

## 越後・村上の「鮭のごちそう」

佐藤 恵美子

### 『鮭のごちそう』

2020年10月、私が取材協力し、巻頭文「鮭とともに生きてきた城下町、越後・村上の暮らし」を執筆した『鮭のごちそう』という本が発刊されました。この本の企画・発行は公益財団法人イヨボヤの里開発公社、発行者は高橋邦芳、田嶋雄洋、石井郁子、編集・制作は株式会社「自遊人」、料理の協力は割烹新多久および料亭能登新です。この本には、巻頭文の他に、「塩引き鮭ができるまで」、「家族で受け継いでいきたい鮭の伝統レシピ」37種、「鮭料理のヒント集」が、掲載されております。写真の撮影は、岩佐十良さんです。皆様にぜひお手にとっていただきたいと思い、ご紹介します。

イヨボヤ会館とおしゃぎり会館で1冊1500円で販売されていますが、注文はイヨボヤ会館、お問い合わせは公益財団法人イヨボヤの里開発公社にお願いします。

以下、『鮭のごちそう』の巻頭文を加筆改変し、越後・村上の「鮭のごちそう」について執筆しました。



### 1. 気候・風土から生まれた食文化—三面川と鮭文化の歴史

新潟県は日本海側にあり、冬期降雪が多く、水に恵まれ稲作に適しているといわれています。食の伝統や文化には、気候・地勢などの自然風土とその土地に住む人々の社会体制や文化などの人間風土が影響しています。村上・岩船は、山地、平野、川、海、島などの山紫水明の恵みにあふれた自然風土、日本海から吹く寒い風と低温多湿な気候で、豊かな食の町です。村上の風土が生んだ鮭料理の歴史は古く、平安時代の「延喜式」には、越後国から朝廷へ鮭を献上していたという記録があり、1165年に越後国司から出された「国宣」の起案文書には、信濃・越後・越中の鮭が朝廷に貢納されたという記述が残っています。鮭が税金のひとつとして京の都に納められていましたが、食文化として花開いたのは江戸中期のことです。鮭は孵化（ふか）した後、川を下り海に出ていき、平均4年間位で再び三面川に戻ってくることが知られています。淡水にも海水にも合わせて体の塩分を調節できる浸透圧調整能力があるからです。「鮭は生まれた母川に帰る回帰性がある」ことを知っていた村上藩士の青砥武

平治（あとおぶへいじ）の直感力により「種川の制」が考案され、世界に先駆けて鮭の増殖事業に成功しました。鮭は村上地域の財政を助けて「魚の中の魚」として珍重され「いよぼや」と呼ばれるようになりました。



写真1. 鮭公園に立つ青砥武平治 像

### 2. 鮭とともに生きてきた城下町「村上」の食生活

日本の食文化が世界無形文化遺産として2013年12月にユネスコに登録されました。日本の和食が日本人の伝統

的な食文化である理由として、和食の精神性（自然の尊重、季節感）、機能性（一汁三菜、栄養性）、社会性（地域との連携、祭り、ハレの食、行事食）、人間性（もてなし、感謝の心）、地域性（郷土食、風土が地域を生む）、多様性（食材の豊かさ）が挙げられています。機能性の中の一汁三菜において、魚料理は代表的な主菜となります。村上地域においても、鮭料理は地域の人々に正月のハレの日や行事食の中に必ず出てくる料理であり、親しまれてきた郷土料理といえます。

鮭は産卵するために川にやってきますが、太陽の光を浴びて紫外線があたり活性酸素ができると卵は生きていられなくなるので、抗酸化力の強いアスタキサンチンを卵に送ります。卵（ハラコ）が赤くなって産卵すると鮭の身体は白くなり、卵は孵化して子孫を作っていきます。村上市では、11月に新嘗祭（にいなめさい）がありますが、「神人共食」といい、いわゆる神と人と共に食べるという意味があり、鮭料理は神に供える神饌（しんせん）でした。鮭は村上の歴史には欠かせない食べもの（魚）であり、歴史の転換期には必ずといってよいほど、財政救助などの重要なところに鮭が出てきます。村上の人々の鮭に対する熱情が信仰や地域色と合わさって各家庭料理の中に受け継がれてきました。こだわりの鮭料理の味が生活の中に根付いており、人々の鮭に対する熱い思い入れには、伝え継がれてきたすばらしい伝統があります。

### 3. 先人の知恵を科学すること

昔の人々は、いくつもの時代を越えて受け継がれてきた食べ物の健康的な作り方、食べ方を経験的に実践してきました。調理技術（作り方）についての科学的な検証を行っていく時、昔の人々の経験的な知恵に感動を覚えます。村上の「塩引き鮭」は皮のぬめりを取り、鰓（えら）や内臓を出したのち、血液を十分に洗い流して取り除き、水分をふき取ったのちに、魚体の7%程度の食塩をすり込みます。1週間寝かせた後で、1日位流水で、塩出しをし、腹を一文字に切らないで、3cm位くつついたまま二段に開き、「止め腹」という割り方をします。この切り方は、鮭を首吊りさせないために頭を下にしてつるし、また、切腹させないようにと、鮭に対する敬意と慈しみの思いが込められています。風通しの良い軒下の気温が0℃～10℃位、湿度70%位のところに20日間位頭を下にして干すと、ほんのりと甘い香りが漂い始めます。干す場所も海風や山風の吹く気温と湿度が重要で、食塩の量、干し加減等があいまって村上独特の伝統的な味に熟成されます。鮭のたんぱく質が分解して生じたアミノ酸などの旨みと塩味の絶妙なバランスが塩引き鮭の旨み

になっておいしさが醸し出されます。食塩は塩辛味をつけるだけでなく塩蔵効果があり、たんぱく質の変性により余分な水を外に出して旨みを閉じ込める浸透効果と、冷たい風との相互作用による拡散現象とアミノ酸との熟成発酵などが、村上の気象条件とともに鮭の味に影響しておいしさを増していきます。おいしい食べものには理由（科学）があります。鮭の腹が二段開きで、尾を上にして軒下に吊るされている光景は初冬の村上の風物詩といわれますが、鮭に寄せる敬意と慈しみが切腹させない塩引きづくりへの伝統を生み、奥深い味に仕上げています。



写真2. 「塩引き道場」裏庭—塩引き鮭の寒風干し

### 4. 鮭を余すことなく一尾丸ごと食べる

鮭の頭から尾まで余すことなく無駄にしないで調理します。すべての部位を効率よく利用した100種以上の料理が生まれてきました。塩引き鮭の料理は昆布巻きなどの煮物、焼き物、酢の物、飯寿司（いづし）、酒びたしなど多くあります。鮭の頭はスッポン煮、氷頭なます、ほっぺたみそ（ほおの肉）から始まり、カゲ（えら）、ハラコ、白子、中骨のどんがら煮、なわた（白子、肝臓、胃袋などの内臓）、どんびこ（心臓）の焼き物、煮物、めふん（背わたの塩辛）などがあり、この部位の言葉は鮭以外の魚には使わないという鮭への思い入れがあります。また、「がじ煮」は生鮭、なわた（内臓）、ハラコを入れた煮物（汁物）です。「子（卵）皮煮（こかわに）」は鮭の身、皮をよく摺り、ハラコを混ぜてつなぎに長芋、卵白などを団子状に丸めたものをだし汁に入れたお椀です。また、川に行って頭を木づちで打ち、気絶させて獲った新鮮な雄鮭（カナ）は、味噌を入れた調味料で「川煮」

にします。大輪の筒切りにして味噌味で煮込み、切り口が波打つほどが良い出来栄えになり、新鮮な鮭の味はおいしく格別な旨味があります。めふんも新鮮な鮭で作ります。「ほっぺたみそ」は鮭のほっぺたの筋肉を味噌、砂糖、酒などで練りあげたもので、「どんがら汁」は大きな骨や頭や内臓（肝臓）を大根やネギと煮込んだものです。鮭の皮はよく焼いて使い、裏側の黒っぽい茶色の部分にはカルシウムが含まれています。どんびこも焼いて塩をまぶしていただきます。このように鮭のあらゆる部位を捨てるところなく、鮭一尾あれば立派なお膳が整います。

## 5. 特別な行事や節目に頂く鮭料理

鮭は村上の行事には欠かせません。鮭が帰ってくる秋には、「秋神楽」があります。生鮭を使った料理が出される最初の行事です。11月15日は、「袴着」のお祝いの日でした。気合の入った鮭料理で子供の成長を喜びました。年末の大晦日の「年取り膳」には鮭を使用した料理がずらりと並び、塩引き鮭をはじめとして、「煮しめ」、「飯寿司」、「しょうゆハラコ」、「氷頭なます」などが並びます。12月末には仕込みを始めるのが、なれずしの一つで古くから伝承されてきた発酵食品の「飯寿司」で、村上の人たちは、正月に飯寿司がないと正月が迎えられないといっています。「塩引き鮭」は、神様にお供えする神饌（しんせん）として「鮭の一びれ」をお供えし、おさがりは主人しか食べてはいけないという習わしがありました。胸びれのカマの部分で、一時も休むことなく動き続けることから、一家の主人がいつまでも元気で働くことができるようにとの願いがこめられます。寒風干しされた塩引き鮭は、7月7日の村上大祭の時に初物として「鮭の酒びたし」が出されます。初夏まで干された塩引き鮭に酒、みりんをかけて食します。熟成させた独特の風味と旨味は格別です。生活に根差した精神性があり、特別な日の特別な食べ物という思いがあります。

## 6. 子供たちへ伝えるために

子供たちは自分の家庭の味を覚え、鮭に対する感謝の気持ちを家族から教えられて育ちます。小中学校では、学校行事として塩引き鮭を作り、学校給食で塩引き鮭が提供されます。その土地で産出されたいろいろな料理に込められた作る人の思い入れやこだわりを知ることは、単に文化を継承することではなく、丁寧に生きることにもつながります。食べ物をいとおしむ深い気持ちの中から生まれた伝統的な鮭料理、食文化が、村上の人々による様々な活動を通して未来に受け継がれていくことを確信します。

## 参考文献

- 1) 佐藤恵美子：村上の「鮭料理」を訪ねて（その1）新潟の生活文化8号、2001、p30-p32
- 2) 佐藤恵美子：村上の「鮭料理」を訪ねて（その2）県立新潟女子短期大学と村上市との地域連携講座に参加して 新潟の生活文化10号、2004、p23-p26
- 3) 公益財団法人イヨボヤの里開発公社企画・発行『鮭のごちそう』2020

○『鮭のごちそう』は、新潟日報（令和2年11月13日付）および「うかたまー冬ごもりのレシピ」農山漁村文化協会編、2021 Vol.61 p104 でも紹介されました。



写真3. 村上の年取り膳

- 一の膳（左側）：塩引き鮭の一びれ、飯寿司、漬物、白飯、子皮煮  
二の膳（右側）：煮しめ、氷頭なます、しょうゆハラコ