

フリーカデン

カツでもコロツケでも、今やわざわざ家庭で手作りしなくても、いくらでもできあいのが手に入る。が、わが国で洋食が普及し始めた明治の末期から昭和の初めまでは、総菜類はわが家で作る習慣があり、第一次世界大戦後にはやった歌にも、「ワイフ（女房）もらって嬉しかったがいつも出てくるお菜（かず）はコロツケ……」などと歌われたほどだ。

そうした家庭洋食の一つに、大正時代に普及した「フリーカデン」なる奇妙な名前のお総菜があった。食肉研究家の川辺長次郎氏によると、わが国にひき肉器が入り、街の肉屋さんが備えるようになったのが、明治四十年代になってからというから、このフリーカデンも、その頃に考え出されたものらしい。

つまり、ひき肉料理の一つだが、ゆでタマゴの皮をむいたものを牛肉とブタ肉のひき肉で包み、テンピにかけて蒸し焼きにしたもの。ゆでタマゴをひき肉で包んだあとカマボコ型に整えるとあり、和洋折衷の日本洋食だった。

旅行家の戸塚文子さんによると、子どもの頃、よく家で食べさせられた記

肉アラカルト

1日1食は動物性タンパク質を……

タンパク質には、植物性タンパク質と動物性タンパク質があります。前者は大豆などから。後者は食肉や魚、卵などから摂取することができます。

カロリーを気にするあまり、肉料理を控える方も多いですが、植物から摂取できるものと動物から摂取できるものとは、栄養的価値に差があります。タンパク質以外にもビタミンなど、動物性の方が優れている成分もあります。

憶があり、作り手はおばあさん。ひき肉をしっかりと固め、味付け調理した真ん中にゆでタマゴが入っている。細長いのを切って出す。ちよつと、おでんのバクダンを思わせるが、バクダンはサッカーボール型をたて割りにするのに対して、フーカデンは横に長いのを横に厚く切る。ただし、横に切るため、運が悪いと入れたタマゴの端っこにあたり、白身だけとか、白身に黄味がほんのちよつぴりといった悲劇になる。もつとも、わが家では、そういうものは作り手の祖母とか母が食べ、子どものわたしには日の出のような真ん中の美しいのをくれた——と、記憶を語っている。

なんとも心あたたまるお総菜で、手作りの愛情料理といえよう。