

仙台の台所

仙 台 朝 市 通 信

仙台朝市は「おはよう」から「お晩です」まで!

【夏号】

July 2015

TAKE
ご自由に、お持ち帰りください。
FREE

特集

「ほや」



動画も見られます。裏表紙をご覧ください。

仙台味噌の起源

グルメ大名・伊達政宗

其の三

政宗が料理を好んだことはよく知られている。とはいえ、



そこは戦国武将。そもそもは戦地における兵糧のための研究開発だったようである。とりわけ有名なのは秀吉の朝鮮出兵の際の、仙台味噌のエピソード。暑い季節、他国軍勢の味噌が次々と腐っていく中で、伊達軍の仙台味噌だけが腐敗せず、それを分け与えたことから、一躍全国にその名を知らしめたと伝わる。政宗が城内の「御塩噌蔵」という味噌工場で、長期熟成させた濃厚な旨味の味噌を造らせたことが始まりだそう。味噌汁はもちろん、魚貝や野菜のさまざまな料理にも重宝される、仙台を代表する味の一つといえるだろう。

宮城といえは「ほや」 栄養価の高さも自慢

宮城の夏といえは、何といつてもほや！ほやの生産量、消費量ともに全国を誇っているのが宮城県ですから、これほど愛されている食材かということがわかると思います。朝獲りのほやを手に入れて、なるべく早目にさばいて食べるのが良いとされるのは、極端に足が早い、つまり鮮度が命の食べ物だから。

このほやの仲間、世界中で何と2000種類以上、日本だけでも約300種類あるそうですが、食べられるのは主にマボヤとアカホヤという種類。三陸で養殖されているのはマボヤで、私たちが食べることができるまでには3、4年という時間がかかります。大震災の津波で、養殖施設が壊滅的な被害を受けてから3年目の去年、久しぶりに地場産ほやの懐かしい味に、感激のあまり涙した人もいたのではないのでしょうか。

その見かけから「海のパイナップル」と呼ばれますが、実は甘味、苦味、塩味、酸味、旨味という5つの味覚を、すべて楽しむことができる唯一の珍しい食材といえます。独特の微妙でコクがあるあの美味しさには、ちゃんと裏づけがあったんですね。生のまま刺身で、または酢醤油で味わう人が多いと思いますが、伊達家の料理

に「ほやのお吸い物」の記録があるように、とても良い出汁が出る食材でもあります。例えば「ほや出汁そば」という地元料理があり、非常に濃厚な旨味のつゆが特長。他にも塩辛や焼きほやなども。ほやは栄養面でも優れていて、疲労回復にいいグリコーゲン、疲労回復と肝臓にいいタウリンが多く、また、認知症予防に効果のある成分も見つかっています。だから産地の方々はいくつになってもお元氣なのでしょう。上にある2つの突起には、十とがあって、海水と餌は十から入り、十は排せつや産卵などに使われているそう。見分け方は、赤みが濃くて光沢があるもの、そして皮がばんばんに張っているものが新鮮な証拠。鮮度が命の海産物だけに、全国に配送しても味が落ちるので難しいというところは、やっぱり宮城に来てもらって本当のほやの味を知ってもらうしかありませんよ。



2つある突起には十と一。さばく時はこの十から切るといい

見た目はまさに海のパイナップル

グリコーゲンとタウリン豊富。夏バテ予防に！

天然ものはこの殻がカタい

売る人 【松や】

天然ほやも養殖ほやも石巻直送ルートで。朝市61年、創業100年の店

天然ほや、養殖ほや、夏いか、かながしら：カゴ盛り、氷盛りの鮮魚が並ぶ。奥へ目をやれば、店長さんが大きなまな板を前に魚をさばいていて、間もなく、刺身4種盛りのトレーを持って店頭へ並べる。朝市では鮮魚、刺身も1種盛りが普通のところ、4種盛りは珍しいのでは？「他と違ったことをしないとね」と松村店長が白い歯を見せる。

松やさんは道路沿ったに2店舗、奥に2店舗ある魚屋さん。他に鮭匠も持つ。朝市では昭和29年から古株だが、岩切で創業したのが大正5年というから、なんと創業100年目の老舗なのだ。

若い松村店長さんが切り盛りする店は、春号で紹介したコロッケ屋さんの西側手前。以前は、幸町セラビや三越の店舗にもいたという松村さん、「市場はお客様との距離がゼロ。会話できるのがいいね」と話す。朝5時に仙台中央卸売市場へ出て、魚を選ぶことから1日は始まり、店を閉めるのは夕方5時頃。その間、魚をさばいたり並べたり、会話したり、1日100〜150匹の魚をさばっていたこともあった。



左から梶原さん、松村店長、門脇さん、阿部さん、秋元さん

仕入れは中央卸売の他に、石巻からの直送ルートがあって、今の季節はほややほたてが直送される。だから、活きのいい朝採りが並ぶ。「ほやは今は1月から出ているけど、6、7月がやはり身が大きくて美味しい。天然と養殖だと、天然の方が肉厚で香りがいいかな」。

店長の隣では、にこやかな女性陣がお客様相手に説明したり、魚を包んだりして軽快に働いている。そんな中、他の店舗で心配を振るう松谷社長が通りかかったら、「鮮度と安さには自信があるよ。みんな来てくれたら嬉しいね。あ、もちろん朝市はどの店もそうだよ」と、くったくなく笑う。そういえば、松村店長は埼玉の人で、社長と専務の裏表のない人柄にほれて仙台に来たと話していた。

今はワタリガニも「うち子(卵)」を持っていて旨いし、ほたても大きくなってきたそう。





左から千葉さん、板橋さん、松浦さん、佐々木店長、三浦さん、佐藤さん、大窪さん、武田さん、高橋さん

東京の市場から、山形の契約農家から毎朝届く果物たちがおいしい、いい顔で待っている

朝市の西の入口にある果物屋さん。角のコナーには、本日のサービスピ、その横は、今が旬のさくらんぼで、奥には高級メロンやスイカ、ももが並ぶ。「今日は何をメインにするか、通りからだ

売る人 【いたがき】

とどう見えるか、商品の色合いも考えてレイアウトしてらんですよ」と佐々木伸彦店長。だから隣接するいたがきの野菜部門は7時に開店するが、果物部門の開店は少し後になるそう。知る人ぞ知る果物のいたがきさん。東京の果物卸売市場から仕入れたものから、こだわり農家さんを回って直接契約している果物、そして地物まで幅広い品揃えで「何より、いいもの」にこだわってるんです」と話す。 値段で勝負の市場ではあるが、普通なら1個100円で買えるものでも、秀の商品1個500円のものも扱うこともある。ラフランスなども、直接契約農家からのものは市価の3倍だが、買って食べてみると、いいものであることがわかってもらえそう。 7月に入ったら、売り場の主役はさくらんぼから、スイカやももへと変わってくる。そしてお盆ともなればお盆の出番。脇役として山形や福島さんのすもも、長野のあんずも登場する。 「夏場は時間との闘いでね。30℃越えの日なんかは、日射しをよけてあげるのにも気をつけて。円形脱毛症も増えるんだよ」と笑う。まわりの女性たちも手を休めることなく果物たちを気づかい、お客さんにいいものを届けることに余念がない。 お客さんの対応にひっきりなしのいたがきでは、お昼も交代で、最後になる店長さんのお昼はもう夕方5時近く。こうした働き者の人たちが、仙台朝市の風通しが良く活き活きしているのだと、つくづく思う。 いたがきは店じまいも5時半頃、仕事帰りに寄ってもいい顔の果物たちが待っていてくれる。



左から4代目の本田宗徳さん、弟の宗弘さん

買う人 【松竹膳處】

● 本田宗徳さん

「わっ、これがほや酢?!」氷の上に盛り付けられた殻ごとの登場に、心の中でおもわず感嘆の声。緑のみじ葉に強調された、ほやの色、形の鮮やかなこと。今日、松やさんで仕入れた天然ほ

やで造られたひと品だ。まさに「宮城の夏」とでもいいたいような逸品を提供してくれるのは、大町にある「松竹膳處」の本田宗徳親方で、80年伝わる料亭・松竹の4代目でもある。 昭和2年、曾祖父の三代乃助さんが虎屋横丁稲荷小路角にお店を開き、仙台空襲で全て焼失し、戦後、立町で再開し、料亭として大きくなっていったが、平成13年に料亭を閉店。その後、ここ大町で新たな膳處として、伝統の味に創作を加えた和食を提供している。 親方は20代の時、日本を代表する日本料理店の一つである「つきぢ田村」で、皿洗いから5年修行した人。「教えられたのは何より心。鍋ひとつ、心から洗うことでした」。4代ののれんはお客様に育てられたものと話す。「何十畳の大広間を持つ料亭から、今はカウンター越しにお客さまと接する店になりましたが、温かいものを温かくお出しできるし、お話もできますからいいですね」と、温和な目をほころばせる。 今は家族4人で営んでいるお店は、広瀬通り、立町小の向かいの道を入ってすぐ。国際センターも近く、国連防災世界会議の時は外国人も多かったそう。「カウンターに9人、外国人のお客さまが座ったこともありました」と、変わらぬにこやかな親方。聞けば、料理人修行の前に、2年間ロサンゼルスに留学した経験ももつという。「でも、慌ててハンバーグをハンバーガーと紹介してしまつてね」と屈託がない。 小上がりのテーブル席には、料亭時代の欄間や、調度品に漆塗りの政宗公の水筒。 さり気ないしつらえにも、老舗ならではの心の豊かさが伝わってくる。朝市ではいろんなお店で仕入れるが、今日の野菜はいたがきさんだつたそう。 仙台市青葉区大町2丁目10-23 グランビュー大町1F 022-225-5591 営業時間/11:30~14:00、17:30~21:00 定休日/日曜営業時間



仙台市青葉区大町2丁目10-23 グランビュー大町1F 022-225-5591 営業時間/11:30~14:00、17:30~21:00 定休日/日曜営業時間

仙台朝市 旬の味 (7~8月)



【魚貝】 [すずき] 出世魚で、セイゴ、フッコ、そして成魚をすずきと呼ぶ。夏ともなれば、良質の白身に適度な脂がのって美味。刺身のほか、焼きもの、バター焼き、フライ、蒸し物と何でも合う。 【かながしら】 体全体は赤い、おいしい白身魚。かつて、地域によっては縁起物とされ、津軽藩では上流階級の年越しの膳に用いられたそう。初夏から石巻などに水揚げされる。松やさんでは、焼魚がいいよと教えてくれた。 【ワタリガニ】 収穫最盛期を迎えるワタリガニ。夏のオスは甘味のある身がしっかり詰まっていたおいしいと言われるが、卵を持ったメスもおススメだ。味噌汁も格別だが、パスタの具にもいい。

【野菜】 【枝豆】 夏といえばビール。ビールといえば枝豆。宮城産は、7月頃から出回る。特に香りが高く、甘味の強いのが仙台茶豆と気仙沼産の秘伝豆で、この頃ではずいぶん知られるようになってきた。 【スイカ】 スイカといえば尾花沢。いたがきさんでも尾花沢産を中心に、最低5~6種類は常時並べているという。黒くて大きなダイナマイト、黄色い果肉のクリームスイカ、さらには四角スイカまで、バラエティ豊かである。



【とうもろこし】 「ひげの数と粒の数が同じなんだよ」と教えてもらった。甘々娘、ゴールドラッシュなど新しい品種が次々と登場するとうもろこし。中には生でも食べられる青森の嶺きみも。ひげの色が濃くなると食べ頃だそう。 【きゅうり・なす・トマト】 さんさんの太陽で育った、夏野菜3兄弟。世界一栄養のない野菜といわれるきゅうりだが、「暑さでほてった体から熱を逃がし、利尿効果、夏バテ防止、熱中症対策にだっておいしく効く」というすぐれもの。夏には夏の野菜が一番!



朝市通い50年! かずちゃんの手間ひま 「しそみそ南蛮」 6月には気管支炎を起こしたものの、すっかり回復した89歳のかずちゃん。元氣になればまず考えるのは、50年通っている朝市に行くことだ。 さあ、今日もリュックを背負ってバスに乗り込み、市場へ。買い込んだのは梅で、梅酢、梅酒、梅干し作りにいそむ。「梅の酸っぱいのは体にいいからね。あ、そうそう、夏に食欲がない時は、あのびりっとしたのもいいよね」と、今回作ったのは、しそみそ南蛮。青南蛮をたてに割った中に、砂糖と炒った白ごまを混ぜた味噌をはさま、それを青しそでくるんで油を熱したフライパンで弱火で焼く。夏の朝、これがあれば元気もりもり!

