

# ふるさとの旬の味を生かす

## 佐世保汁

### 【材料4人分】

だんご(イワシ大3尾、塩小さじ1/3、酒小さじ1、ショウガ汁小さじ1) エビ80g、イカ(輪切り)50g、カキ100g、ダイコン80g、ニンジン80g、サトイモ8個、米のとぎ汁適量、ゴボウ1/2本、酢小さじ1/2、コンニャク1/2枚、レンコン100g、サラダ油大さじ2、だし汁5カップ、七味唐辛子少々、小ネギ4本、みそ80g

### 【作り方】

イワシは手開きにして骨・皮を取り身だけにする。イワシ、ショウガ汁、酒、塩をフードプロセッサーにかけ、すり身を作る。3cm大に丸めて揚げた後、熱湯をかけて油抜きをする。

野菜を一口大の乱切りにしてゆでる。サトイモは米のとぎ汁でゆでる。ゴボウはゆで汁に酢を落としてゆでる。エビ、イカはさっと湯をかける。小ネギは小口切りにする。野菜をいためだし汁で煮る。3分したらみそを1/2量入れ、味をしみ込ませ、いわし団子を加えて煮る。その後、エビ、イカも加えて残りのみそを入れ、さらに煮る。仕上げに小ネギと七味唐辛子を少し入れる。

佐世保の新鮮な食材を生かした新しいふるさとの料理として、鈴木節子さんを代表とする「佐世保の食を考える会」が創作した佐世保汁を紹介します。今回は、鈴木さんの指導で、地産地消の会の皆さんに作っていただきました。



佐世保汁



魚を使ったハンバーガーとカレーライス、佐世保汁



佐世保汁を作る地産地消の会の皆さん



元佐世保の食を考える会代表 鈴木節子さん

鈴木さんが料理に関心を持つきっかけとなったのは、4人の子どもが元気に育つような食事を作りたいと思ったことだそうです。

夫の転勤で、平戸、吉岐と住む場所を変えましたが、どこも魚が多く捕れる所でした。「魚は安くて、新鮮でした。また田平(現平戸市)では、潮が引いたときに海辺の石を裏返すと、小さなアワビやウニなどが捕れ、毎日料理して食べました。魚は健康維持にもってこいです」と鈴木さんは当時を振り返ります。

その後、長崎短期大学食物栄養学科の調理実習講師などを努め、平成4年には鈴木料理研究所を開設し、平成5年にさせば塾で「佐世保の食を考

える会」を発足しました。

この会の目的は、海の幸をふんだんに使った料理を市民の間に広めていくことでした。その活動の過程で作り出したのが「佐世保汁」です。「佐世保の近海で取れる雑魚や新鮮な野菜を使って手軽にできる料理で、栄養価も十分です」と鈴木さん。また、雑魚をすり身にして揚げると臭みも取れて、子どもでも食べられ、イワシなどの青魚に含まれる成分は、高齢者の認知症予防にもなるそうです。

鈴木さんは、手早く簡単で、同時においしくて栄養価のある家庭料理を作るために、常にさまざまなアイデアを生み出しています。

最後に「近年日常生活のテンポもますます早くなっていますが、手をかけるところと手を抜いてよいところを心得て取り組めば目的にかなう料理ができると思います」と話しました。



伊勢エビのみそ汁



アラの煮こごり

天保15(1844)年の「御領分中名物集」に、相浦地区の特産物として伊勢エビが記載されていますが、一昔前までは、佐世保周辺の沿岸でもよく捕れていたようです。いろいろを囲んだ時代には、大鍋に大きな伊勢エビをブツ切りにして、白みそ仕立てで炊いていたようです。現在は、麦と米の合わせみそでこくを出し、少ない身でおいしさを出す工夫をしているようです。タマネギはうま味を出すために使われます。伊勢エビの赤い殻と白身のコントラストは見た目にも美しく、独特の

風味とみその味が調和した素晴らしい味です。また、煮こごりは、ゼラチン質(コラーゲン)が多い魚を甘辛く煮付け、食べただ後、その余りをそのまま一晩置くと出来るゼリー状のもので、ハゼやアラの煮こごりは特においしくできます。現在では、それをきれいに寄せて角切りにし、会席料理などでも出されています。写真の料理は、市内ホテルの総料理長・門彦仁さんに調理していただきました。



けいらん饅頭



徳饅頭



五色餅屋と芳造(右左)

「市制70周年を懐古した」消え行く佐世保の味には、佐世保に昔から伝わる菓子類にけいらん饅頭、薄雪饅頭、牛の糞団子、くわくわらだご、酒饅頭、五色餅が記載されています。このうちけいらん饅頭は、うるち米ともち米を半々にした粉を蒸し、うすなどでついたものを薄く伸ばして、その中にあんを包んだものです。もともとは、佐賀県の浜崎や呼子地方の名物で、佐世保市内では、現在早岐地区の菓子店などで販売されています。

五色餅は、戦前島瀬町の五色餅屋で売られていました。白の羽二重、桃色の羽二重、緑色のふつ餅、灰色のそば餅、黒ごまを散らしたごま餅の5種類でした。当時、眼鏡岩、福石観音、穴妙見(現須佐神社)、名物男芳造などとともに、佐世保の名所・名物と歌われるほど人気の高い菓子でしたが、今はもう作られていません。このほか、相浦地区の菓子店明治の末ごろから作られている徳饅頭は、せいろで蒸してできる、あん入りの小さな饅頭です。