



き屋から「うなぎが売れないので何とかしてほしい」と相談された。そこで源内は万葉集・大伴家持の「歌、石麻呂に」

吾れもの申す 夏瘦せに よしといふものぞ 鰻との食せ

今

年の「土用の丑」は7月28日。なぜこの日にうなぎを食べる

ようになったのかは諸説あるが、葺木の蘭学者、平賀源内「うなぎのさきはき方は地方にまつわる一説が有名である。よって異なる。ある時、源内は近所のうなぎを食す習慣が全国に広まったという。

土用の丑が近づくと思い出す「うなぎ」。夏バテ防止にうなぎを食すのは、はるか万葉集の時代から日本に根付く習慣。そこで、話題づくり役に立つうなぎの雑学と、お手軽な家庭料理を紹介する。

夏バテ 防止に一役担う うなぎの雑学&レシピ

3問すべてに答えられれば、あなたは立派な「うなぎ通」だ。

「う」に似ているからっ

「うなぎ」の由来については「う」の字形に似ているから、と答える方が多いのでは？しかし、残念ながら正解。うなぎの胸が黄色っぽいところから「胸黄」(むなぎ)と呼ばれ、それが転じて「うなぎ」となったのが正しい(他説では「身」が「長」で「むなぎ」と呼んでいたとも言われる)。実際、万葉集ではうなぎのことを「むなぎ」と記している。

うなぎ屋のポータルサイト『うなぎミュージアム』を運営している井下都夫さんは、次のように語る。 「うなぎを食した記録として最も古いのは万葉集です。関西がその発祥と言われているが、当時は一匹の姿焼きを塩味で食していました。さばかれるようになったのは、18世紀頃からです。腹開きでさばき、蒸さずにそのまま直焼きで調理しました。この料理法が「まぶし重」や「うなぎ炊」の発祥となりました。

「川を上りきったうなぎは身が縮まっていて、非常に美味。2年物のうなぎが美味しいと言われる理由はこれのためです。また、うなぎに山椒をかける理由も、うなぎの遡上に関係があるようです。本流、支流からさげらに上った「さや」と呼ばれる源流で生息するうなぎの近辺には、山椒やワサビが生育しています。川魚独特の臭みを抜くために、近くにあった山椒が用いられたのが始まりのようです。

蒲焼きに「工夫

それでは、手軽なうなぎ料理を2種類ご紹介しよう。

まずは「うなぎ丼」。蒲焼きを購入して手軽に丼にする場合でも、温める時にひと手間加えると、より美味しさが引き



うなぎのきんぴら丼

- ①ごぼうはささがきにし、あく抜きをする。蒲焼きは2〜3センチに切っておく。
- ②鍋に油をしき、ごぼうがしんなりするまで炒める。
- ③ごぼうがしんなりしたら多めの酒で炒り、砂糖、醤油、みりんできんぴらを作るように味付けをする。このとき、蒲焼きに味が付いていることを考慮して、薄味にしておくのがポイント。
- ④味がしみてきたら切った蒲焼きを入れ、味をなじませる。
- ⑤温かいご飯の上に盛りつければ、完成！ お好みで山椒をふりかけても美味しい。

●取材協力/うなぎミュージアム
全国のうなぎ屋を250店以上も紹介しているポータルサイト。7〜8月は期間限定で「浜名湖うなぎ」の蒲焼き、白焼きをインターネットで購入できる。
http://www.hamanako.com/unagi/index.html

立つ。買って来た蒲焼きに酒かみりんを軽く振り、アルミホイルに包む。そして焼き網かフライパンで3〜4分弱火で蒸し焼きに。こうすると、電子レンジで温めるよりふっくらとした食感が楽しめる。また「うなぎのきんぴら丼」は、井下さんオススメの家庭料理(レシピは別掲)。ごぼうを加えるので、突然来客があったときでも少量のうなぎで対応できる。