

食から みえる こと

Vol. 32

お鍋いろいろ

鍋の季節となりました。鍋料理は、アジアの食を象徴する料理です。欧米にもシチューのような「煮込み」はありますが、いただくときは一人ずつのお皿によそいます。大きな鍋を囲んで、そこから分け合っていたらという食事のスタイルは、中国や韓国では日本と同じくらいなじみがあり、とてもアジア的な食文化を形成しているといえるでしょう。

百貨店のお取り寄せパンフレットのお仕事で、全国四十七都道府県のお鍋をまとめて撮影したことがありますが、そのバラエティーの豊かさやおいしさを通じて、日本人にとっての鍋料理の大切さを、あらためて感じました。

私は九州の佐賀出身ですが、九州の人は本当に鍋好き。とりの水炊き、ふぐなどのちり鍋は、冬の食卓によくのぼります。唐津、長崎、博多は「くんち」といわれる秋祭りが有名です。この季節、九州では「アラ」と呼ばれるクエを使つた煮つけや鍋が祭りの食事のメインディッシュ。25kg以上もあるゼラチン質をたっぷり含んだ「アラ」は、予約で取り合いになるほどです。このクエを骨ごとブツ切りにし、季節の野菜とともにあ~だしで炊き、ぽん酢と小ねぎ（博多ねぎ、あさつきなどと呼ばれる細い緑のねぎ）、もみじおろしでいただきます。

秋から正月にかけての味覚といえば、和歌山のクエ鍋も有名ですね。私の実家では、夏にいただくおもしろい鍋もあります。「かわはぎ」のちり鍋です。かわはぎは、体長20cmほどの魚でかたい皮をはいで調理するところからこの名

があります。ふぐの季節は十一月あたりから二ヶ月頃までの寒い時期です。この時期を過ぎると、ふぐによく似た味のかわはぎをいただきます。身はうすくそぎ切りにして、ふぐと同じようく皿に並べてまずお刺し身でいただき、頭と残りの身は骨ごとブツ切りにしてちり鍋にします。肝に毒がないため、ふぐでは作れない「肝じよう」も作れます。加熱した肝をたたき、しょうゆでのばした肝じようは、かわはぎの刺し身にも鍋にもよく合います。

1920年代に、イギリスに赴任していた義父とともにロンドンにいた義母江上トミが、駐英していた日本人の方々にふるまっていた鍋に「常夜なべ」があります。百年前のロンドンでは日本の食材などほとんど手に入りません。そこでイギリスでも手に入りやすい豚肉とほうれん草の鍋でもなしました。常夜、つまり毎晩食べても飽きないことからこの名前があります。作り方も簡単。昆布だしを鍋にあたため、しゃぶしゃぶ用のうすい豚ロースと、ほうれん草は切らずに小株ごと、さっと鍋に入れ、火が通つたらすぐにぽん酢や小ねぎなど、ちり鍋と同じ薬味でいただきます。コツとして、豚肉はなるべくうすく切ったものを（これはロンドンの肉屋でうすく切つてもらうのに苦労したそうです）。次に茎が短めのほうれん草が好ましく、茎を切らないのでよく洗うこと。そしてあくをこまめに取ることです。思い立つすぐできる、シンプル鍋です。ぜひお試しください。



江上栄子 Eiko Egami

江上料理学院院長。料理研究家。フードコンサルタント。実家は佐賀県有田焼の窯元「香蘭社」。青山学院大学英文科卒業。パリのル・コルドン・ブルー料理学校卒業。世界60カ国余りを訪ね、家庭料理の研鑽を重ねる。フランスチーズ鑑評騎士の会東京支部理事長を務めるなど諸外国との関わりも深く、2002年フランスの農事功労章シバリエを受章。2017年同オフィシエを受章。2015年1月、米農務省の「米国農産物貿易の殿堂入り」を果たし、ケネディ大使の表彰を受けた。外食産業や食品会社の顧問としてフードビジネス全体に携わる。2024年「食品産業功労賞」受賞。テレビや講演、雑誌などで幅広く活躍中。

