

東北食べる通信

2016

1 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

陸前高田の牡蠣バカ三代

食

よ ね さ さ が き

米崎牡蠣

岩手県陸前高田市の
佐々木学さんがつくった

東北食べる通信

陸前高田の牡蠣バカ三代

特集
米崎牡蠣



1月6日
2°C



【岩手県陸前高田市米崎】

文 = 高橋 博之 写真 = 玉利 康延、山下 雄登

三陸沿岸部の避難所や仮設住宅で暮らしていた被災者と、大都市から支援に駆けつけたボランティアの遭遇は、生産者と消費者の出会いでもあった。それまで水揚げして終わりだった漁師たちは、水揚げの遠い向こう側にいて見えなかった都会の消費者を初めて目の当たりにした。この未知との遭遇によって、それまでの漁業に対する考え方を根底から揺さぶられた漁師がいる。岩手県陸前高田市米崎町脇ノ沢漁港で、牡蠣養殖をしている佐々木学さん（32）だ。自分の牡蠣に絶対の自信を持っていた学さんは、消費者との出会いを通じて、鼻をへし折られることになる。「天狗になっていたと思知らされ、考え方が一変した」。6.6tの漁船『丸吉丸』の操舵室でハンドルを握りながら、学さんは振り返る。

地の利に甘えず 手間暇惜しまず

米崎町は、高清水山を源流とする気仙川が注ぎ込む広田湾の東奥部に位置している。川の淡水と海水が混ざり合う河川の河口部「汽水域（きすいいき）」は、山から豊富な栄養が運ばれるため、牡蠣養殖に最も適しているとされる。佐々木家は、学さんの祖父、健太郎さんから3代に渡って、この地の利を味方につけて、牡蠣養殖を生業にしてきた。

米崎の牡蠣漁師たちは、この恵まれた自然環境にあぐらをかかず、牡蠣の品質向上にたゆまぬ努力を積み重ねてきた。健太郎さんは地元の漁業協同組合長だった当時、牡蠣の生育を妨げる密植を解消するため、筏

に吊り下げる牡蠣ロープの数を厳しく制限する取り決めをつくった。この数量制限によって、一つひとつの牡蠣に適切な栄養分が行き渡るようにし、身入りをよくすることが狙いだった。違反者のロープは、容赦なく切り落とした。

また、種削りと呼ばれる手間もかけた。牡蠣の元となる種（牡蠣の幼生）は、ホタテの原盤（貝殻）に付着している。その付着数は、原盤によってばらつきがある。多すぎると、栄養を互いに奪い合って、大きく成長できない。そこで、一枚一枚原盤を目視し、適正数量となるよう余分な牡蠣種をへらで削り落とす作業をするのだ。「種が多いと、バナナのようなやせ細った牡蠣になる」。学さんは祖父の代から蓄積してきた経験とノウハウを受け継ぎ、自ら種削り

の作業台の前に立つ。その数、108,000 枚（ロープ1本72枚×1,500本）。他の地域では、購入してきた牡蠣種をそのまま海に入れているところが多い。

健太郎さんが始めた手間作業はこれにとまらない。学さんが「畑の草むしりと同じだ」という、真夏の炎天下に船上で行われる温湯処理もそうだ。佐々木家の牡蠣の筏が浮かぶ海は水深が浅く、ムール貝やフジツボなどの雑物が牡蠣ロープにつきやすいため、牡蠣が取り込むべき栄養が奪われていた。そこで、海から引き揚げた牡蠣ロープを、船上で沸かした70°Cのお湯に15秒前後浸して雑物だけを死滅させるのだ。温湯処理は隣の赤崎町で始まり、それを健太郎さんが学びに行き、米崎に持ち帰ってきたのだった。こうして、米崎の牡蠣養殖の

技術は地域で共有され、そのレベルも底上げされていった。

二代目 洋一さんの背中

学さんの父、洋一さん（62・次ページ右上写真）は、地元の高校を出た後、千葉県船橋市で大工をしていた。現在、米崎では牡蠣養殖を9世帯が営んでいるが、昔は30世帯以上がやっていた。そのため、1世帯に割り当てられる漁場も狭く、親子が食べていけないだけの仕事量がなかったためだ。「3年くらい大工の見習いして、生意気だったから、自分で独立して自分の責任で仕事もやってやっていた。やりがいがあった。牡蠣養殖も同じ」。30年前に米崎に戻り、稼業の漁師を継いだ洋一さんは、すぐに漁協が一括して取引を行う共販制度をひとり抜けた。

差別化を図らないと、広島や宮城の大産地に隠れてどうにもならない。「どこに出しても負けないものづくりをやりたい」と考えた洋一さんは、養殖方法や管理方法などの差異から生じる牡蠣の良し悪しも評価されずに一緒にされる共販制度にはどうしても合点がいかなかった。自分でダイレクトにやって、市場の評価をもらった方がやる気も出るし、勉強にもなる。洋一さんは、個人の名前で市場に出荷し、築地の担当者とも直接やりとりを始めた。閉鎖的な漁村集落で波風は立たなかったのだろうか。「理事をやっていた親父はみんなの先頭に立っているから好き勝手やるわけにいかなかったが、俺はそうじゃないから好き勝手やった。一悶着あったが、まあ、たいしたことない」と、にべもない。

身がしっかりと詰まった米崎牡蠣は、海の旨みがぎゅっと詰まり、加熱しても縮みが少ないのが特徴。生でももちろん楽しめますが、好みに応じて蒸したり、焼いたり、味わいの七変化を楽しんでください。今回は昆布を敷いて焼き上げるちょっと変わった焼き物をご紹介します。昆布の塩気が焼いているうちに素材に移りますが、好みて酢や醤油で味つけをしてください。殻をあけるときにはけがをしないように十分注意してください。

材料 (2人分)
 牡蠣 (殻付き) 4個
 エビ 2~4尾
 帆立貝柱 2個
 ゆでタコの足 1本
 好みのキノコ 適量
 昆布 網の大きさと適量

薬味・調味料 各適量
 青ネギ (小口切り)
 すだち・大根おろし
 醤油
 一味とうがらし
 酢

作り方

- ① 牡蠣は殻をあけて身を外す。エビは尾を残して殻をむく。タコは食べやすい大きさに切る。キノコは小房に分ける。
- ② 昆布はかたく絞ったぬれふきんなどで拭き、曲がったものはのばす。
- ③ 焼き網を弱火で熱して昆布を広げてのせ、食材をのせて熱々になるまで焼く。
- ④ 薬味・調味料を添え、好みにふったり、調味していただく。

※ ほかにタラの切り身・タラの白子・長ネギ、レンコン、トマト、コンニャクなどを焼いてもおいしい。



牡蠣には丈夫な貝柱がついています。この貝柱を殻から切り離すと殻があき、牡蠣の身が現れます。ふくらした側の殻を下向きにし、殻の間からナイフを入れます。入りにくいときは、ベンチなどの堅いもので殻の側面を割りましょう。ナイフが入ったら、下の殻の底にナイフを沿わせながら、貝柱をはがしていくと口があきます。

海の旨みたっぷり、肉厚の牡蠣を目で舌で味わう

米崎牡蠣と海の幸の昆布焼き

今月の一品



いそいでつくる

増量限定
椿油特集

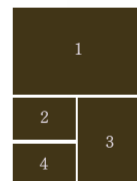
【岩手県陸前高田市竹駒】

文 保田さえ子 写真 玉利康延



「椿油と山葡萄」は、椿油と、同じ陸前高田の老舗である八木沢商店の醬油、野田村の山葡萄、ネバールのオーガニック黒こしょうなど、選りすぐりの素材でつくられたドレッシング。フルーティでしつこさがなく、しゃれた味。米崎産の牡蠣の旨みとも相性抜群。

1. 1月初旬、工房近くの民家の生け垣の椿。2. 椿の苗木が植樹された園地に立つ武田景子さん。3. 淡い黄金色の輝きを持つ「生しぼり 椿油」。一般に加熱して殻ごと搾る商品が多い中、生の椿の種に圧をかけてじっくり搾った、癖がなく軽やかな油。血液中のコレステロールを減らすといわれるオレイン酸を豊富に含む。4. 砕いた椿の種の中から傷んだものを手作業で除きながら、殻と実と分別する。



椿油の製油所は 1 軒にまで減っていたが、その 1 軒も震災での被害により廃業に追い込まれたという（現在は別法人が再開）。

次世代へつなぐもの

工房では、地元の 2 人の女性たちが製造に勤む。その工程は、椿の種を洗って乾かし、粗く粉碎し、手で殻と実を分け、圧をかけて搾り……と、シンプルながら地道で丁寧な手仕事だ。これは、そもそも障がいのある方たちが分担作業することを想定していたからであって、1 日搾り続けて採れる量がわずか 2 リットルという速度ながら、上質な油を生み出すことにつながっている。口当たりは極めて軽やかで、ほのかにナッツを思わせる上品な香りがする。試しに手に塗ると、べたつかずスツとなじんだ。

2013 年、ゆくゆくを見据えて植樹した苗は、椿で結びついた東京都の離島、利島から贈られた。植樹祭には、多くのボランティアも携わってくれた。「軍手と長靴持ってよそから訪ねてくれる人たちがいるなんて、考えられないこと。この仕事には、人とのつながりが生まれる喜びがある」。そう言って尻尻を下げる武田さんは、いずれはこの仕事を障がい者の方々が携われるものにしていきたいとの意志も失っていない。

「私たち気仙地方は全世界から支援してもらった。お返ししたい思いがあります。私は、どこよりもすぐれたもの、次の世代に残していけるものをつくることが恩返しにつながるんじゃないかと思っている」。こう決意を見せる武田さんにとっては、植えた小さな苗こそが、次世代に残すものでもある。この樹たちが実を成し、収穫して油を搾れるようになるのは 20 年後だ。

東日本大震災は、東北沿岸部に因らずも多くの人たちの足を運ばせた。このうち宮城北部から岩手南部にかけての気仙地方を訪れた人びとの中には、そこに椿の気配を感じた人が少なくなかったのではないかと。海岸近くにあって津波に耐えた植物の中には、自生のヤブツバキが少なからずあったと聞く。気仙沼大島には、土産物として椿油もある。岩手県陸前高田市では、椿が市の花にも指定されているが、これは単なる象徴としての花ということではない。椿は、人びとの暮らしに深く根差した樹だった。

椿のあった暮らし

長年、陸前高田市で障がい者支援に尽力してきた武田景子さん（58）は、2012 年、被災した障がい者のために仕事をつくろうと腐心していた。その志に、被災地支援を行っていた（有）ネバリ・バザール代表・土屋春代氏が共鳴し、椿油工房「椿のみち」が誕生。いくつかの障壁があり、ふたりが志した障がい者の作業所という形には成し得なかったものの、そこにはもうひとつ、「土地ゆかりの椿油をよみがえらせて後世に残したい」との意志もこもっている。

「昭和 40 年代くらいでしょうかね、サラダ油というものが出てくるまで、この辺りでは椿油が一番一般的な食用油だったんですよ。みんな庭先の椿の実を採って、町にいくつかある製油所へ油を搾りに持ち込んでいた。天ぷらを揚げののも、髪につけるのも、ちょっとしたやけどに塗ったりするのでも椿油。この辺りは気仙大工といって大工仕事で有名なところなんです、工具の錆止め塗っていたのも椿油でした」。

陸前高田に生まれ育った武田さんは、かつてをこう懐かしむ。近年では需要が低下し、



よみがえらせ、つないでいく暮らしの椿

つばき

牡蠣とベーコンのクリームパスタ

フライパンにオリーブオイル大さじ 1、厚めのベーコン（拍子木切り）50g を入れてゆっくりと炒める。脂が出てきたらニンニク（みじん切り）1 片分を加え、香りが出るまで炒める。牡蠣（むき身）4 個、ホウレン草（長さ 5 cm に切る）ひとつかみ、牛乳 1 カップ、生クリーム 100g、小麦粉大さじ 1 の順に加えてとろみが出るまで軽く煮る。塩・こしょうで味を調え、ゆでたてのパスタ 200g 分を加えてあえる。



牡蠣天丼

みりん・醤油各 25ml、だし汁 50ml を小鍋で煮立たせてタレをつくっておく（つくりやすい分量。牡蠣 8 個分くらいまで）。小麦粉 1/2 カップ、溶き卵大さじ 1、水大さじ 2 を合

わせて衣をつくり、水けをきった牡蠣（むき身）4～6 個をぐくらせる。180℃に熱した揚げ油でカラリとするまで揚げ、しっかり油をきってタレに浸す。丼にご飯を盛り、ちぎった焼き海苔全形 1 枚分をのせて牡蠣を盛り、タレ適量をかける。青ネギ（小口切り）または三つ葉を飾っていただく。

牡蠣用ソース 3 種

牡蠣は好みで生のままか、蒸す。蒸すときは殻つきのまま鍋に並べ、水適量を全体に回しかけ、ふたをして火にかける。口があいたら蒸し上がり。

ネギ・パクチー
おすすめ：生食・蒸し食に。

トマト・セロリ
おすすめ：生食に。

バター・柚子こしょう
おすすめ：しっかり目の加熱に。

醤油小さじ 1/2、白ごま小さじ 1、酢大さじ 1、おろししょうが少々、青ネギ（小口切り）・パクチー（粗いみじん切り）各大さじ 1 をボウルに合わせる。小さめのフライパンで熱々に熱したごま油大さじ 2 を注いで混ぜる。

トマト（小さい角切り）大さじ 1、セロリの茎と葉（みじん切り）小さじ 1、オリーブオイル大さじ 1、レモン汁大さじ 1、塩ひとつまみをよく混ぜる。

バター大さじ 2 を小鍋に入れてゆっくり熱し、透明になってきたら柚子こしょう小さじ 1 を加える。



米崎牡蠣のいろいろレシピ

いえて
つくる