



**PROFILE**  
1973年生、平田町。高校を卒業後、枕崎水産加工業協同組合に就職。食育普及事業を2006年頃から始め、現在も各学校や公民館等で出汁の取り方を始めとする鯉節に関する様々なことを教えている。

## わが町の を訪ねて ロマネス句

エンターテイナー“ちゃんサネ”さんが枕崎にゆかりのある人を訪ねインタビューし、ようよう一句ひねります。

file.15

### 鯉節の可能性を 広げる

枕崎水産加工業協同組合  
総務部庶務課長  
なかがま あきと  
**中釜 章智さん (40)**

11月24日のいいふしの日に、「なつかしの昭和レトロ口調横丁」と銘打った秋の市&キャンドルフェスタが、折口市場と折口通りで枕崎市通り会連合会主催によって初めて開催される。これを機に、出汁を象徴とする日本の食文化の素晴らしさを改めて知ってもらいたい。

「子どもの頃遊んでいて、夕方になると近所の家から出汁の香りが漂ってきて、そろそろうちも晩御飯だ、腹も鳴って帰ったじゃないですか。漂う香り、この家は今夜はカレーだ、この家は今夜はカレーだ、近づくにつれて、自分の家もカレーだ」とわかったときはうれしくて勢いよく駆け出しましたね(笑)。現在と比べて食材などは恵まれてはいなかったけど、あの頃の食事は本当に豊かでした。あれこそが取り戻すべき本来の姿だと思います」と語る中釜章智さん。

「ある講習のときに小学生に、『おうちで一番好きな食べ物は何?』と聞いたときに大手ハンバーガーの名前を叫ばれたときにはやはり唖然としましたね、カレーやハンバーグ、ラーメンでもなかったです。一番好きなものが...と残念そうな表情で語る。

手間をかけないファーストフードは簡単、便利に見えて、そ

ればかりでは健康を維持できない食であることは分かっている。コンビニのお弁当を食べるならまだしも、おにぎりや炭酸飲料という組み合わせで食事を済ます若者を看過してはならない。若いお母さんお父さんへおいしい出汁の取り方を教える前に、彼らと子ども、青年の食育から始めなければいけないと気づいた。それから、講師として食育の催しに奔走することになる。

栄養学や味覚などの医学的な知識も身につけなければ講師はつとまらない。子どもにもわかるように教える技術もいろいろ必要になる。「本場の本物」たる「枕崎鯉節」の素晴らしさをPRする本来の業務と併せて本当に忙しい毎日を送っている。

「鯉節を食べてもらうためにレシピを50種類作っています。全国の若い人たちにどんどん活用してもらって、食生活を変えていってほしいんです」と中釜さんは語る。

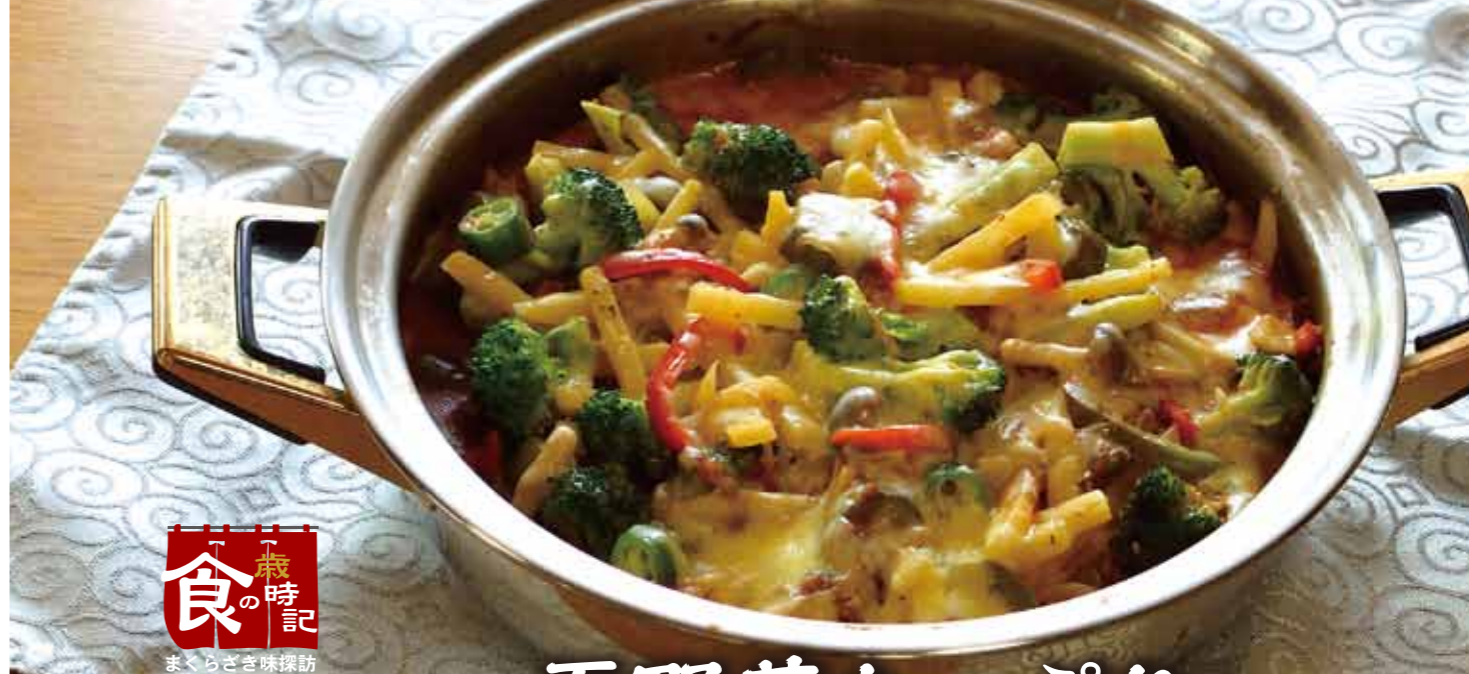
講習を受けた子どもにまちで再会し、いきなり『ぼく、削ってるよ!』と声をかけられることがあるそうだ。鯉節を削って食べるって体も心も元気になると、子どもは信じてよい。そして「それはなぜ?」と聞かれたときにせめて枕崎の大人は、DHAの脳細胞活性化やEPAの血

液サラサラ効果やイノシン酸をはじめアミノ酸の旨味とともに体調のバランスを保つ働きを説き聞かせることができ、魚のさばき方や出汁の取り方、節の削り方などを実演できなければ、「本場が『本物』でないことにならないわけだ。この街は、かつおマイスターの大勢いる本場でなくては。」

先日、中釜さんの力添えもあり「枕崎鯉節人めし」は商標登録を取得することができた。

「今、第一歩を踏み出したところなんです、枕崎グルメの道を。これからなんです二歩目、三歩目。現状に満足するのではなく、改良や工夫を重ねていかなければ2年で飽きられますね。だから秋の市では、『コンカツ』料理と題して、昆布と鯉を使った新しい料理を飲食店にプレゼンする予定です。茶節や飲む出汁についても、ゼリー(寒天)を用いたタピオカ風の冷食バージョンをサンプル化しています。どんどんアイデアを出していったらいいと思います。『それね』と熱く語ってくれた。

こいがなあ イロリで  
こいやカクウオ  
(唱)古事記の料理づい  
再現したなあ!



## 夏野菜たっぷり スタミナイタリアン

- 材料 (4人分)
- 豚ひき肉.....200g
  - トマト(皮をむき2センチ位の乱切り)→中2個
  - じゃがいも(長さ約3センチ厚さ約4センチの千切り).....大2個
  - 玉ねぎ(うす切).....中2個
  - なす(厚さ約5センチの輪切り).....2本
  - しめじ(小房に分ける).....1袋
  - ブロッコリー(小房に分けて下ゆで).....1株
  - オクラ(厚さ約5センチの輪切りにし下ゆで).....2~3本
  - カラーピーマン(約5センチ幅の千切り).....大1個
  - インスタントミートソース(2人前).....1袋
  - とけるチーズ.....100~150g
  - オリーブオイル.....大さじ3
  - ワイン.....大さじ3
  - コンソメスープの素.....2個
  - にんにく.....1片
  - 塩コショウ.....適量
  - ケチャップ.....適量

- 作り方
- ①大きめのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。
  - ②香りが出たら豚ひき肉を炒め色がついてきたら玉ねぎ、じゃがいも、なすを加え、さらに炒める。
  - ③②に8割程度火が通ったら残りの野菜を加え、炒める。
  - ④③にワイン、コンソメスープの素、ミートソースを加え、混ぜ、味を塩コショウ、ケチャップで調整する。
  - ⑤④が出来上がったらとけるチーズを加え、蓋をして2~3分蒸らし、チーズが溶けたら完成。



下迫良子さん(66・田布川町)

夏は色とりどりの野菜が旬を迎えます。そんな夏野菜をふんだんに使った料理を紹介していただきます。

今回料理を紹介していただいた下迫良子さんには、上は小学5年生から下は3歳までの6人のお孫さんがいます。

下迫さんは年に2、3回、東京と神奈川県にお孫さんたちと会いに行くそうです。滞在中は子どもたちとさまざまな料理を作っているのですが、嫌いな野菜はなかなか食べてくれないそうです。野菜やサツカを始めたのにこのままではいけないと、下迫さんが工夫をこらして出来上がったのが「夏野菜たっぷりスタミナイタリアン」です。子どもたちが好きなミートソースで味付けし、たっぷりのチーズを使ったこの一品

は、嫌いな野菜が入っているも、子どもたちは好き嫌いせずたくさん食べてくれます。

この調理法のほかにも、バスタを加えてみたり、野菜を細かくしご飯を加えてリゾット風にもできたりと、さまざまなアレンジもできるそうです。

「野球やサッカーを頑張る、確実に上達している姿を見るのが楽しい」と、笑顔で話す下迫さん。たくさん食べて、スポーツに励む子どもたちの成長がこれからも楽しみです。

### 食べ盛りの子供たちにたくさん野菜を

枕崎漁港に水揚げされるうんまが旬の魚を紹介します!

#### ゴマサバ

夏はマサバの味が落ちるがゴマサバの味は落ちず、漁獲量も増える。都会の人は、サバの刺身と聞けば驚くが、枕崎では普通に食べる。

高度不飽和脂肪酸が多く含まれている反面、「鯖の生き腐れ」と言

われるほど鮮度の低下が激しい。サバの独特の旨味はこの境界線上にあると思う。

鯖節への利用が多いが、鮮度を保つために即殺・血抜きされた首折れサバ(ゴマサバ)は焼いてよし、煮てよしなのだが...私は、やっぱり刺身が一番美味しい!

【解説】  
鹿児島水産高校  
町頭 芳朗 教諭  
1963年生、千代田町出身。鹿児島大学水産学部大学院を修了後に同校教諭。スクーバダイビングを得意とする。枕崎カツオマイスター検定講師