

良の風土記 18

えご (新潟県柏崎市)

ミネラルたっぷり!

夏の風物詩「えご」

水と風土が織りなす食文化の今を訪ねる「食の風土記」。今回は読者から情報をご提供いただいた新潟県の「えご」。海藻を煮込み、練り固めてお盆に味わう郷土料理です。



素潜り漁で採る

笠島の「えご」

新潟県では家族が集まるお盆に「えご」を食べる。えごは海藻である「エゴノリ(えご草)」を煮て溶かし、練り固めて、羊かんのように厚く切ったものに酢みそやしょうゆをつけて味わう郷土料理だ。

えごは、新潟県以外でも日本海側の一部の地域で食されている。地域によって、呼び方や食べ方、食べる時期も異なる。

えご食文化に詳しい新潟県立歴史博物館主任研究員の^{だいりく}大柴和正さんによると、えごは江戸時代ごろにはすでに食べられていたようだ。

「1681年(天和元)の史料に、上越地方から長野にえごが運ばれたという記述があります。現時点ではこれをもっとも古い情報です」

新潟県内でえご草漁を行なう地域の一つ、柏崎市笠島を訪ねた。海に面した笠島では、古くから海女が素潜りで海藻を採る。えご草は海底の岩には自生せず、ホンダワラという海藻に付着して成長する。

「笠島でえご草といえば、〈おじえご(エゴノリ)〉と〈おばえご(アミクサ)〉の2種類を指します。おじえごにおばえごを少し混ぜると、プルンとよく固まるんです」と教えてくれたのは、笠島で30年以上素潜り漁を続ける田村さい子さん。えご草は、採ったらすぐに天日干ししてごみ(他の海藻など)を取り除く必要があり、晴れた日にしか漁はできない。

手間ひまを惜しまない
家庭の味

笠島の郷土料理が味わえるカフェ「海辺のキッチン倶楽部 もく」で、えごづくりを見せてもらった。きれいに洗ったえご草を鍋に入れて火にかけ、ひたすら木杓子で練る。この「練り」が重要で、練るほどに弾力と滑らかさが増す。

えごは味つけを施さない場合、酢みそやしょうゆで味わう。右奥はくるみを刻んで表面に飾りのように散らしたほんのり甘いえご



えごのつくり方

- 1 えご草(1回で50gくらいが適量)を水洗いする。この時点でも砂やごみをとり、水がきれいになったらざるに上げる
- 2 えご草と1000ml(えご草に対して20倍)の水を鍋に入れ、強火にかける
- 3 沸騰したら弱火に。木杓子で鍋底をこすようにして絶えずかき混ぜながら、あくやごみが浮いてきたらそのつど取り除く
- 4 味つけをする場合はこの時点で。滑らかになり、もったりしてきたら火を止める。容器に流し入れ、冷蔵庫で一晩以上冷やせば固まる

1 笠島から日本海を望む。笠島ではえご草が大量に採れたが、5~6年前から少なくなってきた 2 かつては海辺に民宿がひしめき観光客の絶えなかった笠島 3 天日干したえご草。不純物を何度も取り除く 4 田村さい子さん(左)は現役の海女。「海辺のキッチン倶楽部 もく」代表の黒崎朝子さん(中央)と夫の裕人さん 5 茶話会では各自で練ったえごを試食 6 「越後えご保存会」のメンバー。前列右が代表の猪貝克浩さん 7 保存会が月1回発行する「えごだより」

昔はお盆が近づくとえご草を買ってきて、各家庭で練る習慣があった。笠島のえごは、砂糖やしょいうゆ、だしなどで味つけするのが特徴で、くるみなどを加えることもある。

「味つけ方法も家ごとに違ったので、えごはまさに家庭の味。少し甘めの笠島のえごは、甘いものがなかった時代に貴重だったんですよ」と、もくの代表を務める黒崎朝子さん。えごが「海辺に住む人々のミネラルのとり方の一つだった」とも話してくれた。

初めて食べたえごは、もちっと弾力があり、寒天にも似た食感。海藻特有のくせはなく、ほんのり磯の香りがした。

えごを次世代につなぐ さまざまな活動

お盆の食卓の定番だったえごだが、30年ほど前から消費量が落ち、えごを練る家も今は少ない。「食生活や家族構成の変化に伴い、特に若い人が食べなくなっています。受け継がれてきた食文化なので、なんとかしたいと思った」

こう話すのは、2013年(平成25)に「越後えご保存会」を立ち上げた猪貝克浩さん。大楽さんも保存会のメンバーだ。

「最初はファンクラブのような感じでしたが、今はその枠を超え、各自がプレイヤーとなって活動しています」と猪貝さんは語る。

えごは買うと高いうえ、つくる手間もかかるので、会員が練ってプレゼントするとても喜ばれるそう。自慢の食文化の魅力が、次世代にも届いてほしい。

(2022年8月5日取材)

「海辺のキッチン倶楽部 もく」で味わえる「笠島満喫ランチ」。笠島特有の味つけえごも付く

