

連載

# 旬の伝統野菜を食べる

第三回

作り手の顔が見える、安心で、おいしい野菜



宮崎県

# つおぶき

ソワブキは艶落の字のとおりつやつやとした葉を持つ野草である。落という字は、平地や山林の道の周辺に自生していることからあてられたのだろう。九州では古くから食用として親しまれている。



海がすぐそばの日南では、ブリと旬のタケノコを合わせて煮たものが、この土地ならではの早春の料理として親しまれている。

取材・文◎金丸弘美  
写真◎関幸貴

植え付けから3カ月もすれば大きくなり収穫できるようになる。小さな次の株と一緒に抜かないように注意する。

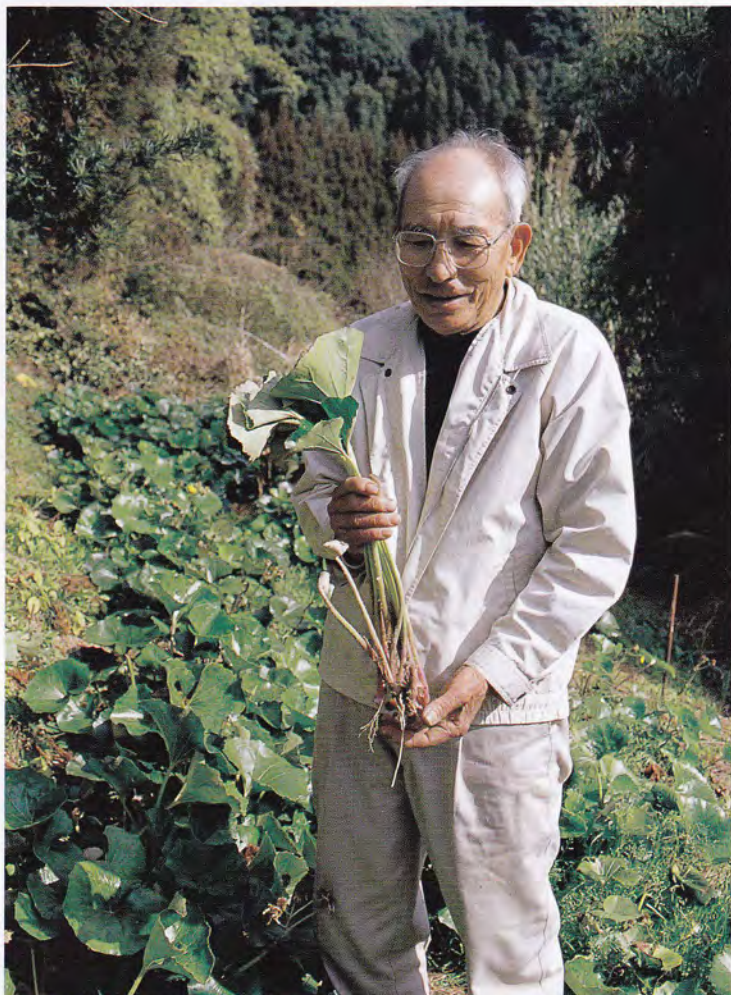


葉と茎は次々に育ち、生長したものを抜いても次の茎がたちまち伸びて10日もすれば再び収穫できる。一つの株で3年収穫できる。

日南海岸の潮風と太陽が、色鮮やかな薄緑の若芽を成長させる。

森さんが、この日、作ってくださったのは、お通しとしてよく出すという、油揚げと合わせたいため煮、他に、おひたし、つくだに(きゃらぶき)、みそ漬。

「ツワブキ」は、菊科の多年草。数少ない日本原産種の植物のひとつ



日南で初めてツワブキ栽培を始めた日我買さん。ツワブキ部会会長を務める。



あらなみの石路の花ざかり

山頭火



花は黄色い菊と似た小さなものが10月下旬から12月中旬にかけて育つ。ツワブキを栽培するには、3本ほどの脇に生えた株を移植するのが簡単。種からだとは3年はかかる。

昭和5年の初冬、全国を漂泊し続けた旅の俳人・山頭火が宮崎の日南海岸線を歩いたときの句である。日南の海にうち寄せる荒々しい波、それでも明るい日差しのおかげで、濃い緑の青々とした葉に可

憐な黄色の花を咲かせるツワブキ。そのコントラストの美しさが、目に浮かぶようだ。

この句のことを教えてくれたのは、宮崎市内の料理店「杉の子」の森松平さんである。森さんは32年も前から地場の食材をふんだんに使う「地産地消」の料理を心がけてきた。「ツワブキ(艶路)」も料理に欠かせない地元の特産品である。石路、浜路とも言う。

「このあたりじゃ『ツワ』と言うことが多い。地元では、みんな自分で採ってくるんじゃないかな。日南海岸のフェニックスの下にたくさん自生していますよ」



葉が薄緑の、幅が10～15センチの小ぶりのもので、茎に繊毛がついているものが美味しい。それを過ぎると固くなる。

葉を取った茎の2～3センチ先をボキリと折って皮をスルリとむく、残った皮は安全カミソリでそいで取る。



皮をむいたツワブキの茎は1%の塩水に20～30分間漬けてあく抜きをする。そのままにしておくと黒く変色してしまうからだ。



出荷をする前にツワブキの茎の皮をむく。昔は皮をむかずにそのまま出荷していた。地元で組合が作られてからは、皮をむいて200gに束ねて出荷する形態が定着した。

日南市は宮崎市内からおおよそ1時間。日我さんの畑は、日南海岸線のすぐそばにあった。道路

栽培して出荷し始めたという、日向灘に面した日南市の日我實(75)さんである。

森さんの店に訪ねる前に伺ったのが、ツワブキを、日本で初めて栽培して出荷し始めたという、日向灘に面した日南市の日我實(75)さんである。

青臭い強い香りがして苦みの強い野草である。葉を取って茎の皮をむいてあく抜きをして、煮付けや煮物や佃煮にして食べる。九州の年輩の人達にとっては、日常的に食べられてきた食材だ。

南は沖縄から、太平洋側は福島県、日本海側は石川県あたりまで、海岸近くに自生しているが、古くから食用の習慣があるのは、九州と四国の一部の地域だけである。江戸時代の学者・貝原益軒の「花譜」にも、ツワブキの食用の記事が記されている。

つで、深い緑の葉に黄色い小さな愛らしい花が咲く。

を隔てた向こうはすぐ日向灘だ。畑のすぐ裏手には、小さな山々が迫っている。その海になだれ込むような山と海岸線のわずかな土地に寄り添うように集落があり、その一つが日我さんの畑だ。

日我さんは農家としては5代目。ボンカン、日向夏の柑橘類、エンドウ、ゴーヤの他、ツワブキを栽培している。

ツワブキを日我さんが栽培し始めたのは昭和60年からである。「宮崎市清滝町の2、3軒の農家が栽培していて、その株を分けてもらったのです。自生のものより茎の皮がむきやすかったんです。これを宮崎市場にもっていくと大変な評判になりました」

こうして日我さんを中心に、日南農業協同組合内に「ツワブキ部会」が結成され、日本でも初めてのツワブキ栽培が始まったのである。現在、ツワブキ農家は160名。葉を取り茎の皮をむいて束ねて出荷するものと、佃煮、みそ漬けに加工して販売されるものがある。ほとんどが露地で栽培しているが、日我さんは、ハウスと露地で栽培し、年間を通して出荷している。

ツワブキが、日南で盛んになっ

宮崎市内で郷土料理店「杉の子」を営む森松平さん(60)。開店当初から地域の食材にこだわってきた。地域の旬のものを活かした料理は、どれも味わい豊かである。



かつお生ぶしとツワブキの煮しめ。日南では昔から、かつお生ぶしがよく作られていたことからよく食べられていた郷土料理である。



ツワブキのいため煮。ツワブキの旬である2月~3月によく出る。ツワブキの青い香りと少々苦み、しゃきしゃきした繊維質の歯触りが引き立つ。

ツワブキのいため煮の材料。ツワブキ、油揚げ、唐辛子。



水に30分ほどつけてさらす。あくを取る。



湯がいた後、氷水に5分入れて艶をだす。



ツワブキを油でいためてから他を加える。



### 産地取り寄せ情報

日南市特産のツワブキを取り寄せることが出来ます。問い合わせは、〒887-0101 宮崎県日南市大字宮浦575 日我賣さん宅まで。  
FAX 0987・29・1428 1kg当たり800~1000円。(価格は時期によって変動します。送料別) 写真は2kg箱。



たのは、土地柄が大きく影響している。というのも海のそばのこの土地は、台風の影響が強く、ほとんどの野菜は、強風でやられてしまっているのである。ところが、もともと野草であるツワブキは、台風にもしっかり育つのである。

「昔は自生のものを採って、北九州に出荷してたんです。このあたりの雑木林や杉林にいっぱいあります。小さい頃は、子供達のいい小遣い稼いだったんですよ。冠婚葬祭には必ず一品ツワブキの料理がついていて、親戚が前日に山に採りにいったもんです」

そう懐かしそうに、語るのは奥さんの輝枝さん(73)である。