

くき漬けとは

サトイモの一種であるヤツガシラの茎を塩と赤シソで漬けた漬物です。カツオの生節と新ショウガと合わせる定番の食べ方のほか、お茶漬けやおにぎりなど、ご飯との相性がバツグンの夏の味です。

昔は各家庭で作られてきた「郷土の味」ですが、手間がかかり、生産者の高齢化と後継者不足から生産量が限られているので、他所ではなかなか手に入らない「レアなご当地もの」と言えます。決して「ごちそう」ではありませんが、この地域で育った人の「ソウルフード」なのです。

くき漬けは銚子川の恵み

材料となるヤツガシラをはじめとするサトイモ類は、栽培に大量の水と栄養分を必要とします。特に水については、一度でも切らしてしまうと、確実に成長や収穫量に悪影響を及ぼすと言われていいます。その点では全国でも有数の降雨量を誇る東紀州は、栽培地として最適だと言えるでしょう。

大台ヶ原を源とする銚子川流域では、昔からくき漬けが盛んに作られてきました。銚子川のきれいな水と、農家の皆さんが施すたっぷりの栄養と愛情が、いいヤツガシラを育ててくれるのです。

そして、さらに手間と愛情をかけて漬け込まれ、おいしいくき漬けができあがるのです。

銚子川ブランドプロジェクト

ふるさと企画舎の取り組み「くき漬け大作戦」 伝統食文化の継承を

この紀北地域でも高齢化が急速に進んでおり、くき漬けを作ることができる人が年々減っています。発祥の地とされている便ノ山でも数名のみ。それも自分の家族が食べる分と、近所の人や親戚などから頼まれる分が精一杯という状態です。

ヤツガシラの栽培も漬け込みも手間がかかり、残念ながら後継者も育っていません。私たちふるさと企画舎では、このままでは便ノ山のくき漬けがなくなってしまうのではないかと危機感を覚え、この伝統食をこの地で後世に残したいと、くき漬け作りに挑戦することを決心しました。

畑作業の知識も経験もない我々のこの無謀な挑戦に、地域の方々には暖かいご理解とご協力を寄せてくださっています。畑作業やくき漬け作りの体験をさせてもらう中で、いろいろな事を教えていただきました。また皆さんのご協力で、銚子川のほとり、『種まき権兵衛の里』近くに畑を借りることができました。この畑は、権兵衛さんの菩提寺である宝泉寺の檀家さんたちが所有する土地です。私たちはこの土地をたくさんの人たちと開墾し、『ごんべえ畑』と名づけました。

権兵衛さんが自然や生き物と共存しながら畑作業に精を出したように、権兵衛さんの生き方・教えに学び、地域の方々に支えてもらいながら、くき漬けの伝承に取り組んでいきたいと思っております。

NPO 法人 ふるさと企画舎

三重県南部、世界遺産『熊野古道』のある紀北地域で、「人・自然・歴史・文化」の地域資源を活かした参加体験型プログラムの企画運営や集客支援活動、保全活動を実施、地域の魅力発信に取り組んでいます。地域住民や来訪者がともに当地域を大切なふるさとと感じるまちづくりをすすめています。

NPO法人ふるさと企画舎

〒519-3408 三重県北牟婁郡紀北町海山区便ノ山271
キャンプinn海山内
TEL/090-7686-2690 FAX/0597-32-3800
Web/http://www.zd.ztv.ne.jp/furusatokikakusya/

ふるさと企画舎 くき漬け 検索



魅力伝えたい！銚子川ブランドプロジェクト

ズンズン畑のくき漬け

ご存知でしたか？…
くき漬けって。



さっぱりした味とシャキシャキした食感♪目に鮮やかで元気が出そうなシソの赤い色♪これにカツオを茹でて燻した生節と新ショウガを合わせ、醤油をタラ〜リとまわしかけて熱々ご飯と一緒に食べます。

発祥は便ノ山?

くき漬けの記録として古いものに、江戸時代の古文書「尾鷲組大庄屋文書」があります。江戸幕府の役人たちを尾鷲組がもてなしたときの献立表が残っており、ここに「香の物」として「くき」と記録されています。「えらいさん」ではなく「下々」の足軽やそれより下の身分の皆さんが食べたようです。その時代も「家庭の味」だったのでしょね。

くき漬けは海山・尾鷲を中心とした東紀州の一部で生産され、食べられているようです。現在、紀伊長島など他の地域でも食べられています。もともとくき漬けを食べる習慣のあった人たちが結婚や就職で転居し、広まったものと考えられます。

紀北町海山区で生産が盛んな地域は便ノ山・小山浦・馬瀬などですが、世界遺産熊野古道馬越峠の麓で銚子川の水に恵まれた便ノ山が発祥地である、と便ノ山では伝わっています。



種芋を植え、茎だけを使います

種まき権兵衛さんとくき漬け

海山の便ノ山集落には「ごんべが種まきゃ〜カラスがほぜくる〜」の歌で有名な種まき権兵衛さんが暮らしていました。実は鉄砲の名人で、田畑を荒らすイノシシなどを仕留めて活躍していましたが、畑作業は苦手。歌のとおり、種をまくとカラスに食べられてしまいます。

でもカラスを退治するのではなく、慈悲の心で、限りある種をカラスと分け合うように、食べられた分をまき…を繰り返して村一番の収穫量を誇るほどになったとか。

そんな種まき権兵衛さんの民話が残る便ノ山で作られていたくき漬け。権兵衛さんも食べた? 作った? かもしれませんね。



●ごんべえ畑でヤツガシラを栽培

春から夏が栽培時期。気候が暖かくなって来た頃、よく耕して肥料を入れた畑の畝にヤツガシラの種芋を植えます。芽が出て、暑くなってきたら「毎日1時間以上水を流し続けなさい」と農家さんたちに教えていただきました。銚子川の水が畑に流れこみ、その水で大きくなるのです。そして夏になる頃には立派に成長。茎の色が赤いのが特徴です。



茎を塩揉みして漬ける

●茎を刈り、塩で柔らかくして漬けこみ

早朝、畑に行き漬けられる分だけ茎を根元から刈り取ったら、葉を取り除き、その日のうちに茎だけを塩もみ。茎を転がしながら柔らかくなるようにしっかり揉み込みます。まずは塩漬けです。容器の上に重石をのせて一昼夜…余分な水は捨てます。そして、いよいよ本漬けです。漬け込むときに、まんべんなく色や風味がつくように赤シソをちらし、梅酢に漬けていきます。それから味や色を均等にするため様子を見ながら上下を返したり、重石の調整をしたり…そうして約5日ほどでくき漬けができあがります。



地元農家さんたちに助けをもらいながら私たちが作っています

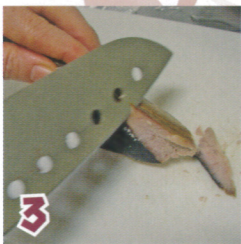
熱々のごはんと一緒に食べる! さっぱり旨い! おかわり!

くき漬けの食べ方

- 1 スジを剥く。
- 2 細かくきざむ。
- 3 生節を薄く切る。
- 4 ショウガをすり下ろす。
- 5 くき漬けの上に生節・ショウガをのせ、しょうゆ少々をたらす。

ごはんの上のせて、混ぜて食べてもよし! サラサラお茶漬けも根強い人気です!

※ショウガはチューブやひねショウガでもOKですが、ちょうど同じ時期に出回る新ショウガをぜひ!



食べ方いろいろ!

●ご飯+くき漬け+生節の組み合わせは、炭水化物+ミネラル+たんぱく質をバランスよく摂取できます。イベントで大人気の「くき漬けピザ」も同じくバランスの良い一品です。ショウガ・しょうゆをプラスすると、ミネラルはさらにアップします。



くき漬けピザ

美容と健康にもばっちり!

●ヤツガシラの茎・赤シソ・酢(梅酢)・塩で作られるくき漬け。いずれも美容と健康に不可欠な重要成分を大量に含んだ、優秀な素材です。便秘解消や美肌・ダイエット効果はもちろん、アレルギー抑制や生活習慣病・がんの予防などにも期待されています。これらの成分は生節やショウガなど合わせる食材にも含まれ、相乗効果をもたらすと考えられます。



- そのままつまんでお茶うけや酒の肴に
- 冷めても美味しいおにぎりに
- 甘めの酢飯で、おにぎり・巻き寿司・チラシ寿司)