

東北食べる通信

2014

世なおしは、食なおし。

4 月号

taberu.me

食

特集

恋し浜帆立が紡いだつくと食べる

東北食べる通信

いけほたて

活帆立

岩手県大船渡市

小石浜の佐々木さんたちがつくった

恋し浜帆立が紡いだ つくと食べる

前回の3月号「創刊から半年を経て、そして、3.11を迎えて」で私は、〈都市と地方の「日常」の絆をつくることができれば、風化など恐れるに足りません〉と締めくくった。そのことを具体的に証明しているのが、本誌で特集する「小石浜養殖組合ホタテ」部長の佐々木淳さんをはじめとする漁師たちと、「綾里漁協（りょうりぎょきょう）」だ。

佐々木さんたちは震災前から、地名をもじった“恋し浜ホタテ”のブランド化に挑み、独自に販路を開拓。浜から都市の消費者に直販していた。都内のレストランでの消費者との交流イベントにも積極的に参加。顔の見える漁師として、ダイレクトに食べる人たちとつながり、ファンを獲得してきた。震災二日前も佐々木さんは、都内のお寿司屋さんで開かれた、消費者との交流会にゲストとして呼ばれていた。震災後、このお寿司屋さんの店長が支援物資を送ろうとしたところ、「被災地にはタバコがないから、ショッポ（タバコの銘柄）を送ってほしい」と佐々木さんから頼まれて送ったという。

震災前から構築してきた「つくる人」と「食べる人」の顔の見える

関係性は、津波被害を受けてピンチに立たされた小石浜にとって大きな力となった。恋し浜ホタテを直接、佐々木さんたちから購入したり、生産者交流会で佐々木さんと共に楽しい時間を過ごしたりした経験のあるファンたちにとって、震災は身近な出来事になった。

小石浜は、公的な支援を待たずに、全国の恋し浜ホタテのファンから届いた寄付金のおかげで、どの浜よりもいち早く港を復旧させることができた。県が防波堤を直すよりも早かったという、そのリカバリーの速さは、震災前から佐々木さんたちが築き上げてきた都市の消費者とのつながりがあってこそ可能になったものだった。

ファンたちは今も、販路拡大やイベントを通じて、恋し浜ホタテの完全復活を自発的に後押ししている。巨大な流通システムに分断されてきた生産者と消費者が、恋し浜の価値を共有することでつながり、新たなコミュニティを形成し始めている。“つくる”と“食べる”が有機的に結びついたときに発揮される力を佐々木さんは、私たちにまざまざと感じさせてくれる。

高橋 博之



【岩手県大船渡市小石浜】

冒頭文 = 高橋 博之 文 = 保田 さえ子
写真 = 玉利 康延 水中写真 = 尾崎 たまき

3
月
25
日

気温 3°C

ホタテのおいしさをお米にたっぷり吸わせて炊き上げるほかほかごはん。お米ともち米を1:1の分量で炊くことで、もちりかつ、あっさりとした食べ心地になります。最後の一粒まで残さず食べたいごはんです。

材料 (3~4人分)

- ・米 1.5合*
- ・もち米 1.5合
- ・ホタテ 4枚分
- ・にんじん 1/6本
- ・干しいたけ 1枚*
- ・油揚げ 1/3枚
- ・グリーンピース またはさやえんどう 適量

調味液

- ・水+しいたけの戻し汁 2カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・料理酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ1

作り方

1. にんじんは皮をむいて千切り、干しいたけは石づきをとって薄切りにしておく。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、小さな短冊に切っておく。
3. ホタテをむき、貝柱4個分とヒモ1個分をとり、流水で洗う(残りは別料理へ)
4. ホタテのヒモは塩でもんでぬめりを取る。貝柱は一口大に小さく切る。
5. 調味液を鍋に合わせてにんじん、しいたけ、油揚げを入れ、煮立ったら4の貝柱とヒモを入れさっと煮る。
6. 米ともち米を炊飯器に入れ、5の煮汁を加え、家の炊飯器の3合目までの水加減をする。5の具材も加えて炊く。
7. グリーンピースまたはさやえんどうを加えて、ごはんの余熱でしっかり蒸らし、彩りよく器に盛ったら完成。

* レシピ提供 おがつスターズ

ホタテのむき方のポイントを確認

1. 貝殻のふくらんでいる白い方の面を下にして持つ。
2. 貝殻の繋がっている部分の横の隙間に、ムキヘラを差し込む。
3. 貝殻の平らな面から貝殻と貝柱を切り離し、上の貝殻も取る。
4. 上のヒモを取り、エラやウロなどははずす。
5. 膨らんでいる方の貝殻からも貝柱をはずす。

* 貝の開き方の詳細は、同封資料内の「はたての開き方」も参照のこと

ホタテの旨味を丸ごと炊き込む

浜のかあちやんの帆立ごはん

今月の一皿



ホタテ卵(らん)の簡単茶碗蒸し

ホタテの卵(らん)と、普段は固いの捨ててしまうエラ、実はどちらも貝柱に負けない旨味の多い部分です。丸ごといただくには茶碗蒸しの具材として使うのもオススメ。

作り方

1. ボウルに鶏卵1個を割り入れてよく混ぜる。だし汁200cc、しょうゆ小さじ1/2、酒小さじ1、塩少々を合わせ混ぜ、卵液をつくる。(味見をしておく)
2. 耐熱の容器に、それぞれホタテ卵とエラ、スライスしたシイタケ・タケノコなど具材をいれる。
3. 1の卵液を茶こしでこしながら注ぎ、蒸し器で5分蒸す。
4. 表面が白っぽく、ゆすると固まっていることがわかればできあがり。三つ葉をのせていただく。

* 蒸し器がない場合は、深めの鍋に皿を重ねて底上げし、水を低めに注いでふたをする方法や、アルミ箔を容器に密着するようにかぶせ、つまようじで4~5カ所穴をあけて電子レンジで蒸す方法も。電子レンジの場合は、200Wなどの弱めのワット数で、4分間+1分+1分…と確認しながら蒸し上げる。



ホタテヒモの中華風

一部の地域、生産現場では捨ててしまうこともあるホタテのヒモ。塩でしっかりもんで、お刺身にするのもおすすめですが、ひと手間加えるとおもてなし料理に。中華クラゲ風の前菜をご紹介します。

作り方

1. きゅうり1本を細切りにし、塩少々をふって軽くもみ、水気を切る。ネギ1/4本分は白髪ネギにし、水に晒す。
2. ヒモは塩でよくもんでぬめりを取り、黒い点が気になるようであれば包丁でこすって取り除く。熱湯でさつと湯がいたら冷水にとり、野菜と同じ長さに切る。
3. ボウルに1と2、ごま油小さじ1を加え、豆板醤、塩少々で味をととのえたらできあがり。

まるごと&無駄なく、ホタテをおいしくいただく

つくる

