



●スーパーに売っている釜焼き。シールの左端に「別名 かま焼」とある



●鯖のなれずし。さばいて塩をした鯖と、米麹に炊いた米、塩、柚子の皮、唐辛子などを入れたものを交互につけていく



●年桶。桶の中には、1臼(2升)のドンドモチ(重ね餅)、ホシノモチ12個(小餅・間年は13個)、トジマメ、かち栗、干し柿、干しスルメ、煮干し、輪にした12文銭。トジマメは、米粉と砂糖を水で溶かし、そこに炒った黒豆を入れ、鍋でカチカチになるまで熟して、湯のみ茶碗で掬って丸く形作ったものだった。家によって多少のパリエーションがある

もちろん毎日の食卓にも、「やたら漬け」「へしこ」「さばずし」などの保存食や「豆腐料理」など自家製の料理がならぶ。

このように、今に伝わる因幡の郷土食は、ごつつおにしても日常の食にしろ、地元旬の食材を余すところなく使い、長い時の中で工夫を重ね、素材ながらも洗練させてきたものである。

郷土食の材料は、今やスーパーマ

ケットなどで豊富に取り揃えられていて、とても入手しやすい時代となった。作り方も、代々受け継がれてきたものを体得することもあるが、レシピ集などで学ぶこともできる。

では、これらの食材は、実際のよううにして現場で手に入れられたのか。実は、生身の人間が素手で行う食材入手と一次加工に、重要な生きるための技術が宿っていると考えられる。そこで、山間部の人びとが正月

にも食べている栃餅の原料・栃の実、今も春になると摘まれる山菜、海辺で採れる海藻が、どのように入手され、加工されてきたのかを、地元の人々に尋ねてみた。

**今も生き続ける採集食文化**

因幡地域にほど近い、伯耆地域の東端にある三朝町坂本で、採取した小豆と栃の実を門前いっぱい干す男性(大正15年生まれ)に出会い、栃

のあく抜き方法を伺った。「栃餅なれば年越せんからのう」といい、毎年秋になると3斗を目標に採っているが、今年は2斗の収穫だったらしい。「210日が採り時」で、場所によって早生と晩生の所があるが、そのこととはあまり教えられないとのこと。あく抜きの仕方は以下の通り。①実を袋に入れ、流水で4〜5日ほど晒す②天日乾燥③引き上げて1時間煮る④鬼皮剥き。栃剥きで剥く⑤灰汁



棒状の板(栃剥き)で栃の実を挟んで鬼皮を剥く作業風景。なかなかの力仕事である

# 郷土いなばの食卓めぐり

―食の知恵と工夫を学ぶ―

弥生時代。今から約2000年も昔に、人は「何を」「どのように」食べてきたのか。それは、もしかしたら「手の届く過去」を見つめてきた民俗学の分野からも推測することができ、るかもしれない。

青谷上寺地遺跡から出土した植物の種子や魚介類を見ると、現代の因幡の人々が食べているものももちろん、ご年配の方が「昔たべていた」というものも多い。それは、いわゆる地産地消の「郷土食」である。

**山と海の幸・いなばの郷土食**

「郷土食」は大別すると、特別な「ハレの日の食」ごつつおと日常の「ケの食」がある。前者はムラやイエの祭り、人生の節目などでいただくごつつおで、慶びや楽しみをもって共食

されるために、今も賑やかに食べ継がれることがある。一方、後者は、代々「イエの味」として、個人の日常の嗜好が伝承されることが多い。

山間部のごつつおは、正月の「年桶」飾りと「お雑煮」に始まり、ひなの節句の「カレイの一夜干し」や「タニシとネギのぬた」、菖蒲節句の「笹巻き」、夏に食べる「釜やき」、お盆の「こけらずし」亥の子の「ぼた餅」が、季節ごとに今も食べられている。沿岸部では、正月の雑煮の「ぜんざい」、その後の船玉祭の「カレイのこまぶり」、4月10日の賀露大明神の春祭りに食べる「しろはたずし」、6月15日の灘祭りの「ミヨウガ焼き」や「氷餅」など、旬の魚介や海藻を使った料理、伝統の菓子がそれぞれの時期に食される。



新鳥取県史編さん民俗調査委員

谷阪 智佳子

専門は民俗学。主な著書に「新鳥取県史民俗1民俗編」共著、2016鳥取県「食の民俗事典」共著、2011年「校風舎」自家用茶の民俗(2004年大河書房)などがある。



一つである。智頭町に住む明治41年生まれのおばあさんは、秋のコバシマに食べた柿の思い出を語ってくれた。「イシワリ」硬い、コネリ」小さくて霜の降りる秋祭りの頃に採る。ハチュウジ

物がある。その一つが「イヌスカ餅」。「イヌスカ団子」もしくは「イリゴ餅」である。イヌスカやイリゴは、いわゆる小米を粉状にしたもの。今や小米は、農家以外の方は目にする事もないかと思うが、戦前や戦後しばらく間は、貴重な食料だった。米6〜7俵につき、1〜2俵の小米ができたので、それを石臼でイヌスカに挽いた(昭和8年生まれの男性)。イヌスカモチやイヌスカ団子は、そのまま焼いたものをおやつにすることが多かったという。汁の具にする場合は、塩を少量入れて搗いた。また、「コバシマ(おやつ)」に、囲炉裏でへーまブレ(灰まみれ)になったイリゴ餅をよく食ったものだ」と笑って話す古老にもよくお会いした。ちなみに、余った初種を水に浸して干し、鍋で炒った「ヤッコメ」も今は見ないコバシマの一つである。

これらは、消えてしまった、もしくは消えつつある食の膨大な記憶のほんの一部だが、人々がそれぞれ食材を吟味し、その特徴を把握し、最適な加工技術を用いて、食べ物に仕立て上げてきたことがわかる。「昔は貧しかったから何でも食べたよ」と言われるが、自然の食材からベストを引

を入れて2時間煮る⑥アラヌキといて沸き水などの清流でアク抜き⑦もう一度灰汁で煮て水洗い⑧餅米の上に置いて蒸し、杵臼で搗く。米2升に1kgの栃の実を混ぜる。春の山菜については、岩美町鳥越のご年配の女性たちに教わった。山菜の話になると皆さん力が入り、「春になると体が熱くウズウズする」と、雪解けが待ち遠しいとのこと。山菜を採り始める順番は、ゼンマイ(4月半ば・苗田をすることに芽が出だす)↓ワラビ(5月中旬〜下旬)↓タケノコ↓スズコ↓ハチク↓フキ(田植え頃)↓ミスナ(6月)。ゼンマイは、産毛を取って籠に入れたまま大釜で茹でる。筥の上で2〜3時間ごとに揉むことを3回繰り返してから天日乾燥。缶に入れて保管し、食べる時に灰汁で煮て柔らかくしてから、煮物に使う。沿岸部では、カレイやイカなどの一夜干しの他に、板ワカメをつくる。現在は主に電気乾燥となったが、かつては浜干しだった。青谷町夏泊で今も現役の海女さん(大正8年生ま



●春山で採れた山菜。笹の葉は、笹焼きに使う



●栃の実の乾燥風景。家の二ワ(前栽)などでよく干す

筋入りでズクシが美味しい。ワサガキ」9月末に採れる。小豆を干してると木から落ちてくる。ロクスケ」晩生。アマナガラ」甘柿。ナガラ」晩生の渋柿。干し柿にして年桶に入れた。柿渋を取った。ヒラゴネリ」晩生。ヤヘイ」細長い形で美味しい。ヒヤクメガキ。ジョクセン」丸い。合わせ柿、漬け柿にする。シンペイ」吊るし柿、漬け柿にする。「今はもう見なくなった柿もあるなあと懐かしそうだった。晩生の渋柿は、囲炉裏の灰に埋めておくと甘くなる。また、渋柿を塩水に付けておく「漬け柿」も甘かった。家の近くには甘柿が多く植えてあり、甘柿も渋柿も柿の皮は干して、小豆雑煮や大根のカラツケの中に入れて甘味料としたという。

れ)に聞いたところ、ワカメは、4月の下旬ごろから採りだし、まだ水が冷たくて身に沁みた朝の6時半ごろから2シオ(シオ＝漁の数え方)、昼から1シオ採ったという。「ワカメは素手ではぐった(はがした)」。1シオ終わると、一旦陸に上がり、ワカメを干す。干すのはシマ(岩場)である。そして、午後からヨボシ(夜干し)した。ワカメは岩場で皺をしつかり伸ばして、形良く干す。板ワカメはその後、茹でたものを陰干しし、仕上げに天日干しをするようになった。現在、最盛期は5月で6〜7回採るが、秋ワカメが美味しい。ウミウジ(ウミウシ)がワカメを食べ始める頃になると、「ワカメの色が悪くなるので、採らない。」という。また、岩干しワカメのクズを集め、筥の上に和紙を敷いて干し、乾いたら手で粉々にして、塩・砂糖を少量加えてワカメのふりかけを作った。また県中部では、テングサ、イギス、ツノマタ、ドベラなどの海藻類も浜近くで干したという。湯梨浜町泊の女性(大正13年生まれ)は、6月中

き出す技術や知恵の豊かさには目を見張るものがある。またここには記さなかったが、防腐や保存の技術にも注目すべきものがある。生きるための知恵を顧みる時 食の基層的民俗文化をそのまま弥生時代の食文化に結びつけるには、その間の変遷を具に見つめ考証する必要がある。しかし例えば弥生人も、良い米は煮て、悪い米は粉にしようとか、あの柿は甘いがこの柿は干した方がいい、など言っていたのではと想像すると、非常に親近感が湧く。また、弥生時代の人びとも口にしてきた身近な食材が、科学技術が発展する以前にどのような扱われていたかを知ることは、実は未来にも幾分必要なことかもしれない。モノや食が有り余るこの時代でもあらゆる危機を前に、弥生人の食に思いを馳せ、地元の人々が培ってきた郷土食に「生命維持のためのリアルな知恵」を顧みて学ぶ時がきているように感じる。



◀青谷上寺地遺跡から出土した人骨。15〜18歳くらいの女性(左)と壮年の男性(右)

colmun

「楽浪の海中に倭人あり」。中国人が弥生人について初めて記した歴史書「漢書」の一節である。中国人は、なぜ弥生人を「倭人」と呼んだのか? 弥生人が自分を「吾」と呼んでいたとする説や、「倭」という漢字が「みにくい」「小さい」という意味を持つことから「背の低い人」を意味するという説などがあるがはっきりとはわからない。青谷上寺地遺跡からは争いの犠牲になった100体分以上の人骨が見つかった。その平均身長は男性162cm、女性148cm。西日本の縄文人の平均身長と比べると、女性は同じくらいだが男性は2cmほど高い。また頭の骨の高さや幅が、西日本各地の遺跡から見つかっている「渡来系弥生人」と呼ばれる人骨によく似ている。「渡来系弥生人」は主に朝鮮半島から稲作や金属器を日本列島にもたらした人々である。渡来系との混血や食生活の変化により、縄文人よりも背が高く、面長となった人々。青谷上寺地に暮らしていたのはそのような「倭人」であった。(君嶋俊行)

倭人

記憶の中の食から探る 弥生人の味

かつて食べていたけれども、今はもう全く食べなくなったという食べ

頃に採ったテングサを米のとぎ汁に一晩漬けて翌日干す、という作業を2回繰り返して水で洗い流すと、寒天のテングサとして使えたという。ゲンベイギス(エゴノリ)を煮て固めたイギスは、冠婚葬祭には欠かせない一品だった。 以上のものは今も比較的よく目にする郷土食である。しかし、食卓に上がるまでには、非常に手間ひまがかかり、またそれは自然の暦に従った、緻密な技術と工夫に支えられていたことがよくわかる。ここに挙げた食材は、弥生時代にもよく食されていたものでもある。電気やガスを使わない、ある意味原始的な採集と加工法は、はるか弥生人の食の営みをも想像させる。私の早合点かもしれないが、脈々と続いてきたであろう、人々の食へのあくなき探究心を垣間見ることが出来る。