

## シモツカレ 先人の生活の知恵

宇都宮伝統文化連絡協議会顧問 柏村 祐司



葉つとにシモツカレ、赤飯を入れ稲荷社へ供える



鬼おろしで大根をおろす

近年、冬になるとシモツカレを作る家が多い。しかしシモツカレは、もともと旧暦二月初午に作ったものであり、稲作の神である稲荷社へ供える大事な供物であった。

シモツカレは、個性の強い独特な食べ物である。残り物を用いて作ったものといったことはその極めであろう。シモツカレの材料は大根、大豆、塩引き鮭の頭、酒粕、人参、油揚げの六種類とする所が多い。大根・人参は、冬の間に埋めて保存したものだ、残り少なくなった物を用いたものである。大豆は節分でまいた残り豆、塩引き鮭の頭は正月期間中に切り身にして食べた残り物、酒粕は酒を搾った後の残り物である。新鮮な物は、わずかに油揚げだけといった具合である。旧暦二月初午の頃は農作物の端境期で、新鮮な野菜類の乏しい時期である。初午の稲荷社への供物とはいえ、残り物を利用せざるを得なかったのである

う。

このような残り物を用いたシモツカレではあるが、大葉菜養価に富んだ食べ物である。それを裏付けるように、「シモツカレを食べ歩くと中気(脳血管障害)にならないとか風邪を引かない」といった言葉がある。先のシモツカレの材料を見ると、大根には消化酵素であるシアスタゼが多く含まれ、大豆は蛋白質、塩引き鮭の頭にはカルシウム、酒粕には糖分、人参にはカロチン、油揚げには蛋白質等と栄養価が高いものばかりが、しかもバランスよく含まれているのである。

ところで、一般的に料理は作りたてが美味であるが、シモツカレは冷たくなったものが美味い。温かなシモツカレは、酒粕や塩引き鮭の臭いが立ち上りそれを嫌う人が多い。しかし冷たいシモツカレにはそうした臭いも少ない。ところがその菌に染みやすいような冷たいシモツカレを、蒸したての赤飯と一緒に食べるとまた格別の味

わいがるから不思議である。赤飯に多少の塩分を振りかけて食べると美味くなるが、シモツカレのほのかな塩分が効くのであろう。

シモツカレは本来、旧暦二月初午に稲荷社への供物として作ったものであり、初午以外には作るなどといわれた。このようにある特定の行事と結びついた食べ物は珍しい。神様への供物は、手間をかけて作ったものである。普段の食生活では作れないものであったから供物は「変わりもの」とも呼ばれた。残り物で作ったシモツカレは、神様への供物として相応しいものではない。しかし新鮮な野菜類が少なくなる旧暦二月初午にあっては、残り物を用いて作らざるを得ない。そこで、二月初午にだけ作り、初午以外には作らないとすることにより、シモツカレを立派な変わりものとしたのではなかったろうか。変わり中の変わりものであるシモツカレは、稲荷社へ供えるに相応しい供物となったのである。

シモツカレは見た目が悪いとか、独特の臭いがあるなどといって敬遠する人は多い。しかし、シモツカレは栄養価に富むばかりでなく、さまざまな風習がまつわる味わい深い食べ物である。内陸地域に生きてきた先人たちの生活の知恵の所産といえよう。こんな素晴らしいシモツカレなればこそ、いつまでも伝えて行きたいものである。