

私たちの年越し蕎麦

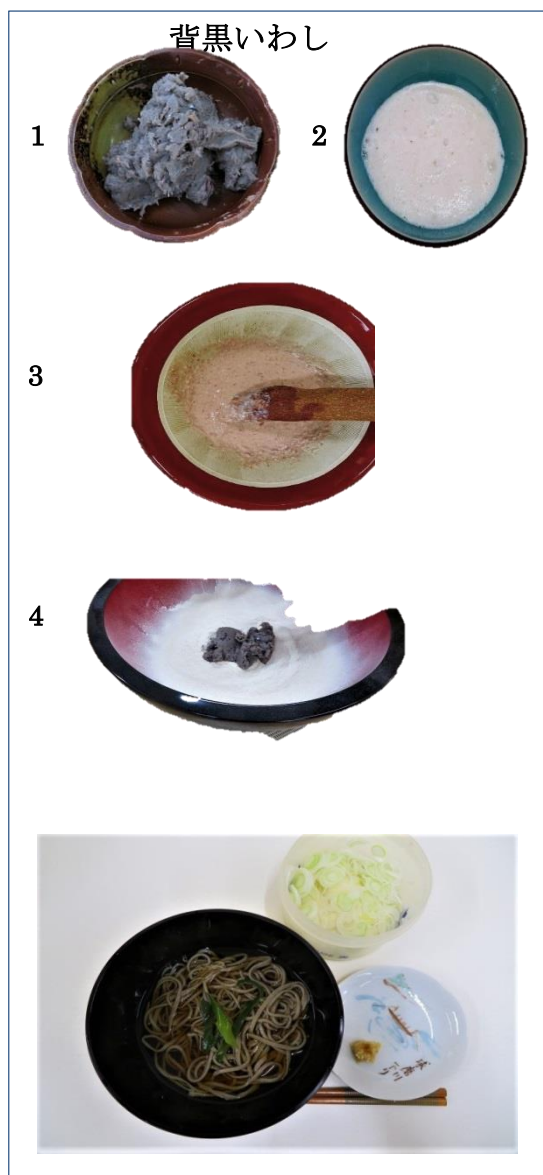
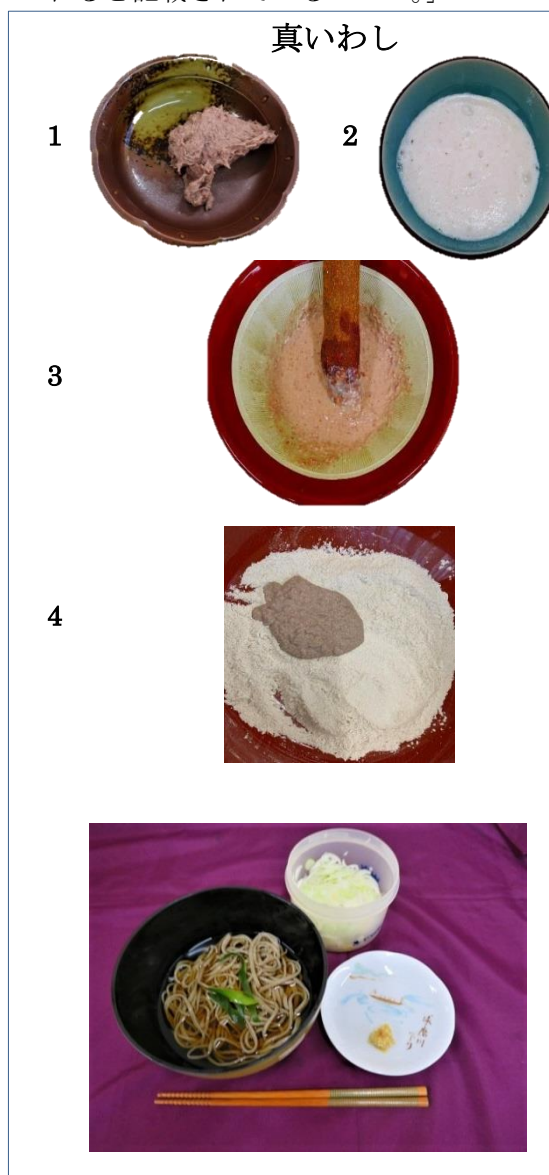
九十九里地方の郷土蕎麦「いわし蕎麦」をめぐる～

千葉ソバリエ・サロン

江戸ソバリエ 16期 鶴見みどり

千葉ソバリエ・サロンでは毎月の定例会で色々なそばと料理を楽しんできました。
今年2020年12月は試作を重ねた「いわし蕎麦」です。

現在では地元（九十九里地方）でも食べられた方がなく、あまり知られていない「いわし蕎麦」。ところが今年に入って‘いわし蕎麦は生鰯を練り込んで作られているらしい’という情報を得て、植原路郎氏の「蕎麦辞典」、新島繁氏の「蕎麦事典」の記述を参考に何度となく試作を重ねてきました。どちらも「鰯の内臓や骨等を取り除きよくすりつぶし、それをすりおろした山芋と合わせてそばに打ち込む」等の記述はあるが分量についての記載はなく、双方とも「調理さえよければ生臭いことはない。調理の工夫次第では万人に喜ばれると記載されている・・・。」



材料

	蕎麦粉	長芋	水	鰯
真鰯	1000g	130g	290cc	370g
背黒鰯	600g	65g	200cc	230g

振り塩、醤油はお好みで少々

薬味に刻み葱、卸し生姜

つみれ汁



作り方

- 1.真鰯は3枚に下ろし、皮・骨を除き、脂分は塩を振りしばらく置き洗い流すか、熱湯にくぐらせる
背黒鰯（10 cmほどの小さな魚）は頭と腹わたを除く、脂はあまりないのですぐに氷水につけ身を締める
各々水分をよく拭き取り刻んで擂鉢で丁寧に摺りつぶす
- 2.長芋は皮をむきよく摺り下ろす
- 3.1の鰯と2の長芋をあわせ、硬ければ水を加え程よく混ぜる。
- 4.そば粉に3を加え、適宜加水し「いわし蕎麦」を打つ

年越し蕎麦ということで温かい蕎麦になったが、ざるで食べた時よりも臭みが弱く、おいしく感じられる。今回の「背黒いわし蕎麦」は魚臭さをほとんど感じず、知らされなければ鰯が練り込まれているとは気づかないように思えた。背黒鰯の「つみれ汁」も魚臭さは感じられなかった。「真鰯」の方は魚臭さはあるが生姜と食べることによって、鰯をおいしく感じる事ができた。真鰯の「つみれ汁」は汁に魚の出汁がよく出ている。

九十九里地方では鰯は、古くから貴重な栄養源として食べられていて、江戸時代には食用の他に肥料として西日本からも求められ「金肥」と称される貴重な現金収入になっていたという。

鰯が大量に捕れる銚子で値段も安く、しかも栄養価値の高い鰯がそばに練り込まれていた。「いわし蕎麦」がいつ頃からいつまで食べられていたかはわからない。推測の域をでないが地元の高齢者の話によると、昭和30年頃迄はソバの栽培が行われていたが「いわし蕎麦」は食べられていなかったという。鰯は傷みが早く、その上手間がかかるので普及には至らなかったのかもしれない。

千葉県にも郷土蕎麦があったのは驚きである。今回の試作はちょっとしたルネッサンスかもしれない。

参考までに

- 鰯の量に関しては 33%の鰯が含まれているという銚子のソウルフード「魚めん（当時の子どもたちのカルシウム不足を補う思いから生まれた鰯を練り込んだうどん）」のHPからヒントを得た。この「魚めん」は約四半世紀にわたり、いわしの街銚子の学校給食として提供されている。

- 鰯団子

植原路郎氏の「蕎麦辞典」で「鰯蕎麦」の次に「鰯団子」が出てくる。鰯をすり鉢ですりうどん粉とそば粉を二八の割合で混ぜるとある。ここに銚子の記載はないが、「いわし蕎麦」が、「つみれ汁の鰯団子」というかたちで伝わっているのだろうか？

- 鰯について 鰯とされるのは一般的に三種

- マイツ (真鰯)

大衆魚、最大 30 cm前後。6月～7月の梅雨イツ、入梅イツは特に脂がのっている。回転寿司等のイツはほとんどこの種。他の二種と比べ脂が強く刺身によい。

- カクチイツ (片口鰯) セグロイツ (背黒鰯)

下あごが小さく片口に見える、最大 10 cm前後。

背中が黒いので背黒鰯と呼ばれることも。三種の中で最も小型で 10 cm程度しか成長しない。

稚魚はちりめん、しらす、釜揚げ、生しらすになるため成魚より高値。他の二種に比べて沿岸部での水揚げも多いので鮮度が重要視される。

成魚はめざし、煮干しの原料、魚醤の原料、釣り漁の餌、家畜の飼料になる。

旬はほぼ通年。産卵の直前と直後を除いてほとんどの期間で味が良い。

沿岸部で陸地が近いと小型の船舶で漁ができる。

アンチョビやオイルサーディン等の加工の原料としても使われる。

- ウルメイツ (潤目鰯)

目が潤んでいるように見える為その名がついた。最大 40 cm前後。

漁獲量は他の二種と比べると少ない。鮮魚での流通が極端に少なく生のウルメイツが手に入る機会は少ない。また旬がわかりづらくなっているが一般的には水温が下がる冬と言われている。

脂が少ないため干し加工品に多く作られる。イツ類の干物では最大級。

みりん干しは脂が少なく調味料が入りやすいので作りやすい。