

夏の美味、 心太ところてん



すずき もも

イラストレーター・絵本作家／スローフード・フレンズ北海道事務局長

東京生まれ、北海道夕張育ち。広告や雑誌、カレンダーなどのイラストを描くほか、イラストと文のルポタージュや札幌や北海道の町案内の本やパン屋さんやお菓子屋さんの案内本を執筆。代表作に『さっぽろ おさんぽ日和』近著に『わくわく おやつ手帖』（どちらも北海道新聞社刊）などがある。最近では絵本制作にも携わり『えりも砂漠が昆布の森に』（文／川嶋康雄／絵本塾出版刊）やシャガール展のための絵本『シャガールおじさんとねこのピピ』（北海道新聞社刊）、えりも町のアイヌ絵本『海からきた少女～ポロエンルムのお話』（えりも町教育委員会）などがある。個人活動では、「スローフード・フレンズ北海道」の事務局長として、農業や漁業およびその環境の大切さや日々食べることの大事を伝えたいと、いろいろなアプローチで取り組んでいる。モットーは四つのS、「Simple, Slow, Small, Smile: ささやかに、ゆっくり、ほどほどに、にこにこ」。

この号が出るころは夏真っ盛り。食いしん坊の私が夏にこよなく愛する食べ物の一つにところてんがあります。このところてん好きは母の影響によるもので、家の夏の食卓には「夏はこれを食べなくちゃね」と、ところてんがよく登場しました。5人家族の5つの小鉢にところてんを分けていく母。その上に海苔をはさみで細く切ってパラパラとかける私。酢と醤油をまわしかけていただきます。あの冷たくて、つるつるした食感が大好きで、何よりも真っ先にところてんを平らげていた子どもだった私。いつか大人になったらどんぶり一杯、ところてんを食べたいと思っていました。

ところてんの思い出

ところてんの古い記憶の一番に中1の夏休み、札幌に家族で遊びにきたときの事があります。今もある狸小路の老舗でおやつを食べることになり、2階の喫茶へ。メニューにはパフェやプリンアラモードなど子どもが喜びそうなものが並んでいましたが、その中にところてんを発見。プリンアラモードを頼む妹を尻目に、私が頼んだのはところてん。出てきたところてんは、小鉢ではなく大きめのガラスの器にこんもり盛られています。あの、どんぶり一杯食べたいという野望が、大人にならずとも叶えられてものすごく大満足だったのを覚えています。

それと一番新しい記憶に一昨年、夏の京都に行ったときのことがあります。二条城近くの長いアーケードの商店街を知人の娘さんに案内していただきました。旅先では観光地よりも街の商店街を歩きたい私です。お菓子屋さん、八百屋さん、お肉屋さん和地元の方々に必要なお店が軒を連ねています。そしてお豆腐屋さんをのぞくと店先の容器の中にところてんがあって、販売だけではなくその場で食べられるとあります。すかさずところてんを頼み、店先のベンチに座っていただきました。冷んやりしたところてんは、気温35度を超えていた京都の夏をとて涼やかなものにしてくれました。こうして地元の人にも涼をとっているのでしょう。商店街の店先で気軽に食べられることがちょっと

うらやましい。このところてんは、京都で食べた物の中で一番おいしい思い出になっています。

ところてんは天草から

さて、知っていましたか？ところてんと寒天って同じものなんです。ところてんは細長くついたものがパック入りで販売されているし、寒天は麩のように乾燥した棒状もしくはパウダーになっていて、同じものだとしばらくの間、気がつかなかった私です。この2つは天草という海藻から作られています。天草が北海道でも穫れることを昨年初めて知りました。

入手したのは利尻産の天草で「ところてんの素、天草」と書いてあります。北海道神宮で行っているマーケットで購入した友人が「これおいしいのよ」と教えてくれたのです。これは買わなくてはと急いでお店に飛んで行くと、最後の一つ。「これで今年の分は終わりかな」とご店主は「なかなか穫る人がいなくて、収量が少ないのよね」と言うのです。天草からところてんを作れるなんて、ところてん好きにはたまらなくうれしい発見でしたが、ちょっとだけところてんの先行きに不安を覚えてしまいました。

天草からところてんを作る

「ところてんを天草から作る」こんな日が来るなんて。わくわくしながらなべに分量の水を入れて酢を少し、天草をいれて30分くらい煮詰めます。ザルかサラシで漉して天草を取り除いた液体を、容器に入れて冷まして固めます。固まったら、適当に切り分けて水に浮かべるように容器に移して、冷蔵庫で保存。食べるときに、ところてんをつく道具があればそれで細長くつきます。私はその道具を持っていないので、手間はかかりますが細長く包丁で切りました…と至って簡単に作れるのです。

さて、食べてみるとその食感、香りが市販のものとは格段に違います。しっかりとできてぷりっとした食感、香りがグンといいのです。酢と醤油、からしを少々、海苔はお好みで。今までいろんなところてんを食べたけれど、このところてんが一番おいしい。やは

り、手作りしたものっておいしさが倍になるみたい。それと、ご店主が買うときに教えてくれた二番煎じ。漉して取り除いた天草をさらにもう一度煮詰めます。一番目より緩やかな液状になったので、フルーツやシロップを加えてフルーツ寒天にしました。天草からのところてん作りはとても楽しいので、ぜひ、今年も天草を入手したいものです。

後世にも残したい

やはり昨年のこと、さらにおいしいところてんに出会いました。せたな町の漁師さんが瀬棚の海で天草をイベントのために特別に穫ってくださり、ところてんを作ってくれたのです。瀬棚でも天草が穫れたんだと感激していると漁師さんは「昔はよく穫ったけれど今では誰も穫る人がいなくてね」とマーケットのご店主と同じ事を言います。ところてんって、私の中では欠かせない夏の食べ物だから気づかなかったけれど、今ではあまりなじみのない食べ物なのでしょうか。イベントでは子どもたちの体験学習にところてん作りを行いました。この体験に参加した子どもたちには、ところてんが楽しい思い出とともにおいしい記憶になって、食べ続けてもらいたいなと思いました。

さて、ところてんを漢字で書くと「心太」。どうしてなのかわかりませんがわかりません。食べ始めた時代はかなり古く、奈良時代の正倉院の書物にはすでに「心天（こころてん）」と記されているそうです。また、心太は俳句の夏の季語にもなっていて、松尾芭蕉も句を読んだり、江戸時代にはお菓子として流行った時代も。ところてんには長い歴史があったのです。今ではちょっと地味な食べ物ですが、低カロリーで整腸作用があって、栄養はないけれど食物繊維が豊富、流行の機能性食品ともいえるような良さがところてんにはあるのです。再び注目されて、歴史が未来にも続くといいなあと思います。