

苦味やんにくのような臭いを感じるようになる。これはアリル辛子油が分解されるためである。わさびは、食べるつどきめ細かに細胞を破壊するようにすりおろすのが一番効果的でさわやかな芳香とまろやかな辛さが得られるといわれている。わさびは栄養的な評価より日本特有の香辛料として高く評価されているおり、ざる蕎麦にわさびのすりおろし、わさび茶漬け、刺身にツマとわさびをつけるのは食欲増進や生臭消しの常識になっている。わさびは大人向きの嗜好性食品だが、魚に寄生するアニサキスのような寄生虫の活動を弱らせる効果もある。わさびには優れた抗菌性や血栓の生成を抑制する抗血小板作用があるなど、わさびが健康づくりにとどのように役立つ科学的医学的に研究されている。

わさびは極少量しか食べないもので、薬のような効果を期待することは無理と思うが、健康に役立つ食材としてわさびを食べる機会を増やしたいものである。

わさびメーカーでは商品の分け方は、本わさびと西洋わさびの混合割合で分けている。

- 粉わさびは西洋わさびの粉末。
- 練りわさびは、西洋わさびの粉末と本わさびの乾燥粉末を加えたもの。
- おろしわさびは、西洋わさびの使用量が生の本わさびより多い。
- おろし本わさびは、生の本わさびの使用量が西洋わさびより多い。
- 本わさびだけをすりおろしたのも販売されています。
- 添付用のわさび(寿司や刺身に添えられているもの)
 - 本わさびだけのもの。
 - 西洋わさびと本わさびのもの。
 - 西洋わさびだけのもの。
 - 西洋わさびをピネガーで調味したもの。などがあります。

西洋わさびは、わさび大根、陸わさび、フォースラデッシュ等と呼ばれている。アブラナ科の多年草植物で葉は柄のさきに長い楕円形になり軸は何本も立つ。根は大根のように1本ではなく何本にも分かれる。その根を1本切り取りすりおろすと白色で強い辛味がある。肉料理にあう香辛料である。丈夫な植物なので菜園に一株植えられると便利である。西洋わさびの原産地は、フィンランドからカスピ海に至る東ヨーロッパといわれている。日本では明治時代に入ってきて主に北海道で栽培されている。乾燥し粉末にして粉わさびの主原料になる。

わさびはおろし金やおろし方にもこだわりがある。わさびメーカーの金印では超低温の-196℃ですりお

ろす「香りを一切逃がさない超低温すりおろし法」とホームページで公開している。一般家庭で生わさびを使う時は、根茎についている柄をはずし根茎のでこぼこ部分をきれいに水で洗う。「の」の字を書くようにねっとりと練るように摺るのが良いといわれている。すりおろしたわさびは放置せず芳香・辛味が揮発するのですぐ蓋をする。昔から、鮫の皮がよいと言われる訳は鮫皮にはザラザラした堅い突起のある部分が辛味細胞を破壊するのに丁度良いようだ。細かくて堅いざらざらした石の面ですりおろすのも良いといわれる。シャープな金属のおろし金は金属臭があるから陶器のおろしのほうが良いとか、手軽な樹脂製のおろし道具など長短いろいろあるが、必要な量だけその都度すりおろしてすぐ使うのが基本である。わさびの根茎から出ている太い根や細根にも辛味がある。メーカーでは根の部分も使う。粉わさびやチューブわさびには根の部分を入れている。このように捨てることなく全草利用されている。家庭でも根や葉柄の部分も捨てずに有効に使うとよい。

最近の人気商品になっている「花わさび」(金印の商品名)とは、わさび栽培の過程で根茎に栄養を集中させるために不要な花茎はつぼみの膨らんだ頃茎を摘み取る。わさび独特の爽やかな辛味が含まれている花茎である。これを調理して商品化したものが、花わさびと呼ばれている。わさびの産地では、調理して酒の肴・漬物・お茶漬け・おかずにと食べられていたものである。

※作り方 ▶P237参照

三重県内のわさび栽培の調査地の宮川村は降雨量の多いことでは屈指の大台山系の豊富な谷水がある。宮川村檜原は山は深く夏でも涼しい。西様は長くわさびの研究と栽培をされている。特に品種改良のために全国各地のわさびの調査をされ積極的に取り組んでおられる。西様の栽培地はわさびの好む水温が確保できる谷水が豊富にあり、谷川に沿った傾斜地にわさび田が作られている。水を引き込みわさび栽培がされている。宮川村檜原は夏の日ざしがちらちらとわさび田にさし、わさびの葉は元気に繁っていた。豊富な水はすぐ近くのあまご養殖池にも注ぎ込まれ、めだかよりも小さい稚魚から大物まで養殖されあまごは刺身・塩焼き・パーベキュー・燻製などで食べる。宮川村のフォレストピアでもあまご料理に出されている。安心できる自然とわさびに適した水温13~17度の安定した水が年中豊富にある。

畑わさびの栽培は主に白山町・美杉村・大山田村・青山町の標高250m位の高い山地の谷川沿いの涼しい湿度の多い森林の中に畑を作り畑わさびが栽培されている。最初は水わさびを栽培していたそうだが水害で

大被害をうけ、ついに畑わさびの栽培に切り替えたそう
だ。水害で流されたわさびの株かと思える白い花が
岸边で咲いていた。わさび栽培は、当初農業改良普
及所の熱心な指導のもとではじまり、現在は、わさ
びメーカーと栽培契約をしてメーカー推奨品種を栽培
技術指導を受け栽培し、製品をメーカーへ出荷する
というシステム化されたわさび作りをしている人が多
いようだ。

奥山では天然わさびを採取できる場所もまだあり、
摘んできてわさび料理を楽しんでいるという地域の
人の話も聞いた。

水わさびも畑わさびも商品になるまでのご苦労は本
当にたいへんなものだ。生産者は、栽培したわさび
に自信を持っている。

国道42号線沿いの大台道の駅は利用者数も売上高も
毎年伸びている。ここでは地域のきのこや野菜・米・
卵・熊野灘の魚の加工品などいろいろな商品の中に、
西様の生わさびの根茎や、わさびを使ったわさびみそ、
わさびの三杯酢漬など季節に応じた加工品が出され
地域おこしの商品になっている。

国道163号通過点伊賀の東部大山田村は林業の盛
んな村である。大山田の上阿波の谷口様は先祖伝来
の山林と田畑を楽しげに守っている女相続人だ。数
年前から県の農業改良普及所の指導で標高250mの
山地の林

間に畑わさびを栽培している。わさびの花茎の伸
びる頃は毎日花を摘まなければならない。摘んでも
摘んでも忙しいといいながらも笑顔の絶えないお母
さん。わさびの花を教えてくださいました。わさび
の花の美味しさをみんなに知ってもらいたいのだ。
わさびのイメージが変わるわよ。」と花束を下さ
り、花茎の醤油漬を沢山作って食べさせてくれた。
わさびは辛いものと思いついて、「花が咲く」こと
「辛くておいしい」ことを始めて知った。どこで
売っているのかと尋ねると「さるびの温泉の農産物
の直売所で旬にはわさびの花茎の醤油漬も出ますよ。」
と教えてくれた。

美杉村の三多気のさくらまつりでわさびの花茎を
売っている方がいた。白山町大原の高岡様は透明
の袋に花茎を入れ醤油漬の作り方が添えてあった。
わさびの花は小さな白い花だが数個咲き出した頃
の花なので谷口様から授けていただいた知識がな
ければ見落とししていたと思う。それほど目立た
ない。早速買って作ってみた。わさびの美味しい
醤油漬ができた。

生のわさびも手に入りにくい、わさびの花とも
なればなおのこと手に入れることは難しい。でも、
わさびの葉も茎も花も根茎もそれぞれ調理して旬
の味を多くの方に楽しんでいただきたいと思う。

(文責：乾 尚美)

■わさびの聞き取り調査でお世話になった方々

三重県農林水産商工部、農林業振興・普及チーム、津一志地域農業改良普及センター、白山町役場、美杉村三多気の桜祭り出店者、白山町大原 高岡巳美子様、JA三重中央白山営農センター、大山田村 さるびの温泉販売所、大山田村上阿波 谷口啓子様、宮川村森林組合、宮川村檜原 西幸二様 西要二様、大台道の駅、南島町乾様

■参考文献等

- 1) 宮川村・宮川村教育委員会発行 宮川村の薬草
- 2) インターネットで金印株式会社ホームページ
- 3) インターネットでわさびに関するホームページ



いそもん [磯物]

⇒ P98

潮が引くと顔を出す海岸の岩場周辺に見られる生物の総称である。漁師や土地の人たちはこれらをまとめて「磯玉」とか「磯もん」「磯物」と呼んでいる。以前は漁師が自家用に採取したり、地元のスナックぐらいでしか見られなかったが、今はインターネットでも取引され、都会でも粋なつき出しとして結構顔なじみになってきている。

いそもんを生物学的に見ておくと、クボガイ、ヘソアキクボガイ、コシダカガンガラ、オオコシダカガンガラ、クマノコガイ、イシダタミガイ、スガイ、イシダタミガイ・クボガイ、パテイラ、シツカ、ホンイソなど多くの種類がある。

ここで2、3挙げておく。

ばていら[馬蹄螺]、しったか[尻高]、がんがら

ニシキウスガイ科 ●学名: *Omphalius pfeifferi* (Philippi)

●英名: turban shell, tegula

殻高5cm、殻径5.5cmの小型の巻貝。螺層の膨らみはほとんどなく、円錐形をしている。日本海、三陸以北の海岸を除くわが国沿岸に分布する。ただ馬蹄螺がすべて「しったか」ではなく、八丈島あたりの「しったか」はギンタカハマ(広瀬貝)であるという。ゆでて身を抜き出し、酢の物、和え物、煮物また味噌汁などに使われる。わた(生殖巣)の緑色が雌、白っぽいのが雄。しかし殻の高さが1cm未満のものはまだ雌雄の区別がつかない。

ヘソアキクボガイ

ニシキウスガイ科

●学名: *Tegula(Chlorostoma)turbinate* (A.ADAMS)

本州の東北地方から九州の沿岸にすむ。藻類食性の

せいか、いずれも食べると磯の香のするおいしい貝で、バテイラと同様に食する。すなわち、ゆでて、ふたの間から針や楊枝をつきさして螺旋の方向にくると廻しながら中身を出して食べる。やどかりに宿を提供する貝でもあるので、足やはさみが出てくることもある。

つめた貝

ツメタガイ科 ●英名: moon shell

地方名として、三重県では「ばんじゅ貝」、三河湾(常滑、半田、知多など)では「うんね」、関東では「いちご」とも呼ばれる。

あさりの天敵で、あさりの貝殻に穴を空けて身を吸い取ってしまう。木更津ではつめた貝を一定量拾ったら、焼きのりを配るという方法で、駆除方法の一端を担っている。

(文責: 成田美代)



かめのて [亀の手]

●別名: セイ、スイクチ、タカノツメ

ミヨウガイ科 ●学名: *Mitella mitella*, *Pollicipes mitella* ●英名: barnacle

⇒P98

三重県はその東側に1,000kmもの海岸線を擁していることから、波の打ち寄せる岩場に多くの磯もの(三重県ではいそもんとも言う)がみられる。「かめのて」とは、表面がざらついている、亀の手に似ていることから、この様に呼ばれている。「本草綱目」(1596)「中国本草図録」(1992)では「亀の脚」「亀足」と俗称されている。またシイ、セイ、セエ、ウシノツメ、ツメガイ、タカノツメ、ツメなどの異称があるが、三重県では「かめのて」の他は、主にセイまたはセエと呼ばれている。形態は、1個は3~4cm位で、通常密生している。1個は頭上部と柄の部分に分かれ、頭上部は、三角形で厚みがなく、幅が広い大小30~34枚の殻板に包まれている。この中に、蔓脚と呼ばれるものがあり、水を動かしてえさを口に取り込む。柄の部分は黄褐色、筋肉質で軟らかく、しかしその外表は細かな石灰質の鱗片でおおわれている。柄の部分の殻を破って、中のピンク色をした細長い身を取り出して食べる。食べる部分は至って小さい。

生物学的には、節足動物門、甲殻綱、蔓脚亜綱、完胸目、えぼしがいが型亜目、みょうががいが科で、岩場に生息するので貝と思われ勝ちであるが、貝類ではなく、強いていえば海老・カニの類に近いものである。味もグロテスクな外観とは裏腹に海老やカニに似て非常に

美味で、答志島では、戦後醤油が入手できなかったとき、これと共に煮ると、醤油代わりになったという。雁屋哲著「美味しんぼ」にも珍味として取り上げられている。旧南島町では、珍しい海の生物として、町勢要覧に記載されていた。

生態と採取法について、ふじつばや牡蛎のように、荒波の打ち寄せる岩肌に附着しており、採取するときは、引き潮の時に、長さ1m幅5cmほどの「せい起こし」と言う道具を用いてこそげ取るように採取する。このせい起こしは、紀勢町錦地区では地元鍛冶屋で売られているという。なお、鹿児島県ではこの道具を「セイウチ」と呼ぶとのことである。

「かめのて」はその効能として「本草綱目」「三州山海異品」には「小便を利するの功あり」「虚損人米酒を以煮食へば補益の効あり」と記述されている。その食材としての歴史は古く、「出雲風土記」(733)「延喜式」(927)にも記述が見られ、都に租税として貢納されていたと思われる。食べ方としては「大和本草」に「殻とともに煮て肉を食ふべし」、「中国本草図録」には「肉を取って生で用いる」と記載されており、加熱と生の両方で食べられていたと思われる。現在では主に塩茹で、みそ汁や澄ましの実として食べられている。三重県では塩茹で以外の方法は聞かれず、また、他の食材と合

わせて調理することもなく、専ら塩茹でだけであった。

全国的に見ると、海に面した地域で、広く食され、宇和島地方では「セイ」と呼んで、酒の肴や特別な食べ方としては結婚式に出されるという。大分では酒の肴や味噌汁にする。伊豆下田でも「セイ」と呼び、味噌汁で食べる。鹿児島甕島でも「セイ」と呼び、塩茹でや味噌汁にするとのことである。また、世界的に見ても韓国・アメリカ・スペインなど多くの国で、食され、韓国では澄まし汁の実にしているという。

しかし平成11年の三重県内で調査したところ、旧69市町村中、60市町村から回答があり、三重県でも「見た」「聞いた」「食べた」ことがあるという体験を聞いたところ、体験者は35%と低く、地域的に見ると伊勢湾に面した二見町以外は、ほとんど熊野灘に面した外洋地域であったが、このことは「かめのて」の生育が、荒波の外海が適していることから、採取機会や採取量との関連で当然と思われる。また三重県で最も広く食習をもつ熊野灘沿岸地域の中で、紀伊長島町では、食堂で出されている。紀勢町錦地区では、その時期には漁師の副業として採取され、スーパーなどで売られる。

しかし食体験のある人は、大部分が自分で取ってくる、または漁師の知り合いにもらった、が大部分で、他に少数回答として、料理屋で食べたなどがあった。一方多くの人が食滞圏が無く、平安時代と較べると食料が豊富になったためか、経済効率の悪い「かめのて」の常食習慣が減ってきたのであろう。なお、釣り人は魚が釣れなかったとき、「かめのて」を取って帰ることがあるという。

食べる時期は、文献によれば4月から7月、年中などと記載はばらばらであったが、三重県では、春になるとフグが産卵するので、実際に食べるのは12月から2月までが一般的と言われている。しかし、今回の調査では、これ以外にも、11月から3月、7～8月などと記載され、地域によって広い時期で食されている。「ふぐが産卵するので食べない」というのは、資源を枯渇させないための生活の知恵かもしれない。ちなみに答志島では最近めっきり少なくなってきたと聞きました。

味の感想では、先にも述べたように、海老やカニに似て大変おいしいものであるが、アンケートでも、やはり「カニの味がした。意外と珍味。見た目はグロテスクですが、甘い味がしておいしい。後を引く美味しさがある。磯の香りが強く、おいしい。」等、肯定的な感想が多かった。

かめのては1個からの収量が少なく、現時点では、珍味としての位置づけであるが、今後、興味・関心・食体験が広がり、食習が広く普及することになれば、生態や資源調査が充分になされて、生産と消費のバランスをどこかで調整することも必要になるのではないかと思われる。

(文責：成田美代)

参考文献

- 1) オールフォオ食材図鑑
- 2) 新日本動物図鑑(中)
- 3) 改訂調理用語辞典
- 4) 図解動物観察事典

磯物・川物

3

もくずがに(ずがに)

イワガニ科 ●学名:*Eriocheir japonicus* De HAAN

〔藻屑蟹〕

⇒P98

●別名:川がに、毛がに、ずがに、もくた、さくらがに
●英名:edible freshwater crab, Mitten crab

甲長および甲幅が5～6cmの丸みのある四角形で、緑褐色をしている。加熱すると赤くなる。サハリン、千島以南、台湾まで分布し、日本全国の河口、川の下流にすむ淡水産のかに。秋には産卵のため海へ下る。産卵期は9～10月。生きたまま市場に出回るが、肺吸虫の第2中間宿主であるため、生食は避ける。特徴は、何といてもハサミに密生している長くて柔かい毛で、この毛が藻屑のように見えるので、もくずがにと呼ばれる。足にも長い毛が生える。ハサミは、大きく成長するほど発達し、特にオスの方が発達する。甲羅の幅が6cm以上のオスになると、ハサミのほとんどが毛で覆われ、手袋をはめたようになるので、英語でもMitten crab(手袋ガニ)と呼ばれる。中国産のいわゆる

上海ガニもこの種類で、生きたまま蒸したものは秋の味覚として有名である。卵を持っているものが特に美味。また簡単には塩ゆで、味噌汁がよい。高知県の「つがに汁」、岩手県の「かにぱっと」など全国に郷土料理がある。

(文責：成田美代)

参考文献

- 1) 住江金之・小原哲二郎：原色食品図鑑、建帛社、東京都、昭和49年8月15日
- 2) 荒川信彦・唯是康彦：オールフォオ食材図鑑、調理栄養教育公社、東京都、平成8年
- 3) 各種ホームページ