

2 地域に根ざした豊かな食文化

私たちの香川県には、地域の食材を生かした数多くの郷土料理があります。ここでは、香川に受け継がれてきた郷土料理を通して食文化について調べ、身近な食生活の課題について考えてみましょう。

① 地域の食材を利用した食生活について考えよう

日本一面積のせまい香川県ですが、昔からおいしいといわれる米をはじめ、全国に誇れる野菜や果物、魚介類など、質のよい食材が県内外に供給されています。現在、私たちの食生活は加工食品や輸入食品にたよりつつありますが、身近で生産されている地域の食材に目を向け、よりよい食生活を考えてみましょう。

1 地域の食材

(1) 野菜類

① まんば・百華

霜が降りた後が一番おいしい出回り時期は12～3月と収穫期間の長いまんばですが、霜が降りる極寒の時期が旬。生産者の方は、「まんばの葉は霜が降りた後がおいしい、葉が柔らかくなって甘みが増す。」と言います。

<まんばを使った料理例>

- ・ まんばのけんちゃん
- ・ みそ和え ・ ごま和え

まんばは、高菜類の一種で冬に大きな葉を伸ばして育ちます。取っても取っても次から次へと芽を出すことから、東讃地区では「万葉」西讃地区では「百華」といわれています。葉もの野菜が少なくなる冬場の食卓をにぎわせてくれ、貴重な栄養源でもあります。

まんばは他の青菜にはない強いアクがあることで知られています。たっぶりのお湯でゆがき、水に浸すとアクが抜けます。



② 葉ごぼう

食物繊維が多く、鉄分、カルシウムも含まれています。牟礼町では、トンネル栽培で12月～4月にかけて収穫し、順次出荷されます。

<葉ごぼうを使った料理例>

- ・ 天ぷら ・ 炒め煮
- ・ ごま和え

春を呼ぶ野菜「葉ごぼう」は、香川県で古くから食べられているふるさと野菜です。根と軸（葉柄）の両方を食べることができ、特有の香りとシャキシャキとした歯触りがおいしい野菜です。葉ごぼうは、その昔中国から渡来し、平安時代には薬用として利用されていたといわれています。



◆「まんば」「葉ごぼう」などの伝統野菜に香川で開発された「なばな（瀬戸の春）」「さぬきな」という新品種（ニューブランド）が仲間入りしました。

③ なばな（瀬戸の春）

なばなは、ビタミンが豊富な野菜です。さらに、貧血防止の鉄分や、骨・歯をつくるカルシウムなどの無機質も多く含まれています。11～3月にかけて出荷される春を感じさせる食材です。

なばなを使った料理例

- ・ 菜の花ごはん ・ 即席漬け
- ・ 辛子和え ・ ごま和え
- ・ 菜の花サラダ

香川県では、^{さくゆ}搾油用として古くからナタネを栽培していましたが、なばなとしては、昭和60年ごろから栽培を始めました。瀬戸の春は、甘さと歯切れのよさに特徴があり、なばな独特の苦みがなく、どんな料理にも合います。栄養価が高く調理しやすいため人気があり、塩ゆでをして和え物などにして食べる人が多いです。



④ さぬきな

さぬきなは、香川県農業試験場が県特産の漬物を開発するために育成した品種です。野沢菜と広島菜をかけ合わせて誕生したさぬきなは、癖がなく歯切れがよいので、漬け物の加工に適しているほかおひたしや炒めもの等にも利用できます。ほうれんそうや小松菜と比べても、たんぱく質や脂質、カルシウム、リン、食物繊維が多く含まれ、栄養価の高い野菜です。



(2) 魚介類

① いわし

漁獲時期は、通年ですが、かたぐちの盛漁期は炎天下の夏。

<いわしを使った料理例>

- ・刺し身
- ・酢の物
- ・塩焼き
- ・いりご飯
- ・煮付け
- ・天ぷら
- ・つまれ

香川県でとれるいわしは、かたくちいわし、まいわし、うるめいわしの三種類です。なかでも一番多いのは「いりこ（煮干し）」になるかたくちです。特に伊吹島のいりこは高級ダシの材料として全国に知られています。小さいものはお馴染みのちりめんじゃこに加工されます。いわし類は、最近、健康食として見直されています。

鮮度が落ちるのが早いですが、安くて栄養価が高く、古くから惣菜魚として親しまれてきました。



② さわら

瀬戸内海で獲れる魚で4~6月が旬である。小さなものを「狭腰（さごし）」と呼ぶ。

<さわらを使った料理例>

- ・照り焼き
- ・酢の物
- ・真子の煮付け
- ・白子のみそ汁
- ・カラスミ

そら豆に実が入り、麦が熟れ始めると瀬戸の海で賑わうのはさわら漁です。この頃、讃岐の農家では、はれ食（行事食）として獲れたてのさわらを1本買って刺身にしたり、切り身を酢魚にして用いた押し抜きずしにしたり、みそ漬け、焼き物など、いろいろに使って賞味しました。

2 「地産地消」

「地産地消」とは、「地域生産―地域消費」を略したことばで、「地域でとれた生産物を地域で消費する」という意味です。旬のものや新鮮なものは、味や香りがよいだけでなく、食材の栄養価も高いといわれています。地域の風土で生まれ、地域でとれた生産物を、栄養特性や機能性を考えてバランスよく、時には郷土料理もまじえながら食べることは、健康で豊かな食生活につながります。

◆その他の地域の食材についても調べてみよう。

例：三豊なす、そら豆、白うり、金時にんじん、めばる、小あじ、いいだこなど



② 郷土料理について調べよう

1 料理三傑^{さんけつ}

豊かな自然環境の中で、野や山の幸、海の幸、ため池の幸に恵まれ、そこで育まれた郷土料理「さぬきの味」。そのなかでも「料理三傑」といわれる料理について、調べてみましょう。

(1) 「うどん」

香川県は、雨量が少なく温暖な気候に恵まれ、良質の小麦がとれています。また、遠浅で潮の干満の差が大きな長い砂浜と、雨の少ない気候が、うどんづくりに欠かせない塩づくりにも適していました。さらに、だしの素材となるいりこ（煮干し）の原料のかたくちいわしは、伊吹島周辺のひうちなだ燧灘をはじめ瀬戸内海で豊富にとれ、しょうゆは小豆島の生産が有名です。これらの材料がいずれも地元であり、さらにさぬき人の器用さもあって、香川にうどんが定着したのです。中讃地区では、暑い夏に川やため池から捕ってきたどじょうと、ごぼう・里芋・ねぎなどをうどんに入れて「どじょう汁」を作り、夏ばて防止の料理として食べていました。一方、各地区で寒い冬の夕飯には、みそ味の「打ち込み汁」を食べて体を温めるなど、いろいろな食べ方をしていました。



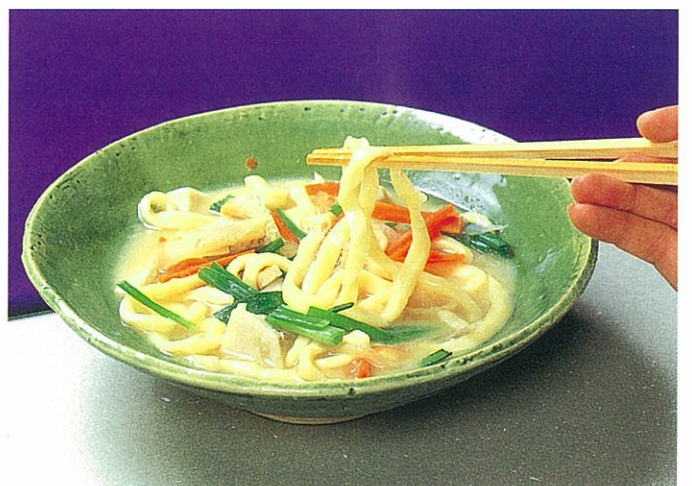
手打ちうどん



どじょう汁



しょうゆ豆



打ち込み汁

写真：香川県「さぬき味の歳時記」より



てっぱい

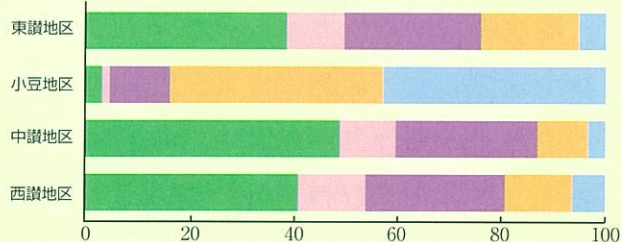
(3) 「てっぱい」

農繁期が終わり、秋から冬にかけてため池の水を抜いたときに姿を現したふなを、大根やねぎとともに、白い讃岐みそ・砂糖・酢を混ぜて作った「酢みそ」であえた料理です。寒ぶなは、臭みがなくて脂が^{あぶら}のっており、大変おいしいものです。ため池の多い香川ならではの料理といえるでしょう。また、地域によっては、ふなの代わりにさばやこのしろ、あじを材料としたところもあります。

「料理三傑」が、現在は何のくらい各地域や家庭で作られているのか、調べてみましょう。

打ち込み汁

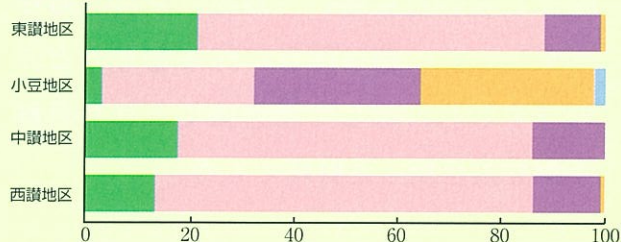
●地区別割合



- 現在も家で作って食べる
- 現在は買って食べる人が多い
- 現在はあまり食べない
- 聞いたことはあるが食べたことはない
- 名前を聞いたこともない

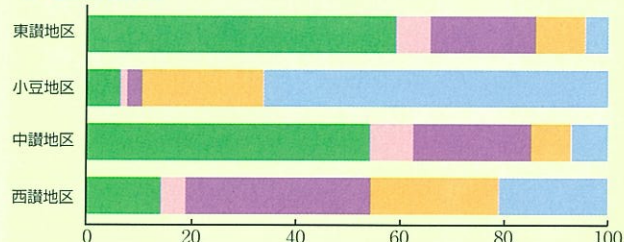
しょうゆ豆

●地区別割合



てっぱい

●地区別割合



(香川県「伝えたいさぬきの郷土料理」平成14年アンケート結果)

現在私たちの周りには、ファーストフードや調理済み食品が普及しています。時間の節約あるいは手間を省くために、これらを利用することが多くなりつつありますが、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食糧自給率の低下、燃えないごみの増加など、さまざまな問題が発生しています。身近にある食材を使った「料理三傑」のよさがどこにあるのか、考えてみましょう。

2 農耕作業から生まれた日常食

昭和初期ごろまで、各地域によって日常食は異なっていました。それは、生活の中心が農耕作業であり、その合間で食事を作っていたからです。あなたの地域の人々は、どのような生活をし、どのような食事をしていたのでしょうか。

中 讃

雨が少なく、川の水量も乏しいこの土地では、ため池を作って水を確保していました。その一方で、田の裏作にできる麦に恵まれ、小麦で作るうどんや打ち込み汁がよく食べられていたようです。また、温暖な気候ですくすく育つ野菜や山野の幸、川やため池の魚介を飯に入れて食べていました。

小 豆

主に男の人は漁に出て、女の人は畑仕事の毎日でした。春のさわらにはじまり、つなせ・あなご・きす・はもなど、魚種が豊富です。米は、ほとんど作られませんでした。米は、ほとんど作られませんが、段々畑で麦やさつまいもを作っていました。また、手延べそうめんやぶどう豆が食膳に彩りを添えました。晴れの日（お祝いの日）には、炊き込み飯やかき混ぜずしを作って、お祝いをしていました。

西 讃

「こんぴらさん」の西側、高瀬川と財田川の流域に広がる三豊平野は、早くから開けたところ。水不足だけが悩みの種でしたが、ため池のおかげで稲を作ることができ、裏作に裸麦・小麦・大豆などを作って米の補いとしていました。ふだんは、麦ご飯、打ち込み汁やそうめん汁も多く作られ、ため池でとれる小魚や季節の野菜を入れて食べていました。

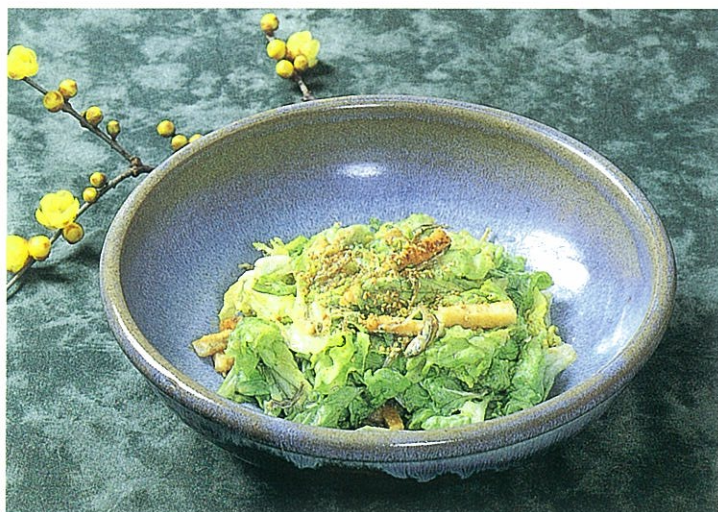
東 讃

藩政時代からさとうきびづくりが盛んな土地でした。砂地のうえ、ため池や川が小さく、稲作に不向きなこの土地にとって、さとうきびは土地にぴったり合った作物です。さとうきび作りから「和三盆」に仕上げるきびしい労働を支えたのは、腹にしみわたる熱い「おみいさん（おぞうすい）」、節目節目に作る色とりどりの「すし」、そして播磨灘はりまなだでとれた新鮮な魚介類を使った料理でした。

香川県は雨が少なく、晴天の日が多いですが、その気候風土の中で、先人のいろいろな知恵から農耕作業が生まれ、そこでとれたものを食材として、料理が作られていました。どの地域でも、日常食は節約を心がけ、旬の野菜や魚介類を工夫して利用しているのが特徴です。またそのなかで、家庭あるいは地域で受け継がれていったものが、郷土料理なのです。

3 各地域に伝わる郷土料理

温和な風土をもつ香川には、昔から人情こまやかな暮らしのなかで食べ物が根付いてきました。あなたの地域では、どのような郷土料理が家庭料理として残っているのでしょうか。



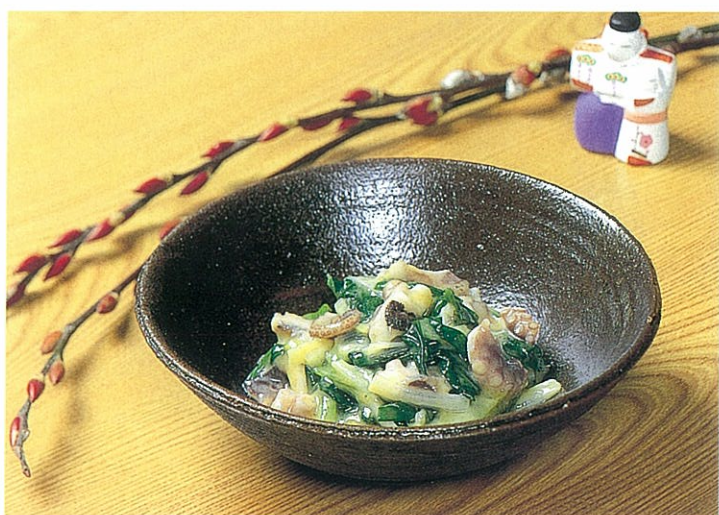
「ちしゃもみ」

春のお祝い事のもてなしとして欠かせないのが「ちしゃもみ」の一品です。ちしゃという野菜は、昔どの農家の畑にも植えられていましたが、今では貴重な伝統野菜のひとつです。最近では、ちしゃに代わって、レタスやサラダ菜が使われているようです。「酢みそ」であえた風味のある味です。



「おはぎ」

新米で作るおはぎは、何ともいえないおいしさです。もち米を主として手軽にできるので、お供えや近所の人たちに配って大勢の人で楽しめる料理です。外にまぶすのは、きな粉や黒ごま、小豆あん、青のりなどがあり、とても色鮮やかです。



「わけぎあえ」

昔から各家庭では、季節の野菜としてわけぎを作り、春先からのあえものとして、旬の味を楽しみました。わけぎは、ひな節旬の頃が最もおいしく、また貝やあさりなどとあえました。味付けは、塩分濃度の低い甘い白みそが使われます。

わけぎあえ、まんばのけんちゃん、ちしゃもみ、魚の三杯などの郷土料理は、かきまぜずしやおはぎと同様に、現在も約6割以上の家庭で作って食べられているようです。また、お正月にいただくあんもち雑煮も、年齢層に関係なく、約6割の家庭で作られています。しかし最近では、あんの入っていない雑煮に変化しつつある家庭もあるようです。さらに、しょうゆ豆や手打ちうどんのように、買って食べるようになってきている郷土料理もあります。今の生活に合ったとり入れ方で、次の世代にも伝承していきたいものです。

写真：香川県「さぬき味の歳時記」より

③ 郷土料理を作ってみよう

各地域に伝わる米料理

秋の讃岐平野は、黄金色に輝く稲穂の海になります。そのおいしいさぬきのお米と里の実り、瀬戸内海の海の幸、山の恵みがうまく組み合わせられ、さぬきの風土の中で、長い年月をかけて育まれてきた米料理があります。あなたが作ってみたいと思うのは、どれでしょう。



秋祭りでは、朝早くから太鼓台がくり出します。前日から海で釣ったあじで姿ずしを作り、重箱等に入れて親せきの家で食べながら太鼓台を見たりしていました。

魚の姿ずし

(島しょ部、瀬戸内海沿岸)直島



瀬戸内海は、かたくちいわしがよく捕れ、これをゆでて干した炊き込みご飯が食されていました。

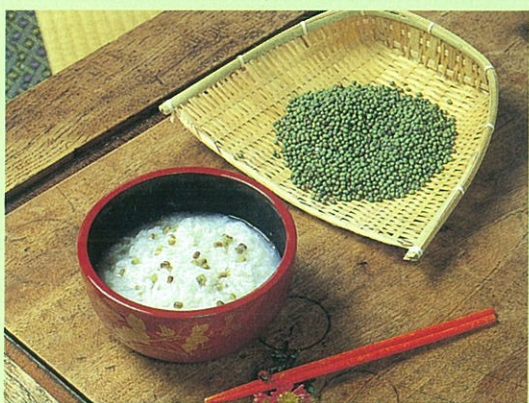


塩焼きした寒ぼらやたいの身をほぐし、みそやねぎと一緒にすり鉢ですって、炊きたての麦飯にかけて食べていました。現在は、祝い事のお膳についた鯛を利用して食べられることが多いそうです。





年に一度の農村歌舞伎に親せきや友人を招き、歌舞伎の幕あいに、色合いよく詰め合わされたわりご弁当が、にぎやかに食されていました。



ぶど豆は、ぶどう豆、うばともいい、島では昔から栽培されていました。ぶどがゆは、風邪気味のときに食べると熱さましになるといわれています。



さぬき市長尾町にある椰木神社で、すもうがあった頃、すぼきずしを神前に供え、すもうをとった人たちに振る舞っていました。かきませずしを入れた「わらづと」が「すぼき（ふくらはぎ）」の形に似ていたところからこのように呼ばれています。

写真：香川県「さぬき味の歳時記」より



押しずし的一种で、春には具としてさわらを使います。くさび型のしめせんを木づちでカーンカーンと打ち込み、重石をかけることからこの名称があります。

四季折々、地域でとれる産物や自然の恵みを最大限に生かした、ふるさとさぬきの味。地域に根ざした豊かな食生活の知恵や技術を、みなさんも受け継いでいきましょう。