

## 郷土食は日本の宝物

大分県の別府市は九州の北東部にあり、波のおだやかな別府湾に面しています。

温泉でも有名で、一日の湧出量は、日本最大級。高台からの眺めも壮観で、いたる所から白い湯煙が立ちのぼっています。

別府市には有名な「やせうま」という郷土食があります。やせた馬と関係があるわけではありません。大昔、都落ちしてきた幼君の乳母だった八瀬という、人名から来ているそうです。

幼君に「八瀬、うまうまがほしい」

# 大分県の甘い郷土食・やせうま

食文化史研究家

永山久夫

とねだられ、小麦粉を練って熱湯でゆで、きな粉をまぶして出したのがルーツといわれ、「八瀬うま」が「やせうま」となり、この地方の郷土食となったと伝えられています。

一種のめん類で、素朴な甘さがあり、ヘルシーな郷土食として、観光客にも人気があるといます。

材料は小麦粉にきな粉、砂糖、そして塩。小麦粉に塩少々と水を加えて、耳たぶほどのやわらかさにこねます。

次に親指くらいの太さにちぎってふきんをかぶせ、三〇分ほど寝かせます。

これを、指先で帯状に細長くのばしてから、たつぷりの熱湯でゆでます。ゆで上がったらざるにとり、水気をきって皿などに移し、砂糖で甘くしたきな粉をまんべんなくまぶして食べます。

うどんよりは厚みがあり、小麦粉特有のうま味が強く、きな粉の甘さともよく合います。きな粉をつける前に、黒砂糖を煮とかした黒蜜をく

ぐらせると、こってりとした味に仕上がります。

同じように、小麦粉を水で練って指先で細長くのばし、生めんのまま、ゴボウや大根、里いも、鳥肉などの入ったみそ汁で煮込んだのが、同じく大分県の「ほうちよう」と呼ばれる郷土料理で、山梨県の「ほうとう」と同じ起源と考えられ、煮込みうどんのルーツといわれてよいでしょう。

同県には、「ほうちよう」とほとんど同じ煮込うどんスタイルの「だんご汁」もあります。粉食文化の発達した土地なのです。

「やせうま」はきな粉以外にも

はったい粉（むぎこがし）や小豆あんなどをまぶす場合もあり、料理というよりは、おやつという感じで、農作業の合い間の腹ふさぎとしてよく作ったものだといえます。

甘味があつて小腹のすいた時など、疲労回復にも役立つ栄養成分の豊富な郷土食といわれてよいでしょう。

やせうまに用いられるきな粉の三五パーセント強がタンパク質で、ビタミン類も多く、とくにビタミンB1の宝庫ですから疲労を解消して筋肉に元気をとり戻す上で役に立ちます。

血行をよくして若さを維持する効果の高いビタミンEや認知症予防で脚光を浴びている葉酸もたつぷり。塩分のとり過ぎを防いで、血圧安定が期待できるカリウム、カルシウムも含まれています。

注目されるのがイソフラボンという機能性成分です。女性ホルモンに似た働きで注目されており、カルシウムの吸収力を高めて、骨粗しょう症を予防し、体の酸化を防いでガン細胞のひろがりを抑制するともいわれています。

