

豊かな風土と歴史が育んだ

関西の食文化

北は日本海、南は太平洋に面し、
内陸に山岳地帯を擁しながら、
古代から都が置かれた関西には、
多様な気候風土と歴史文化に育まれた
豊かな食文化が根づいている。
地域とともにある、関西の「食」を追ってみた。

特集

②

「ルポ」

MOVE
ザ関西

若狭と京を結んだ鯖街道の1つ、若狭街道沿いに栄えた「熊川宿」(現・福井県若狭町)の伝統的な町並み

海の幸

夜明け前のほの暗い、若狭湾に開ける小浜漁港に、明かりを灯した漁船が次々に戻ってきた。漁師たちは休む間もなくその日の漁獲を水揚げ。競り直前の魚市場には、周辺漁港の水揚げも加わって、タイ、カレイ、アジ、カワハギ、カニ、イカ、タコから、カツオ、シイラまで新鮮な魚介類が並べられていく。近年、若狭湾ではめっきり漁獲量の減ったサバの姿もあった。

小浜漁港近く、「御食国若狭おばま食文化館」の支配人・中野純子さんは、「若狭は、飛鳥・奈良時代、近海で獲れた魚介を朝廷に納める御食国の一つで、当時荷札に使われた木簡によれば、若狭国小丹（おにゅう＝遠敷）郡から塩や鯛鮓、魚介の干物などが調（現物税）として納められています」と言う。「鯛鮓」とは何か。中野さんによれば、千八百年ほど前の中国の書物に「鮓とは、塩と米をもって魚を醸すこと」と記されているそうで、「歩いて若狭から京都まで一昼夜、奈良まで二日。背負って運んでいるうちに漬かっていく保存食だったんじゃないでしょうか」

冷蔵・冷凍技術のない時代、鮮魚を遠くまで運ぶことは不可能だ。はるか奈良や京都の都まで、塩漬けや干物、発酵食品（なれずし）として届けた。若狭にはそんな魚の調理法が古くから育まれ、現代にまで受け継がれている。

その代表が鯖の「へしこ」と「なれずし」である。

食文化館の学芸員・竹下悦子さんによれば、「へしこ」とは塩漬けた魚を糠漬けた保存食である。その「へしこ」に米と麴を詰めて発酵させたのが、正月や祭りなどのご馳走「なれずし」だ。

小浜市で「鯖のなれずし」づくりを受け継ぐ民宿「佐助」の森下佐彦さんによれば、かつて巻上げ漁が盛んだった頃、大漁で一軒あたりにサバが何百本と配られた際、「へしこ」をたっぷり漬け込み、歳末や季節の祭りの前に、一年以上漬け込んだ「へしこ」を出して「なれずし」をつくったという。

戦国の世が終わり、平和のなかで多様な産業や祭礼が発達した江戸時代、白米食が盛んになって米糠を活用できるようになり、「保存食」から「ご馳走」に進化したのが、若狭の「なれずし」だったのかもしれない。

「若狭物」を京へ運ぶ「鯖街道」

そして近世、陸運や海運も盛んになり、若狭と京、大坂などとの交流も活発になっていく。小浜は有名な北前船の主要港の一つ。そんな港町に育ったのが、四百年ほど前、中国の漆器技術を取り入れて生まれた「若狭塗」である。

羽田漆器店の十四代塗師、羽田浩一さんによれば、若狭塗の特色は、仕事の丹念さと意匠の巧みさ。まず、下地塗と中塗をして研ぎ、貝殻や卵の殻を付着。その上に

飛鳥・奈良時代に遡る「御食国」の伝統

- ①「へしこ」の漬かり具合を確認する森下佐彦さん ②「御食国若狭おばま食文化館」の支配人・中野純子さん
③小浜漁港の魚市場にサバが入荷（福井県漁連小浜支所の森下宗一さん） ④夜明け前の小浜漁港



山の幸

縄文の名残、野趣溢れる丹波の味覚

旧丹波国の一角、篠山盆地を覆っていた朝霧が晴れると、盆地を東西に流れる篠山川の北岸の豊かな農地に、生き生きと育つ黒大豆の畝が現れた。ここは、正月のお節料理に不可欠な「丹波黒(黒大豆)」の特産地として知られている。「黒大豆は、土壌が肥え、寒暖の差がある丹波の地だから育つんです。西の溪谷に大昔、丹波竜がいたそうで、ここもその遊び場だったのかもしれない。きつと大昔から恐竜が暮らせるほど植物がよく育ったんでしょ」と語るのは、丹波黒の匠・山本博一さんだ。

従来、大豆は弥生時代に中国大陸から伝播したとされていたが、最近、縄文時代後期の遺跡から出土したことが確かめられた。古代から「五穀」の一つとして大切にされてきた栄養価の高い穀物で、味噌、醤油、豆腐など日本の食文化に不可欠な食材である。

山本さんによれば、丹波の黒大豆は四百年前、篠山藩から江戸の將軍家に献上されていたそうだが、この丹波黒が、もとの白い大豆から、黒く、粒が大きく形がよく、味のよい品種として固定されるまでには、幾世代もの農家の人々の苦心、工夫が積み重ねられてきたに違いない。

もう一つ、縄文時代に遡る食文化といえば、篠山盆地の冬の味覚として名高い猪料理がある。猪の骨は縄文や弥生遺跡から多数発見され、銅鐸には犬と猪狩りをする人々の姿が描かれていて、猪肉が古来、山間部の人々のタンパク源として重宝されてきたのは間違いない。江戸

山に猪、野に丹波黒

緑や赤、黄色などの漆を塗り重ね、金箔を貼る。さらに地色の漆を塗り重ね、砥石で模様を研ぎだして木炭で仕上げの磨きをし、最後に呂色漆(仕上げに用いる油分を含まない漆)を塗り、手のひらで磨き上げて艶を出す。「漆を塗るたびに一週間近く乾かすので、塗箸一つつくるのに半年かかる」とか。漆器に貝殻や卵の殻を付けるのは海底や砂浜を模したもの。海の民らしい遊び心である。

一方、陸路では、小浜と京を結ぶ「鯖街道」が有名だ。小浜で水揚げされたサバやカレイ、北の海から到来の昆布などが陸路運ばれ、江戸時代、京の都では「若狭物」として重宝された。サバは塩鯖か焼き鯖、カレイは一夜干しに加工される。そうして「京は遠ても十八里」。小浜から行商人の背負い籠に揺られて「鯖街道」を行き、峠を越えて近江国の朽木から大原を通り、京に至る。

小浜名物の焼き鯖で知られる朽木屋十三代の主人・益田隆さんによれば、昔は、鯖を一塩したり、浜焼にして、朝暗いうちに店を出て国境の峠や宿場町まで運び、向こうの行商人と近江や京の産物と物々交換していたとか。「焼き鯖は保存食で三〜四日は保ちます。それにしっかりと火を通すので、旨味成分が凝縮されています。このあたりでもお祭りに、焼き鯖を赤飯と一緒に食べます」

若狭の人々は古来、豊かな海の幸を、塩漬け、糠漬け、なれずし、焼き物、干物などに加工することによって、新たな味覚を生み出し、遠くの人々との交流を深め、生活文化を多彩にしながら暮らしてきた。その伝統は今もこの地に暮らす人々にしっかりと伝えられている。

①鯖街道の起点・小浜市で代々、焼き鯖をつくり続ける益田 隆さん ②味わい深い木の道標 ③羽田漆器店の14代塗師・羽田浩一さん ④若狭カレイの一夜干しをはじめ、カマス、ノドグロなど干物が並ぶ





①丹波の山麓に育った丹波栗 ②丹波黒のマイスター・山本博一さん ③黒さや(小豆)を収穫する、柳田隆雄さん ④栗園にて、寺内勝治さん

⑤さばいたばかりの猪肉を手にする、広瀬進康さん ⑥冬の名物、「ぼたん鍋」

山の幸

時代、江戸や大坂でも猪肉は「山鯨」として珍重された。しかし、「ぼたん鍋」として知られる味噌仕立ての「猪鍋」が生まれたのは、明治時代。篠山市内で猪肉専門店を営む広瀬進康さんは、「それまで『薬食い』としてごく一部の人がしか食べなかった猪肉を、明治後期、それまで雉などを取り扱っていた曾祖父・幸二郎が、味噌煮込みの猪鍋を始めたんです」と語る。

同市の農家・古屋定繁さんによれば、猪は山野を駆け回り、ドングリをはじめ、葛、栗、黒大豆、さらには松茸など丹波の幸をたっぷり食べているので香ばしく、じっくり煮込むと柔らかくなって旨味を増すという。ただ、近年は鹿が異常繁殖して山が荒れ、猪もすみづらくなってきたようだが、隣の丹波市では、増え続けている鹿に注目、食材としての鹿肉（もみじ）の活用を始めている。

畑の黒さや、林の丹波栗

篠山盆地から北へ山を越えると、小豆を特産とする丹波市に出る。ここには、「大納言小豆」の原種「黒さや」が伝わっている。実るとさやが黒くなる「黒さや」は、中に真紅の四角い実が詰まっている。どの小豆よりも旨く、煮込んでも割れないため、江戸時代、殿中で抜刀しても切腹することのない「大納言」という名を賜り、江戸の将軍家や京都御所に献上されてきた、と地元「黒さや会」会長の柳田隆雄さんは言う。

小豆は、大豆と異なり、瘦せた水はけのいい傾斜地に育つ。そのうえ、「黒さや」は、地元の「三尾山」の麓の畑でしか育たない品種で、最近まで忘れられた小豆だった。八年ほど前、あるテレビ局が取材に来て、一升瓶に採り置いた「黒さや」に注目。和菓子に仕立てたその味が放送で伝えられ、各地の和菓子屋から問い合わせが殺到した。「そこで近所の農家が十五、六軒寄りあって栽培を始めました」。以来、柳田さんたちは「黒さや会」を結成。地道に栽培、収穫し、販売している。

さらに、丹波の山の幸としてとりわけ有名なのが、縄文以来、食されてきた「栗」の代表名詞とも言える「丹波栗」である。丹波市の寺内勝治さんは、栗栽培一筋に五十五年。長く兵庫県果樹研究会より部会長を務めてきた。「足利尊氏が挙兵に失敗し、西国に逃れるとき、近くのお寺で大きな丹波栗に驚き、座（栗の底）に爪痕を入れ、『これを植えて成れば、勝つ』と言い残し、のち『勝ち栗』として喜ばれたという話があります」。寺内さんによれば、同じ栗の木を植えても、山の土壌が合うのか、とりわけ丹波の栗は大きく実る。桃栗三年と言われるが、栗は古木になるほどよく成り、艶も味も上質となる。「昔はどこの山も栗を植えていましたが、最近は少なくなり、また温暖化の影響で、栗の木の寿命も短くなりました」。温暖化はこの山里にも少なからず影響を及ぼしているようだが、これ乗り越える知恵を私たち一人ひとりが絞りたい。縄文の昔から原野を駆け回っていた猪、縄文人も食した栗、そして大豆や小豆——野趣溢れる食材が、今後も私たちの食卓に季節の香りを運び込むように。

味噌、醤油のルーツは紀州にあり

醤油発祥の地・和歌山県有田郡湯浅町。その西北端、湯浅湾に注ぐ山田川河口の掘割に沿って、歴史ある醤油蔵が建ち並ぶ。

「もともと醤油は、径山寺味噌（金山寺味噌）と言われる『なめ味噌』から浸み出た汁をすくって生まれたのではないか」と言うのは、天保十二（一八四一）年創業で、昔ながらの「湯浅たまり」の醸造法を守る「角長」の六代目・加納誠さんだ。

鎌倉時代、高野山の「覚心」という僧侶が中国（南宋）に渡って修行し、帰国後、由良の庄において、三代将軍・源実朝の菩提寺である西方寺（のちの興国寺）を開山。寺伝によれば、覚心は、南宋の径山寺や金山寺での修行中、野菜を漬け込んだ味噌の製法を身につけ、弟子たちに伝えた。しかし由良は水に恵まれず、良水の流れる山田川河口の湯浅に移った弟子がそこで味噌造りを始めた、という。

和の幸

日本の味を支える名脇役

加納さんによれば、室町時代、既に湯浅には醤油を造り、販売する地場産業が育っており、天文四（一五三五）年には、赤桐という醸造家が漁船に醤油を積んで大坂に出荷。江戸時代、紀州藩の保護もあって湯浅周辺には九十二軒の醤油屋が存在。大いに栄えて販路を関東へ広げ、さらには千葉の銚子で醤油造りを営む店も出た。

山あいの港町・湯浅周辺は農地が少なく、醤油造りに不可欠な原料の大豆、小麦、塩はよそから買い入れ、寒仕込みで秋から春まで三十石の桶に幾つも仕込んで一年半から二年、じっくりと熟成させる。この醤油造りの主役は酵母菌。「天保年間からの仕込蔵、仕込桶にすみつく酵母菌が頑張ってくれています。私たちは、それをいかに守るか、です」と加納さん。

湯浅の人と自然と微生物が幾世代、幾百年にわたって育んできたのが「湯浅醤油」である。

南紀の気候風土が育んだ梅干し

湯浅町からさらに南下すると、御坊市と田辺市の間に、「南高梅」の故郷として有名な「みなべ町」がある。

天保五（一八三四）年の創業以来、梅づくりに取り組む「東農園」の五代目・東善彦さんによれば、果肉が厚く粒の大きな南高梅は、地元で自生していた多くの在来種の中から見いだされ、昭和三十年代、品種統一された。もちろん、梅には長い歴史がある。奈良時代、遣唐使によって中国から持ち込まれた梅は、青梅を燻製にした

「烏梅」という漢方薬の一種であった。「その後、梅酢を採るために、梅を塩漬けにするようになったという説があります。やがて漬けられた梅干しを暑気払いや下痢止めに食べるようになり、戦国期、武士たちは丸薬として持って行ったようです」と東さんは言う。

山が多くて水はけがよく、温暖で、梅雨時に雨の多い南紀の気候風土は梅の生育に最適であった。そのうえ、江戸時代、田辺藩が梅林づくりを奨励。農家では稲作や畑作の合間、竹藪などを開墾して梅林を広げた。明治以降、日清・日露戦争などの食料物資として梅干しの需要も急増。栽培農家がさらに増えていった。

六月、梅雨時の雨水をたっぷり吸って、大きく黄色く実った梅を収穫して漬け込む。そうして梅雨明け後の土用干し。さんさんと輝く南紀の陽光に照らされ、赤焼けしてミネラル豊富な梅干しとなっていく。「梅干しは天日にさらさないと、よい色、よい香りになりません。これは手作業で、江戸時代も今も、そして百年先も変わりません」

現在、梅の生産日本一（シェア約六割）の和歌山県。なかでも有名なのが、南紀の人々による昔ながらの製法と地道な品種統一によって誕生した「南高梅」である。みなべ町を中心とする約二百五十の梅加工業者たちは、梅干しをはじめ梅酒、梅ジュースなどさまざまな商品開発を行い、地場産業の発展に努めている。「今後は梅の故郷・中国市場にも進出していきたい」。東さんたちの夢は広がる。

①みなべ町の東 善彦さん ②③秋の陽光の下での天日干し。陽に照らされ、香りと赤味を増していく

④搾り出した「生揚げ」（生醤油）を約半日かけて釜で炊きあげる ⑤かつて醤油船が出入りした醤油堀に建つ醤油蔵 ⑥湯浅町の加納 誠さん





①収穫後、水洗いして積み上げた、すぐき菜の前に立つ田鶴 均さん。根の部分は面取りしてある ②すぐき菜の漬け込み。塩をふり(写真右)、じっくり漬け込む

都の幸

原種の姿と味わいを今に伝える京野菜

循環型社会の象徴

京都・上賀茂の畑にすくすく育つ聖護院大根や聖護院かぶら、すぐき菜などを見守りながら、代々、京野菜をつくり続けてきた生産者の田鶴均さんは、「千年の都・京都には、長い歴史の間に日本各地からいろんな野菜が集まり、そのなかで京都の土地に合ったものが郊外の農家で栽培されてきました。それが京野菜です」と言う。田鶴さんがつくる冬の京野菜は、ほかに、堀川ごぼう、辛味大根、水菜など。夏場は賀茂茄子、もぎ茄子、聖護院胡瓜、田中唐辛子、柊野さげなどがある。ついでに言えば、九条ねぎや海老芋、くわいなどは主に京都市南郊で生産されている。

「聖護院」という地名を冠する野菜が多いのはどうしてか。田鶴さんによれば、昔、聖護院界隈には畑地が多く、町のごもく(ゴミ)を捨てる場もあり、そこで芽を出し、育った野菜に、近くの「聖護院」の名を冠したとか。なお、江戸時代、近郊の農家が京の町家で糞尿を回収、発酵させて肥料としたり、京焼の窯から出た灰を肥料として畑に撒いた。そうして育てた旬の野菜を、農家が背負籠や天秤棒、荷車で町へ売りに行き、料亭、料理屋の京料理、町家のおばんざいや漬物に活用された。京都の人々の暮らしと密接に結びついた、循環型社会の象徴が京野菜だったのである。

例えば、京漬物の代表的な素材の一つ「すぐき菜」は、田鶴さん宅が幾世代も種を保存。毎年、畑で収穫し、自宅ですぐき菜の製法で漬け込み、すぐき漬として漬物屋に卸してきた。「同じすぐき菜でも、農家によって葉の形も根の堅さも味も、漬け方も違います」。自家栽培の野菜から種を取り、何百年もつくり続ける——原種の姿と味わいを今に伝える貴重な京野菜の代表が「すぐき菜」だ。

そのためか、「茄子や胡瓜をしそで漬けると『しば漬け』、聖護院かぶらは『千枚漬け』と名前が変わるのに、すぐき菜だけは『すぐき』です」と田鶴さんは言う。

西洋料理の食材としての京野菜

歴史と伝統をもつ京野菜だが、田鶴さんが家業を継いだ二十五年ほど前は、漬物用以外、需要も落ち込み、「上賀茂でも賀茂茄子などをつくらなくなった」という農家は二軒ほど。それが二十年ほど前からだんだん売れるようになり、生産者も増えてきました。

その頃、田鶴さんたちは、京都の近郊農家として生き残りを図るため、いろいろ模索した。コメは需要が低迷して、転作が求められていた。しかし、ふつうの胡瓜やキャベツ、白菜は各地に大産地があり、太刀打ちできない。そこで転作事業の一環として、水菜などの京野菜をつくって、販路を広げようとした。当時、京都ブランドへの関心が高まり、「水菜などは鍋料理ぐらいにしか使われていなかったのが、若い世代を中心に、西洋料理のサラダの食材として人気が出てきました」

そんな世相を追い風に、田鶴さんは、従来の京都の漬物屋や料亭、料理屋ばかりでなく、京都内外の西洋レストランなどへも京野菜を出荷している。

もともと輸入食材を使っていた西洋料理店が京野菜を知り、「京都にこれだけおいしい野菜があるのに、無理してヨーロッパの野菜を使うことはない」と、地産地消を地でいくメニューを開発し、人気を博している例もある。

時代や社会、暮らし方の変化に合わせて、新たな味、魅力を生み出す「素材の力」を秘めているのが、千年の都に生まれ、育った京野菜である。



1



2



3

①上賀茂の京野菜専門市場。(写真右から)九条ねぎ、日野菜、赤かぶらなどが並ぶ ②京都の台所、錦市場にある京野菜専門店 ③すぐき菜の収穫

豊穡の日本海に育まれた若狭固有の「海の幸」、奥深い丹波の里に幾千年の時を超えて伝わる「山の幸」、黒潮香る温暖な紀州に生まれた醤油や梅干しといった「和の幸」、千年の都で育つ京野菜が彩る「都の幸」——地域の気候風土や多くの人の手により育まれ、今に伝わる、関西の多彩な食文化。「食」と「健康」への関心が高まる現在、新たな食文化の可能性は、長く「食」にこだわりの続ける関西から生まれてくるに違いない。

【注】