

味わい
ふれあい
出会い旅

食文化研究家のわたくし清 絢が
日本各地の郷土食を巡る旅もいよいよ最終回。
四季を感じながら、その地方らしい風土と文化に
触れる旅は、貴重な出会いの連続でした。
そんな連載の最後に訪ねたのは、
出産祝いの伝統料理として受け継がれた、
だんご入りの汁物「ちよぼ汁」です。
そこには、お母さんの体をいたわる工夫が詰まった、
名実ともに温かい料理がありました。

文/清 絢 写真/川端正吾 イラスト/竜田麻衣

母子の健康を願う
「ちよぼ汁」の故郷を巡る

第11回
兵庫県淡路市



の細川浩嗣さん。

愛らしい花々と雄大な風景を眺めるのも気持ちいいですね。

次に訪ねたのは、日本のお線香生産量の70%を占める淡路市一宮地区にある、香りをテーマにした施設「パルシェ香りの館」。

「館内にある『レストランベルレーヌ』のランチタイムには、淡路島産の豊富な食材を使った約50種類の料理をビュッフェ形式で味わえます。淡路特産のタマネギや淡路牛はもちろん、伝統料理も知ってもらいたいので、ちよぼ汁も提供しているんです」と企画リーダーの岩井宣樹さん。
人気のランチには観光客だけでなく地元の人々も大勢やってきます。

明石海峡大橋を渡ってやってきた兵庫県淡路市は、古来より朝廷へ食料を献上する「御食国」と称された「食の島」。ここには、産後の女性をねぎらい、赤ちゃんの健やかな成長を願って食べる「ちよぼ汁」という汁物が伝わっています。

まずは、小高い丘の上にある「あわじ花さじき」へ。広大な敷地に花のじゅうたんが広がり、明石海峡や大阪湾、関西国際空港まで望めます。「淡路島は花の島でもあるんですよ。2000年には国際園芸造園博覧会（ジャパンフローラ2000）（通称・淡路花博）が開かれ、今年は15周年を記念して、淡路花博2015花みどりフェアが開催されます」と広報

パルシェ 香りの館



車で13分



淡路島を食べつくす
大満足のビュッフェ



オニオンフライ



館内では、お香作りやエッセンシャルオイルの抽出などの体験メニューを実施。その他、新鮮野菜のマルシェ（土日のみ）やフクシア大温室、「香りの宿」には温泉もある。淡路島ビュッフェは大人1,650円（税込）。ディナータイムには腕利きシェフのフランス料理が味わえる（要予約）



季節の花が咲き誇る丘で
心をリフレッシュ

15haの園内には、いつ訪れても色鮮やかな花畑が広がり、春は菜の花やポピー、夏はヒマワリやクレオメ、秋はサルビアやコスモス、冬はストックが見頃に。近隣の馬術クラブの散歩コースでもあり、馬に出会うことも

あわじ花さじき
四季の花々



春：ポピー



夏：ヒマワリ



秋：コスモス



冬：ストック

あわじ花さじき



車で33分

ちよぼ汁の作り方

●材料(4人前)
いりこだし……700ml
ササゲ……180g
ズイキ……20g
もち粉……100g
味噌……80g
かつお節……適量

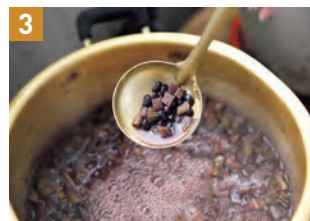


※下ごしらえ
●ササゲを洗って水に3時間浸し、一度煮こぼして、たっぷりの水でやわらかく煮る。

もち粉は水を少しずつ加えて練ってね!



ズイキをぬるま湯で戻して1cmの長さに切り、ゆがいてあくを抜き、水けを絞っておく。



いりこだしを鍋に入れ、ササゲとズイキを加えて煮る。



もち粉を同量程度の水で耳たぶほどのかたさにこねて、1.5cm大くらいのだんごにする。



ササゲとズイキがやわらかくなったらだんごを入れ、だんごが浮き上がってきたら味噌で味をととのえて完成。器によそい、かつお節をのせる。



ちよぼ汁

お母さんの体を癒やし
心も温まる郷土汁

しづかグループ

ズイキとササゲのごはん



カリウムやカルシウムが豊富なズイキは、産後の女性の体力が早く回復するようにと食されてきた。しづかグループのみなさんは阪神・淡路大震災を乗り越え、20年以上も活動を続けている。郷土料理のたご飯や若者向けに考案されたズイキとササゲのご飯も作ってくださった



- 1 あわじ花さじき
兵庫県淡路市楠本2865-4
☎0799-74-6426
- 2 パルシェ 香りの館
兵庫県淡路市尾崎3025-1
☎0799-85-1162
- 3 淡路島フルーツ農園
兵庫県淡路市上河合173
☎0799-85-2696
- 4 伊弉諾神宮
兵庫県淡路市多賀740
☎0799-80-5001



伊弉諾神宮

国生み神話を体感できる
神聖な空間

夫婦大楠



伊弉諾神宮



ちょこっと寄り道

真っ赤な
イチゴやスイーツが
食べられる!



淡路出身の中谷 学さんがサラリーマン生活を終え、Uターンして始めた農園。淡路の農業に新しい風をと試行錯誤し、2年前にはカフェもオープン。連日多くの観光客でにぎわう。季節に応じてブドウ、ミカン、サツマイモ掘り体験なども可能



大熊手

淡路島
フルーツ農園



車で4分

しづかグループ



セキレイ



次に立ち寄ったのは、季節ごとに果物狩りができる「淡路島フルーツ農園」。併設のカフェには、果物を使ったスイーツもあり、旅の途中に一息つけるスポットです。

続いて「伊弉諾神宮」へ。淡路島がなぜ「御食国」と呼ばれたのか、宮司の本名孝至さんに聞きました。

『万葉集』では「御食向ふ淡路の国」と詠まれているんです。東は大阪湾、西は播磨灘、南は太平洋に囲まれ、海の幸が豊富で、製塩も盛んでした。さらに瀬戸内式気候で暖かく、イノシシやシカ、野菜や果物から、いにしへのチーズといわれる「蘇」まで献上していたようです。そんな豊かな土地だったからこそ、『日本書紀』の中で国生み神話の舞台に淡路島が選ばれ、御食国にもなれたのでしょう」と本名さん。

伊弉諾大神と伊弉冉大神の夫婦神を祀る神宮は、夫婦円満や子授けにご利益があると、多くの参拝客が訪れます。そうした土産や赤ちゃんにまつわる郷土料理が、今回ご紹介するちよぼ汁なのです。

作り方を教えてくれるのは、志筑地区で農産物の直売所を運営する「しづかグループ」のみなさん。

「ちよぼ汁は、ササゲとズイキ(芋

茎)のたっぷり入っただんご汁でね、産後のお母さんのために作るもの。ズイキは古い血を下ろして血をきれいにし、お乳の出もよくなるって、女性の体をいたわるために食べられたんよ」と、池田美重子さん。

かつては、出産した女性の母親が材料を持って里から訪れ、作ったものでした。だんごの形にも意味があり、女児が産まれたらまんまるに、男児なら先をとがらせて、健やかな成長を願いました。料理名は「おちよぼ口」のようにかわいらしく育ってほしい」という意味も込められているのだとか。赤ちゃんをお披露目する日には、親戚や近所にも振る舞う習慣があったそうです。

一見ぜんざいのようなですが、食べてみると、いりこだしの味噌汁でごはんによく合い、食べ応えも十分。産後の疲れきった体にも元気が湧いたことでしょう。最近では、島内のイベントでちよぼ汁を振る舞い、多くの人に魅力を伝えていくみなさん。

「自分がおばあちゃんになるときは娘に作ってあげたい」と言う若い方も増えてきたとか。母子の健康と成長を願う温かい思いとともに、これからも淡路の母の味として、受け継がれてほしいと願っています。