

郷土の味めぐり



Vol. 6

うずみ 広島県

発行 CGJNYJIC

郷土料理とは地域の特産物を使用し、風土にあった調理方法で生み出された伝統的な料理のことです。
“郷土の味めぐり”では各地域の歴史と人々によって築きあげられた食文化ともいえる郷土料理をご紹介します。

今回の郷土の味めぐりでは広島県の福山市に伝わる郷土料理、うずみとその歴史についてご紹介いたします。

うずみ

400年前の江戸時代に広島県福山市で発祥したとされる「うずみ」。その姿は、一見するとただのご飯、またはふつうのお茶漬けに見えます。しかし、うずみという名前が“うずめる”という言葉からきているとされている通り、その特徴はまさにご飯の下に具材が“うずめられている”ことにあります。食べ進めるにつれ様々な具材が現れるこの料理は、知っている人にはワクワク感を、知らない人には驚きを与える遊び心あふれる一品です。



広島県ってどんな県？

広島県は日本の本州西部、中国地方に位置し、瀬戸内海に面している県です。アナゴや牡蠣、うずみにも用いられる鯛を



筆頭に、新鮮な魚介類が訪れる人を虜にしています。また、瀬戸内海には多種多様な島々が浮かんでおり、中でも野生のうさぎが700匹以上生息する大久野島は動物好きの間で「うさぎの島」と呼ばれ、人気広がっています。

スポーツに目を向けると、国内外から多くのサイクリスト達が広島県と愛媛県を繋ぐサイクリングコース「瀬戸内しまなみ海道」を目当てに訪れます。このコースは2015年にアメリカのCNNで「世界で最も素晴らしい7大サイクリングコース」としても取り上げられたことでも有名です。

さらに、広島県を代表する名所といえば二つの世界遺産です。一つは1996年に登録された厳島神社。満潮時、



瀬戸内海に立つ大鳥居の光景は世界的にも有名です。二つ目が広島市の原爆ドームです。世界平和への訴えと願いを込めて、こちらも1996年に登録されました。



福山市の豆知識



広島県福山市には380年前から続く伝統的な鯛網漁法や、60年以上続く「ばらのまちづくり」など、うずみの他にも多くの歴史が受け継がれています。また、福山市、鞆の浦の街並みは有名なジブリのアニメ映画、「崖の上のポニョ」の舞台のモデルになったとされています。



鞆の浦

©福山観光コンベンション協会

うずみと江戸時代の儉約政治

うずみの発祥は江戸時代まで遡るといわれています。当時、江戸幕府は贅沢が禁止される儉約令を発令していました。庶民に贅沢品を控えさせることで幕府の財政を立て直すと共に、身分相応の生活を確立させることを目的としており、豪華な衣服や髪飾りが禁止されるなど、人々は質素な暮らしを強いられていました。さらに、この儉約令は食事にも及び、贅沢品とされる具材を食べるのはご法度でした。

しかし、庶民達はそんな法令の裏でこっそりと知恵を絞っていました。見た目は地味な服も裏地は派手だったり、贅沢品に当てはまる海老や鶏肉をご飯の下に隠して食べたりと、ちょっとした工夫をしたのです。諸説ありますが、うずみは江戸時代にこうして庶民が具材を隠して食べていたことが由来とされています。



レシピ紹介!

在NY 日本国総領事公邸料理人の堤 昭吾シェフに実際に作っていただきました。

材料 2人前

里芋	1個(約80g)
海老	40g
鶏肉	40g
松茸	30g
(しめじや舞茸など他のきのこ類でも代用可能)	
絹ごし豆腐	60g
銀杏水煮	10個
鯛	80g
ご飯	2人前
カツオ出汁	400cc
薄口醤油	30cc
三つ葉	
海苔	

作り方

1. 里芋、鶏肉、松茸、絹ごし豆腐、鯛は食べやすい大きさに切る。
2. 海老は塩茹でしたら殻をむき、食べやすい大きさに切る。
3. 里芋はある程度柔らかくなるまで下茹でし、鯛と鶏肉は熱湯にくぐらせ霜降り*にする。
4. 鍋にカツオ出汁、醤油を入れ強火にかけ、沸騰したら霜降りにした鯛と鶏肉を入れる。
5. 再度沸騰したら弱火にし、アクをとる。ある程度アクが取れたら里芋、銀杏、豆腐を入れて煮る。
6. 里芋に火が入ったら松茸と海老を入れ、火が通ったら味を整える。
7. 器に具材を盛り付け、上にご飯を被せる。熱々のお出汁を入れて、薬味をのせたら完成。

*霜降りとは？

鯛や鶏肉をさっと熱湯にくぐらせることで表面の匂いや余分な水分をとり、旨味を閉じ込めることができます。



シェフからのひとこと:

お好みで柚子胡椒や柚子などで香りをつけても美味しく食べられます!



時代と共に進化していく「うずみ」

古くから続くうずみですが、時代や食文化の変化と共に食す機会が失われつつありました。近年ではそんなうずみの伝統を守るため、学校の給食として提供するなど、様々な取り組みが行われています。

野菜やお肉の上にご飯をのせて出汁をかけるのが由緒正しい作り方ですが、福山市では斬新な「うずみ」を体験することができます。例えば、ご飯ではなく氷の中にフルーツを埋めたうずみ氷、ソフトクリームの下に地元産の様々な具材(ちりめんまでも!)を隠したうずみソフトクリームなどのデザートから、スープと麺の下に具材を仕込んだラーメンまで、様々な料理に取り入れられています。また、2017年の「福山うずみフェスタ」では、「カクテルうずみ」なるものが紹介されたようです。これから先も、どのようなうずみが誕生するのか楽しみです。



広島県、福山市の郷土料理、うずみはいかがでしたでしょうか？見た目は質素でも中身は豪華なこの料理、皆さんも是非挑戦してみてください。自己流のうずみ料理で食卓にサプライズを届けるのも良いかもしれませんね！