

伊予の食文化物語

-はだか麦と小魚が紡ぐ食文化の継承と、未来に向けた利用法の探求-

1 背景

伊予の国(愛媛県)は、他県に比べ農業の高齢化・人口減少が進んでいる地域です。愛媛県の地形は急峻で平地が少ない、海岸線が長い、島嶼部が多いという特徴があり、気候は降雨量が少なく、温暖です。

伊予は四国の他県に比べ「食に特徴がない」と言われていますが、魚や穀類の種類は多く、野菜は少量であるが多品種栽培されており、地域により食材・料理法・加工法などが異なるのが特徴です。

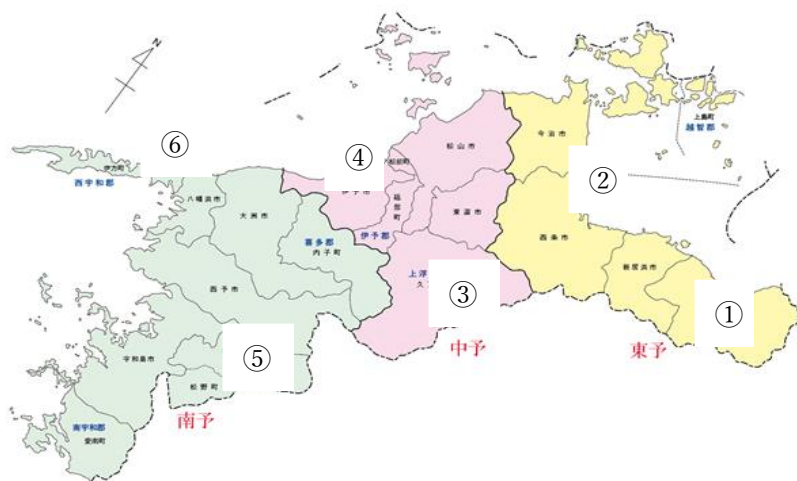
また、気候的特徴・地形により柑橘栽培、麦や芋類の栽培が盛んであったが、米の生産量が少ないため、はだか麦を主食とし、これを食するために様々な工夫が行われていました。

愛媛の主要農産物であった「麦」や「小魚」は栄養面では食物繊維やカルシウム、ビタミン類も豊富であり、これらを利用した加工および料理法は各家庭や地域で代々受け継がれており、これらの食材はケの日だけではなくハレの日にも利用されてきました。



2.地域ごとの食文化

愛媛の食を大きく東予地域の山間部①、平野部(海岸部も含む)・島嶼部②、中予地域の山間部③、平野部④、南予地域の山間部⑤、平野部平野部(海岸部も含む)⑥の6つに区分されます。



食文化の類型
①米、麦、茸、甘藷、果物、猪、(イリコ、川魚)
② 米、麦、甘藷、魚貝(海) 海岸部:麦、甘藷、魚貝(海)
③ 雑穀(麦、唐黍)、イリコ
④ 米、麦、野菜、魚(川魚)
⑤ 麦・唐黍・甘藷、川魚
⑥ 麦・野菜・魚 海岸部:甘藷、鰯

魚を用いた料理として、愛媛全域では「いお飯(鯛)」、「さつま」(タイをはじめ、コズナ(赤アマダイ)、エソ、アジ、カマス、ヒメチ、ボラ、イワシ、その他雑魚など、山間部だとイリコや、コイ、フナ、ハヤなどの川魚も使う)」、鰯料理{すり身}、「冷や汁」、「だんご汁」等。米がとれない地域が多いためおからを米の代用に、寿司として作られている「丸ずし(ほうかむり、いずみや)」があります。魚は季節、地域により異なり、アマダイ、サヨリ、小ダイ、小鰯、ほうたれ、コノシロ、鯖などが使われています。



もぶり飯(松山鮓)

また、伊予水軍がつくり始めた料理として「ひゅうが飯」があり、新鮮な魚をタレにつけ、炊き立てご飯にかけて食べる料理です。料理の賄飯(船上料理)として食べられていました。使用される魚は鰯、鯛をはじめ鰯、鰯、鰯など地域や季節にとれる魚が使われます。東予地域では「イリコ飯」が食べられており、ケの日だけではなくお盆にふるまわれており、「盆まま」とも呼ばれています。

伊予全域に「もぶり」、「にごみ」、「たきごみ」という料理があり、食材は麦ごはんに瀬戸内の旬の魚や旬の野菜・茸を用い、料理方法は一緒に炊き込む、炊いた後に混ぜるなどで、味付けは醤油味、酢を用いる地域があるのが特徴です。「もぶり」は愛媛の方言で「混ぜる」という意味だそうです。

「もぶり飯」は正岡子規が食べたと言われており、「松山鮓(まつやますし)」とも言われ愛媛県流のちらし寿司です。地域により食材や料理方法、味付けが異なりますので、愛媛の食文化として次世代に伝えていきたいと思っています。

3. 次世代に伝える

料理講習会



愛媛県調理師会相談役岡崎氏による講習会



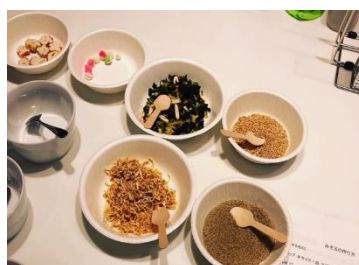
いお飯を作ります

愛媛県下の高校生を対象に「はだか麦」を用いた料理の講習会を開催しました。「いお飯」をはじめ、はだか麦団子を用いた吸物、肉料理などを教えてもらいました。はだか麦を食べたことがない、知らないと答えていた生徒も、はだか麦の食べ方を教えてもらい大満足でした。色々な料理、食べ方を学びたいという意見を聞くことができました。

みそ玉づくり



みそ玉をさくせい中



好きな具材をさがしています



みそとだしの話をききました

松山市内の小学生(1年～6年生)100名を対象にみそ玉を作りました。はじめてみそ玉を作るので、児童は先生の話聞きながら慎重に作っていました。作ったものを試食すると「おいしい」、「持ち帰って家族で食べたい」、「家で作りたい」という意見を聞くことが出来ました。

みそづくり



西条市内の小学校では5年生がJAえひめ未来の婦人部の方の協力を得て、はだか麦みそを作りました。みそづくりは9月に行われました。クーラーがかけられないので暑い中がんばりました。11月に完成し、みんなで試食しました。