

キタを愛する人たちのための、キタを再発見するマガジン。ネットに載らない情報テコ盛り。

つながるひとまぶなか

鯖

号

11

2026

月号

vol.29

北区魅力発信フリーペーパー「つひまぶ」vol.29 2026年11月1日発行 編集・発行：北区のおもろ通信団（編集長／浅香保ルイス龍太 編集スタッフ／秋山暁子・小栗一紅・川人愛子・角田かおり・寺井はるか・西野仁・藤澤聡子）協力：大阪市北区・北区コミュニティセンター 連絡先：【mail】tsuhimabu@gmail.com 【web】https://tsuhimabu.com 定価：0円 主な配布場所：大阪市北区役所・北区民センター・大淀コミュニティセンター・北図書館・大阪府立中之島図書館・大阪市立住まい情報センター・大阪市北区社会福祉協議会・江之子島文化芸術創造センター・大阪市ボランティア市民活動センターほか多数（配布場所はwebにて随時お知らせ） ※当雑誌の内容、テキスト、画像、イラスト等の無断転載・無断使用を禁止します。

キタのええもんキタの手みやげ

暁子の角打ち放浪記

「曽根崎 松浦商店」

彼女とキタのラブストーリー

「談話室 マチソワ」店主堤美佳子さん

和田萬の「黄金香りとま」

鯖

Ca va

天満市場に生息するサバ
海から川を越え、蔵へ
大阪の歴史のお味「バッテラ」
1貫に、100年の仕事
サバからはじまる 冥土への旅路
サバで世界一周
「お魚屋さん かぎや」さんに聞いてみたサバのサバきかた
サバ博士・右田孝宣さんに聞く



サバ（鯖・青花魚・鰯・英：Mackerel）は、サバ目・サバ科のサバ属（Scomber）・グルクマ属（Rastrelliger）・ニジョウサバ属（Grammatorcynus）などに分類される魚の総称。世界各地で食される。日本近海ではマサバ（真鯖）、ゴマサバ、グルクマ、ニジョウサバ（二条鯖）の計4種が見られる。

「SABAR」創業者にしてサバブーム仕掛け人
サバ博士・右田孝宣さんに聞く

サバ1本で、どこまで行けるか？

サバへの飽くなき挑戦でした

とろさば料理専門店「SABAR」をご存じだろうか。現在は少し業態が変わったが、2014年（平成26）のオープン当時の衝撃は今も忘れられない。午前11時38分開店。午後11時38分閉店。38席。38メニュー。「サバっしやいませ！」で迎え、「サバナイスデー」で見送る。サバ検定にサバ口言葉。店じゅうがサバ、サバ、サバ。まるで「サバランド」とでも呼びたくなる、遊び心あふれる世界だった。思い返せば、あの頃から世のなかはサバブームに沸いた。ブランドサバが登場し、サバ缶が脚光を浴び、百貨店にもサバがずらり。そのブームを仕掛けた1人が、右田孝宣さんである。今ではあたりまえになった「とろさば」という名称も、じつは右田さんの発明だ。つひまぶ今号はサバ特集。「SABAR」の創業者に会わずして、この号は完成しない。取材をお願いすると、返信メールの冒頭には、ナチュラルに「お疲れ鯖です」。まだお会いしてもいいのに、サバ愛はすでに全開だ。ちなみに取材日は8月3日。なんと「逆サバの日」だった！「もともとは神崎川で居酒屋をやっていた、そこで出していた鯖寿司が人気だったんですよ。奥さんが『サバでがんばってみたら？』って背中を押してくれたのが、すべてのはじまりなんです」。

とろさば料理専門店「SABAR」をご存じだろうか。現在は少し業態が変わったが、2014年（平成26）のオープン当時の衝撃は今も忘れられない。午前11時38分開店。午後11時38分閉店。38席。38メニュー。「サバっしやいませ！」で迎え、「サバナイスデー」で見送る。サバ検定にサバ口言葉。店じゅうがサバ、サバ、サバ。まるで「サバランド」とでも呼びたくなる、遊び心あふれる世界だった。思い返せば、あの頃から世のなかはサバブームに沸いた。ブランドサバが登場し、サバ缶が脚光を浴び、百貨店にもサバがずらり。そのブームを仕掛けた1人が、右田孝宣さんである。今ではあたりまえになった「とろさば」という名称も、じつは右田さんの発明だ。つひまぶ今号はサバ特集。「SABAR」の創業者に会わずして、この号は完成しない。取材をお願いすると、返信メールの冒頭には、ナチュラルに「お疲れ鯖です」。まだお会いしてもいいのに、サバ愛はすでに全開だ。ちなみに取材日は8月3日。なんと「逆サバの日」だった！「もともとは神崎川で居酒屋をやっていた、そこで出していた鯖寿司が人気だったんですよ。奥さんが『サバでがんばってみたら？』って背中を押してくれたのが、すべてのはじまりなんです」。

なんと！漁師の父の背中を追い、幼いころから船に乗り、包丁1本で生きてきた…。そんな勝手なストーリーを思い描いていた僕は、開始数分で見事に打ち砕かれた。「それで、サバ1本でどこまで大きくなるかチャレンジしよう、と。楽しく、ワクワク。それがなくなったらやめよう。そんな約束からはじまったんです」。だから、あの遊び心なのだ。2018年（平成30）には一般社団法人日本さば文化協会を設立。「3月8日を『サバの日』にして、サバ文化を広めたかったんです。サバの地位向上ですね。節分の日に日本全国で恵方巻きを食べるみたいに、この日はサバを食べよう！って。だって、アジやイワシと並ぶ、日本を代表する大衆魚ですから。僕たちはサバを食べて育ってきたんです」。サバマルシェも開催。そして自らは「アン・サバ・ダー」…。……ダジャレ。大好きな51歳のおじさんである。ところが、そのサバも今となつては高級魚。だからこそ、せつかくなら、おいし



サバ博士
右田孝宣さん

「SABAR」は現在、北区では阪急三番街南館地下2階（38番地！）にあります

編

集

後

記

編集メンバーの好きなものからはじまった今回のサバ特集。北区とサバで1冊つくれるの？と思ったら、できちゃいました。すごいで、つひまぶ！そんな記念すべきサバ号から参加した私。編集なんてやったことも、見たこともない。できるのか？と思いながら参加しましたが、人が好き、人の話を聞くのが大好きな私には、取材はとにかく楽しい時間でした。今回、特に心に響いたのが、サバに真正面から向き合う人たちのお話。サバを通して、それぞれの仕事やまちに本気で向き合う姿が、今のちょっとばかりキャリアに悩む私にはとても刺激的でした。何より、ネットにもAIにもない生の情報を集めてつくっているつひまぶの魅力が一番感じているのは、じつはこの私です。たくさんの人に読んでほしい、届いてほしい、素直にそう思います。札幌生まれの北区住民として、外からの視線も大切に、北区の生の声をお届けしたいと思います。まずはサバのさばき方とともに、文章の書き方も勉強します！（角田かおり）

つひまぶ
web



https://tsuhimabu.com/
バックナンバー読めるよ！

「つひまぶ」では、編集メンバーを随時募集しています。興味がある方は、Facebook ページ「つひまぶ」までご連絡ください。

明治以降の天満市場

明治以降も天満青物市場は大阪随一の青物市場として栄え、1915年（大正4）には業者の大半が大川北岸の埋立地へ移転して公認の「天満市場」となった（旧地に残った一部は「天満旧市場」と呼ばれた）。

しかし1931年（昭和6）、大阪市中央卸売市場の設立に伴い、市場はその配給所という位置づけに変わる。

そして1945年（昭和20）、大阪大空襲によって市場はすべて焼失する。

こうして、石山本願寺門前から数えればじつに400年以上、天満移転からでも約290年続いた歴史に、いったん幕が下ろされた。

戦後の1949年（昭和24）、池田町の旧東洋紡績天満工場跡地に「天満卸売市場」として再建され、これが現在のJR天満駅北側に残る天満市場「ぶららてんま」につながっている。当初は卸売中心だったが、20年ほど前からは小売りもはじまり、今では誰でも気軽に立ち寄れる市場として親しまれている。

現在は、ぶららてんま周辺は「裏天満」と呼ばれ、焼き鳥店の煙やホルモンの匂いが立ち込め、若者を中心に、往時の天満青物市場を思わせるにぎわいを見せている。



浪花百景
「天満市場」



現在の天満市場は28階建ての再開発ビル「ぶららてんま」のB1Fから2Fに位置し、観光客にも人気のスポットとなっている。

天満市場春秋

天満市場に生息するサバ

南天満公園に立つ「天満青物市場跡碑」



文／つひまぶ編集長 浅香保リュス龍太

流浪の市場

ねんねころいち天満の市よ大根（だいこ）そろえて舟に積むゝゝ 大川北岸にある南天満公園内に立つ「天満の子守歌歌碑」に刻まれた歌詞には、市場や水運の活況が歌われている。すぐそばには、「天満青物市場跡碑」もある。「天満青物市場」は、大坂三郷の台所として、市中の卸売市場を代表する市場だ。「堂島の米市場」、「雑喉場の魚市場」と並んで、その繁栄ぶりが全国に知られた、大坂三大市場である。

がしかし、天満青物市場は最初からここにあったわけではない。じつにいろいろあった。その長い旅路を振り返ってみよう。天満青物市場のルーツは、意外にも青物市（野菜市）としてではなく、寺の門前市としてはじまったとされている。中世、現在の大阪城の位置にあった石山本願寺とその門前に集う人々を相手に自然発生した市が、それである。その後、1580年（天正8）、石山合戦の末に本願寺が石山を退去したとき、現在の京橋南く北詰に移転した。大坂の陣で一時離散したが、1616年（元和2）に、豪商・淀屋2代目・个庵（こあん）が京橋の自邸内に市場を開設。これが天満青物市場のはじまりとされている。次いで1651年（慶安4）、この地が町奉行所の用地となったので、京橋片原町（都島区）に移転を命じられる。しかしこは

市場としては不便だったために、町奉行所に願ひ出て、1653年（承応2）、ようやく天神橋北詰の大川沿い（現在の天満3丁目付近）、冒頭の跡碑周辺に落ち着いた。じつに石山本願寺の時代から数えて約150年、淀屋屋敷から数えても40年近くをかけて、市場はようやく「安住の地」を得たことになる。市場があれば国家は要らないとはラテンのことわざだが、初期の天満市場は、為政者の都合や都市開発に翻弄された、流浪の市場だったのである。

水運の便が生んだ独占市場

天満が最終的な落ち着き先として選ばれた最大の理由は、大川（旧淀川）に面した水運の便の良さだった。

そのころの繁盛ぶりは「摂津名所図会」に次のように書かれている。「市場は天神橋北詰め上手から竜田町（現在の天満3丁目や天満5丁目）まで三町ばかり。天神橋から下手は市場でなく、『市の側（かわ）』という。間屋四十軒、仲買百五十軒。毎日朝早くから、たくさんの人が集まって青物の取引をする。春は春日野の若菜から売りはじめ、ウグイス菜、イソ菜、嫁菜、サワラビ、セリ、ウコギなどは木津、難波の名産。天王寺カブラ、棕橋（くらはし）ダイコン、海老江カモウリ、勝間浦の海草、住吉のナノリソウ、姫松のショウロ、浜村のカンピョウは夜、小歌節でむくという。伏見のモウソウダケ、壬生菜、シロクワイなどは京から来る。河内レンコン、昆陽池のジュンサイ、タケノコやクリのころは二三日、たくさんいたいまつや、ちようちんを照らして夜の市でにぎわう。時雨月になると紀州からミカンが数百万とはいる」。

畿内各地から集まったみずみずしい野菜や果物の山が掛け声も勇ましく売りさばかれる。抱え込んでいた事实は重要だ。天満はもと、特定の品目に閉じた市場ではなく、大川という水運が運んでくるものすべてを受け止める、ある種の「窓口」として出発したのである。サバもまた、その窓口を通り過ぎていった無数の品物の1つだったに違いない。

市場の「周辺」

天満宮・芝居・歓楽街

さて、市場は物流の拠点であると同時に、人が集まる場でもあった。野菜を売りに来た近郊の農家の人々は、商いを終えると大阪天満宮へ参拝し、芝居見物を楽しみ、歓楽街で羽を伸ばした。市場を核として、参詣・娯楽・飲食が一体となったにぎわいの生態系が、この一帯に育っていった。落語「千両蜜柑」の舞台としても知られるのは、こうした市場文化が上方の話芸にまで根を下ろしていたことの証だろう。

現在、天神橋筋商店街や「裏天満」の飲み屋街は、天満青物市場の記憶を引き継いでいるのかもしれない。（終）

るさまが、目に浮かぶようである。「摂津名所図会 天満市之側」には、活気も熱気もあふれる市場の様子が細かに描かれている。

1672年（寛文12）、西廻り航路が整備されると、北前船によって北海道の昆布が日本海を南下し、下関をまわって瀬戸内海を抜け、大坂に運び込まれるようになった。天満は青物だけでなく、こうした遠隔地の物産が集散する結節点でもあった。全盛期には全国の物産の7割が天満をハブとして集散したともいわれ、単なる「野菜市場」を超えた、大坂の物流全体を映す鏡のような存在だった。

1772年（明和9／安永元）には冥加銀（上納金）を納める代わりに、同業者組合の結成が認められ、幕府公認の独占市場として特権的な地位を確立した。ギルドの誕生だ。市場やその周辺では、近郊農民と消費者との直接取引も禁止された。

また、道頓堀新市、堂島新市、堀江新市、曾根崎新市などのアウトサイダー（新興商人）が市場設立の動きを見せたが、そのた

びに反対訴訟を起こして、これらの動きを封じた。

もつとも、こんな独占体制は長くは続かない。1798年（寛政10）には周辺26カ村と消費者の直接取引が解禁され、1809年（文化6）には対立していた畑場八ヶ村（大坂城下の南郊、西成郡に位置する吉右衛門肝煎地・西高津村・難波村・木津村・今宮村・勝間村・中在家村・今在家村の8つの村）側の要求により、13品目にかぎって木津難波市場の開設も認められた。

江戸時代後期の天満市場は、独占とそれに対する周辺からの突き上げがもたらした、対立の時代だったとも言える。

青物だけではなかった

さて、「天満青物市場」という名前だけを見れば、野菜と果物（果物は「赤物」と呼ばれた）専門の市場に思えるが、じつはそう単純ではない。天満に市場が移転した当初は、生塩魚（なましおぎかな）市場と乾物市場も同じ地域に併設されていたことが、日本大百科全書などの記述から分かっている。

る。つまり天満の浜には、青物や赤物だけでなく、塩した魚や乾物も並んでいたのだ。もつとも、この生塩魚市はほとんどして本朝町（中央区）へ、乾物市は天満7丁目へとそれぞれ独立していく。

さて、本号特集の「サバ」である。サバは天満市場にいたのか？ いなかったのか？ サバが「大坂の食」として存在感を放つのは、江戸中期以降、北前船が西廻り航路で運んだ昆布出汁の文化と結び付いてからだ。塩サバやしめサバといった加工品は、京へ抜ける鯖街道だけでなく、大川や淀川の水運ネットワークにも当然乗っていたはずで、市場が分立する以前の天満の浜には、青物に混じってサバも並んでいたのではないかと考えるのは、そう突飛な想像ではないだろう。

生塩魚市が独立した後は、鮮魚の取り扱いには西区の雑喉場魚市場が中心を担うようになり、天満は名実ともに「青物」専業の市場へと純化していく。とはいえ、市場という場が1度は青物・塩魚・乾物を同じ浜に

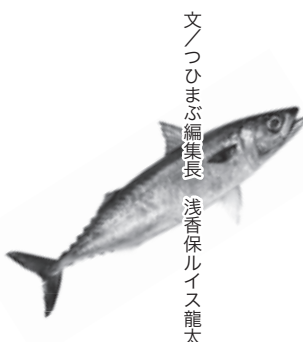
江戸時代、中之島には全国の大名が設けた蔵屋敷がずらりと並んでいた。そこは各藩が年貢米や特産品を保管・売却するための拠点で、大坂が「天下の台所」と呼ばれて栄えたことは、この蔵屋敷群によるところが大きい。なかでも若狭藩や丹後藩など、日本海側の藩が持つ蔵には、米や織物だけでなく、地元の海で獲れたサバの加工品が運び込まれ、山積みとなった光景が繰り広げられていたことだろう。

朝早く、堂島川の水辺に船が着く。川沿いに面した蔵の前には、塩漬けにされたサバや干物にされたサバ、しめサバなど、木箱

海から川を越え、蔵へ

鯖街道の果て、中之島。

舟と蔵が迎える、青魚の終着駅



文／つみまぶ編集長 浅香保ルイス 龍太

やわら包みに詰められた品が並ぶ。どれも若狭の港まち・小浜から運ばれてきたものだ。さて、このサバはどんなルートをとったって旅をしてきたのだろうか？ 旅するサバの後ろに付いて、当時の物流ルートをたどってみよう。

サバのふるさと、若狭小浜の海

旅の出発点は、福井県の小浜。日本海に面したこのまちは、古くから魚介類の集積地として栄え、とりわけ冬場に獲れる脂ののった寒サバは高値で取引されていた。

しかしサバは「足が早い」魚だ。水揚げされてすぐに処理しなければ、数時間で傷んでしまう。そこで塩をしつかりと振って水分を抜いた「塩サバ」や、酢でしめた「しめサバ」、乾燥させた「干物」などに加工さ

担がれてやって来たサバは、京都で一部が消費された。棒寿司やなれ寿司など、京都特有の寿司には、こうしたサバが重宝された。しかしさらに先、大坂を目指す荷もあった。

その場合は、荷は京都市内から伏見港へと移される。伏見は淀川舟運の起点であり、ここから川を使って中之島を目指すことになる。若狭湾に水揚げされたサバは、陸路・鯖街道を経て、今度は川を進む。

江戸時代、淀川は日本最大級の水運ルートだった。川を下るのに使われたのは、「三十石船」だ。名前のとおり、米三十石＝約4・5t分の荷物を積める、中規模の舟だった。三十石船の構造は、浅瀬でも航行できるような平底で、両端は反り上がり、全長はおよそ15～18m、幅は2・5～3mほどで、人や物資の輸送に広く使われた。最大で30～40人の乗客が乗ることもあり、上りでは棹（さお）で川底を突き、下りでは流れを利用して滑るように進んだ。帆は使わず、櫓（ろ）と棹を巧みに操る水夫の技術に支えられていた。物資だけでなく、人も乗ることができ、物資輸送だけでなく、観光や商用の旅にも利用された。

三十石船と

舟運マニユアル『淀川便覧』

三十石船は、伏見港を出ると八幡、枚方、守口などを経て、最終的に天満橋や中之島へ至る。舟には熟練の水夫が乗り、川の流れを読みながら進んでいった。船上では舟唄が歌われ、旅人や商人が団子や茶を楽しむ一方、荷物はしっかりと固定され、波や転倒から守られていた。

水位の安定しない季節には、櫓舟（ろぶね）や艀（ひらた）と呼ばれる小舟が補助的に

れていく。これにより日持ちがし、遠く大坂や京都へと運ぶことが可能になる。加工されたサバは、「若狭小浜」などと産地が墨で書かれた荷札を付けた木樽やわらに包まれ、内陸部への険しい旅路に出る。

陸路を駆ける鯖街道の70km

小浜から京都までは、約70kmの山道が続く。いわゆる「鯖街道」。「ブラタモリ」でタモさんも歩いた鯖街道。ルートはいくつかの種類があるが、主なルートは次のとおり。小浜からいったん南東へと進路を取る。熊

川宿から水坂峠を越え、保坂から南へと下っていく。朽木、花折峠を経て大原、そして終着点である京都市内の出町柳へと至る。

京都市内まで最短距離を目指すのではなく、まずは南東へと進み、保坂で南に大きく折れ曲がる、L字ルートになっているのだ。それには理由があつて、アップダウンが少ない、より平坦で安全な地形が選ばれている。体力の消耗を最小限にとどめることもできることながら、できるだけ荷崩れや転倒の危険を減らすことが重視されたわけだ。

熊川宿はかつて若狭街道の宿場町として栄えた集落で、今も格子戸の商家が立ち並ぶ。担ぎ手たちはここで腹ごしらえをし、わらじを履き替えるなどして、次の難所に備えた。朽木の山道では川沿いの狭い道が続ぎ、転倒の危険も高かった。そのため、担ぎ手

使われ、途中での積み替えも発生した。サバの荷は、他の貨物（米・酒・木材など）とは区別され、湿気や直射日光、衝撃から守るために工夫された積載がなされた。こうした舟運の詳細は、案内書『淀川便覧』に記録されている。1809年（文化6）に刊行されたこの本には、河岸の名前、距離、料金、所要時間、注意事項などがびつしりと書き込まれている。

例えば、「伏見より天満橋まで五里三十町、所要五時間半、船賃銀一匁」など、極めて具体的な記述が残されており、どの地点でどんな荷が積まれ、どの宿場でどれだけの時間を見積もるべきかが明示されていた。

これに従って運航すれば、伏見から大坂・天満橋まではおよそ5～6時間の行程だ。むろん、川の流れに乗れる下りのほうが速く進む。航路は、伏見↓八幡↓枚方↓守口↓天満橋↓中之島。『大川便覧（おおかわべんらん）』を見ると、舟がいかに正確に時間管理され、河岸場やどんな取引がおこなわれていたかがよく分かる。今日という運送業のマニユアルに近い性格を持っていた。

淀川を下ったサバは、天満橋や中之島の船着き場に着き、そこからすぐ、川沿いに並ぶ蔵屋敷に運び込まれる。若狭藩や丹後藩の蔵屋敷には、加工されたサバが並べられ、点検を経て商人へと引き渡されていく。荷は天満青物市場や雑喉場魚市場に卸され、市中に暮らす人々の台所へと届く。

物流だけでなく文化も運んだ道

こうして見ると、サバを巡るネットワークは、海と山とまちとがあたかもひとつの生態系あるかのように有機的に結び付き、そこに生きる人々が「どうすれば新鮮で、おいしいまま運べるか」を工夫した結果が、

同士が声を掛け合いながら進んだという道中には「立場茶屋」と呼ばれる休憩所もあり、軽い食事や情報交換の場としてにぎわった。

運搬を担ったのは、専業の担ぎ手たち。彼らは夜に小浜を出発し、翌朝には京都へ到着するという「夜駆け」でサバを運んだ。サバの鮮度を保つため、立ち止まらずに一気に走る。その距離、約70km。マラソンが趣味の僕だが、1日で一気に走破するのは無理だ。2日に分けて、やっとな。現代ではトレーニング用のモデルコースが設定されているが、推奨されているのは2泊3日

そんな距離を、荷を背負って、「京は遠ても十八里」と歌いながら昼夜をぶつ通しで走ったという。しかも背中にあるのは、数10kgの魚の荷。身を崩すことなく運ぶのに、どんな技があつたのだろうか？

「上方史蹟散策の会」が編集した『鯖街道』（向陽書房／1998）によると、荷は天秤棒につるして担がれたようだ。荷崩れを防ぐためにわらや布で包み、しっかりと固定する。花折峠などの難所では足を滑らせないう、足元を確かめながら1歩ずつ進んだ。雪や雨で道がぬかるむ季節は特に危険で、担ぎ手たちの経験がものをいった。と書くのは簡単だが、スピード、体力、道の知識、すべてが求められる、現代人には信じられないような労働だったに違いない。

京都から伏見へ、そして川へ

江戸時代の大坂の食文化をかたちづけていったと言える。そうした物流の支えがあつて、やがてバッテラが誕生し、鯖寿司の伝統が生まれていった。

鯖街道という名前は、小浜から京都へサバが運ばれたことに由来する。小浜藩主が流通拠点として小浜市場を整備した1607年（慶長12）の記録には、「生鯖塩して担い京行き仕るに候」とあり、これが鯖街道という名称の由来になったとされている。

若狭は日本海に面し、古くから大陸や北陸都を結ぶ海陸交通の要衝として栄えてきた。とりわけ朝廷に食材を納める「御食国（みけつくに）」として、塩や海産物を都へ送り、都の暮らしと食文化を支えた土地でもある。人やものが行き交うなかで、港や市場、城下町、宿場町が形成され、街道は経済だけでなく、祭礼や芸能、仏教などの文化を運ぶ道ともなった。こうして若狭には、海と山に囲まれた土地ならではの暮らしと、外からもたらされた文化が重なり合い、地域ごとに特色ある歴史と文化が育まれていき、その記憶が今も息づいている。

しかし、こうした水運のネットワークは、明治以降、鉄道や自動車の発達とともに衰退していく。いまやトラックがサバを運び、高速道路が物流の背骨になっている。冷蔵技術の発達もあり、サバは生のまま都市へと届くようになった。川を下る舟の音も、鯖街道を走る人の足音も、もう日常では聞こえない。

だが、かつての中之島や大川には、確かにサバがいた。川風のなかに、うつすらとその香りが残っているかもしれない。現代の大動脈が陸路なら、江戸時代のそれは、水と道を巧みに組み合わせた、手作業のネットワークだった。（終）



『大川便覧』（おおかわべんらん）江戸時代後期（天保年間）に高嶋春松（たかしましゅんまつ）が描いた、大坂から淀川・伏見に至る水運や川沿いの村々、橋、渡し場を記した木版色刷りの地誌・案内図。（※北が上になるよう、天地逆で掲載）



大阪の歴史のお味 バッテラ。

文／藤澤聡子



大阪生まれ、舟形育ち。バッテラを訪ねて

今号は「サバの特集」。そして、サバといえ
ば押し寿司のバッテラ。その発祥の地が南
森町にあると聞いて、行ってきた。大阪天
満宮のすぐ北にある「寿司常」さん。訪ね
たのは天満天神繁昌亭の開門太鼓が鳴る昼
過ぎ。木製の格子が配された和モダンな外
観の引き戸を開けると、白木の一枚板のカ
ウンター6席のみの落ち着いた空間が広
がっていた。取材班一行を迎えてくれたの
は4代目・石川里留（さとる）さん。早速
バッテラを注文すると、「今日はコノシロも
ありますよ、どちらにします？」……え、
コノシロ？ 聞けばバッテラのはじまりは
コノシロ（コハダの成魚）だったという。
新旧の食べ比べができるとはなんたるぜい
たく。迷わず両方注文して腰を下ろした。

舟の名前は海に向こうから

「バッテラは、初代が、大阪湾で獲れたコノ
シロを2枚におろし、布巾で締め売り出
したのがはじまりです。より早く提供しよ

へつついさんで薪をくべて 炊く寿司飯

「じつは、7月いっぱい店を閉めるんで
す」。
そのひとことに、思わず耳を疑った。
サバ特集を組んだ今号のつひまぶで、絶対
に外せない店。それどころか、天満を語る
なら欠かすことのできない名店「鮮直」。取
材のお願いをしようと電話をかけたのは、
天神祭が終わって数日後の7月29日だった。
すると返ってきたのが、この知らせだった。
「7月末で閉店します」。
……えっ、あと2日!?
もちろん、誌面の都合を言っている場合で
はない。あの鮮直が閉店する。その事実
に、ただただ驚きしかかった。

最大の特徴は、今もなお「へつついさん（か
まど）」で薪をくべて炊く寿司飯だ。住宅街
の真んなかで、煙をもくもく上げながらご
飯を炊く店が、今の日本にどれだけ残って
いるだろうか？ 3代目・岡部寿美栄（す
みえ）さんは、「ご飯炊きは、ほかの店には
でけへんのやから」と、このかまど炊きを
決して手放さなかった。その思いは4代目・
岡部芳幸さんへと受け継がれている。
こうして炊き上げられた寿司飯は、粘りが
あり、かむほどに甘みが増す。型で押した
寿司でありながら、口に入れるとふわりと
弾力を感じる。その素晴らしさは、素人でも
はつきりと分かる。
そして、その寿司飯で仕立てる鯖松前寿司
が、また絶品だ。まず驚くのは米の甘み。
しめサバと寿司飯の間にはノリとワサビ、
上には白板昆布。それぞれが主張し過ぎる
ことなく、調和している。
突出するものはない。欠けているものもな
い。「塩梅（あんばい）」という言葉は、こ
の寿司のためにあるのではないかと思うほ

へつついさんが紡いだ大阪の老舗物語、完結

1貫に、 100年の仕事

文／浅香保リス龍太



コノシロからサバへ、 復活させた押し型

「やがて獲れる時期がかぎられ値も上がった
コノシロに代わり、安定して手に入るサバ
を使うようになりました」と石川さん。今
は国産に限定し、季節に合わせ、仕入れの
たびに選り抜いているそう。さばき方は
たすき状。背と腹の皮がつながるよう切り
分けることで、両方の食感を一度に楽しめ
るという。仕込んでから2、3日寝かせて
なじませる。折り詰めにする端から乾く
ため、上に白板昆布を乗せた工夫で、昆布
のグルタミン酸とサバのイノシン酸のうま
みの掛け合わせが自然と生まれるそう。
「押し型はヒノキの一木造り。3代目が遺し
たメモを頼りに自作しました。角が摩耗し
て3、4年でつくり直すため、今は木工職
人さんをお願いしています」。

いざ、食しますっ！

バッテラの来歴を聞きながら、目の前で
コノシロとサバの「バッテラ」が手際良
く仕上がっていく。舟形の押し型に魚を敷
き、おひつから寿司飯を両手いっぱい、ふ
わつと入れた。目分量のようだが一切はみ
出さない。ふたをして、くるっ、くるっ。
あつという間の早業だ。「押し寿司は日持ち
するイメージがあるじゃないですか。でも
普通のお寿司と変わります。私はふつく
らした食感を味わってほしくて、注文を受
けてからつくるんです」。

早速1切れ頬張ると、口のなかで酢飯がほ
ろりとほじける柔らかさ。かみ締めるた



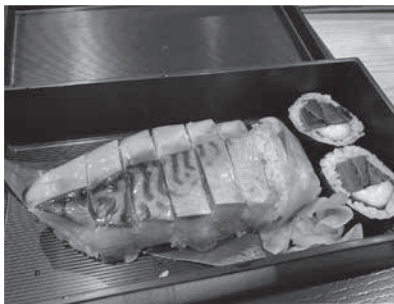
寿司飯は穏やかな味付けで、白板昆布の味付けも甘過ぎず。間にかまされたノリとワサビがサバに寄り添う。とにかく一体感が素晴らしい。

ももちろん、サバ選びにも一切妥協はない。
納得できるサバが手に入らなければ、予約
を受けていても断ることがあるという。
ひと口食べれば、どんな仏頂面も崩れる。
破顔一笑。そして最後は、思わずうなる。
それが、鮮直の鯖松前寿司だ。

今後のことは未定なれど 新しいバトンに期待

芳幸さんは、江戸末期に初代・岡部助次郎
さんが掲げたのれんと、その味を守り続け
てきた。
年齢を重ねるにつれ、「先代から受け継いだ
味を守り抜かなければ」という思いは、使
命感へと変わっていったと言う。以来、寿
司と真直面から向き合い続けてきた。
しかし、店を取り巻く環境は少しずつ変
わっていく。築80年になる建物には耐震上
の問題がある。へつついさんも老朽化し、
それを修理できる職人は減った。そしてな
により、納得できるサバそのものが手に入

にサバのうまみと酢飯の酸味が口中に広が
り、昆布の食感がアクセントとしてやって
来る。あらまあこれは、と次のひと口を止
められない。さっぱりしているのに深みがある。
できたての押し寿司を初めて食べた。
コノシロとサバを食べ比べ、おいしいね、
どっちが好き？ 盛り上がる一同。
大満足で店を後にした取材班一行。余韻を
かみ締めながら商店街の雑踏に消えゆきま
したとき。（終）



寿司常は、バッテラ専門店ではなく、通常の寿司店。夜はにぎり寿司とバッテラのおまかせコースが人気。

りにくくなった。
さまざまな事情が重なり、一度、店を閉じ
るという決断に至った。
本来なら、すでに閉店した店をつひまぶで
紹介するのは、ふさわしくないのかもしれない。
それでも、この天満というまちに、
100年以上にわたって食文化を守り続け
た店があったことだけは、記録として残し
ておきたかった。
今後のことは、まだ決まっていない。
ただ、芳幸さんはこう話す。
「新たなバトンがどんなかたちになるかは分
かりませんが、これからは、それらに心を
尽くしてまいりたい」。
100年続いた物語は、ここでいったん句
読点が打たれる。けれど、それは終止符で
はないのかもしれない。閉じた円は、いつ
の日か再び開くかもしれない。
私たちは、その日を静かに待っていたい。

（終）

左は今年の7月に惜しまれつつ閉店した鮮直の外観。右は
最終日前日で多忙ななか、撮影に応じてくれた4代目店主
の岡部芳幸さん佳代さん夫妻。この日も記念写真を撮るお
客さんが多数いた。



1891年（明治24）、南区（現中央区）順慶町で創業。
1954年（昭和29）に現在地へ。3代目が亡くなり、のれん
を下ろしたが、石川さんが、2016年（平成28）7月、再
びのれんを上げ、30年ぶりに元祖「バッテラ」を復活させた。
「大阪で生まれたお寿司なので、もっと知ってほしいですね」。

寿司常

【所在地】天神橋 2-4-3

【tel.】06-6351-9886

【営業】11:00～14:00（ランチ営
業／金・土・日のみ）／17:00～
21:30（ラストオーダー 21:00）

【休み】月・火・水 定休

さて、今号は「サバ特集号」。海のない北区でサバ縛りをどう切り抜けるか。あるんですねー。かつて桂米朝師匠が持ちネタとしていた大ネタ「地獄八景亡者戯」。あの落語は、サバにあたって死んで、冥土を巡るお話。残念ながら米朝師匠は天満天神繁昌亭の舞台で落語を披露する機会は得られないまま2015年(平成27)に亡くなったが、2025年(令和7)には「生誕100年・没後10年」を記念して、一門や上方落語協会の落語家たちが総出で繁昌亭にて大規模

埋め尽くす落語家たちの色紙と、どこか懐かしいコーヒーの香りが迎えてくれた。ようやく本記事の主役にたどり着いた。サバからここまで長かった！(笑)

店名は「道しるべ」

「うちは、1972年(昭和47)7月15日に開業しました。天神祭の10日前でバタバタだったそうです。もともとは、祖父が天神橋六丁目で食堂を営んでいました。その後、

サバからはじまる

冥土への旅路

文／西野仁
落語／浅香保リス龍太

喫茶ケルンのマスターに聞く、
繁昌亭と落語家と落語フアンのことなど



ケルン(道しるべ)が描かれた桂文枝師匠(当時・桂三枝)のサイン。



喫茶ケルン
【所在地】天神橋 2-4-2
【営業】10:00～18:00 水定休

な記念公演をおこなった。米朝師匠自身が落語を演じることはなかったが、文字どおり「額の向こうから」今も繁昌亭の高座を見守り続けているのだ。
その繁昌亭を斜向かいから見守ってきたのが「喫茶ケルン」。桂文福師匠が描いた看板が目印の昔ながらの喫茶店だ。
今回は、落語文化と繁昌亭と天満天神について、ケルンのマスター・井上克巳さんにお話をうかがった。扉を開けると壁一面を

現在の場所へ店を移転。父が結婚したのを機に食堂をやめることになりました。当時、父は水道工事の職人をしていましたが、母には喫茶店で働いた経験がありました。そこで2人で相談し、今度は夫婦で喫茶店をはじめることになったそうです。
以来、今年で創業54年。親子2代、半世紀にわたって、天満天神とともにあり続けた。店名の「ケルン」は、英語で「道しるべ」の意味。「山に登ると石を積んだ道しるべが

るときには師匠の色紙を使っています」。
多くの落語フアンが結集して、
2006年、繁昌亭が誕生

さて、創業当時の天満天神は、どんな様子だったのだろうか？ 当然、繁昌亭はまだない。「当時、このあたりは銀行や電力会社の支社が多かったようです。商店街には飲食店が

少なくて、平日の昼はどの店もサラリーマン客であふれていました。でも土日は人通りがない。夜の8時くらいには商店街は真っ暗でした。90年代に入ってバブルが崩壊すると、支社が撤退してサラリーマンも減りました。1997年(平成9)にJR大阪天満宮駅が開業し、人の流れが変わって、天満宮界わいは少しひっそりした時期もありました」。

この界わいがにぎわいを取り戻したのは、2006年(平成18)に繁昌亭がオープンしてから。「お客さんが増えて、商店街では土日も開けるお店が増えました。飲食店も増えて、かつてのぎわいが戻ってきました」。井上さんは、昔を懐かしむように語ってくれた。

そもそも、繁昌亭はどういう経緯で現在の場所にできたのか？
かつて大阪には、落語をいつでも聞ける「定席」がいくつもあった。ところが戦後、その灯は次第に消え、上方落語には、常設の寄席がない時代が長く続いた。

転機となったのは2003年(平成15)。桂文枝師匠(当時・桂三枝)が上方落語協会の会長に就任したことだった。そんな折、「どこへ行ったら上方落語が聞けるのか」とたずねられることが多い、という落語家の言葉をきっかけに、若手も日常的に高座に立てる「定席」の必要性を強く意識するようになる。

寄席の場所を探していた文枝師匠に、天神橋筋商店街の当時の理事長だった土居年樹さんが声を掛けた。「大阪天満宮の宮司さんが、寄席にするなら土地を貸してもいいと言っている」。そこは大阪天満宮北門東側の駐車場だった。かつて「天満八軒」と呼ばれ、寄席や芝居小屋が集まった土地でもあった。しかし、建設資金はない。そこで協会員ら

が寄付を募り、寄付者の名前を提灯に記して繁昌亭の天井などに掲げる仕組みを考案。落語会を開きながら資金集めに奔走し、最終的に約2億4000万円が集まった。
こうして2006年9月15日、戦後60年以上途絶えていた上方落語の定席「天満天神繁昌亭」が誕生した。大阪天満宮、商店街地域、そして多くの落語フアンの力が結集して生まれた、まさに「みんなの寄席」だったのだ。

落語家とお客さんの
両方を見てきた喫茶ケルン

その繁昌亭の斜向かいに、ケルンはある。ケルンには若手落語家や落語フアンが集まってくる。高座でみんなをあれだけ笑わせる落語家たちは、舞台を降りた後、どんな顔をしているのだろうか？

「高座に上がる前に、1人でふらつと入ってくる落語家さんが多いですね。楽屋では1人になれないでしょ？ だからうちへ来て、ぶつぶつ言いながらスマホをいじってネタを組んだりして、しばらくするとすつと出ていかれます。ところが、高座の終演後は様子がガラッと変わります。声高でテンションが上がったままで、マイクなしでも店内に響くような声なんです。アドレナリンが出ているんでしょうね。若手で駆け出しのころは、ダメですダメですと話していた落語家さんが、高座に上がると急にパッと順調にしゃべるようになります。そんな姿を見ると、嘶家さんって本当にすごいなと感じます」。

井上さんは、落語家たちの素顔を見続けたわけだ。
ケルンには、落語家だけではなく、落語フアンも数多く訪れる。

あるでしょ、あれです」。1970年代には「ン」で終わる屋号は繁盛するというジンクスがあり、「スワン」や「モンブラン」といった店名の喫茶店が多かったそう。「道行く人たちの道しるべになればいい」という思いもあったようだ。

店内には6代目桂文枝師匠(当時・桂三枝)の道しるべの絵とともにサインが飾られている。「ケルンの意味をご存じで、すぐに絵を描かれました。店名をお客さんに説明す

るときには師匠の色紙を使っています」。

多くの落語フアンが結集して、
2006年、繁昌亭が誕生

「繁昌亭で高座を見終わって、興奮冷めやらぬままうちに来られて、知らない方同士でいきなり話しはじめるのは玄人さんが多いですね。あの落語家、あのタイミングで、あのネタやってましたね？ というようなマニアにしか分からない会話を楽しんでいます」。

繁昌亭は今年で20周年を迎えた。20年も経てば、素人だったお客さんも耳の肥えた立派な落語マニアに成長するわけだ。ケルンは若手落語家だけでなく、お客さんの成長も見てきたのだ。

そんな落語家やお客さんたちに長く愛されているのが、名物「繁昌亭カレー」と「ハーフサンドセット」。これも寄席とケルンのつながりから生まれたメニューだ。「繁昌亭カレー」は市販のルーを使わずに研究したカレーで、繁昌亭の名前を使わせてもらうために文枝師匠に交渉したところ、「カレーと落語を結び付けよ」というお題を課された。悩みに悩み、桂文福師匠にお店のスプーンのカトラリー袋と看板にカレーの絵を描いてもらうという力業でお題をクリアし、めでたく「繁昌亭カレー」が誕生する。高座の前後に1人で食べやすいようにと生まれたハーフサンドセットは、がつつり1人前の量に積み重なっていて「これでハーフですか？」と驚かれるそうだ。

「鳥や虫が集う木のように、ふらりと立ち寄って羽を休める場所であつたらうれしいですね。落語家さんにもお客さんにも止まっていただけの木であればいいなと」。

さあ、コーヒーを片手に、マスターが積みあげた意志(右)に思い(重い)を寄せ(寄席)てから行こうかな。ひと息ついたら、またそれぞれの道へ。ケルンは今日も、笑いと人をつなぐ道しるべ。ここで一席、いや、一服。テケテン！(終)

亡者だらけの珍道中 「地獄八景亡者戯」

サバの刺身を食べて食あたりで命を落とした喜六は、気づくと冥土の旅へと向かっていた。死者はまず三途の川を渡らなければならぬいが、そこには渡し守の舟があり、「衣服の重さ」で舟賃を決めるという理不尽な仕組みに出くわす。喜六が着ていたのは木綿の着物で、料金は微々たるもの。見えを張って絹物の着物で死んだ金持ちとは、法外な舟賃を取られて憤慨する。そう、地獄とは滑稽と風刺に満ちているのだ。

川を渡った喜六は、地獄の入り口で「亡者登録所」なる場所へ案内され、閻魔庁の役人たちによって名前、生前の職業、罪状などを事務的にチェックされる。役人の口調はまるで役所の窓口そのもの。亡者たちが行列をなし、紙の書類が山積みになっている様子は、まさにこの世の縮図だ。

次に喜六は、閻魔王の前に引き出される。閻魔帳には、喜六の生前のおこないが克明に記されており、「うそをついた回数」「怒鳴った回数」「人をだました回数」などが事細かに記録されている。喜六は必死に言い訳をするが、閻魔王は冷淡に「言い訳は通じぬ」と一蹴。ついに「地獄行き」の判決が下される。ここからがこの落語の本番。喜六は「地獄八景」と呼ばれる8つの地獄を順番に巡ることになる。叫

喚地獄ではうめき声が響きわたり、焦熱地獄では亡者が焼かれ、血の池地獄では血の海で溺れる。だが、それらはただの恐怖ではなく、どこか人間くさい。例えば、賄賂を受け取っていた政治家は湯の釜でゆでられながらも、「これも経験や」と涼しい顔。浮気を重ねた芸人は、女の鬼に追いまわされながらも「モテ期到来」と勘違いする始末。

地獄の旅では、生前に因縁のあった人物や、有名人などと再会し、彼らの罰の様子を見ては笑い転げたり、驚いたりする。亡者同士が井戸端会議のように罪状を語り合い、鬼たちは鬼たちで「残業が多い」「人手不足だ」とぼやく始末。地獄でさえもどこか人間社会の延長であるかのようだ。

途中、地獄見物の「観光案内」まではじまり、男は、焼き火箸入りのみそ汁や釘が入った地獄料理をすすめられ、恐ろしいはずの地獄はまるで珍道中。地獄とは案外ユーモラスなのだ。

最終的に、喜六はあまりのバカバカしさに「なんで死んでまでこんな目に遭わなアカンねん！」と叫ぶ。すると突然、夢から覚める。なんとすべては「昼寝中に見た夢」だったのだ。ホッと胸をなで下ろした喜六は、今度こそ真面目に生きようと反省……したかと思いきや、「でもまあ、あの料理は意外とうまかったな」と、地獄の思い出を懐かしむように語って幕を下ろした。(終)

korea

サバのピリ辛煮込み コドンオチョリム

材料（2人分）
サバ：1匹
大根：120g
ジャガイモ：大1個
長ネギ：40g

（味付け出汁）
唐辛子：大さじ2
しょうゆ：大さじ3
みりん：大さじ2
砂糖：小さじ1
料理酒：大さじ1
ショウガおろし：5g
ニンニクおろし：3片
煮干しの出汁：200ml
コチュジャン：適量

「コドンオチョリム」は歌にも出るほどの国民的なサバのおかずで、日本でいうところのサバの煮付け。「コドンオ」は「サバ」、「チョリム」は「煮込み」。ただし、韓国なので唐辛子入りのスパイシーなやつ。
唐辛子、コチュジャン、しょうゆベースの甘辛いタレのヤンニョムでサバ、大根、ジャガイモなどをじっくり煮込む。味が染み込んだ大根と、ご飯が進むうま辛さが激ウマ。サバの生臭さを消すために、ニンニクやショウガをしっかり利かせたヤンニョムで煮込むのがコツ。酒のつまみに◎



もんぱーる

曾根崎 2-14-7
グランデ曾根崎 1F
tel / 06-6314-1025
営業 / 18:00 - 00:00
定休日 / 日・祝

近世からの歓楽街・曾根崎の一番深い場所にある、隠れ家的な韓国居酒屋。韓国料理のみならず、すき焼きやはらみ鍋、焼肉などの肉料理もめちゃくちゃおいしい。無論、なにを食べてもおいしいおふくろの味な店は、アスリートのお客さんが多いこともあって、コースなどを注文したときのボリュームがハンパない。写真は、名物ははらみ鍋。お店は要予約。
店主は曾根崎地域を中心とした地域猫活動にも取り組んでおられる。

大阪・キタは、世界の料理が集まるまち。サバだって世界各地の食べ方で楽しめるはず！ 香辛料を利かせたり、煮込んだり、揚げたり、パンやご飯と合わせたり……海を越えれば、サバの表情はもつともつと広がるというもの。そこで今回は、キタで出合える世界のサバ料理を巡ってみた。いつものサバが、見知らぬ国の一皿に変わる。そんな驚きと発見を楽しみながら、さあ、あなたもサバ料理の世界旅行へ出かけてみようではありませんか。

サバで世界一周

浅香保ルイス 龍太・秋山暁子

キタの異国料理、サバから攻める



シナソス

堂山町 17-22 1F
営業 /
11:30~15:00 (L.O.14:30)
17:00~23:30 (L.O.23:00)
定休日 / 火

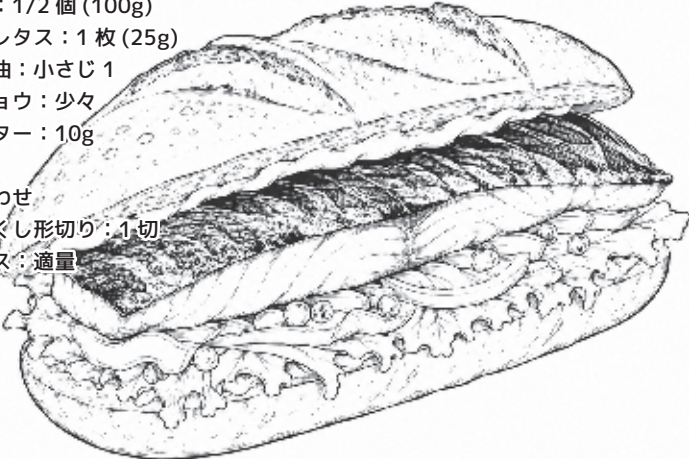
トルコ料理の魅力をたっぷり味わえる「シナソス」。料理はすべてハラールで、ラム肉をはじめ、豆や野菜をふんだんに使った料理が楽しめる。ヨーグルトを料理に多用するのもトルコならでは。爽やかな酸味が肉料理や野菜料理の味を引き立てる。そして、トルコ料理といえばケバブ！ シナソスでは、トルコの炉端「オジャックバシ」スタイルで、小ぶりのシシケバブを香ばしく焼き上げる。肉のうまみを存分に味わえる本場の味を、気軽に楽しめる一軒です。キタにある唯一のトルコ料理店！

turkey

サバサンド

材料（2人分）
フランスパン：18cm
塩サバ3枚おろし：1枚（85g）
紫タマネギ：1/4個（50g）
トマト：1/2個（100g）
サニーレタス：1枚（25g）
サラダ油：小さじ1
塩コショウ：少々
有塩バター：10g

付け合わせ
レモンぐし形切り：1切
ピクルス：適量



サバサンド（バルック・エキメッキ）。つくり方はカンタン。焼いたサバと野菜をパンに挟み、レモンと塩でシンプルに味付けしたトルコ・イスタンブール発祥の名物B級グルメだ。
トルコ語で魚を意味する「バルック」とパンを意味する「エキメッキ」を合わせて「Balık Ekmek」と呼ばれている。19世紀中ごろ、イスタンブールのエミノニュ地区で、漁師が船上でサバを焼いて売ったのがはじまりだとか。半身を1/2ほどにカットし、生野菜と一緒にパンズに挟んで、豪快にかぶりつく。「トゥルシュ」と呼ばれるトルコ風のピクルスと一緒に食べ、漬け汁も合わせて楽しむのが地元流だ！



ガーナ出身のO.T.さんとミチコさんは、茶屋町の梅田ロフト（閉店）近くのヘアサロンの1周年記念パーティきっかけで知り合われたとか。2008年（平成20）に来日されたO.T.さんは、当時も今も英語教師。当時は中崎町にお住まいだった。「若いころはお店がたくさんある梅田や中崎町が良かったが、年を重ねると自然のある場所がいい」と、現在は西宮に。4人の子もたちと6人家族。「ガーナでは子ども4人は普通ね」。
ガーナの主食は、フフ。ゆでたキャッサバ芋と青バナナを臼とぎねでついてつくる、お餅のようなものだ。パウダー状のものは日本では手に入るものの、品質のいいものは入手が困難なのだそうで、奥さんのミチコさんは苦労されているとか。「ライトスープはフフと一緒に食べるとおいしいのに！」。

ghana

サバ入りのライトスープ

材料（2人分）
塩サバ：2切れ（200g）
ピーナツバター（無糖）：適量
トマト缶：1缶
タマネギ：中1〜2個
ショウガ：1片
ニンニク：2〜3片
唐辛子：1〜2本
鶏ガラスープ：3カップ
塩：適量
マギーブイヨン：1〜2個



ガーナ共和国はアフリカ大陸の西海岸に位置するイギリス連邦加盟国です。
サバをはじめ魚は豊富で、フライやグリルなどのほか、干し魚やスモークもあるとか。
今回教えていただいたのは、「トマトのライトスープ」。サバだけでなく鶏肉や牛肉などとミックスし、ときにはハチノス（腸）などのモツも一緒に煮込むこともあるとか。味付けは、タマネギ、ショウガ、ニンニク、トマトなど。さっぱりしつつも、うまみの深いスープなのだそう。ぶつ切りにしたサバを入れることで、いい出汁が出て日本人にも食べやすい味になりますね。驚きなのは、ピーナツバターを加えること。トマトの酸味が和らぎ、深いコクが生まれるとか。味が想像つかない！ ぜひ食べてみたいものです。



故郷の味、サバのレモングラス揚げを紹介してくれたベトナム人女性のThu Thuy（トゥ・トゥイ）さん（右）の夢は、ベトナム語と日本語の通訳者になること。その夢を叶えるために来日し、日本語を学んでいる。「日本語の勉強のために、なにかボランティアをしたい」と社会福祉協議会を訪ねたことをきっかけに、観光客に梅田のまちを案内するボランティアに参加。日本の神社仏閣にも関心があり、東大寺の大仏殿や京都の南禅寺にも足を運んだそう。そんなトゥイさんだが、じつは取材時にはすでに帰国が決まっていた。ホーチミン市の大学院への進学が決まり、ベトナム在住の外国人にベトナム語を教える先生への道を選んだのだとか。夢の実現へ向かって、がんばれ、トゥイさん！
左は、ひと足先に帰国した同僚のMaia Nguyen（マイ・アイン）さん。保育士さんです。

vietnam

塩サバのレモングラス揚げ

材料（2人分）
塩サバ：2切れ（200g）
ターメリック：小さじ1
レモングラス：（微塵）2本
ニンニク：大1片
唐辛子：1/2本
米油：適量
粗挽きコショウ：適量
レモンぐし切り：適量
パクチー：適量



ベトナムから日本に仕事に来ているトゥイさんに、サバを使った故郷の自慢の料理を教わりました。
ターメリックやレモングラスなどを魚にまぶして、調理する料理があるんです。今回は、塩サバを使ってアレンジ。塩サバをターメリック、レモングラス、ニンニクでマリネしてから揚げ、さらにレモングラスとニンニクも一緒に香ばしく揚げて、サバにたっぷり振りかけます。レモングラスの爽やかな香りと、ニンニクの香ばしさがサバのうまみを引き立て、箸が止まらなくなるおいしさ。レモングラスやターメリックは、今ではスーパーでも手軽に手に入るものになったので、それほどハードルの高いものではなくなりました。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめ。
サバは、水気を拭き取り、3等分し、ターメリックを全体にまぶした後に、ラップをして冷蔵庫で1時間置くのがコツ。



イタリア文化会館-大阪

中之島 2-3-18 中之島フェスティバルタワー 17F

ラオスさんが館長を務めるイタリア文化会館-大阪は、イタリア外務・国際協力省の機関。イタリア文化の普及と日伊文化交流の振興を目指しています。文学・音楽・映画などのイベントを、西日本各地で開催するほか、イタリア語講座や文化講座を開催。11〜12月は冬学期の申込期間。ゼロからはじめたい方向けの無料体験レッスンもあるそう。イタリアのカフェ文化や美術史を学ぶセミナーなど、興味をそえられるものがたくさん。
ラオス館長の出身は北イタリア。サバとグリーンピースをオリーブオイルと塩で味付けして煮込んだ北イタリアの郷土料理もあるそうです。地中海は閉じられた海。魚の味が濃いのだとか。

italy

サバのベッカフィーコ



材料（2人分）
サバの開き（骨なし）：4枚
パン粉：50g
レーズン：25g
松の実：25g
ニンニク：1片
イタリアンパセリ：適量
エキストラバージンオリーブオイル：適量
レモン：1/2個（果汁と皮）
塩：適量
黒コショウ：適量
砂糖：小さじ1（お好みで）

アンドレア・ラオス館長いわく、イタリアではサバは非常に庶民的な魚。缶詰が多く、大きめのイワシサイズに見えます。
ラオス館長も好物！と教えてもらったのは、シチリア地方の「ベッカフィーコ」。使うのは、生サバ。パン粉にレーズンや松の実、ニンニク、イタリアンパセリを加え、ミキサーにかけます。塩コショウやオリーブオイルを加えてよく混ぜて、詰めものをつくりまわす。レーズンはぬるま湯に漬けて柔らかくしておきましょう。開いたサバのおなかに詰めものを挟んでギュッとかたを整えたら、オーブンで20分ほど焼けば完成。硬くなったパンをパン粉にして、おいしく食べられるよう工夫されているのが、このベッカフィーコ。古いパン粉は炒めて使います。日本の「もったいない」の精神に通じるものがありますね。



サバのサバまかた

天満で4代続く鮮魚店「お魚屋さんかぎや」さんに聞いてみた

魚がさばけたらカッコいいやろなあ。せつかくの「鯖号」なので、取材にかこつけてサバのさばき方を教えてもらおうと、天満市場「ぶららてんま」地下1階の鮮魚店「お魚屋さんかぎや」さんを訪ねました。

「かぎや」さんでは、魚食に親しんでもらうため、子どもたちに魚を無償提供してさばく体験を届ける「お魚こどもチャレンジ」などの企画を実施。希望すれば、店頭で魚をさばく

様子を見学することもできます。

今回、指導してくれたのは、鮮魚加工責任者の内間裕作さん。1日に30〜50匹の魚をさばくプロです。サバは骨が硬いので、さばきやすいですよ。失敗したらミンチにしましよ〜と笑顔でハードルを下げてくれました。まずはサバとご対面。ふつくらと美しいシルエットのマサバです。「夏はゴマサバ、秋にはマサバが流通します」。取材をしたのは8月末。ひと足早く秋の味覚に出合えました。

「では、頭を落としてみましょう」と促されるも、生きた姿そのままの魚に刃を入れることがためらわれました。「命をいただく」という実感が想像以上に重い！意を決して1刀目を入れると…あれ、皮が硬くて切れない。そこからはためらいも忘れて必死です。頭を落として内臓を取り、血合いを丁寧に洗い流します。身を切るコツは、包丁をサバと平行にして、力を入れずにスッと優しく引くこと。押し切ると身が崩れてしまいます。

小まめに刃を拭いておくと、切るときに身が引つかからず、きれいな3枚おろしに仕上がります。



ふつくらおいしく仕上がった塩焼きとサバのアラで出汁を取ったみそ汁！



身をひっくり返して、背側を尾から頭に向かって切っていく。添える手は平たく、サバを包むように押さえると安定する。



もう半身は背中→腹の順でおろしていく。同じ作業を繰り返すので、少し慣れてきて包丁さばきがスムーズに。



所要時間は約10分。プロは3分ほどで1匹をさばく。中骨に残った身を比べると、プロのものはほとんど身が付いておらず、骨が透けて見えるほど。さすがです。

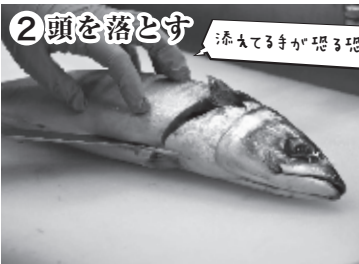


ご指導ありがとうございました！

よくできました！



尻尾から頭に向かってなでるように刃先を滑らせる。刃に付いたうろこは都度拭き取る。取り切れていないと食べたときに口に残るので、非常に大切な工程。



胸びれと腹びれを頭側に残し、身のぎりぎりのところを切る。骨に当たったら包丁を立て、力を入れて切り落とす。次に、頭から肛門まで切り込みを入れる。



頭をひねって内臓を取り、残りは手でかき出す。血合いは歯ブラシで丁寧に取る。身を真水に当て過ぎないように手早く洗う。



尻尾を落とし、肛門から尾までを中骨に沿って切る。中骨は尻びれの延長にあるので、尻びれの上に包丁を入れる。カリカリと刃が骨に当たる感触がある。



お魚屋さん かぎや
池田町 3-1 ぶららてんま B1F
月〜土／8:00〜16:00
水／8:00〜15:00
日／8:00〜13:00

1935年（昭和10）創業。3年前にリニューアルした店内は清潔感があり、鮮魚店になじみのない人でも立ち寄りやすい。「子どもたちが目で見えて楽しめるように」と店頭にはさまざまな魚がそのままの姿で並び、フィッシュアドバイザー（通称、お魚王子！）からおすすめの調理法などを教えてもらえるのも「かぎや」さんならではの魚の楽しみ方。

（終）

キタのええもん キタの手みやげ

「これ、北区にあるお店なんです」
渡したくなる
140年続く老舗、
和田萬の「黄金香りごま」



ごま和田萬 萬次郎蔵
菅原町9-5
10:00〜18:00
定休日無し
（夏季・冬季休業を除く）

Osaka Metro「南森町駅」から南へ歩いて約10分。天神橋手前の路地を西へ曲がると、モダンな蔵が見えてくる。ここが、ゴマメーカー「和田萬」の直営店だ。店先にはゴマの苗が並び、8月中旬の取材時には、優しいピンクの花が咲いていた。その隣には名物マスコット「ごまやん」のオブジェ。路地裏で突然出会うには、なんとも気になるたたずまいだ。築300年以上の蔵をリノベした店内に入ると、落ち着いた照明の空間に、約100種類のゴマ商品がずらり。乾燥・調味料好きの私には、たまらない。北区で働きはじめて3年目。まだまだ北区初心者の方に、編集スタッフが「北区には和田萬さんがあるよ！」と教えてくれた。早速ウェブサイトをのぞいてみると、以前食べた金ゴマの味が口になかによみがえった。「あのときのおいしいゴマは、和田萬さんだったのか！」。知らなかった北区の店と、以前から好きだった味がつながった。

かなり、バサついてしまう。そこで、餅つきのようにきねと臼でゴマをつく。油分を残し粗めに仕上げることで、コクのある味わいと、ゴマの存在感がある食感に仕上がるそうだ。「職人の腕の見せどころなんです」。ひとり広報部の榎原恵理華さんが、試食を出しながら教えてくれる。用意してくださったのは「黄金香りごま」と「国産金すりごま」。食べ比べると、風味の違いがはっきり分かる。国産はあっさりとした味わい。一方、黄金香りごまは、香ばしく濃厚。このおいしさを支えているのが、和田萬こだわりの焙煎技術だ。和田萬では、ゴマの状態から気温や湿度まで、職人が付きっきりで細かな見極めを重ねながら焙煎する。ムラが出ないよう少量ずつ、ふつくらと。

「鮭フレックにごま油をかけて、ゴマを振りかけたごはんは絶品ですよ」「インスタントラーメンにかけるとおいしいし、栄養価もぐんと上がります」。黄金香りごまのおすすめの食べ方を聞くと、次々にアイデアが出てくる。しかも、スタッフのみなさんそれぞれにイチ推しが違うという。そして、店内で気になった商品を試食できる。自分の舌で確かめて、好きな味を選んでほしい。そんな、さりげない心遣いがある。

「黄金香りごま」は、小ぶりて手渡ししやすいのもありがたい。誰かの家を訪ねるときに、「北区にこんなお店があつてね」とひとこと添えて渡したくなる。そこで教えてもらった食べ方も一緒に伝えたい。11月5日は「ごまの日」。これからは鍋の季節。次は「大阪ごまはんす」を買いに行こうか。（川人愛子）

角打ちの 放浪記 ここは曾根崎 3坪に詰まる酒心愛



曾根崎 松浦商店
曾根崎 2-10-28
Tel: 06-6314-5515
17:30〜21:00 (土/17:00-20:00)
定休日: 日・祝

そんな松浦商店のルーツは大淀。知弘さんのお父さんの実家が、大淀で酒を営んでいたそう。その後、次男だったお父さんは1967年（昭和42）、曾根崎公設市場で酒を開業しました。「公設市場で育つたようなもん、市場のみんなが声を掛けてくれた」と、知弘さん。しかし公設市場は民営化され、そして2011年（平成23）には閉鎖。それとともに市場内での酒営業を終了しました。一度は曾根崎を離れたものの、縁あって、松浦家は再び曾根崎の地で営業することに。「飲食店をしてみたかった」。そんな知弘さんの思いもあり、はじまったのがこの角打ちです。

「常連さんの年齢って、店主とだいたい合ってきますよね」と知弘さん。年齢だけでなく人柄までも、店主に合っているのでは？と感じる温かく楽しいお客さんに囲まれて飲む酒、良き。もちろん「一寸」じゃ済まなくて、帰りはご機嫌、千鳥足。／ピイ、ピイ／（終）

扇町公園の南側、医誠会国際総合病院内にあるシアターコンプレックス「扇町ミュージアムキューブ」の一角に、人と人が出会う仕組みがいくつも仕掛けられたカフェ「談話室マチソワ」がある。見知らぬ人同士で話が始まったり、盛り上がりたり……。店主がお客様と土をつないでくれたりと、いいかんじの出会いが毎日たくさん生まれる、不思議な場所。

ちなみに、店主は日替わり。1日のうちでマチネ（午後から夕方）とソワレ（夕方から夜まで）の2つの時間帯があり、マチネとソワレとでも店主が変わる日もある（そのほうが多い）。総勢40人を超える人が店主に登録していて、店主をやりたい日に店に入って、それぞれが思い思いの場をつくる。同じ空間でも店主によって店のカラーがまったく変わるのも、この店のユニークなところだ。イベントもしょっちゅうおこなわれているし、そのイベントに参加したり、イベントを主催したり……。なにかしらのおもしろいうずがまわっている、すてきな場所なのだ。

そんなすてきなマチソワだが、じつは、私、小栗もここで店主をさせてもらっている。うずの一員であり、うず巻き込まれてもいるのだけど、そんななかで感じるのは、これだけたくさんの方が日替わりでかわつているのに、よくバラバラにならないなあということ。うずが分裂してどこかに暴走したりしてもおかしくないのに、そうはならない。不思議な連続性がある。そんなことを感じて日々流れてくる店主たちのLINEでのやりとりを眺めているうちに、キーマンを見つけた。それは、主に毎週金曜日に店主をしている堤

美佳子さん、通称つつんさんだ。こまごまとした実務を担いながら、店主一人一人がその人らしく働けるよう、足りないものやことを察知して、静かに場を支えてくれている。心地良い場所には絶妙なさじ加減で下支えをしてくれる人がいるけど、つつんさんがそう。個性豊かな店主たちの目に見えないさじまを埋めてくれる。噂では、実務の達人であるだけでなく、料理人であり、歌も歌えば、畑を耕す人でもあり……。と、いくつもの顔を持つ人と聞く。なぜそんなことができるのか？ どんな人生を送ればそんな人になる？ 興味津々で聞いてみた。

習い事に明け暮れた20代

「二人つ子で誰とも話さない、内弁慶な子どもだった」と子ども時代を振り返るつつんさん。けれど、オーディオ、釣り、カメラと多趣味な父親にいろんな場所へ連れていってもらった影響で、好奇心旺盛な子どもでもあった。5歳でピアノを習い、15歳まで続けた。中学校では合唱部だった。

1994年（平成6）、大学卒業後は友人のお父さんの会社勤め、3年間 経理をみっちり学んだ。当時は就職氷河期だったこともあり、「具体的にこれをやりたいというイメージが持てなかった」。だからこそ20代のころはたくさん習い事をしていた。当時、一世を風靡した習い事の情報誌「ケイコとマナブ」をもじって「ミカコとマナブ」と友だちから言われていたそう。

20代半ばから30代の10数年間はゴスペルを歌っていた。活動が本格化していくにつれ、

身に付いた姿勢でもあった。「できてないことは、そつとやってあげばいい。よつぽどのがあれば言うけど」。一歩引いた場所から全体を見渡し、必要なところへ静かに手を差し伸べる。そのさりげない支えが、マチソワという場の居心地の良さを生み出しているのだと思う。

土とつながっていたら、ほつとする

中津の家から電車で1時間、能勢の妙見口へ月に3回ほど、つつんさんは畑へ通う。

畑に興味を持ったのは、中津に引っ越して、家でパンを焼きはじめたころから。「無農薬

人間も自然の
いち部分
寄り添いながら
一緒に
生きていかんと



聞き手・書き手 撮影／小栗一紅

たくさんさんの習い事は「料理」「ゴスペル」「陶芸」の3つに絞られていった。あるイベントで、パンを売りながらライブもしていたので「唄うパン屋」と呼ばれるようになったそう。歌うことや音楽を学んだことで社交性は身に付いたけれど、じつは話すことは今でも苦手だと話す。

みんなが集まれる場所をつくりたい

33歳のときに実家の能勢を出て中津で暮らしはじめた。2005年（平成17）のこと。今も中津に住んでいるそう。住んでいるうちに、徐々に地域とのつながりができていった。中津にあった銭湯がなくなつたとき、ほぼ毎日顔を合わせて声を掛け合える場所がなくなつたことを惜しむ人たちの話を聞き、地域の人がつながれる場の必要性を感じた。そのころ、地域の人が出し物を披露する「中津文化祭」に参加。その経験を通じて、「誰もが出会える、自由に入出入りできる『縁側』のような場があればいいなと思うようになった」。

2016年（平成28）、派遣の仕事に区切りをつけて、食の道に挑戦しようとしていた矢先、マチソワの前身である日替わり店主のカフェ「コモンカフェ」が新たな店主を募集していることを知り、応募。「料理を通して、みんなのつながりになりたい」という思いを伝えた。その思いが認められ、コモンカフェの店主として新たな一歩を踏み出すことになる。

店主には屋号が必要だったため、「みんなのお台所*ひだまり」と名づけ、活動をスタートさせた。

場所が先にやってきた

2018年（平成30）9月、自宅のすぐ近くに実店舗「みんなのお台所*ひだまり」を

しなければならなかったので、収穫の日と作業の日の2日間が必要になる。それもまた、自然のスケジュールに合わせてのこと。畑で採れた大麦は、お茶にもヒンメリ（フィナンランドの伝統的な装飾品）にもなる。ドクダミの花で、天然の万葉集「チンキ」をつくる。

今、通過点かな

2025年（令和7）9月30日、「ひだまり」の鍵を返した。鍵をもらい、初めてこの場所に入った瞬間のことを思い出していた。「ここは通過点だと思つた」のだと言う。しがみつかなくてもいい。そんな第一印象。それから幾度となく、「今、通過点かな？」と自問し、続けるかやめるか考えてきた。

あるとき、タイミングがスパツとはまった。「お店を閉めるのにも体力が要るし、お金も要る。身軽になりたいと思つた。執着しなくていい」。

店を閉めるのはそれなりにヘビーなことのようだが、つつんさんは、びっくりするくらい軽やかだ。執着しない、という感覚には原体験があるそう。20代後半、派遣の仕事で半年かけて後任者に引き継ぎをしたことがあった。最初は、これまで自分がやってきたことをきっちりと伝えなくてはとがんばっていたが、途中から、私のやり方をまねせずとも、その仕事がこなせればいい、その人なりにきつとやっていくと思うようになった。それ以来、割り切れるところは割り切れるようになったそう。

店を閉めるとき、お客さんたちは「次、何かはじまるか楽しみ」と言ってくれた。何も次が決まっているわけではないけれど、きつと何かある。「終わる」ことに悲しさはなく、ひと区切りついた感覚だったという。この先はご縁で、望んでやって来ることもあ

オープン。きっかけは、近所のお菓子屋が店を閉めることになり、その店舗を見せてもらったことだった。日当たりの良い空間を見た瞬間、「to go」と直感した。失敗してもいい。そのときは、自分に何が足りないのかが分かるはずだ。そう思い、店を構える決意をした。

目指したのは、誰もがふらりと立ち寄れる「縁側」のような場所だった。店内にはテーブルが2つだけ。基本は相席。子どもたちにも気軽に来てほしいと、「宿題でもいいよ」と声を掛けた。すると友だちを連れてくる子どもが次々と現れ、店が10人ほどの子どもたちでにぎわう日もあった。

かしこまった飲食店というより、人が気軽に立ち寄れる場所にしかつた。「何屋さんか分からん」と言いながらも、近所の人たちは温かく受け入れてくれ、通りすがりに気さくに声を掛けてくれた。また、マクロビオティック向けの食事を提供していたことから、自然食に関心のある人たちも少しずつ集まるようになっていった。

マクロな視点

自身の店を営みながら、一方ではコモンカフェの運営にも携わり続けていた。備品管理などを前任者から引き継ぎ、会社員時代に培った経理や実務の経験を生かして、店舗運営全般に関わつた。その経験は、コモンカフェからマチソワへと移行した後も引き継がれ、備品や消耗品、ドリンクの発注など、運営全体を見渡す役割を担うことになる。

「マクロビの先生には、『360度見渡しておきなさい』と言われました」。

管理するというよりも、全体を俯瞰し、足りないところを自然に補う。それは、子どものころから人見知りで一歩引いて周囲を見る性格と、マクロビで学んだ広い視点が重なって

れば、待っているだけで何かがやって来ることもこともある。手放して、今はやって来るかどうか、淡い期待を抱きながら「何か」を待っているところだ。

つつんさんはマチソワでいろんなイベントを開催している。「納豆部」「金柑ジャムをつくる会」「梅しごとの会」「フキみそづくりの会」など。どれも、食を介して緩やかに人と人をつなぐ場だ。

親戚からキンカンが届く。そのままにしていたら捨てられていたかもしれないというキンカン。丁寧に種を取り、刻んで、ジャムにする。実家の庭に勝手に生えてきたヤマフキは、葉をフキみそに、茎をつくだ煮にする。捨てられたり、放置されたりするはずだったものが、つつんさんの手によって生かされる。しかも、それは1人だけの作業ではない。どれも、マチソワに集まる人たちと一緒に手を動かす会として開かれている。

中津の家は「パンが焼けること」「近くに商店街があること」を条件に探して見つけた。中津に住みはじめたのはたまたまだったが、道を行けばあいさつする、話しかけてくれるし、見守ってくれている安心感がある。とても住みやすい。行きつけの喫茶店もある。それでも、つつんさんは月に何度か能勢の畑へ向かう。都々に暮らしながら、土を手放さない。つつんさんは人が安心して過ごせる環境を整える。新しい関係が生まれ、興味が芽生え、会話が弾み、自信を取り戻す人もいる。

土の声に耳を澄ませる時間があるから、他の人には見えないはざまを埋められる。

能勢で土とつながり、キタの場につながる。この往復こそが、つつんさんという人を稀有な存在にしている。つつんさんの活動を通して、私たちは少しだけ、自然のことを学ぶ。そして自分自身も発芽する種のように、伸びやかに成る。（終）