枚ついている萱の中央にだんごを置き、葉でくるみながら、他の1枚の葉を差し込んで、表側(ツルツルした面)が外側

になるように巻き、最後に巻いていった葉を間に差し込んで結び、形を作る。だんごは束ねてゆでるが、3本、5本と必ず奇数で束ねる。昔は海水でゆでていたが、今は2%程の食塩水でゆでている。しょうぶの出来上がりを見ると、萱の葉が長くのびているが、これは子どもが勢いよく成長するように、という願いが込められている。現在では、萱の葉の包み方の講習も行われている。

4. おわりに

新島・式根島は海に囲まれ、独自の食文化・料理が残ってはいるが、現在では郷土料理の継承が難しくなっており、「新島村郷土料理研究会」が、その継承の役割を担っている。研究会では「郷土料理の掘り起こし、新島でできる食材を使っての料理作り」を心がけて、レシピ集⁴⁾をまとめ、活用している。

郷土料理や家庭料理を継承していくためには、小さい頃から慣れ親しむように給食などで提供したり、新島のように地域において継承できるシステムを作ることが大切であると考える。郷土料理・家庭料理の良さに気づいて、先人の知恵を知り、普段の日常食として、食卓にあがるような取り組みを幅広い世代に提案できるようにしていきたい。

文 献

- 1) 医薬基盤・健康・栄養研究所:国民健康・栄養の現状—平成27年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より—
- 2) 農林水産省:平成27年度「和食」の保護・継承推進検討会報告書「和食文化を守る。つなぐ。ひろめる。」
- 3) 新島村観光情報ウェブサイト
http://www.niijima.com/kankou/purposemenu/gourmet_index.html
- 4) 新島郷土料理研究会:〜おらぎいのうんめいむん〜10周年記念レシピ集(2017)