

東北食べる通信

2014

3 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

命と「食べる」を見つめる漁師

食

宮城県南三陸町の千葉拓さんがつくった

なまわかめ

生若布

東北食べる通信

命と「食べる」を見つめる漁師

特集

生若布

漁師の朝は早い。夜明け直前の穏やかな伊里前湾を、千葉拓さんはわかめの養殖場に向けて小船を走らせる。自分を育ててくれたふるさとの海で、拓さんはわかめと牡蠣を育てている。伊里前湾の背後に構えた田東山（たつがねさん）が蓄えた栄養分が、川をつたってリアス式に入り組んだ海に運ばれるため、この海産物はよく育つ。また、周辺の森に降り注いだ雨が地下に浸透し、地下水を海底から押し出す。その栄養塩を含んだ地下水に突き上げられて育つのも、この海ならではの。

生き物の人生を食らう

わかめの収穫は重労働だ。海に沈むロープには、隙間なくわかめがぶら下がっている。それを手繰り上げ、根元からカットしていく。一本のロープを終えると、次のロープ、また次のロープとひたすら同じ作業が続く。2時間も作業していると、船の上はわかめを入れたケースでいっぱいになった。収穫が一段落し、港に戻るついでに、牡蠣棚のチェックに向かった。おもむろに海中に手を突っ込んだ拓さんは、ロープがちりちりとしがみつく牡蠣を取り外し、手際よく殻を開けると、海水で一度洗い流し、黙って私に差し出した。贅沢にも、私はそれをその場で口の中に放り込む。塩づけがほどよくのり、それはそれはうまかった。

拓さんは、自分の手で食べものを獲ることと、自分の金で食べものを買うことの間には、大きな違いがあると考えている。「食べものを命として見るには、自分でその命を殺さないといけない。じゃないとわからない。牡蠣をむいた瞬間、まだ心臓が動いている。あれを見て初めて、これはモノじゃなくて命なんだとわかる」。海に潜ることもある拓さんは、魚がどんなふうに卵を守っているかを自分の目で見ていた。だからこそ、魚を釣り上げ、ドスッと刃物を入れるときには、今でも悲しみを感ずるといふ。その魚にも、人間と同じように家族がいたはずだ。あるいは、わかめだって、胞子を出すのは、人間と同じように子孫を残すという目的を持って生きていたからはずだ。

他の生き物たちの“生きる”を奪うことは、人間にとっての“食べる”という行為の本質だと、拓さんは繰り返し説明する。その事実を自分自身で体験し、そして受け入れることで、初めてその生き物に感謝し、本当に「いただきます」という言葉も出てくるのだと。「なんていうか、生きてるっていう感じがする。買って食べるより単純に自分の命が喜ぶし、おいしいっていう気持ちも、栄養になるって気持ちも内から湧いてくる。その生き物の人生を食らうわけだから、その生き物の分まで生きないという。それが生きる力になる」。

宇宙のリズムにのっていく

その生きる力をつけさせたいと、自分の子供たちには魚をさばくところを見せたり、実際にやらせたりもしている。そこには、子どもたちが食べ物を買って食べるときは、一瞬でもいいからそこに命の営みがあったことに思いを馳せてほしいという、拓さんの願いが込められている。そうすることで、もしかしたら子供たちは食べることが嫌になるかもしれない。しかしそれでも続けなければいけないことだと、拓さんは考えている。実は拓さんも幼少期に同様の経験をして、「こんなことをするくらいだったら、食べなくていい!」と、頭がおかしくなりそうになったこともあったという。しかしやがて、その悲しみも含めて食べることが、つまりは生きることなのだ、拓少年は知ったのだ。

自分の命を支えてくれる、生き物に対する感謝の気持ちが芽生えるようになると、自然や人、あらゆるものに感謝できるようになり、そしてすべてに対して優しい気持ちで接することができる、拓さんは語る。特にそれを最も強く感じるのが“生き物を殺す”とき。周りに余計なものは何もない、自分とその生き物だけの関係が、ただそこ

にあるとき、強烈な感謝の念に包まれ“世界が変わる”のだという。「その瞬間、風、海、山、地球と一体になって、繰り返される宇宙のリズムにのっていきことができるんだよね。言葉ではうまく表現できないけど、なんかぜんぶが運動して自分の中で前に動き出す」。

拓さんのこうした独特の感性を育んだ原点は、彼の住む伊里前湾にある。子供のころに仲間たちとよく遊びに行った、伊里前湾の「洞の浜」。ここを当時、拓少年たちは“秘密基地”と呼んでいた。学校が終わるとランドセルをぶん投げ、泥んこになって、日が暮れるまで秘密基地で遊んだ。そこでは火を炊いたり、貝を探ったり、煮て食べたりと、遊びの中にも生きることへの学びがあった。たき火をすることで、どの木が一番長く燃えるのか、最初に炊くと燃えやすい木は何かを知り、また潮がひくと砂浜が見えたことで「満ち引き」を知った。拓さんにとって洞の浜は、海を自分の中で消化できた場所であり、ふるさとの魅力が一番詰まった場所でもあり、そして体験を通じて自然との付き合い方を教えてくれた先生だった。



【宮城県南三陸町】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

3月11日

気温 4℃

産地ではおなじみ、旬の今だけ味わえるわかめのしゃぶしゃぶ。ひらひらと熱湯にくぐらせると、パツととあざやかな緑色になり、シンプルながらも、目にも楽しいごちそうです。野菜もわかめに合わせてピーラーで気軽に切りそろえ、食べやすく準備しておくのがポイント。旬の今だけしか味わえない、シャキシャキの歯ごたえを楽しみましょう。



今月の一皿

千葉さんちのわかめしゃぶしゃぶ

海の新緑を目でも味わう



鮮やかな緑色がごちそう

いそいで
つくる

材料 (4人分)

- ・わかめ 適量
- ・大根 1/4本
- ・人参 1/2本
- ・豆腐 1丁
- ・しいたけ 4枚
- ・水菜 1束
- ・ねぎ 1本
- ・だし汁 適量
- ・酒 1/4カップ
- ・ポン酢 適量

作り方

1. わかめは茎から外し、食べやすい長さに切りそろえる。
2. 大根と人参は皮をむき、ピーラーでうすくスライスする。水菜は根の部分をよくあらひ、5cmほどに切りそろえる。豆腐としいたけは食べやすい大きさに切る。ねぎは斜めに切る。
3. 鍋に、だし汁と酒を加え、沸騰させる。
4. 2の材料を適宜加えながら、1のわかめを3にくぐらせて、色がさっと変わったらいちどき。
5. 中華スープの素、しょうゆ、塩・こしょうで調味し、ごま油を最後にかけ、ひと混ぜしたら皿に盛る。
6. 砕いた海苔をトッピングし、いただく。

中山 晴奈



1980年千葉県生まれ。NPO 法人フードデザイナーズネットワーク代表理事。慶應義塾大学SFC研究所上席研究員(訪問)。

食という社会課題へのアプローチのために、生産する現場と食べる人が総合的な関わり合いを継続的に持つよう、良質な学びのサイクルをつなぎ、その機会により多くの人がリーチできるような社会デザインが必要不可欠です。わたしたちはフードデザイナーという食のつなぎ手の育成を行っています。 <http://fooddesigners.net>



増量限定
レシピ

茎わかめ



わかめの茎とピーマン、はっさくのサラダ

● 作り方：太めのわかめの茎は斜めにうすくスライスし、わかめ部分とともに、熱湯でさっと色が変わる程度に火を通しておく。ピーマンは種を除いてスライス、はっさくは袋から出して一口大に手でほぐしておく。好みのドレッシングや、オリーブオイルと塩などで調味し、すこし置いて味を染み込ませる。ピーマンを入れると風味に深みが出る。



わかめの茎とセロリのきんぴら

● 作り方：細めのわかめの茎とセロリは同じくらいの幅になるよう、斜めにうすくスライスしておく。フライパンにごま油をしき、水分がなくなるくらいまで炒めたら、砂糖、酒、しょうゆの順に加えて、味を整える。最後に白ごまをふってできあがり。ワカメの茎は塩分多い場合があるので、水にしばらく浸して塩出ししても良い。冷凍保存もできる。



めかふのとろろ丼

● 作り方：めかふは茎から外し、熱湯で色が変わるまで湯がいたら、水に放ってすぐに冷やす。ある程度食感が残る程度にみじん切りにしたら、しょうゆやポン酢などを加え、よく混ぜて調味しておく。ごはんの上にお好みでのせ、すりおろしたとろろやマグロの中落ち、なっとう、いくらなどをトッピングし、よくまぜていただく。湯がいためかふは冷凍保存も可能。

めかぶ



余ったわかめは水洗いしてサッと湯がいた後、小分けにして冷凍保存するか、天日干しして、完全に乾燥させるなどして保存が可能です。



つくる
いえて



牡蠣の殻ごとグラタン

※ 牡蠣は増量メニューでご指定の方のみお届けです。

● 作り方：フライパンにバター大さじ2、小麦粉大さじ2を中火でじっくりと炒める。粉っぽさがなくなってきたら、だまにならないように牛乳（約300cc）を少しずつ加えて丁寧にのばす。好みのとろみになったら塩をして、味を調整して完成。塩・こしょうした牡蠣のうえにのせ、パン粉や粉チーズをふりかけてオーブントースターなどで焦げ目が付くまで焼き上げる。最後にパセリを散らしてできあがり。

今月の増量メニュー

森里海が近い南三陸町の特殊な地形が大きくする、伊里前湾の「牡蠣」

わかめ・牡蠣漁師である千葉拓さんの「牡蠣」。この春、2011年の大震災以後初となる出荷を迎えています。

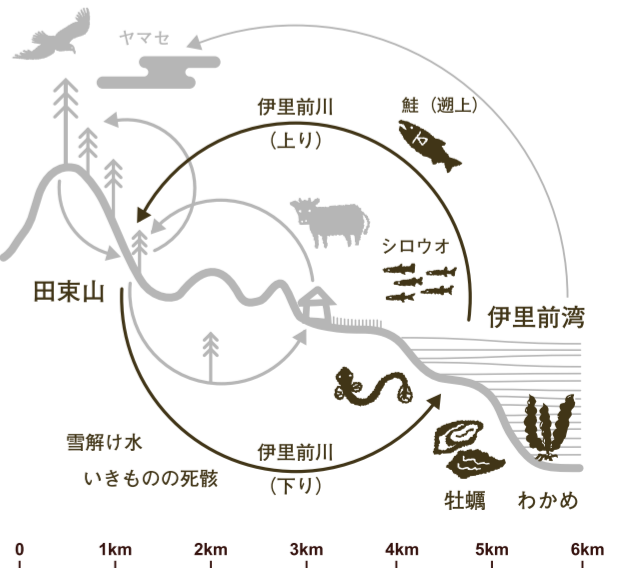
の中で生物たちは着実に再生しており、千葉さん曰く「牡蠣がもう、めちゃくちゃよくなる環境」となっているのだそう。

栄養豊かな「汽水域」

春にこそ旨味ののる牡蠣

牡蠣は、淡水、海水の混じり合った「汽水域」で豊かに育ちます。千葉さんの漁場である伊里前湾は、まさにその好条件を備えた海。山に囲まれた南三陸町は、森と里と海の距離がそれぞれとても近く（田東山から伊里前湾まで約5.5km）、生物たちの循環が伊里前川を辿ってエネルギーとして伊里前湾に注ぎ込み、牡蠣は大きく育ちます。また、浜の背後の森からの湧き水も、この湾に栄養豊富で生き物の豊かな環境をつくり出しています。さらに、あの津波に襲われた湾

皆さんは、牡蠣の旬は秋から真冬の間だと思いませんか？千葉さんが育てる牡蠣がぐっと味わいを増し、身入りもよくなるのは、実は春からなのです。伊里前川の上流の山に積もり、豊富な栄養分とともに湾にたっぷりと流れ込む雪解け水が、その成長の源。牡蠣の成長を妨げる海藻などの付着を防ぐため、養殖する深さの調整なども施しながら育てられる、千葉さんの牡蠣。豊かな栄養とともに、春ならではの旨味を堪能してください。



伊里前湾での生物エネルギーの循環の断面図。詳しくは「自然と対話する漁師・千葉拓さんを育てた歌津の森・里・海」コーナーで