九十九里浜のイワシ料理

紀伊・房総

くろしお物語 ◇5◇

絵と文・熱田親憲　題字・熱田秦華

九十九里浜でのランチの様子

私の育った千葉県岬町（現・いすみ市）では戦後間もないころ、地引き網による朝どりの新鮮なイワシが、自転車で売りに来られていた。イワシの塩焼き、煮物がいつも食卓に上がっていた。

同県九十九里町の片貝漁港と海の駅九十九里を取材するため、久しぶりに九十九里浜を訪ねた。取材後のランチの時だった。

「イワシ」や「ハマグリ」といった文字ののぼりが立つ片貝界隈の中で、雰囲気のある民宿「もちづき」を探し当てた。玄関口の看板には、「本はまぐり、いわしの丸干しを七輪でゆっくりと。鰺のなめろうも旨いです」とあり、私は「いわしの丸干し定食」、家内は加えて「鰺のなめろう」を注文した。

七輪に乗った鉄網は炭火で熱くなっていたので、まず3匹の丸干しをのせて焼き始めた。「もういいですよ」の掛け声に従って、頭から丸かじり！　こんがり焼けた頭をサクッと噛む感触、固くも柔らかくもない腹身の肉の甘さと香ばしさ、焦げ目の付いた尾っぽの乾いた味。これらは大阪で食べている干物では味わえない、太陽いっぱいの味であった。

次はイワシのつみれ汁。イワシの肉だんごからいろいろなアミノ酸が醸し出され、中の大根に丸みを感じ、昔家庭で食べた味だった。

家内は鰺のなめろうをおいしそうに食べていた。鰺の生身を細かく刻んだ中に、生姜やねぎ、茗荷などが刻み込まれていた。刺身とは違った、口の中で溶けるような酒の肴にぴったりだと言っていた。

家内が好んで作るおせち料理に「イワシのから鱠」がある。まず、小さいイワシを塩でしめて、2枚に下ろして骨を抜き、タカノツメを入れた酢に漬け置く。一方、豆腐から出たおからを炒めて砂糖と酢で味をつけて冷まして置く。あらかじめ用意した酢イワシをおからでまぶし、柚子とゴマ、ねぎなどで飾ったものを、お重に詰める。いずれも新鮮なイワシでないと、料理にならない――。こんな会話をしている間、隣のテーブルでは、七輪で焼けたハマグリのジューシーな味にはしゃぐ声が上がっていた。

帰り際、お土産コーナーに目をやると、「イワシをなぜたべるの？」とのチラシが貼られていた。「イワシの栄養価は高く、特にDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）をはじめとするオメガ3脂肪酸を多く含んでいます。これらの脂肪酸は血液の流れをよくして、血圧を下げる効果があります。また、EPAは中性脂肪の減少に、DHAは脳の活性化、認知機能の改善にも効果があると言われています」と書かれていた。味よし、知的アピールよしの民宿でのランチタイムであった。

太陽の味干物に感じ