



はらこめし

鮭の煮汁が染み込んだごはんの上に、ふっくら煮た鮭の身とキラキラのはらこ(イクラ)をたっぷり乗せた、巨理荒浜地区の郷土料理。鮭を一匹まるごと使う豪快な料理ながら、アラもほぐしてごはんに混ぜるなど、余すことなく丁寧に調理されている

はらこめしができるまで



しょうゆ、砂糖、日本酒などを合わせたタレで、鮭のアラを煮る。水は使わないのが生臭さをなくすコツ。濃くなったら日本酒で割る



アラを取り出した煮汁を使い、切り身とはらこを味付け。切り身はしっかりと火を通すが、はらこはサツと湯がく程度でOK



煮汁とアラは捨てない。煮汁で炊いたごはん(または煮汁をかけたごはん)に、アラをほぐして混ぜる



丼にごはんを盛り付け、切り身を並べる。最後に、はらこをたっぷりかけたら出来上がり

巻頭特集

郷土料理で観光や復興を支援するヘルスマイト巨理

笑顔を送らせるはらこめし

秋めいてくると、はらこめしが恋しくなる。

巨理町では11月末まで、約20店舗がはらこめしを提供。

今や知名度は全国区で、あちこちで提供する店も増えたけれど、やっぱり本場で食べたい。

でもその前に、町外ではまだ知られざる

元祖はらこめしの作り方や歴史、魅力をリサーチ！

町民がこよなく愛する 巨理のソウルフード

巨理でも荒浜地区が発祥のはらこめし。県南部を流れる阿武隈川の河口に位置する荒浜では、10月になると、繁殖のために川へ戻り始めたばかりの鮭が集まる。「臭みが少なく、柔らかいはらこを抱えた鮭が獲れます。だからその時期、おいしいはらこめしが食べられるんですよ」と話すのは、巨理町食生活改善推進員協議会ヘルスマイト巨理の岡崎由紀子さん。

伊達政宗公にも献上し、喜ばれたという言い伝えもあるほど、はらこめしの歴史は長い。この辺りでは昔から祭りや誕生日など、ハレの日のごちそうとして各家庭で作られている。「私の結婚式にもはらこめしが出た」と話すのは、同じくヘルスマイトの清野珠美子さん。秋田から荒

浜に嫁いで50年、義母から教わったはらこめしを今も作り続ける。

家庭や店によってそれぞれの味があり、調味料やレシピが異なるはらこめし。大きく分けると2通りあり、鮭の身やはらこを煮た汁でごはんを炊き込むものと、炊き上がったごはんに煮汁をかける、おかませ式がある。「炊き込みごはんにできるおこげがまた、おいしいのよ。塩分を控えている人なら、煮汁の量を調整しやすいおかせがおすすめです」と、清野さんが話す。

どちらも煮汁が染み込んだごはんはそれだけで箸が進むし、生のイクラが苦手でも、はらこめしなら食べられる人も。冷めてもおいしいから、弁当やおにぎりにも良い。皆が食べられて、各自お気に入りの食べ方があるのも、はらこめしの魅力。味の決め手となるタレは、煮汁を継ぎ足して使う家が多いそう。煮汁

町民のはらこめし愛は格別だ。 食に人が集まり 笑顔と語らいが生まれる

戻り鮭の時期になると、目当てに訪れる観光客はもちろん、町民もお祭りムードでそわそわ。女性たちは鮭や米の手配、仕込みに忙しい。「子どもたちが里帰りをしたり、仙台の親戚や友人から連絡がきたり、毎年大量に作るから大変なのよ」と言いつつ、まんざらでもない様子の清野さん。「今頃ははらこめしの時期だなんて、巨理を思い出してもらえたらうれしいうちや」と、目を細める。東日本大震災以降、町から離れてしまった人も少なくない。もともと、野菜やおかずをお裾分けしたり、皆でお茶飲みをしたりする習慣があり、古き良きコミュニティが根付く地域。「震災で家族や近所さんと離れ離れになった人が、ちゃんと食べているのか心配。寂しさを感じている人を元気づけたい」と、ヘルス

マイトのメンバーが県内の仮設住宅やコミュニティセンターを回り、料理教室を開いた。なじみ深い季節の郷土料理から、高齢者でもレンジで簡単に作れる料理まで、工夫を凝らしたメニューを紹介。中でも、はらこめしの回は大好評だった。おとなしい人や元気がなかった人も、一緒に料理を作って食べる、不思議と笑顔になる。「皆の笑顔に、逆に元気をもらいました」と、岡崎さん。「私も仮設暮らしで一時は気力をなくしていたんだけど、ヘルスマイトの活動のおかげで力がまた湧いてきたんです」と、生きいきとした声で話す。

食のある場所に人が集まり、そこに自然と笑顔や語らいが生まれる。体だけではなく、心の栄養のために、食は人が生きていくために欠かせない。季節のものを食べることも大事だ。「このときしか食べられないものを食べると、ありがたいなって思うでしょう。それだけで長生きで

きそうじゃない」と、清野さんが無邪気に笑いながら話した。料理教室を通して地域住民の健康と交流をサポートする活動は、コロナ禍で自粛になるまで10年続いた。

はらこめしは、全国からボランティアに来てくれた人にも振る舞われた。清野さんと岡崎さんは、愛知や愛媛、埼玉など各地へはるばる作りに行ったことも。支援に対するありがたさの思いを込めたはらこめしは、復興のシンボルでもある。

そういえば、なぜ、イクラをはらこと呼ぶのだろう。一般的なイクラは生で、しょうゆ漬や塩漬にして食べるもの。一方、煮汁に通して加熱処理をしたイクラを、巨理でははらこと呼んでいる。鮭のお腹の中にある子だから腹子という説もあり、まさに、おふくろの味を表している。人それぞれにいろんな思い出を含んだはらこめしは、はらこをたくさん抱えた鮭のように、そして母のように、とても懐の深い料理だ。

巨理町民のはらこめし愛が止まらない!

背中で愛を語る。はらこめしのビジュアルが迫力満点な、巨理町のオフィシャル法被



観光PR係長のわたりさんと、はらこめしがコラボレーションしたキーホルダー。役場や鳥の海ふれあい市場などで購入できる。税込350円



見つけたらラッキー!? 町内に数箇所あると噂のはらこめしマシマンホール。写真は、鳥の海ふれあい市場前の歩道で発見した

表紙にも登場!

巨理町観光大使 groovy girlsに聞いた「巨理のはらこめしのココが好き」

うちのおばあちゃんのはらこめしが一番! ですが、作る人で盛り付けや味が異なるから、いろんなお店を食べ比べするのが好き。テイクアウトできるお店もあるので、お土産にもぜひ

澤田彩音さん

ごはんが見えないほど、はらこをたくさん乗せてくれるお店が多く、巨理人の心意気を感じます。味付きごはんもおいしくて、毎回ペロリと完食。はらこめしを食べなきゃ、秋じゃない!

鈴木萌々花さん



ブルーボーイズ groovy girls

若者目線から、四季折々に巨理の魅力を発信する観光大使ユニット。一年間の任期で、8月からこの新ペアで活動している。ともに町内在住で、澤田さんは信用金庫に勤務。鈴木さんは現役大学生 Instagram/watari_groovygirls

Information

10月1日(金)~11月30日(火) はらこめしDEスタンプラリー開催

期間中、巨理町内の対象店舗を利用し、スタンプを集めて応募すると、抽選でプレゼントがもらえる。詳細、応募方法は巨理町観光協会ホームページをチェック

問い合わせ先/巨理町観光協会(TEL0223-34-0513) WEB/http://www.datenawatari.jp

巨理町食生活改善推進員協議会 (ヘルスマイト巨理)

養成講座を修了した食生活改善推進員(ヘルスマイト)によるボランティア団体。「食で元気なまちづくり」をモットーに、地域住民に健康食と郷土料理を伝える活動をしている。二人は「はらこめしの神」としてメディアでもおなじみ

(左)会長 清野珠美子さん (右)副会長 岡崎由紀子さん

