

私たちが生きていくうえで食べ物是不可欠です。豪雪に見舞われる湖北では、昔は新鮮な食べ物がなかなか手に入りにくいものでした。その結果、保存食が発達しました。代表格はフナずしなどの魚のなれずし。それは先人たちの暮らしに対する考え方の現れであり長い年月にわたって積み重ねられた暮らしの知恵。

滋賀の伝統食に詳しい滋賀大学教育学部教授の堀越昌子先生に、なれずしに秘められた知恵と文化についてお話を伺いました。

●合理的で健康的な「伝統食の優等生」

なれずしはいわば魚の「漬け物」。塩漬けた後、ご飯と一緒に漬け込めば、乳酸菌発酵によって1日で酸度が上がって雑菌が消え、たんぱく質が分解されていきます。半年で骨が柔らかくなり、1年で大きな魚も骨ごと食べられるようになります。フタさえ開けなければ2年も3年も保つ……。

こうした魚のなれずしを取り入れた食生活には次のような利点があります。

- (1) 海水魚以上に腐りやすい淡水魚を無駄にしない。年中食べられるようにできる省資源の食生活である。(飢饉などによる食糧不足にも対応)
- (2) 「漬ける」ことは燃料も特別な手間もかからないため、省エネと省力を兼ね備えた合理的な加工法でもある。(フナずしの場合は、時々水の入れ替えを行う必要がある)
- (3) 従って特別な技術が不要で、教えてもらえばだれでも作れる。
- (4) その土地でとれたものをその土地で消費する「地産地消」の合理的で体に合った食生活である。

*地産地消とは、「地域でとれた物を、同じ地域内で消費する」という旨

- (5) 骨ごと食べられるので、日本人に不足しがちなカルシウムを補える。「戦時中、滋賀県出身の軍人は骨がしっかりしていると評判だったのもなれずしのお陰」とする説がある。
- (6) 抗ガンや整腸作用のある乳酸菌のかたまりであり、健康によいとされている魚の脂肪酸(DHA、EPA)も豊富に摂取できる。お腹の掃除にもなって、滋養では昔から「お腹をこわした時、風邪の時にはなれずしを食べよ」と言われてきた「滋養食」であり「抗菌食」である。

「米、野菜、これに魚と豆があればたんぱく質も十分に確保できる健康的な食事となります。滋賀の人たちは昔から豆はみそ汁で、魚はなれずしでそれを実現していたんですね」ただし、欠点もあります。塩分の摂り過ぎになりがちな点がそれです。「魚の身を引き締めるためにも最初は大量の塩で漬ける必要があります。でも、飯漬けの時にフナをよく水洗いして干し、ご飯の量を多めにすることで塩分を減らせます。ちょっとした作り方や食べ方の工夫で塩分の問題は解決できるんですよ」



～豊かな「水」とともに生きる循環型ライフスタイルの象徴～

伝統食「なれずし」に秘められた先人の知恵

●豊かな水の恵みが生んだ魚のなれずし
こんなにまで合理的な調理方法を、先人たちはどのようにして生み出したのでしょうか。実を言えば、魚のなれずしは滋賀の「専売特許」ではありません。それどころか、アジア各地で普遍的な調理方法なのです。米と魚のあるところなれずしあり！ 稲作は水のあるところに成り立ちます。つまり、豊かな水が生み出した米と魚が合体したものがなれずしなのです。

かつての湖や川は季節によって水位・水域が大きく変化する「呼吸する湖」「呼吸する川」でした。雨季には田や居住地域が冠水するのが普通で、ミヤンマーなどの東アジアの農家に高床式が多く、家ごとに舟が備えられているのはその名残。かつて日本も、梅雨などの水位が上がる時期は、湖や川と田んぼが水続きになり、「田舟」で田んぼへ通いました。川や田んぼは魚にとって産卵場であり、人々にとっては魚のつかみ取りができる格好の漁場でもあったのです。こうして手に入れた淡水魚を豊富な米を使って保存食にする手法がなれずしだったのでした。

ただ、滋賀とアジアでは米の使い方が違います。滋賀では魚と等量以上の米を使いますが、アジアでは米の量が少なく、飯粒だけでなく、粉にして炒ってから使ったり、スパイスを入れます。魚醤に近い液状の仕上がりで、身を焼いたり揚げたり、汁を調味料として使ったりします。

※魚醤は魚を塩漬けて重石をかけ、できた汁を漙し取ったもの。

●環境と調和した「食べながら愛する」食生活
魚のなれずしが記録に現れるのは6世紀頃からです。縄文時代晩期には稲作ともになれずし手法が大陸から伝えられ、二〇〇〇～三〇〇〇年の歴史があると見られています。なれずしは、現在フナ、ハス、ウグイ、オイカワなどで作っています。このほか、びわ町だけに伝わるピワマスのなれずし「こけらすし」は、シウガの千切りを入れ、麴を1割ほど混ぜて作ります。高時川流域では秋のオチアユをなれずしにします。なれずしは少し脂の落ちた位がうまく漬かり、味の落ちたアユをおいしく食べる知恵でもありました。

「ダイコン、カブなど野菜類を多用した伝統食は、これまで大したことのない食品と思われていました。でも、最近になって、ガンや老化を抑制するなどさまざまな健康効果のある生理活性物質の宝庫であることが分かってきています。なれずしも同じで、その素晴らしさが今後さらに明らかになっていくでしょう」

先人たちのすごいところは、なれずしの素晴らしさを知っているながら、食べられるだけの魚しか獲らない「ささやかな獲り方」を貫いたこと。また、琵琶湖の水で育つ魚の量は限られていることを知っていたのでしょ。昔から、半農半漁の生活を続け、「食べながら愛する」環境に調和したライフスタイルを続けてきました。

21世紀のライフスタイルとして世界的に注目されている生き方を、先人たちがはるか昔から実現していたのは私たちの誇りです。滋賀の各地で行われる「おこない」や守山市幸津川の「すしきり神事」では、魚のなれずしを神様に供える全国でも珍しい習慣が残っているのは、そうした地域での生き方の象徴だと言えます。



写真・資料提供 写真と資料は下記の方々よりご提供いただきました
堀越 昌子様 中外商店(びわ町)様