

くっきんぐるうむ

## 土佐の風土と食べもの

岩 貞 好

高知県は四国山脈で北を限り、愛媛、徳島県と境し、南は黒汐おどる太平洋を懐に抱き、冬の短かい土地である。緑の山々、青い海と空、輝く陽光、強い雨等の自然は土佐人の性格形成に強い影響を与えると同時に生産される食品、料理法、食べ方等にも多くの特徴を持たせている。第一に魚が多く新鮮である。県民の魚の利用状態は動物性食品中の王座を占め、昭和44年度国民栄養調査によれば高知県の魚介類摂取量は県民1人1日当り99.3gで昭和50年目標基準量よりは42%、43年度全国平均よりは23%上廻っている。

高知県は山と海の国で平野は少ないが、温暖な気候を利用して最近はとみにハウス園芸が盛んとなり、トマト、ピーマン、シントウガラシ、ナス、キュウリ、オクラ等季節を問わず生産され県外に季節のハシリ物として多く移出されている。秋から翌年の春にかけて空路高知に来る人々は、海岸線に添って一面に銀色に輝くビニールハウスの群を見ることができよう。

お米が2度とれるのもお国自慢の一つであったが、最近の食糧事情から二期作はしだいに姿を消しつつある。

このように自然に恵まれ新鮮な食べものが豊富に得られるため料理法は一般に簡単で、大して手を加えず味つけも淡白で自然の味を生かした素朴な料理が多く、魚はさしみ(なまと呼ぶ)が好んで食べられる。

宴会の形式は吉凶いずれの場合もほとんどさわち料理が用いられる。これはさわちという大皿に料理を盛りつけ、セルフサービスを主体として好きな料理を自由にとる形式で、会席料理とは異り招待の人数に多少の変動があっても融通がきくので、時には招かれざる客も加わり賑やかに酒を汲みかわし、解放的で明かるい土佐人らしい宴席の設け方である。

土佐の料理といえはすぐさわち料理があげられるので先ずこれについての概略を故高知女子大学教授 広田孝

一氏の〔サワチ料理〕試考を参考として紹介してみる。

## 1. さわち料理の沿革

さわちはさあちとも発音し、浅鉢、沙鉢、砂鉢、皿鉢の字が当てられている。

形は大きい皿状をして居り一般に用いられるものは尺三(直径約40cm)のものが多く、尺五、尺八、二尺等の大きさがあり、いけづくりには大きいものが用いられる。また角型や大きい井型のものもある。

焼きは九谷、有田、伊万里焼きがある。

さわち料理は昔は土佐だけのものではなかったらしいが現在県外ではさわち(大皿)は装飾用のみ用いられるようになった。土佐ではさわちを用いた宴会形式が人々の気質に適合し、生活とは切っても切れない状態になって残っていると考えられる。

料理をさわちに盛りつけ、物据えと呼ぶ塗物の台1個に1枚ずつのせる。客人の前には膳を置き箸と盃と直径10cm位の小皿(手塩皿)を3枚位のせる。客はこの小皿に自由に料理をとって食べる。大きい宴会では亭主役(主としてその家の主人または親戚の男)が中において酒肴の給仕をする。高知市などではサービス系の女性を雇うこともある。

現在のさわち料理は客2~3人に1枚のさわちを用意するのが普通で、用意されたさわちの枚数で宴会の盛大さを表現している。

土佐藩の馬廻役、森勘左衛門は親子二代にわたって日常の宴会やその献立ての実際等を克明に日記に残していて、森家の日記といえは当時の生活史を知るために重要な資料となっているが、この日記によれば藩政時代には武家においても用いられたさわちの数は少なく、まして庶民階級では奢侈品として使用が制限されていたようである。その後封建時代の束縛から解放された民衆は富も

## 土佐の風土と食べもの

増大し皿数を競うようになり現在に至ったものと考えられる。

## 2. さわち料理の内容

さわちには(1)いけづくり, (2)なま(さしみ), (3)たたき, (4)ぬた, (5)すし, (6)組み物, (7)蒸し鯛, (8)酢物, (9)煮物, (10)卵とじ, (11)浸し物, (12)そうめん, (13)ぜんざい, (14)果物等種々の料理が盛りつけられる。

15人位の宴会ならなま1枚, たたき1枚, 組み物2枚, すし1枚, ぜんざい1鉢という位が普通である。ぜんざい, 羊羹など甘いものが料理に加えられ最近では蜜豆なども出されるが, これは女性の客のことも考えているのである。

## 2.1 いけづくり

結婚披露など祝いの宴会に限りいけづくりが出される。これはさわち料理中の豪華版で魚は主として大鯛が用いられる。直径60cm以上もある大さわちや大盆にキャベツや南瓜等を置き海苔で包んで岩の形を作る。

鯛は鱗はとらず魚体に皮の一部をくっつけたままで身をおろし, さしみを作る。

鯛が生きて躍り上った形になるようにとのえ竹串で支えこの竹串を前記のキャベツまたは南瓜に刺す。これに形よくさしみを盛りつけ, いせえびや他のさしみ等を手前に盛りつける。装飾は花, 松竹梅, 葉蘭を用いる。

形は種々のものがあり普通には寝いけ(横いけ)と呼ばれるものが作られる。これは横に寝かせて頭と尾を持ち上げたもの。飛び上りいけ(頭あげ)は魚が飛び上ったように。すみこみいけ(尾あげいけ)は頭を下にして水に潜る形に作ったもの等がある。

価格は相当高価で昭和46年4月に高知市のある料亭で調べたところ25,000円~30,000円であった。他のさわち料理は1枚2,500円~3,500円程度である。

田舎では本職の料理人ではないが腕自慢の男が居り, この人達の中にはいけづくりのできる人もあったが, 最近はこのような人が少なくなり専門家に任せようになってきた。

## 2.2 たたき

たたきはさわち料理にも日常惣菜料理にも広く用いられ, たたきといえばかつお, かつおといえばたたきといわれるほどこの料理にはかつおを用いることが多い。

〔材料(さわち1枚分)〕

大かつお 1尾 塩20g 醤油150cc 酢150cc 化学調味料 にんにく20g 青葱2本

〔作り方〕

(1) かつおは3枚におろし4本に節取りし2%位の振

塩をする(塩はさしみに切った後に振る方法もある)。

(2) 大きいフォークの形をした長柄のたたき専用の鉄きゅうりにのせて皮つきから先に4分位, 他の2面は3分位をめやすにして表面をいぶし焼きにする。この焼き加減が大切で, これがたたきのコツ。切った時切り口の周囲が0.4cm位くっきりと白く焼け内部は生のままという程度が最もよい。焼き過ぎると肉がぼろぼろとくずれて切り難く, 焼きが少ないと生臭い。

燃料は一時にパッと強く燃えてすぐ火力の弱くなるものがよく, 炭俵に用いた茅(魚屋はほとんどこれを使っている)わら, 薄いかんなくず等が適当で炭火やガス火は好ましくない。しかし都会では燃料が入手し難いためガスで焼く人もあるようだ。

高知ではいぶし焼きにした節を魚屋で売っているのでこれがよく利用される。

(3) 焼けたら俎にのせ一寸冷してから0.8cm~1cm位の厚目のさしみに切り酢醤油を半量位表面に掛け手のひらでばたばたとたたきつける。

(4) さわちにけんを敷き, たたきを盛りつけ残りの酢醤油を掛け晒し葱を散らし薄切りにんにくを添える。

地域により葱を散らさない所もあるがにんにくだけではどの地方でも必ず添える。にんにくでたたきの旨味は一層増す。

(5) たたきに及ぼすにんにくの影響

筆者は高知女子大学紀要第13巻自然科学編第9号に食物の香味に及ぼすにんにくの影響について報告したが, テスターは高知女子大学生とし, おろしにんにく入り酢醤油のにんにく濃度を0, 0.5%, 1%, 2%, 4%, 6%, 8%とし, たたきにつけて味見をした。

その結果旨味が多いと出たのは4%, 6%のものでその他の濃度のものとは有意差が認められた。また4%, 6%のにんにく入り酢醤油をかつおのたたきからめつけ附着したにんにく量を計算すると, かつお肉の0.8%, 1.2%となった。

この研究では男子をテスターに用いなかったが一般に男子は女子より多量のにんにくの使用を好むように思われる。

(6) 鯖およびうづぼのたたき

たたきにはかつおが最も多く用いられるが, 秋になると脂肪の乗った秋鯖のたたきも一般に喜ばれる。

また特定の地域ではあるがうづぼのたたきが作られる。海蛇に似てグロテスクなうづぼ, とても食用にはならないと思われるうづぼもたたきにすると白い肉がこりこりとしてなかなか美味である。これは鯖やかつおのたたきよりもっと焼きしめ, 骨切りをかねて薄切りの平作り

としてかつおと同様に仕上げる。

### 2.3 鰯のぬた

高知では葱や酢味噌和えを多く食べるようだといふ県外の人から聞いた。そういわれると鰯のぬたはその典型的なものかも知れない。

〔材料 (さわち1枚分)〕

鰯肉1,000g, にんにく葉5枚, 白味噌100g, 酢100cc, 砂糖少々, 化学調味料, 大根半本, めたで少々

〔作り方〕

(1) 鰯を普通の平作りのさしみに切り白髪大根をけんにしてさわちに盛る。

(2) にんにくの葉は細かく刻みすり鉢で摺りつぶし味噌を入れて更に摺り、酢でゆるめ好みにより砂糖少々を加える。にんにくの葉でうす緑色に着色する位がよい。

(3) さしみににんにく入り酢味噌を掛け、めたでなどを散らす。

### 2.4 どろめのぬた

春も四月頃になると砂浜でどろめ(しらうお, うるめの幼魚の総称でゆでるとちりめんじゃことなる)がとれる。とれたてのどろめをさっと塩水で洗い前記のにんにく入り酢味噌をかける。鮮度の落ちたものは生では駄目。

酒好きの人々が浜辺でどろめを肴に酒を汲みかわし箸拳をたたかわす〔どろめ祭〕という行事もある。

どろめはまた三杯酢で食べるのもよく、また炊き込み飯や卵とじにしても美味。

### 2.5 鯖の姿ずし

秋の神祭の時には農山村では鯖の姿ずしが作られ、これだけで1枚のさわちができる。組み物にもずしが盛られるがこれは巻きずし、押しずし等が多いようである。

〔材料〕

大鯖1尾, 塩80g, 酢300cc, 米カップ2, 酢40cc, 塩10g, 砂糖20g, 煎り胡麻少々, 生姜少々, 葉蘭1枚

〔作り方〕

(1) 作る前日に大鯖を求め姿のまま背開きとして内臓、中骨を除き濃い目の塩をして一晩おく。翌朝これを酢洗いにした後ひたひたの酢に漬ける。漬ける時間は鯖の大きさによって異なるが4時間位がよいかと思う。酢は柚の酢を用いるのが最高。

(2) すし飯を作り紡錘型にまとめて鯖に詰めて形をととのえる。すし飯には煎りごまやみじん切り生姜を入れるとよい。味は甘味が少なく酢の利いたものが好まれるようである。

(3) 1.5cm厚さに切り頭と尾を立ててさわちに盛り葉蘭を飾る。

(4) 山村で交通の不便な地域では塩鯖を求め骨を除き

谷川で晒して塩抜きをした後柚の酢に一晩漬けてすしを作る。

(5) 高知では宴会のことをオキヤクといい、翌日手伝い人や家族が残りの料理で慰労するのをザンとかダレヤスケなどという。この時残った鯖ずしの頭をすし飯を詰めたまま焼いて食べるがこれはなかなかおいしいものである。

### 2.6 太刀魚のひっつけずし

〔作り方〕

生きのよい太刀魚を3枚におろし振塩の後酢に浸し、皮の方にすし飯をのせ棒ずしの形に作り2.5cm位に切る。これは肉の方が表になるので太刀魚のいかさまずし(さかさまずしの意)という人もある。

### 2.7 こぶずし

〔作り方〕

(1) 幅の広いすいたこんぶ(しらいたこんぶ)を酢1, 醤油 $\frac{1}{2}$ , 砂糖1, 煮出汁2, 輪切り唐辛子少々, 酒少々の割合でやわらかく煮る。かたい時はなお煮出汁を加えて煮る。

(2) 煮られたこんぶの汁気を乾かし、幅の中央に棒状にすし飯を入れ幅の端を3cm位残して飯を広げ、両端を折り返した後二つ折りにして巻き簀で形をととのえ、3cm位に切る。このすしには芯を入れないのが普通。

### 2.8 組み物

組み物というのは煮物、焼物、揚物、和え物、酢物、寄せ物、ねり物、果物、すし等のうち色彩、味、形のとり合わせを考え、1枚のさわちに5, 7, 9種類の料理を盛り合わせた口取風のものである。品数は凶事の時は偶数。その他は寄数に盛り合わせるのが普通であるが、最近は余り数にこだわらなくなってきた。

盛りつけの形式も洋風の前菜風のものも出てくるようになった。

農山村の組み物には必ずずしが盛られるが、高知市ではすしを盛らない組み物もある。

盛りつけの装飾には必ず葉蘭が飾られこの切り方にも種々の型があり料理人の庖丁の冴えを見せる所でもあった。しかし最近は料理屋に注文するとビニール製の模造品が多くなったので葉蘭切りの腕前も消えてゆくことだろうと思われる。南天の葉も装飾に用いられる。

オキヤクに招かれた時、他の人々が帰ってしまった後まで居残って延々と酒を飲む人を葉蘭・南天組という。料理はなくなり最後には葉蘭や南天だけが残るのでこの言葉ができたのである。

### 2.9 蒸し鯛(たまむしともいう)

〔材料〕

## 土佐の風土と食べもの

鯛(甘鯛, 石鯛, いとより) 1尾, 塩魚の2%, 卵の花 400g, 煮出汁 250cc, 塩 5g, 砂糖 25g, 淡口醤油少々, 化学調味料, 椎茸 3枚, 人参 30g, 葱 20g, 卵 1個

## 〔作り方〕

- (1) 魚は背開きにして骨を除き振塩をしておく。
- (2) 人参, 椎茸はせん切りにして甘口に煮る。葱はみじん切り, 卵の花は摺鉢で摺る。
- (3) 煮出汁に塩, 砂糖, 醤油を加えて調味し卵の花を入れて汁気のなくなるまで煎りつけ, これに人参, 椎茸, 葱を加え, とし卵を入れる。
- (4) 魚に(3)のいり卵の花を詰めて形をととのえ強火で蒸して姿のままさわちに盛る。

## 2.10 高野づけ, 凍づけ, 椎茸づけ

これらは〔しなしもの〕と呼び組み物に盛り合わされることが多い。

## 〔作り方〕

- (1) 高野づけ 1個につき高野豆腐 2個をもどして水気をよくしぼり片面に片栗粉をまぶす。
- (2) すりみを(1)の高野豆腐に挟んで形をととのえ15分位蒸す。すりこみは紅白の二種類を作るのが普通。
- (3) 蒸し上ったら甘口の煮汁をたっぷり用意し高野豆腐を煮含める要領で煮る。これを1cm厚さに切って盛る。
- (4) 凍づけは凍ごんにゃくにすり身を挟み, 椎茸づけは椎茸にすりみをくっつけて高野づけと同様に蒸した後煮含める。

昔は家庭で手作りにしたが最近は蒸したものをかまぼこ店で売っているのをこれを買って来て味をつけることが多い。

## 3. さわち料理以外の食べもの

## 3.1 にろぎ汁

秋風が吹きはじめると浦戸湾でにろぎが釣れる。釣れたのにろぎに豆腐, 春菊を入れて汁にして舟の上で食べるのもおいしい。沖にろぎは魚体が小さく骨がやわらかいので素焼きにして唐辛子入りの二杯酢に浸して骨ごと食べる。

## 3.2 酒盗(しゅとう)

土佐はかつお節の産地。かつお節を作る時に取り出される内臓を塩辛にしたものが酒盗である。酒少々を加えて塩を洗い流し, 酢を落とすと酒の肴として味わいがあり酒が進むのでこの名ができたのだと思う。かつおをが水揚げされる港附近では自家製の酒盗が作られている。味つけ酒盗は瓶詰めにして市販されているが, これはそのまま食べられる。

## 3.3 赤節

かびつけをしていないやわらかいかつお節を削って醤油をかけておかずにする。

## 3.4 うるめ

お正月が近づくと色の青い縦しぼが寄ったうるめが売り出される。うるめはやはり冬がよい。さっと焙ると惣菜のみならず酒の肴によい。昔は安価な食べものの代表のようにいわれたがこの頃はすっかり高級食品なみに高くなって残念である。

## 3.5 いたどり

土佐は海の国であると同時に山の国であるが, 山の幸の一つはいたどりである。4月から5月はじめにかけて谷間の湿地にいたどりがよきにょぎと伸びて来る。食べごろは60cmまでのがよく夏が近づくと竹のように丈が伸びて固くなる。ずんぐりと太く短かいのを折り取って皮をむき, 塩をつけて食べるのは山遊びの子供の楽しみ。たくさんとって来たら皮をむき多量の熱湯で30秒間茹でて手早く水にとり数回水をとりにかえて酸味を抜く。油揚げを入れて薄味に煮含めるとひなびた味ではあるが捨て難い風味がある。県外の人々からは珍らしがられるが高知ではごく普通の食べもので八百屋の店頭でも売られている。山村では塩漬けにして貯え必要な時に取り出し谷川で晒して用いる。

## 3.6 小夏(ニューサマーオレンジ)

小夏みかんは小夏とかニューサンマと呼ばれる。表面はなめらかでレモンのような淡黄色で香がよい。酸味は少なく口当りがよい。果皮の下に厚くて白い甘皮(内果皮)があり名の通り甘い。

食べ方は果皮をむき甘皮をつけたままそぎ切りにし塩を振って食べる。快い酸味, 甘味, 香は初夏らしい果物。果皮は針に切ってちらしずし等にまぜるとよい香味がついて味を一段と引き立てる。

## 3.7 楊梅(やまもも)

やまももは梅雨の頃に出廻る直径2cm位の赤鶯色の実でやや白っぽい種類は白ももと呼び赤いのより甘い。盆にとって塩を振りころころがしながら食べる。やまももの選り食いと昔からいわれ大粒のものから食べてゆくと遂には小さいものまで食べてしまうのが常である。やまももの木は, はそい(弾力が少なく折れやすい)からよく気をつけて登れとか着物に汁がついたらとれないから着かえてゆけとかいわれつつ木に登って熟したものから食べ, 食べ飽きたら腰につけたやまもも籠に入れた子供の頃の想出もなつかしい。

## 3.8 椎の実

冬の間子供等は火にかけた煎り鍋を囲み椎をまぜる。

パチリと皮がはじいて縦に割れ目ができるのと冷えないうちに割れ目に爪を立てて皮をむいて食べる。昔はこんな風景がどの家庭でも見られた。また相撲や芝居などを見にゆくと物売りが〔エー、ミカン、アンパン、スルメにシイ〕と口調よろしく売り歩き、座席には必ず椎の殻が落ちていたのを年配の人々は思い出すであろう。しかし最近の子どもたちはこんな素朴な味のものには目もくれなくなったようであるが、今でも冬になれば煎り椎を売る屋台が時々見かけられる。

### 3.9 葉わさび

過日予土国境にある四国カルストの天狗高原に出かけたが、その時国民宿舎天狗荘で出された葉わさびの白和えは例えようもなくおいしく山の気分を満喫して帰ったことであった。このあたりでは日常よく食べるとのことと土地の婦人に聞くと、これをさっとゆでて飯櫃やタッパーに入れて蓋をしてよく振ると辛味が出てくる。これ

を白和えにしたり三杯酢に浸して食べるということであった。

最近が高知名物の日曜市（野菜、果物、塩干魚、植木、金魚等あらゆるものが道路に並べて売られ買物ばかりでなく市民の楽しみ場所ともなっている）にも山から持って来て売られている。

### 終りに

土佐の郷土料理といっても地域により材料や形が少しずつ異っているがなるべく一般的なものを挙げてみた。

山と海で他国と隔絶し中央文化から遠く離れ遠流の国といわれた土佐も最近交通が便利になり大阪へは空路50分となった。他の地方との交流が盛んになるにつれ次第に独得の姿を失ってゆくのはどの地方も同じであろうが、失なわれがちなふるさとの味は心して残しておきたいものとする。