

東北食べる通信

2014

6 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

海賊たちが黒ダイヤと呼ぶ「海のお宝」

東北食べる通信

食

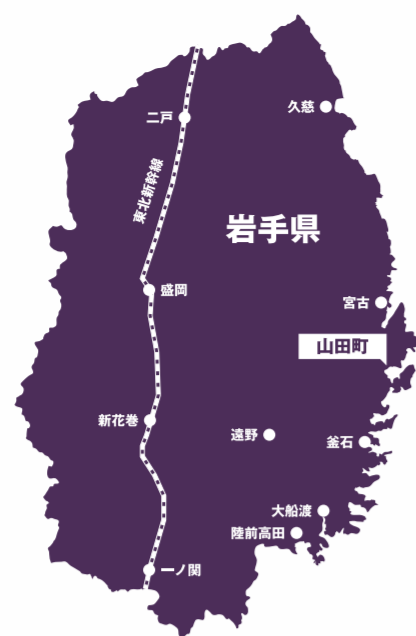
いがい（シュウリ貝）

貽貝

岩手県山田町の第八開運丸の
漁師たちが採った

黒ダイヤと呼ぶ「海のお宝」

海賊たちが



【岩手県山田町大沢】

文=高橋博之 写真=玉利康延

6

月6日

気温 15°C

山田の海はいつも穏やかな表情をしている。それはまるで湖のようですらある。船越半島と重茂半島に抱かれた内海は波が立たず、海岸から外海を眺めることはできない。養殖には好条件がそろっているため、無数の牡蠣棚がズラリと並ぶ。そんな静かな海とはまったく対照的な生き方をしている漁師が、大沢地区にいる。柏谷智康さん(40)、直之さん(37)の兄弟だ。「養殖は漁師のやるこっちゃない」と、智康さんはそう切っ

漁師は腕一本で食う

そのとき海にある生き物を探し、見つけ、とってくる。ふたりの考える漁師像は、実にシンプルだ。天然の沖シュウリ、ウニ、アワビ、ナマコ、アカモク、マツモ、ふのり、てんぐさ、サケ、タラ、カレイ、カニ……。彼らにオフはない。一年中、二人三脚で海から何かってくる。「山田湾銀行から、銭おろしてくるのす」。目の前の海を見つめながら、智康さんは大胆不敵に笑う。海にある

ものはすべてお金になる。それをとる力があるかないかだけの違い。魚と人間の知恵比べ。自分たちには魚を仕留める知恵と技術と道具がたくさんある。そんな揺るぎない自信が、ふたりには満ちている。

ふたりは、漁に必要な道具は自分たちで工夫してつくってしまう。飲み終わった焼酎の大きなペットボトルはピンク色に塗装し、サケを一本釣りするときの“浮き”に使う。さらに、こんな秘密兵器もある。ト

イレットペーパーの芯に鉛を入れて型取りした“重り”に、イカ釣りのツノという仕掛けを合体させた道具で、これでナマコをとる。

震災はピンチでなくチャンス

311の後、漁具をすべて流された漁師を支援する制度もあったが、あえて使わなかつ

た。そもそも、行政に依存するのが彼らの性に合わないのだ。国や県からお金をもらっても、その支援が切れた途端に行き詰まるのは目に見えている。直之さんは言う。「この浜も津波でやられた。いろんな支援メニューがあった。でも、支援がなくなれば、結局はまた再スタートになる。だったら先にゼロから再スタートした方が復活は早いと思った」。



特集 貽貝

好みの海の幸をつかって、臨機応変に楽しめるパエリアを紹介します。鍋の大きさや火の種類など、ある程度異なっても何とかなるごはんの炊き方です。レシピでは国産サフランを使っていますが、輸入のものでも、ターメリック（ウコンパウダー）でもつくることができます。気軽に挑戦してください。

材料（つくりやすい量※）

- ・白ワイン 50cc
- ・塩・コショウ 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・シュウリ貝 5～6個
- ・エビ 大6尾
- ・鶏もも肉 1枚
- ・プチトマト 8個
- ・インゲン 6本

A

- ・サフラン ひとつまみ
- ・水 150～300cc
- ・タマネギ 1個
- ・ニンニク 1片
- ・パプリカ 1個
- ・米 2合

※ 26cm 程度のフライパンを目安にしています。

作り方

①Aの材料を合わせて、一晩置いておく。（急いでいる場合は電子レンジにかけてもOK）

②シュウリ貝はよく洗っておく。トマトとニンニク、タマネギは粗いみじん切り、パプリカ、インゲンは飾り付けやすい大きさに切っておく。鶏もも肉は一口大に切っておく。

③シュウリ貝、鶏もも肉、エビ、パプリカ、インゲンはさっとオリーブオイルで炒めて、取り出しておく。炒めたときの油や汁はとっておく。

④フライパンを中火にかけ、オリーブオイル、ニンニクを加えて香りが出るまで炒める。

⑤米を加え、全体に油がまわるように炒めたら、トマトを加える。トマトがしんなりとして来たら白ワインを加える。

⑥①を加え、③の汁、塩小さじ1.5を加えたら、弱火でじっくりといためる。米が水を吸って、もったりしてきたら、③の具材を彩りよく飾り付ける。

⑦ふたをして弱火に10分程度かけ、水分がなくなって来たら都度水を足す。米に芯がなくなったら、火を止めて15分ふたをしたまましっかりと蒸らす。

※ オープンを使う場合は、⑥の途中から、30分程度170℃で加熱する。

サフランについて

パエリアに独特の香りがつくサフラン。サフランは使用前にしっかりと色を水に移しておくことがとても大事（30分程度）。サフランがない場合は、ターメリックパウダーでもOK。

フライパンでも
つくれる



海の味がするごちそうごはん

海賊たちのお宝パエリア

今月の一品

いそいで
つくる



増量限定
サフラン
特集

【福島県喜多方市】

文：高橋博之 写真：玉利康延



わらじの片方である農業生産法人を子どもたちに託した。

取材後、江川家と宴席を共にした際、正道さんは父の前で正座を崩さなかった。「地域のために生きる父親はすごいと思う。自分もこうなりたい。まずは、うちで育てた作物を今までお世話になったみなさんに食べてもらいたい。そこから、人と人のつながりでうちの野菜が広まっていくような、そんな人間味ある生産者になりたい」。正道さんは弟と共に、父の背中を追いかけた。



1. 離しベをとったサフランの花。2. 耕作放棄地で球根に栄養を蓄える。3. 開花前に土から掘り起こした球根。4. サフランを入れると一時間程度で水が真っ黄色に。5. 利用できるのはひとつの花に3本だけ。

● 農家
江川正道（えがわ・まさみち）
1985年、福島県喜多方市生まれ。株式会社エガワコントラクター代表取締役。三歳年下の弟、正明さんが専務取締役。地元の山間にある耕作放棄地を整備し、再生した農地でサフランやナツハゼ、アスパラなどの野菜、薬用人参の生産を行っている。

の農業生産法人に就職した。

正則さんはもともと、20代前半で建設会社を興していた。現場が大好きで、社長自ら大型重機を動かし、一日中外で働く人だった。一日に3件現場をはしごすることも当たり前。携帯電話がつかない社長として地元でも有名だった。ここ数年、「荒れた農地を整備してくれ」という依頼が増えていた。高齢化に伴う後継者不足、そして耕作放棄地の増加。建設の仕事も減る一方だった。そこで正則さんは、土木業で培ってきた経験を農業で活かそうと考え、平成21年に農業生産法人（株）エガワコントラクターを設立した。

サフランには
思い入れがある

土木業で使ってきた重機を活用し、休耕田や耕作放棄地の再生に挑んだ。そして、その土地で自ら生産活動を始めた。サフランには思い入れがある。震災後、福島という土地で農作物をつくることを考えたとき、ピッタリだと思った。風評被害で露地物の作物が売れなくなっている状況下、室内で育てることができ、しかも高値で販売できる作物。それがサフランだった。土木業の作業スペースの隅にプレハブを立て、栽培室をつくり、生産を始めた。

サフランは秋に花が咲くクロッカスの一種で、もともと染料、香料、薬用として多く栽培されてきた。花の3本ある離しベのみを利用する貴重な食材でもある。パエリアなどのスペイン料理に利用されることが多いが、江川家では乾燥させ、お茶として飲んでいる。再生した耕作放棄地で育てるサフラン。被災した人や職がない地元の若者たちの仕事になればいいと夢見ていた矢先に、息子たちが帰ってきた。そして二足の

耕作放棄地を開墾し、
生産活動をしている

福島県喜多方市熊倉町。高齢化・過疎化が著しく進む典型的な中山間地域だ。美しい棚田を横目に車で農道をあがっていくと、突然、辺り一帯に荒れた雑木林が広がっていた。かつて田畑だった面影はない。その一角の耕作放棄地を開墾し、生産活動をしている若者たちがいる。農業生産法人（株）エガワコントラクター代表取締役の江川正道さん（28）は、地元の高校を卒業したばかりの18歳の男女ふたりを含む、信頼のおける仲間たちとアスパラ収穫に作業に汗を流していた。

飯豊連峰が背後にとっしりと構える喜多方の町並みを一望できる高台で、正道さんたちはサフランやナツハゼ、アスパラなどの野菜の生産を行っている。社員は、季節雇用2人含めて11人。ほとんどが地元在住だ。正道さんは18歳で地元を出て、関東の大学に進学した。卒業後、自分の人間力が海外でも通用するか試したくなり、カナダのバンクーバーに渡った。芝刈りや庭園の管理などガーデニング関係の仕事をしていた。

ただなんとなく
生活していた自分

一年後、帰国。神奈川県川崎で数年暮らしていた。そんなとき、あるテレビ番組を見ていて、子どもに対する親の想いの深さに気づかされた。「ただなんとなく生活していた自分がものすごく親不孝をしているように感じました」と正道さん。同時に、親から学ばなければならないことがまだまだあると思い、昨年、ふるさとに戻ってきた。その一年前に、弟の正明さん（25）もUターンしていた。兄弟は、父の正則さん（58）

耕作放棄地を開墾し、兄弟でサフラン生産に挑戦



シュウリ貝のチーズ焼き

シュウリ貝は一度湯がき、火が入って殻が開いた状態にしておく。殻を2枚に割り、身のある側に溶けるチーズをのせ、パセリで彩りを添えてオーブントースターで10～15分焼く。チーズが溶けてほのかに焦げ目がついたらできあがり。



シュウリ貝の白ワイン蒸し

ニンニク1片、タマネギ1/4個、セロリ半分、トマト1個をそれぞれ粗いみじん切りにする。フライパンにオリーブオイル大さじ2をひき、上の材料を順に炒め、香りが出てきたらよく洗ったシュウリ貝5～6個を加える。白ワイン150ccを加え、ふたをしてたまにゆずりながら、口が開くまで加熱する。皿に盛りつけ、イタリアンパセリを散らしてできあがり。パスタソースにしてもおいしい。



シュウリ貝の韓国風スープ

鍋に水400cc、スライスしたニンニク3枚程度、輪切り唐辛子少々、よく洗ったシュウリ貝2～4つを入れ、沸騰させる。アクをさっと取り、シュウリ貝の口が開いたら、塩コショウで味をととのえてできあがり。ネギを散らしていただく。好みでごま油をたらしてもおいしい。

い
え
で
つ
く
る

シュウリ貝を味わう三種類の食べ方