

知っておきたい 泉州水なすの話



① 水分とGABA（ギャバ）

天然のスポーツドリンク！？

普通の水なすはアクが強くて生では食べられませんが、泉州水なすはアクが少なく、果物のようにサクサク生で食べられる特別な野菜です。驚くべきは、重さの約90%が水分であること！昔の泉州の農家さんは、夏の厳しい畑仕事の合間に、水筒がわりに丸かじりして喉の渇きを潤していたという言い伝えが残っています。さらに近年の研究で、水なすにはストレス緩和や高めの血圧を下げる効果がある機能性成分「GABA（ギャバ）」が豊富に含まれていることが科学的に証明されました。おいしく食べて心も体も癒やされる、まさに現代人にぴったりの「健康野菜」として大注目されています。



② 歴史とテロワール

家康の時代から続く「澤茄子」

水なすの歴史は非常に古く、正確な起源は定かではありませんが、今から約400年前（1606年）、徳川家康の時代の教科書『庭訓往来（ていきんおうらい）』にも「澤茄子（さわなすび）」として登場します。現在の貝塚市「澤」地区が発祥の地である可能性が高いと考えられています。なぜ泉州でしかこのおいしさにならないのでしょうか？それは、降水量が少ない泉州ならではの農業インフラである「ため池」の豊富な水と、水はけが良く肥料が蓄積しにくい「砂質土壌」の組み合わせによるものです。「水」に関する地名や水神信仰が多いこの地域特有の風土（テロワール）が、皮が薄く瑞々しい水なすを育ててきたのです。



③ 家庭の味と発酵文化

嫁入り道具！？代々受け継がれる「ぬか床」

かつての泉州地域では、どの家庭にも必ず水なすを漬けるための大きな「四斗樽」がありました。ぬか床は各家庭の「味の決め手」であり、なんと「嫁入り道具」として、実家のぬか床を持って嫁ぐ」風習があったほど、長期間にわたって大切に保存・継承されてきました。泉州の人々は「代々毎日よく混ぜて、たいせつに守ってきた。捨てると良くないことが起こる」という言い伝えを守り、色落ちを防ぐためにミョウバンや「さび釘」を入れるなど、おいしいぬか漬け（どぶ漬け/たる漬け）を作るための独自の知恵と愛情を注いできました。



④ 全国展開と流通革命

「大和川を越えろ！」幻からの飛躍

かつての水なすは皮が薄くて傷みやすく、漬物にすると変色しやすいため、長らく「大和川を越えられない（大阪南部でしか消費されない）」幻の地場野菜でした。しかし、大阪の漬物屋さんや研究機関が「ミョウバンや塩揉みによる色落ちを防ぐ技術」を開発。さらに1980年代後半からの「クール宅急便」の普及が決定的な転機となり、鮮度と美しい色を保ったまま全国へ配送できるようになりました。テレビCMで取り上げられたことも後押しし、全国的な贈答品としての地位を確立。ちなみに昭和初期には、泉州の種が遠く新潟県へ渡り、現在でも「十全（じゅうぜん）ナス」として現地の食文化に根付いているという、海を越えた歴史ロマンもあります。



⑤ 美味しく食べる作法

泉州人の鉄則！「包丁は使わず、手で裂く」

泉州人が水なすを食べる時の絶対のルール、それは「包丁で切らないこと」です。水なすは金気（包丁の鉄分）を嫌うため、ヘタを落としたら、手で縦にパカッと裂くのが一番の作法とされています。手で裂くことで断面がデコボコになり、お醤油やオリーブオイルなどの味がよく絡んで、独特の「サクッ、シャクッ」とした極上の食感になります。伝統的な「ぬか漬け（どぶ漬け）」はもちろん、最近では生の水なすをオリーブオイルや生ハムと合わせる「洋風サラダ」など、和食の枠を超えた新しい食べ方も若年層を中心に人気を集めており、食文化は今も進化し続けています。



⑥ 郷土の知恵 じゃこごうこ

捨てない知恵の結晶「じゃこごうこ」

昔の泉州では、各家庭に「ぬか床」があり、夏の間にたくさん採れた水なすを長期間漬け込んで保存食にしていました。しかし、1年以上漬け込んで酸っぱくなりすぎた「古漬け（ふるづけ）」が残ってしまうことがあります。それを捨てずに塩抜きし、大阪湾で獲れる小エビ（えびじゃこ）のダシと一緒に、お醤油や砂糖で甘辛く炊き上げたのが、泉州を代表する郷土料理「じゃこごうこ」です。食材を最後まで美味しく使い切る、昔の人の「SDGs（始末の料理）」な知恵の結晶です。