

CONTENTS

- 2 味の再発見！昔ながらの
ニッポンの郷土料理 第5回
そば米汁 [徳島県]

4 特集1
魚を食べよう

14 特集2
カキ

- 18 輝く！未来を担う生産者 vol.5
材木座水産／神奈川県
海は毎日違う。だから、
漁がたまらなく面白い

- 20 MAFF TOPICS
あふラボ
スジアラの完全養殖に成功
NEWS
「こども霞が関見学デー」を開催
「全国豊かな海づくり大会」を福岡で開催
平成28年台風被害からの復旧に向けて

- 23 読者の声

表紙／すし湯飲み
撮影／小林祐美

○広報誌「aff(あふ)」について
農林水産省や農山漁村は、食料の安定供給はもちろんのこと、国土や自然環境の保全、良好な景観の形成などの多面的機能の発揮を通じ、国民の皆さまの毎日の生活において重要な役割を担っております。また、農林水産行政は、生産などの現場に密着したものであると同時に、毎日の生活に深く関わっています。農林水産省では「aff」を通じ、農林水産業における先駆的な取り組みや農山漁村の魅力、食卓や消費の現状などを紹介しております



○ホームページのご案内
「aff」は農林水産省のホームページでもご覧になれます。
<http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/>
○編集・発行 農林水産省大臣官房広報評価課広報室
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL.03-3502-8111（代表） FAX.03-3502-8766 <http://www.maff.go.jp/>

○編集協力 株式会社KADOKAWA
〒102-8177 東京都千代田区富士見2-13-3
TEL.03-3238-6255 FAX.03-3238-5832 <http://www.kadokawa.co.jp>
編集／藤原由香 西上範生

アートディレクション／大井 亮 (Zappi)
デザイン／桑原菜月 (Zappi)

本誌に掲載した論文などで、意見にわたる部分は、
それぞれ筆者の個人的見解であることをお断りします。



撮影／島 誠 料理制作／三好弥生



祖谷のかずら橋
(徳島県三好市)

徳島県 そば米汁

文／白央篤司

フードライター。研究テーマは日本の郷土食と「健康と食」で、月刊誌『栄養と料理』（女子栄養大学出版部）などで執筆。著書に『にっぽんのおにぎり』（理論社）『ジャバめし。』（集英社）などがある。ブログ <http://hakuoatsushi.hatenablog.com/>



そばの実とは今回の祖谷地方のほか、山形・酒田地方でも伝統的に「むきそば」という料理名で、だし汁と共に食べられている。

みんなやめられなくなったんでしょね」と笑うのは祖谷育ちのお母さん。
現在はこのそば米汁、お湯をかければすぐ食べられるフリーズドライのものも売られており、現地での人気のほどがうかがえる。
祖谷地方は徳島市内から車で2時間以上かかり、決してアクセスがいいとは言えない。しかし近年「日本の原風景を体験できる場所」として観光人気が高まっている。みなさんもうつか訪ねてみてはいかがだろうか？

地方に伝わる郷土料理を、今回は紹介したい。その名も、そば米汁である。
そば米とは、そばの実を蒸して、殻を取り乾燥させたもの。まずこれを10分少々ゆでる。その間にいりこのだしでにんじん、ちくわ、とり肉を煮て、酒、みりん、うす口しようにゆで調味する。具材に火が通ったら、先のそば米を合わせ、サッとひと煮立ちで完成だ。
出来たての熱いうちにフウフウと汁をすすってみてほしい。漂うそばの香り、いりことりのコク、そしてにんじんの甘み……なんともよい味の相乗効果が生まれている。そばだけに食べ心地は軽く、「ちょっと小腹がすいたときによく作りますよ」という声は県人から多く聞かれた。
祖谷地方は溪谷が多く、米づくりに適さなかったため、古くからそばづくりが盛んであった。県全域でそば米汁が食べられるようになったのは、戦後になってのことだという。
「その後、食べものは豊かになったけど、このおいしさを知って、

徳島県と聞けば、鳴門海峡のうず潮を思い出す人は多いだろう。その速い流れにもまれた、「鳴門鯛」や「鳴門わかめ」は県を代表する特産物だ。しかし、徳島県は北を讃岐山脈、南を四国山地に挟まれた、山の国でもある。その四国山地の山あい、県最西部の祖谷

サラサラと食べられて小腹を満たす、素朴な料理