

日本ふうと記(食と風土の日本探訪)その四十九

アユと柿(岐阜県)

岐阜県は、日本のほぼ真ん中に位置する内陸県で、旧国名でいうと、ほぼ、飛騨国と美濃国にあたります。飛山濃水(ひざんのうすい)とは、岐阜県の自然と地形を表す言葉です。飛騨の山、美濃の木曾川・長良川・揖斐川を水と表現しています。以前、世界遺産紹介の企画で岐阜県白川郷の合掌造りの集落をとりあげました。今回は鮎(アユ)と鵜飼、柿のお話です。

◎鮎はスイカの香り

友釣りという独特の釣法で知られるアユは、重要な食用魚です。海に下らない琵琶湖のアユと区別するため、稚魚期を降海



長良川の鵜飼

写真提供(社)岐阜県観光連盟

して過ごすアユを海産アユと呼ぶことがあります。鮎という字を当てたのには、この魚が縄張りとして一定の場所を占めるから、神功皇后の占いで釣れた魚だから、といった説があります。奈良時代、鮎とはナマス(中国でも鮎はナマス)で、アユは年魚といわれていました。一年しか生きないからです。香魚とも呼ばれるのは、体表の粘膜にスイカあるいはキュウリのような香りがあるため。中国では香魚(シャンユ)が標準名です。

鵜飼(うかい)は中国や日本などのアユを獲るための伝統的漁法。ヨーロッパでは十七世紀頃までスポーツとして行われていました。小船で篝火を焚き、光に集まるアユを鵜に飲ませます。鵜の喉には紐が巻かれ、一定の大きさ以上のアユは飲み込むことができず、鵜匠(うしゅう・うじょう)が吐き出させます。鮎の解禁日にあわせて始まるのが多く、漁期は晩春から秋にかけて。千三百年も前から行われてきましたが、現在では一部を除き、古来の漁法を伝える観光といえます。日本では現在、十一府県で行われ、もつとも有名なのが岐阜県・長良川

の鵜飼です。日本唯一の皇室御用で、長良川の鵜匠は職名を宮内庁式部職鵜匠といっています。

◎原木は今も

スイカのような香りの魚に次いで、次は柿の話です。富有柿(ふゆうがき)は甘柿の一種で、甘みが強く、果肉が柔らかいのが特徴です。甘柿では最も生産量が多く、西日本を中心とした各地で栽培されています。その発祥の地は岐阜県瑞穂市一八五七年、瑞穂市居倉の小倉初衛が栽培を始めた柿の木が起源です。当初は「居倉御所」と呼ばれていましたが、接木(つぎき)栽培に成功した同じ村の福島才治が一八九八年、富有と名付けました。富有柿の原木は昭和のはじめに現在地(同市内の天神神社脇)に移されました。一時は枯れたものの翌年には根元から芽が出て、現在も葉が茂っています。発祥の地である瑞穂市とその周辺では、今も富有柿の生産が盛んです。



富有柿

写真提供 岐阜県

高性能浄水器
レンタル継続中!!

安全でおいしい水を
●たっぷり使えて月々たったの
1,575円(税込)

月々1,575円で美味しく安全なお水を飲みませんか?
容量が大きいのでふんだんに調理水につかえます。
トリハロメタン(臭)も強力に除去します。

高齢者も快眠(中)
体温と入浴

深部体温を下けると寝つきがよくなり、深い眠りが得られます。深部体温を下げるために、入浴法を工夫してみましょう。

お風呂に入ると当然、体が温まり、深部体温は上昇します。しかし、お風呂から出ると深部体温は急激に下がるのです。深い眠りのための入浴法のポイント①は①40℃以下のおまり熱くない温度で入浴②半身浴③就寝の1~2時間前(個人差があるので調整してください)に入浴。湿度が高いと、汗が蒸発しにくいいため深部体温が下がりにくくなります。夏場、寝つきが悪くなるのは、室温や湿度が関係していると考えられます。深部体温が高いままだと、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられてしまうともいわれています。

★青ネギ(九条ネギ)の玉子炒め★

〈A〉九条ネギ(1袋)は4cmくらいに、ベーコン(2、3枚)は短冊に切る 〈B〉玉子1個を容器に割ってほぐしておく 〈C〉ニンニク(半かけ)みじん切り

①フライパンにオリーブオイル大サジ1を入れて熱し、Bの玉子を半熟にし取り出し ②再度、オリーブオイル大サジ1を入れCを炒め、香りが出たらAを入れ、ネギがしんなりしたら塩・コショウ ③半熟玉子と風味付けのショウユ適量を入れて混ぜ、完成

大人向けには②の時に鷹の爪を少し入れる

わが家の自慢料理
〈京都市〉 古川真実様

「わが家の自慢料理」にふるってご応募くださるよう、お願いします。採用された方には図書券をプレゼントします。