

家庭料理研究委員会 総まとめ報告書

# 東北・北海道

# 北海道の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

菅原久美子(元札幌国際大短大部)、菊地和美(藤女子大)、坂本恵(札幌保健医療大)、伊木亜子(函館短大)、木下教子(北翔大)、佐藤恵(光塩短大)、田中ゆかり(光塩短大)、土屋律子(元北翔大)、藤本真奈美(光塩短大)、宮崎早花(酪農学園大)、村上知子(元北海道教育大)、山口敦子(元天使大)

北海道は、日本最北に位置する広大な大地を有し、我が国の食糧の安定供給に貢献している。主食はうるち米・小麦・もち米・そばを用いて、カレーライス・おこわ・うどん等が作られた。主菜や副菜には、漁獲量の多い鮭・にしん・昆布等の海産物や、主産物であるじゃがいも・かぼちゃ・豆類等の農産物が用いられていた。おやつ・間食には、いもやかぼちゃのだんご等が作られ、食べ方も多様である。行事食では正月料理を、大晦日に年取り膳として食べる家庭が多く、雑煮は一般的には醤油味に角餅が多いが味噌仕立てや餡入り丸餅等もみられ故郷の味を受け継いでいる様子が窺えた。受け継がれてきた地域の代表的な料理は、道南地域では「べこもち」、「くじら汁」等、道央地域では「石狩鍋」、「三平汁」、「ジンギスカン」等、また、6月の札幌祭り(北海道神宮例祭)では、「甘納豆入り赤飯」、「時鮭の照焼き」等が挙げられた。道北地域ではにしんを汁物や焼き魚にして食され、日常の食事でも肉の代わりに魚介類が使われている。道東地域では「鮭のいずし」等が正月料理や冬期間の保存食としても重宝されてきた。貯蔵性が高い大豆は、「大豆と昆布の煮物」、「呉汁」等に活用されてきた。酪農家の間では牛の初乳を利用して作る自家製の「牛乳豆腐」が食べられていた。北海道では入植者が故郷の味を受け継ぎながら、旬の食材や各地域の特産物を活用しており、地域性があることが認められた。

## 1. 北海道の地域特性

北海道は、日本最北に位置し、太平洋、日本海、オホーツク海の三つの海に囲まれ、大雪山系や日高山脈等の地形や位置、海流、季節風等により、地域によって大きく異なる気候特性を持っている。北極や大陸からの寒気の影響を強く受ける冬には、日本海側で曇りや雪の日が多く、太平洋側では晴れの日が多くなり、オホーツク海側ではその中間的な特徴を持つが、1月から2月にかけて海は流氷で覆われる<sup>1)</sup>(図1)。



図1. 北海道地域

北海道では、国土の22%を占める広大な大地を有し、農水産物に関する全国シェアは、耕地面積26%、農業産出額14%、漁業生産量28%であり、我が国の食糧の安定供給に大きく貢献している<sup>2)</sup>。農業では各地域に適した作物や栽培技術の開発、酪農畜産の育成や技術の開発が行われ、小麦、スイートコーン、砂糖の原料となるてん菜、じゃがいも、玉ねぎ、生乳の生産量は全国1位である<sup>3)</sup>。また、水産物では、主要魚種であるホタテガイ、スケトウダラ、ホッケ、鮭、サンマ、昆布は、道産の占める割合が高く、漁業生産量は全国1位を誇っている<sup>4)</sup>。

## 2. 北海道の家庭料理の特徴

### 1) 主食の特徴

北海道の主食として食されてきたものはうるち米・小麦・もち米・そばであり、それらを用いて作られていた料理は、カレーライス・おこわ・炊き込みご飯・うどん等であった。食頻度が多いカレーライスの具材は地域によって特徴がみられ、札幌が豚バラ肉、余市がバカ貝、夕張がホッキ貝・イカ・さつま揚げ、富良野・網走が天ぷらかまぼこ、稚内がタコ・鮭等地域の特産物を利用していた。「ホッキカレー」はホッキ貝の肉厚の身は食べごたえがあり甘味と旨味は格別である。道東の帯広ではごはんには甘辛の醤油だれをかけた豚肉をのせた「豚丼」がある。札幌ではおかずが多くなかった時代に作られた「醤油おにぎり」がある。白飯を生醤油でにぎり、のりで包んだものである。おにぎりに鮭、すじこ、たらこなどの具材が使われていたが海産物特有の臭みを和らげる効果もあった。もち米の料理として道南ではスルメイカにもち米を詰めて煮た「いかめし」がある。輪切りにして甘辛のイカの味がしみたまち米のご飯は運動会の定番料理だった。行事食として祭りや家族の祝い事に食された「甘納豆の赤飯」がある。食紅で色付けしたもち米に甘納豆を加えて蒸しあげたものである。

## 2) 主菜の特徴

北海道は海に囲まれ水産資源に恵まれていることから、主菜は魚介類の利用が最も多い。魚種としては鮭・にしん・サンマ・ホッケ・タラ・イカ・タコなど多様だが、中でも鮭は北海道全域で様々な利用されていた。調理方法は焼く・煮る・生もの(刺身)のほか、「石狩鍋」(図2)、「ホッケいずし」、「鱈の三平汁」(図3)等の鍋物・いずし・汁物への利用に特徴がみられた。汁物は、通常は主菜の区分に入れないが、魚介類を主材料とし野菜やいも等を加えた具沢山の汁物は主菜として食されていた。肉類は、魚介類に比べ少ないものの、クジラ・羊・豚の利用が多かった。昭和30～40年代当時、クジラ肉は「刺身」、「くじら汁」、「生姜焼き」、「鯨の竜田揚げ」等に利用され、鯨ベーコンも用いられていた。北海道は羊肉の利用が多く、代表料理としては「ジンギスカン」(図4)が挙げられるが、当時はマトン肉が多くを占めていた。また北海道全域において豚肉を「肉鍋」や「肉じゃが」等に多用していた。大豆・大豆製品は主産地である道東十勝で「呉汁」(図5)、「大豆と昆布の煮物」等の料理や保存食として用いられ、重要な植物性タンパク源になっていた様子が窺えた。北海道の主菜料理は、魚介類を中心に各地の特産物も活用し、地域性が高いものであることが認められた。



図2. 石狩鍋



図3. 鱈の三平汁



図4. ジンギスカン



図5. 呉汁

## 3) 副菜の特徴

北海道の家庭料理における副菜では、いも類・豆類・野菜類の利用が多くみられた。いも類は、じゃがいもが多く、「いもだんご」や「ポテトサラダ」等に調理され、全域で食されていた。じゃがいもは、汁物やおやつとしての利用も多く、北海道の食文化において、開拓当初から食されてきた歴史があり、幅広く利用される食材であることが窺えた。また道東ではながいもが多く利用されていることに特徴がみられた。豆類は、「大豆の南蛮漬け」、「大豆の煮物」等の大豆以外にも、うずら豆や金時豆、小豆、大福豆等様々な豆が利用されていた。乾燥豆は保存がきくため常備され、煮豆等の常備菜として利用されていた。野菜類では、貯蔵性の高い大根・かぼちゃ・ごぼう等、山菜類では、ふき・わらび・行者にんにく等が、煮物、炒め物、和え物等に調理されていた。野菜類や山菜類は、干し野菜、塩漬け、醤油漬けなど保存食としての利用も多かった。海藻の利用は多くなかったが、北海道特産の昆布が用いられ、「昆布巻き」、「昆布の佃煮」、「昆布の酢の物」として調理されていた。北海道の副菜では、貯蔵性の高い食材を活用したり、特産物を長期保存する等して食されていたことが窺えた。

## 4) おやつ・間食の特徴

北海道全域で特産のじゃがいも、かぼちゃを使った「いもだんご」・「いももち」や「かぼちゃだんご」がみられ、食べ方も多様である。各地にでんぷん工場があったため、生でんぷんの塊を焼いて外から剥がして食べる「でんぷん焼き」や煮豆を加えた「でんぷんだんご」もみられる。穀類では、道南に古くから伝わる伝統の菓子が多く、米粉を利用した「こうれん」や「べこもち」がある。海産物では、干したタラ・鮭(トバ)・カスベ・にしん・数の子等が道北海岸において、おやつになっている。自家栽培の果物や自生していた桑・野イチゴ・こくわ、胆振地方特産のハスカップも生や加工して利用している。北海道の酪農の始まりとおやつ・間食における乳の利用では、明治時代に開拓使技師エドウィン・ダンが乳牛等を導入したことに始まる<sup>5)</sup>。書誌情報では、道東帯広市のみアイスクリーム・牛乳羹・レアチーズケーキ等牛乳を主原料とした料理名が挙げられている。酪農家では市場に出せない初乳に酢等を加えた牛乳豆腐・カッテージチーズを自家用に作っていた。聞き書き調査では札幌のように、家庭での乳利用はまだ、普及過程と思われる。北海道のおやつ・間食は、各地の産物をうまく利用した地域性があることを確認した。

## 5) 行事食の特徴

北海道では正月料理を、大晦日に「年取り膳」として食べる家庭が多いことに特徴がみられた。道央地域を除く沿岸部では「くじら汁」、道南松前町では山海の材料を入れた「つぼ」が暮れから大鍋で煮込まれ、年越し・正月料理として食されていた。くじら汁はクジラのような大物になるようにと縁起を担いで食べられていた。全道的には、身欠きにしんの「昆布巻き」、鮭の「氷頭なます」・「イクラ」、地域の魚を利用した「いずし」、小豆やインゲン豆等から「羊羹」・「豆きんとん」が作られ年取り膳から食されていた。「昆布巻き」は、北海道産の昆布と身欠きにしんで作り全域で食べられていた。いずしは正月に食べるために11月中頃から準備を始める。地域で捕獲された魚と大根、人参等の野菜類、米飯と麴を



合わせ専用の木樽の底に笹の葉を敷き、これらの具材を生姜、南蛮と交互に詰め仕上げに笹の葉で蓋をし重石をおく。ゆっくりと乳酸発酵が進み旨味と甘味が出て正月頃に美味しくなる。冬の間食べる保存食として北海道に根付いた伝統食である。鮭、ホッケ、にしん、カレイ、ハタハタ、キンキ等色々な魚がある。雑煮は一般的には醤油味に角餅が多いが味噌仕立てや餡入り丸餅等もみられ故郷の味を受け継いでいる様子が窺えた。

### 3. 北海道の家庭料理の地域特性

#### 1) 道南

道南地域では苫小牧市、室蘭市、および松前町を中心に調査を行った。苫小牧市は太平洋に面し、室蘭市は南西部の内浦湾(別名、噴火湾)に面する温和な地域である。また、松前町は北海道の南に位置し、日本海と津軽海峡に面している。いずれの地域も、魚介類の利用が特徴であった。保存食である「いずし」は、麴をもちいて魚を短期発酵熟成させ貴重なタンパク源として食卓に上ることが多かった。同様に冬場の長期保存ができる野菜として、大根、白菜、キャベツ、人参、じゃがいも等を利用し、漬物を作り食した。特徴的な漬物として「にしん漬け」(図6)がある。また、ハレの食事として、ちらし寿司や赤飯、おはぎ、雑煮、のり巻き等を作り、5月の端午の節句では「べこもち」が食され、上新粉と黒砂糖を使った2色の「べこもち」(図7)を、木の葉型に成形する特徴がある。

さらに各地域の特徴として、苫小牧方面ではハスカップの果実を利用した菓子や果実酒等があり、水産物では市の貝・ホッキ貝の利用も窺えた。室蘭方面では、主要な水産物はタラ類、スルメイカ、鮭・マス類があった。松前地方では、昆布やイカの利用(図8、9)が多く、山菜の利用や、クジラを利用した「くじら汁」(図10)は特徴的な家庭料理として受け継がれてきた。以上より、道南地域は海と山の恵みを保存食に取り入れた家庭料理が特徴であった。



図6. にしん漬け



図7. べこもち



図8. 昆布巻き



図9. いかめし



図10. くじら汁

#### 2) 道央

調査は、余市町、札幌周辺、石狩・富良野・夕張市を中心に行った。沿岸地方ではにしんや鮭漁が盛んで、さくらんぼ、りんご、ハスカップ等を栽培。夕張ではメロン栽培が行われた。また、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、小麦、米、トウモロコシ、大豆、でんぷん等を中心とした農産物の生産や酪農・畜産も行われていた。

代表的な料理として、「石狩鍋」、「にしん漬け」、「三平汁」、「ジンギスカン」が挙げられる。「石狩鍋」、「にしん漬け」には、キャベツが用いられたのが特徴である。キャベツは他府県と比較し、早くから北海道で栽培されはじめた経緯がある。「ジンギスカン」は、主にマトン肉を使用し、タレをつけて週末や来客時等に食された。当時は肉屋でジンギスカン鍋の貸し出しも行われていた。広い農地を利用して栽培されたじゃがいも、豆、かぼちゃは煮物等に利用された。また、豆をやわらかく煮て煮汁と共につぶして、でんぷんをほぼ同量加えて油をひいたフライパンで焼いた「豆だんご」(図11)がある。じゃがいも、玉ねぎを利用した「カレーライス」も札幌農学校で作られてから伝え継がれていた。

6月には、札幌祭り(北海道神宮例祭)があり、「甘納豆入り赤飯」、「時鮭の照焼き」、「お煮しめ」(ふき、笹竹、こんにゃく、ちくわ、油揚げ)等が食べられていた(図12)。



図11. 豆だんご



甘納豆入り赤飯

時鮭の照焼き

お煮しめ

図12. 札幌祭り(北海道神宮例祭)における代表的な伝統家庭料理

### 3) 道北

上川、留萌、宗谷を道北圏と呼び、上川は北海道の中央に位置し、肥沃な土地に恵まれ、農畜産業が盛んな地域である。大雪山連峰に囲まれた豊かな伏流水と盆地特有の寒暖の差が味の良い農作物を作るのに適しており、馬鈴薯、てん菜、麦、豆、そば、米等が作られた。そのため、昼食にはバターをつけたじゃがいもや、汁にした「いもだんご汁」(図 13)、おやつにじゃがいもやかぼちゃのだんご等(図 14)、採れた作物が食された。留萌は北海道北西部に位置し、日本海に面した漁業が盛んな地域である。羽幌町は留萌管内の中心で、昭和 20~40 年頃は、北部の利尻町と共ににしん漁が盛んでにしん漁との関連が深い。にしんは様々な保存食に加工され、糠漬けにしたすしにしん、乾燥させた身欠きにしんは「三平汁」や「にしん漬け」、焼き魚にして食された(図 15)。宗谷は北海道最北部に位置し、宗谷海峡をはさみ日本海とオホーツク海に面しており、主な産業は漁業だが、海流の影響を受け夏も冷涼で雨が少ないため、寒さに強い雑穀や馬鈴薯等の畑作や酪農も盛んである。二つの海に囲まれた漁場では、昆布・カレイ・タラ・タコ・ホッケ等様々な水産物が獲れ、日常の食事でも魚介類が欠かせず、魚を使った汁物が食された。肉の代わりに魚介類が使われ、「タコカレー」(図 16)は今も給食の献立になっている。



図 13. いもだんご汁



図 14. いもだんご・かぼちゃだんご



図 15. 身欠きにしんのつけ焼き



図 16. タコカレー

### 4) 道東

調査は、道東十勝(帯広市・広尾町・幕別町)および道東海岸(釧路市)を中心に行った。十勝地域は夏冬の寒暖差が大きく、豆類・てん菜・馬鈴薯等の畑作や酪農・畜産等々の農業を基幹産業としている。海岸地域は年間を通して冷涼な気候であり、冬季の気温は氷点下となるが降雪量は少なめである。日本有数の漁業地帯であり、昆布の産地でもある。

道東を代表する料理には、地域産の食材を用いる「鮭のいずし」(図 17)や「身欠きにしんの昆布巻き」が挙げられる。これらは客膳食や正月料理のご馳走に、また冬期間の保存食としても重宝されてきた。いずしに用いる鮭は、経験者の話では「山漬け」(大量の塩と鮭を交互に高く積み上げて漬ける塩蔵鮭のこと)がおすすめのことであった。

貯蔵性が高い大豆は『豆王国十勝』の主要な作物であり、「大豆の南蛮漬け」(図 18)や「大豆と昆布の煮物」(図 19)、大根・ごぼう・人参等を入れて作る「呉汁」にも活用されてきた。収穫量が多いじゃがいもやかぼちゃは、「みそ汁」や「煮物」の具材以外にも、日常のおやつに「いもだんご」、行事食には「冬至かぼちゃ」として親しまれている。

また、酪農家の間では牛の初乳を利用して作る自家製の「牛乳豆腐」(図 20)が食べられていた。



図 17. 鮭のいずし



図 18. 大豆の南蛮漬け



図 19. 大豆と昆布の煮物



図 20. 牛乳豆腐

### 引用文献

- 1) 国土交通省気象庁、「北海道地方の天候の特徴」  
<https://www.data.jma.go.jp/cpd/jclimate/hokkaido/main.html> (2022/10/11)
- 2) 北海道、「北海道の地域特性と課題」  
[https://www.pref.hokkaido.lg.jp/fs/5/9/5/3/9/2/4/\\_/02\\_I.%E5%8C%97%E6%B5%B7%E9%81%93%E3%81%AE%E5%9C%B0%E5%9F%9F%E7%89%B9%E6%80%A7%E3%81%A8%E8%AA%B2%E9%A1%8C.pdf](https://www.pref.hokkaido.lg.jp/fs/5/9/5/3/9/2/4/_/02_I.%E5%8C%97%E6%B5%B7%E9%81%93%E3%81%AE%E5%9C%B0%E5%9F%9F%E7%89%B9%E6%80%A7%E3%81%A8%E8%AA%B2%E9%A1%8C.pdf) (2022/10/11)
- 3) ホクレン、「北海道の農業について」  
<https://www.hokuren.or.jp/aguri/> (2022/10/11)
- 4) 北海道、「北海道データブック2021 総合政策部知事室広報広聴課」  
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/70708.html> (2022/10/11)
- 5) 原田一典(1975年),「お雇い外国人13、開拓」, 鹿島出版会, 東京, pp.190-197



# 青森県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

北山育子(柴田学園大短大部)、安田智子(柴田学園大短大部)、澤田千晴(柴田学園大短大部)、今井美和子(附属柴田学園高校)、熊谷貴子(青森県立保健大)、下山春香(元東北女子短大)、真野由紀子(元東北女子短大)

青森県は、地域によって大きく異なる気候風土や歴史文化の影響等で、地域ごとに特徴的な食文化を有する。津軽地域は古くからの米作地帯で米、米粉を主とした料理が多く、南部地域は「ヤマセ(偏東風)」の影響を受けやすいため畑作地帯の麦を主体とした粉食料理、下北地域は畑作の中でもじゃが芋の利用が特徴である。主菜は、魚介類中心であり、特にハレ食ではイカ、タコ、ホタテ、ヒラメ等の「刺身」が多く、保存食として飯ずしが作られていた。内陸部では、保存のきく棒ダラ、身欠きニシン、糠ニシンなどを使った料理が食べ継がれていた。副菜は、イカ、塩マス、身欠きニシンと季節の野菜を用いた漬物が多く見られた。また、山菜やきのこ、野菜の保存と加工が巧みであり、食材が不足がちな冬場に煮しめや汁物、漬物等に利用していた。おやつについては、「もち」が多く、津軽地域はもち米や米粉を用いたもち、南部地域は小麦、豆等のもち、下北地域はじゃが芋、「かんなかけいも粉」を用いたもちが行事、日常を問わずに作られていた。

青森県は、汁物が多いのが特徴であり、魚介を無駄なく食べるためのじゃっば(アラ)や内臓を使った汁物、保存のきく根菜類や山菜、大豆・大豆製品などを利用した実沢山の汁物、ご飯が足りないときの主食と主菜をかねた汁物など、地域性の高い多様なものが伝えられていた。各沿岸部では、海藻類を用いた汁物やなべ物他、海藻を加工した料理が多かった。このように、豊富な食材を利用した風土に根差した家庭料理が受け継がれていた。

## 1. 青森県の地域特性

青森県は、本州の最北端に位置し、三方を海に囲まれ、日本海側の津軽地域と太平洋側の南部地域、津軽海峡側の下北地域に分けられる(図1)。県土の65%が森林でしめられ、気候は夏が短く、冬が長い冷涼型である。内陸部には奥羽山脈の北の起点(八甲田連峰)があるため、大きく分断され、各地域の自然環境に強い影響を与えている。津軽は降雪量が多く、一般に夏に気温の高い日が続き日照量の多いため、稲作に適した古くからの穀倉地帯である。下北、南部においては、春から夏に偏東風の「やませ」がふき、低温で小雨の日が多く、冷害にみまわれやすくなるため、雑穀や根菜類を中心とした畑作地域である。

青森県は、約16%が耕地面積(約15万ha)で全国4位の県である。夏の比較的冷涼な気候を利用し、リンゴ、ニンニク、ゴボウは全国1位、ながいも、ダイコン、カブなども2~3位の出荷量であり、野菜は東北1位の生産量を誇っている。また、寒流と暖流がぶつかる青森県の海では、イカ類、ヒラメ、クロマグロ、サバ類などの多種類の魚介が豊富にとれ、生産量(海面・内水面)が全国5位(2019)の有数の漁業県である。大型の内湾である陸奥湾ではホタテ貝の養殖が盛んであり、汽水湖の小川原湖はシラウオが、十三湖ではヤマトシジミ貝などが豊富にとれる。

このように、多種多様な農産物、海産物、山菜類を利用し、風土に根差した地域性の高い家庭料理や保存食が津軽地域、南部地域、下北地域、沿岸地帯に受け継がれている。



図1 青森県の地図と地域区分

## 2. 青森県の家庭料理の特徴

調査地域は、自然環境や地理的条件などから青森県を大きく3地域に分け、津軽地域(中南、西北、東青)11か所、南部地域(上北、三八)9か所、下北地域5か所の計25地区で実施した。そのため、調査地域ごとの特徴ではなく、大きく津軽、南部、下北地域に分けて主食、主菜、副菜、おやつ、行事食として報告する。

### 1) 主食の特徴 — 米と麦といもを利用した主食 —

命の糧となる主食は、その地域の自然環境が大きく関わっている。津軽地域は米作地帯で米を主とした料理、畑作

地帯の南部地域は雑穀、麦を主体とした粉食料理、下北地域は畑作の中でもじゃが芋の利用が特徴である。津軽地域は、昭和30年代からはほとんどが白飯であり、「すじこ」「しょう油昆布」「なす味噌」等塩分高めのおかずが一緒に食されていた。ハレ食には、もち米に砂糖を多く使用した料理として「甘い赤飯」「ごまご飯①」「紅しょうが入りの甘いいなりずし②」、若い軟らかい昆布で包んだ「若生おにぎり③」、「昆布の巻ずし」「ホタテおこわ」がある。南部地域は、雑穀やそば粉、麦粉を使った料理が多く、「やなぎそば」「麦かけ」「そばかけ」「そば粥もち」「そば汁団子」「長いもすいとん」「かぼちゃけっこ④」等、ご飯が足りないときによく食べていた。下北地域では、ヤマセ(偏東風)の影響で作物が実らず、飢饉に苦しんできた歴史があるため、「いもち」「チカチカ」「いもちのじゅね和え⑤」「いもはっと」「いもち汁(かんなかけ芋の粉)」など、じゃが芋の料理法は多岐にわたっていた。同じ地域でも自然環境や家業などにより、主食にはかなりの違いがあったが、地域の産物を巧みに利用した独特な料理が作られていた。食の均一化が進み、様々な食材が入手可能ではあるが、その地域に伝えられてきた主食料理は現在も生活に根付いており、残されていた。



## 2) 主菜の特徴－豊富な魚介中心の料理－

青森県は、多種類の新鮮な魚介が入手しやすい環境であるため魚介料理の主菜が多かった。県内全域で「刺身」が多くみられ、近海でとれるホタテ、イカ、タコ、ソイなど季節ごとに水揚げされる魚介が、日常や行事の際に食べられていた。内陸部においては、保存のきく棒ダラ、身欠きニシン、糠ニシンなどの加工品を使った料理が食べ継がれていた。地域別として、津軽地域では、イカの足と野菜を刻んで揚げた「いかめんち」、「かすべの煮付け」「干したらと山菜の煮物①」「煮しめ(つぶ・山菜入り)」「貝焼きみそ②」「酢だこ」「はたはたの田楽」「だまこ汁(枝豆入りサンマのすり身汁)」「ホッケのすり身汁」、魚介類と豊富にとれる米を使った「ほっけのすし」「さけのすし」「身欠きにしんのすし」の飯ずしが作られていた。南部地域では、「いかのポンポン焼き③」「さめのみそ漬け焼き」「おおばいわしの糠漬け焼き」「豆腐のみそ漬け焼き④」、下北地域では、「いかの腑(ふ)の煮物」「たこと山菜の煮付け」「すずめこ焼き(タナゴ)」「くじら汁」「いわしのすり身汁」「つぼ汁(たこ入り)」「いかのすし⑤」があがった。特徴的なものとして、昭和40年代に、陸奥湾の養殖が本格化したため身近な貝となったホタテがあげられ、さまざまな料理に利用され、消費量は全国1位である。また、地域にもよるが、サメが日常的に良く食べられ、和え物や焼き物、煮物で頻繁に食卓にのぼっていた。



## 3) 副菜の特徴－四季の農産物・海産物と冬に備えた加工食品を利用した料理－

青森県では、魚介類やその保存品のイカ、マス、身欠きニシン、サケなどと、季節の農産物を用いた漬物として「キャベツのマス漬け①」「イカとキャベツの漬物」「大根と身欠きにしんの漬物」が多く見られた。また、農産物の調達が難しい冬季に、保存しておいた山菜やと根菜類を利用した料理が多くあった。津軽地域では、「サモダシの塩辛」「ぜんまいの白和え」「なすのしそ巻き②」、サメの頭③を使った「サメのすくめ④」、「あんこうのとも和え」、南部地域の「煮あえっこ」「菊の巻き漬け」、海藻料理では、「すき昆布とザルメ(スジメ)の煮物」「あかいはたもち(アカバギンナンソウの新芽)の酢みそかけ」等が作られていた。農産物とゴマ・ジュネ(エゴマ)・クルミなどの種実類を用いた「アザミのごま和え」や「キャベツのじゅね和え」、「菊のくるみ和え」など、不足しがちな脂質を日常的に摂取する、先人の知恵が伝承されていた。たくさん種類の漬物があり、全県では「赤かぶの千枚漬け⑤」「にしん漬け」「きゅうりの三五八漬け」、津軽地域では「シソ巻き梅干し(赤ジツでくるんだ甘い梅干し)」「菊芋の漬物」「高菜の葉くるみ」が作られていた。その季節にとれるものを使った「バッケみそ(フキノトウのみそ炒め)」「ミズ(ウワバミソウ)漬け」「山菜と身欠きにしんの酢みそ和え」「ささぎ(サイインゲン)の煮物」「玉菜(キャベツ)の油炒め」などがあつた。

沿岸部では、海藻類を用いた汁物や煮物、鍋物、海藻を加工した料理が食されていた。全県では「天草」、津軽の日



本海沿岸では「えごてん(エゴノリ)」、南部の太平洋沿岸では、「あかやはたもち⑥(アカバギンナンソウ)」、下北では「マツモ」を用いた料理「まつもの塩辛貝焼き」がみられた。青森県全域で、四季の農産物、海藻、山菜類を上手に利用し、旬をいかした料理が多くあがった。



#### 4) おやつの特徴 — 各地域の農産物を活かしたおやつ —

青森県は、各地域でとれるものを賢く利用したその土地ならではの「おやつ」が伝承されていた。餅や団子が日常の間食や行事菓子としても食べられていた。地域の特徴としては、津軽地域は米や米粉特にもち米の使用割合が高く、下北地域はじゃが芋またはいもの粉、南部地域はそば、小麦・豆等、その地域の地理的条件に合った農産物を用いて作られていた。津軽地域は、昔からの一大米作地帯のため、もち米、米粉を主としたものも多く、「しとぎもち①」「がっぱもち②」「笹餅」「うんぺい」「干し餅」「豆こごり」、冬場には軟らかくなったリンゴを煮た「リンゴの甘煮」が食べられていた。下北地域は、気象条件が厳しく痩せた土壌のため、畑作の中でもじゃがいもの栽培が多く、じゃが芋やいもの粉を利用した「ぼおりもち③」「へちよもち」などがあり、ケの時はじゃが芋、ハレの時には米粉を用いる等、作り分けしているものもあった。端午の節句には、米の粉を用いた「べこもち③」が作られていた。南部地域は、夏のヤマセによる冷害凶作が多い土地柄だったため、おやつには小麦の他にそば粉、豆など様々な食材を用い、「きんかもち(かますもち)④」「さかまんじゅう(酒まんじゅう)」「麦串もち」「そば串もち」「豆しとぎ⑤」「なべっこだんご(へちよだんご)」「せんべいおこわ」が作られていた。串もちには、専用の木型⑥が使われており、現在も道の駅やイベント等ではたくさん作られる身近なおやつである。



#### 5) 行事食の特徴 — 年越し・正月料理にみる地域性 —

県全域では、年越しから正月にかけて祝い膳を囲んで食べる家庭が多かった。3地域で共通の料理は、「煮しめ」「茶わん蒸し」「なます」「ナマコの酢の物」「人参の子和え」「刺身」であった。「茶碗蒸し」は、津軽地域では甘く具たくさん、南部地域では甘くない味付けに特徴がみられた。「刺身」は県全域で多様な魚貝類が食され、津軽地域は「酢ダコ」が多かった。南部地域や下北地域では「煮あえっこ」と呼ばれる、大根や山菜、豆腐等が入った炒め煮などもみられた。各地域の祝い魚は、津軽地域では「鱈」や「新巻鮭」、南部地域は「新巻鮭の焼き物」や「ナメタカレイの焼き物」、下北地域は「新巻きサケ」や「カレイ」が主に用いられていた。すしは、津軽地域で「鮭とタケノコの飯ずし」、下北地域で「イカのすし」がみられた。汁物は、山菜を用いる津軽地域の「けの汁」や「あづべ汁」、海産物を用いる南部地域の「くじら汁」、下北地域では「くじら汁」の他に「けいらん」「つぼ汁」などが食されていた。青森県は、農産物と海産物に恵まれており、同じ料理名であっても3つの地域の内陸部と沿岸部では材料が異なっていた。

津軽地域で、特に正月に欠かせないのが「真鱈(図2)」であり、「鱈正月」とも呼ばれている。新鮮なものは昆布じめ、切り身は塩焼き、みそ焼き、タラコは人参の子和えにし、最後のアラでじゃっぱ汁を作る。また、この地域ならではの甘く味付けした具たくさん茶わん蒸しは、次の日の正月にも食べるため、一度に20~30個ほど作るという人も見られた。大晦日に年神様をお迎えして、夕方の早い時刻に年越しの祝い膳(図3)を囲む。



図2 真鱈(深浦産 10kg)  
白子 2.3kg、肝臓 1.1kg



- ① 年取り魚の新巻き
- ② お煮しめ(ホタテまたはつぶ、ふき、根曲がりだけ、  
ぜんまい、ふき他)
- ③ 大根なます ④ 酢だこと黄菊のおひたし
- ⑤ 茶碗蒸し(甘い味付け、竹の子・糸コン・板麩・しいたけ他の具)
- ⑥ 真鱈のお吸い物 ⑦ ごぼうのでんぶ(炒り煮)
- ⑧ 人参の子和え(真鱈の子) ⑨ 数の子
- ⑩ なまこの酢の物 ⑪ けの汁

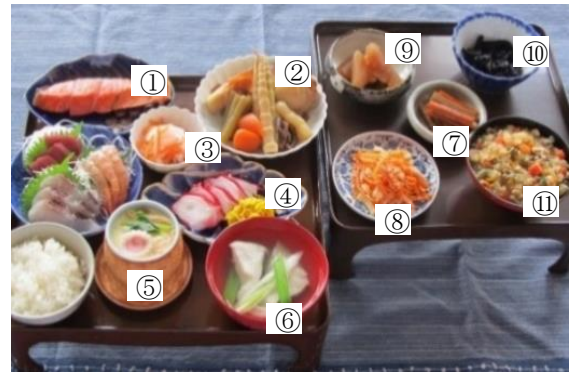
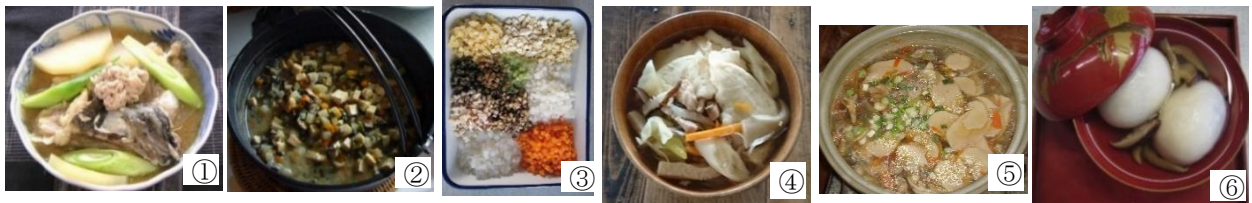


図3 津軽地域の年取りの祝い膳

### 3. 青森県の家庭料理の事例紹介

#### 1) 各地域の特徴ある汁物

青森県の特徴として、各地域で多種多様な汁物が伝えられ、だしは昆布、煮干し、焼き干しでとっていた。汁物は、津軽地域では、魚介を無駄なく食べる工夫が受け継がれ、じゃっば(アラ)を使った「タラのじゃっば汁①」やタコの内臓を用いた「タコの道具汁」、保存のきく根菜類や山菜の塩漬・乾物、大豆・大豆製品などを利用した実沢山の汁物として「けの汁②③」、「あづべ汁」が食べられていた。みそ汁では、「アザミのみそ汁」「しぐさのみそ汁(大根菜を干したもの)」「ホタテ稚貝のみそ汁」がある。南部地域では、小麦粉やそばを利用した汁物が多く、「せんべい汁④(さばの水煮缶使用)」「長いもすいとん汁」「ひつつみ(とってなげ)」「そば汁団子⑤」、ハレ食としてお盆には欠かせないウニとアワビの「いちご煮」や正月の「くじら汁」が伝えられていた。下北地域では、日常食として豊富にとれる魚介を使ったみそ仕立ての汁物や「タラ汁」「イワシのすり身汁」「まつも鍋」、ハレ食として、秋仕舞いや結婚式には団子の中に餡を包み、吸い物仕立てにした「けいらん⑥」、他には「つぼ汁」「八杯豆腐汁」が食されていた。全県では「ホッケのすり身汁」「タラ汁」があげられ、大根、豆腐、ネギなどの具材とのみそ仕立てが多かった。



#### 3) 特徴的な食材と料理

下北地域の「かんなかけいも①(じゃが芋をスライスして水にさらした後に乾燥させたもの)」は、くず芋を有効に利用した長期保存が可能な、頻繁におこるけがじ(飢渴)や凶作に備えた救荒食でもあった。食べ方としては、湯でまどめてこね、ゆでてごま和えやじゅねみそをかけたり、お汁粉にして食べていた。

「食用菊(阿房宮)②」は、南部地域が特産であり、シャキシャキした歯ざわりで甘みがあり香りがよい。みそ汁、「菊の巻き漬け③」、天ぷら、和え物等で食され、干し菊(菊のり)として通年利用されていた。

青森県の発酵に適した風土を利用して、豊富にとれる米と魚(ホッケ、ニシン、ハタハタ等)の「飯ずし(いずし)④⑤」が、津軽地域を中心に作られていた。特に「鮭とたけのこの飯ずし」は、春に保存しておいた根曲がりだけを使い、年越しの祝膳に出された。また、青唐辛子と麴、しょうゆで作る「ナンバの一升漬け」、漬物用の「三五八の素」があった。

津軽地域の中でも西北津軽地域で作られている「すしこ⑥右側」は、ご飯に麴を混ぜて発酵させ、それにキャベツ、キュウリなどの野菜を加え、赤しそで色付けしたものである。地元の道の駅などでは「いかのすし」「ニシンの飯ずし」などと一緒売られている。



### 謝辞

青森県における聞き書き調査及び料理作成ほかに協力くださいました皆様に心より感謝申し上げます。

## 参考文献

- 1) 青森県庁, 青森の場所 自然, [https://www.pref.aomori.lg.jp/kids/02\\_climate.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/kids/02_climate.html), (2022/9/16)
- 2) 青森県農業協同組合中央会農業対策部(2022), 「いのちはぐくむあおもりの農林水産業」編さん委員会, 長尾印刷, 青森, pp. 14-16, p. 41, pp. 84-87
- 3) あおもり食育検定委員会(2021), あおもり食育検定公式テキスト2021, 青森, p. 82, pp. 96-99
- 4) 週刊朝日百科82(1999), 世界の食べ物, 日本編, 郷土の料理②, 青森・秋田・山形, 辻静雄, 朝日新聞社, 日本, pp. 33-37
- 5) まるごと青森, 下北半島ならではの驚異の伝統保存食, かんなかけいも, <https://www.marugotoaomori.jp/blog/2013/08/10388.htm>, (2022/10/12)
- 6) 澤田千晴, 安田智子, 北山育子(2016), 次世代に伝え継ぐ青森県の家庭料理(第1報)ー主食についてー, 東北女子大・東北女子短大紀要, **55**, 148-154
- 7) 北山育子, 今井美和子, 安田智子, 澤田千晴(2018), 次世代に伝え継ぐ青森県の家庭料理(第2報)ー主菜についてー, 東北女子短大紀要, **57**, 1-8
- 8) 安田智子, 澤田千晴, 北山育子(2018), 次世代に伝え継ぐ青森県の家庭料理(第4報)ーおやつについてー, 食生活研究, **38**, 3, 54-64
- 9) 安田智子, 北山育子(2019), 次世代に伝え継ぐ青森県の家庭料理(第3報)ー副菜についてー, 東北女子短大紀要, **58**, 61-69
- 10) 北山育子(2019), 津軽の豊かな食文化, 伝統食品の研究, **46**, 35-43
- 11) 北山育子, 玉田真梨菜, 安田智子, 今井美和子(2020), 年越し・正月にみる伝統料理の喫食の変化ー青森県津軽地域を中心とした20年間の調査よりー, 東北女子短大紀要, **59**, 10-18

## 協力者

笹森得子、津軽あかつきの会、弘前地区生活改善グループ連絡協議会、さんのへ農産加工友の会、東北町特産品販売促進協議会、「木造夕市の会」の餅部会、間山ちよ、大森美智子、甲地よしゑ、荒谷恵子、阿部よしゑ、上路ミヲ子、相馬かつ、川崎典子、中南・西北・東青・下北・上北・三八地域県民局地域農林水産部農業普及振興室

# 岩手県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

高橋秀子(修紅短大)、長坂慶子(岩手県大盛岡短大部)、魚住恵(元岩手県大盛岡短大部)、菅原悦子(元岩手大)、村元美代(盛岡大)、渡邊美紀子(修紅短大)、富岡佳奈絵(修紅短大)、佐藤佳織(修紅短大)、阿部真弓(元修紅短大)、松本絵美(岩手県大盛岡短大部)、岩本佳恵(岩手県大盛岡短大部)

岩手県は、東北地方に位置し、青森県・秋田県・宮城県に接し、東は太平洋に面し、中央部には北上川が南北に流れ平野が開け、その東側に北上高地、西側に奥羽山脈があり、北部は丘陵地が多い。岩手県を県北・県央・中部・北上高地南部・県南・沿岸・奥羽山系の7区分にし、2012(平成24)年から2014(平成26)年に1955(昭和30)年から1965(昭和40)年代の食事と家庭料理について、地域に56年から93年居住している19人の女性に聞き取り調査をした。2015(平成27)年から2016(平成28)年には、聞き取った料理から113種を選び調理をしてもらい、料理に関する話を聞いた。その結果、県北は米があまりとれないためそば粉や小麦粉、雑穀や大豆を使った料理が多く、手打ちそばはもてなしや年越しなどの特別なものであった。県央では、米の生産がみられ、米粉を使ったおやつが家庭で作られ引き継がれていた。中部では、米の他に野菜の生産も盛んで地域の特産の野菜を使った料理があった。北上高地南部は、山と海の両方の食べ物があり、また、田植えの小昼での料理があった。県南では、もちの種類が多く食べる機会も多かった。沿岸では、鮭、どんこ、さんま、あわび、海そうなどを使った多くの料理が作られていた。奥羽山系では、山菜と野菜の乾燥や塩蔵が行われ、魚はすし漬けにするなど長期保存をしていた。全域にわたってくるみが使われており、また、広く作られる料理では少しずつ異なる作り方や呼び名になっていた。総じて、その地域でとれたものの特徴をいかして料理し、保存加工をして無駄なく活用していた。

## 1. 岩手県の地域特性

岩手県は、東北地方に位置し、北は青森県、西は秋田県、南は宮城県と接し、東は太平洋に面している(図1)。秋田県との県境には奥羽山脈があり、県内の最高峰の標高2,038mの岩手山をはじめ、八幡平(標高1,613m)、焼石岳(標高1,548m)、栗駒山(岩手県では須川岳と呼ぶことが多い、標高1,627m)が連なっている。内陸部には一級河川の北上川が岩手郡岩手町に源を発し、内陸中心部を南下し、それに沿って北上盆地が形成されている。県北は平野が少なく丘陵地で、北上盆地の東部に続き、北上高地と呼ばれる山地を形成する。北上高地には、早池峰山(標高1,917m)がある。沿岸の三陸海岸は、中心の宮古市を境に、北部は陸地が隆起した海岸段丘で断崖が発達し、南部は入り組んだ複雑な海岸線のリアス海岸になっている。

岩手県の面積は15,275km<sup>2</sup>で、北海道に次いで2番目に広く、四国4県の合計面積18,808km<sup>2</sup>に近い。そのうち、山林は6割を占め、県の人口130万人のうち7割は内陸部の北上盆地に集中している。

県庁所在地は、県央部の盛岡市である。江戸時代の岩手県は、仙台伊達藩と盛岡南部藩に分かれて統治されており、その境界は現在の西和賀町・北上市・釜石市の唐丹湾を横断した。

北上市相去町は、仙台藩の殿様と盛岡藩の殿様が同時刻に自身の城を出発して落ち合って決められた境界で、それで「相去(あいさり)」という地名になったという言い伝えがある。南部藩には現在の青森県東部も含まれていた。また、伊達藩は現在の宮城県を主要部としている。歴史的経緯からみて、岩手県北部と青森県間で、あるいは岩手県南部と宮城県間で、それぞれ、物資・人・文化等において密接な交流があったといえる。そして、秋田県と接している岩手県西部の八幡平市、西和賀町では、秋田県と物資の流通があり、食生活面で類似し影響を受け合っている部分がみられる。

岩手県下の伝統的な家庭料理を次世代に継承することを目的に調査を行ったので、調査した方法と結果の概要、明らかになった地域の家庭料理の特徴、および料理の事例を述べる。

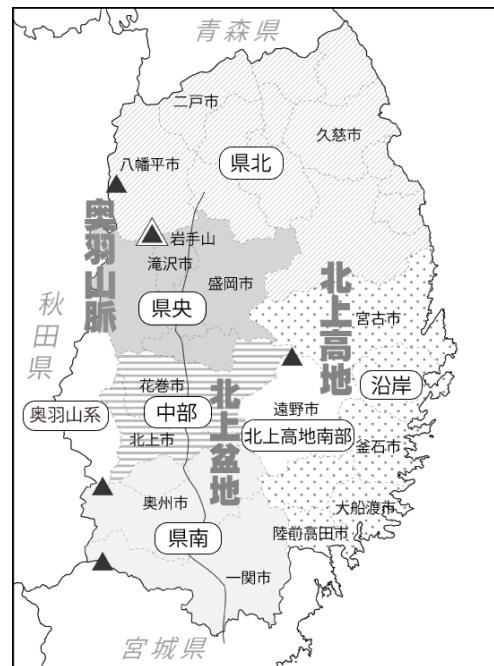


図1. 岩手県地図と調査区分 (作成 吉田萌美)



## 2. 調査の概要

聞き取り調査を2012(平成24)年から2014(平成26)年にかけて実施した。聞き取る内容は、1955(昭和30)年から1965(昭和40)年にかけての食事とその頃から伝わる家庭料理についてであった。岩手県を県北・県央・中部・北上高地南部・県南・沿岸・奥羽山系の7区分(図1)にして、調査を行った。聞き取りの対象者は、調査時点で、地域に56～93年間居住している58歳から93歳(1920(大正9)年から1955(昭和30)年生まれ)の女性19人であった。聞き取りは、対象者個人あるいはグループの対面で、10地域での実施となった。なお、対象者の選出は、岩手県の7区分の中で地域が偏らず万遍なく実態が把握できるようにして行った。

聞き取り調査で得られた料理から特に伝統的あるいは地域の特色を示すと思われた家庭料理を選出し、その料理にまつわる更なる調査を2015(平成27)年から2016(平成28)年にかけて行った。その調査では、先に聞き取りをした対象者を中心に調理をしてもらい、素材と調理手順や完成した料理を記録した。調査日程は、一日あるいは複数日の行程となり、全部で10回となった。その10行程の調査で113種の料理(表1)に関する話を調理者から聞いた。

表1 2015(平成27)年から2016(平成28)年にかけて調査した岩手県の家庭料理

地域区分	料理名	計
県北	そばかけ 手打ちそば(10割湯ごね) 手打ちそば(卵と豆腐入り) 柳ぱつとう そばねり ひぼがはつとう 雑穀飯 豆腐田楽 かんぴょうのくるみおえ いちご煮 けんちん汁 まめぶ けいらん 豆すつとぎ うちわもち(そば粉入り じゅうねみそ) きゃばもち かますもち まんませんべい そばおやき	19
県央	へつちよだんご さば節と山菜のあんかけ 身欠きにしんとふきの煮物 うこぎのほろほろ なす炒め 干し葉汁 うちやもち(米粉 あまみそ) きりせんしょ ひなまんじゅう	9
中部	かぼちゃひつつみ ごまぶかし おはぎ(あんこ ずんだ ごま) ずぼぬき ずいき(芋がら)の白和え 江釣子漬 芭蕉菜の塩漬 芭蕉菜漬けの炒め煮 赤かぶの酢漬 芋の子汁 むっぺい汁 いもだんご	12
北上高地南部	小豆まんま すき昆布の煮物 ひろっこ汁 けいらん 干しもち	5
県南	かにぱつと じゅうねぱつと あずきぱつと ひき菜の雑煮 あんこもち えびもち あめもち 納豆もち くるみもち ごもち じゅうねもち ずんだもち ふすべもち しょうがもち なめたがれいの煮つけ するめのきりこみ からたけの煮物 しそ巻き なすのずんだ和え 油麩と冬瓜の煮物 おひき菜の煮物 油麩ときゅうりの酢の物 なめこなます 油麩の味噌汁 がんづき みょうがの葉焼き 果報だんご(汁) 果報だんご(あずき) よもぎもち	30
沿岸	くるみ雑煮 どんこののぼり焼き あわびのとじるの貝焼き 鮭の白子の煮つけ うこのやまぶき煮 鮭の紅葉漬 海鮮漬 氷頭なます どんこなます 干し魚入りの煮しめ ぞうか煮 まつぼの酢の物 わかめの豆ぐるみ わかめの天ぷら てん 鏡てん 茎わかめの味噌漬 鮭のあら汁 どんこ汁 たらきくの吸い物 さんまのすり身汁 めかぶの吸い物 なべやき	23
奥羽山系	かすべの煮つけ すし漬 山菜入りの煮しめ ふきの煮物 わらびのお浸し(塩蔵わらび) みずとろろ ぱっけの酢味噌和え 黒豆 ぜんまいの白和え 大根の一本漬 がつくら漬 うるいとみずの漬物 みずのこぶのたまり漬 納豆汁 ビスケットの天ぷら	15

## 3. 岩手県の家庭料理の特徴

### 1) 県北の家庭料理: そば粉・小麦粉・くるみ・豆腐・大豆を用いた料理

県北は、二戸市・八幡平市・久慈市・二戸郡・九戸郡・岩手郡の葛巻町と岩手町・下閉伊郡の岩泉町と普代村と田野畑村とした。気候は冷涼で山地や丘陵地が多く、稲作栽培が少ない。そのため、そば・ひえ・あわ・きびなどの雑穀栽培が盛んで、沿岸ではあわび・うに・ほや・わかめ・こんぶの生産が多い。

県北での家庭料理は、地域でとれる食材のそば粉・大豆・くるみ・山菜を用いた料理が多い。米が多くはとれなかったため、1955(昭和30)年代ではけや(粥)や雑穀を混ぜて炊く雑穀飯を食べることがあったという。客のもてなしや冠婚葬祭には手間のかかる手打ちそばが提供され、そばかけ・柳ぱつとう・そばねり・うちわもちなどそば粉を使った料理が食べられ続けている。また、小麦粉を使ったかますもち(かま焼き・きんかもち・みみっこもちともいう)・まめぶ、もち粉を使ったけいらんの汁があるが、それらはこねた生地で作るみを包んでいる。また、くるみはよくすり味付けされ食材の和え衣として用いられており、独特の味わいが地域の人に身近なものになっている。豆腐の消費量が今でも多く、豆腐田楽などが好まれている。青大豆を使った豆すつとぎが季節の行事の折に作られ神棚にそなえられる。また、旬のうに・あわびを贅沢に使ったいちご煮がある。いわし・さば・いかを塩漬して長期保存できるようにして利用している。

### 2) 県央の家庭料理: 米粉を用いた料理

盛岡市・滝沢市・岩手郡の雫石町・紫波郡を県央とした。盛岡市は、南部藩の中心地として栄え周辺地域との往来があった。そのため、食生活においても、県央で作られている料理が少しずつ異なる作り方ではあるが県北や花巻北上地域の料理にもみられる。県央では、そば粉や山菜を用いた料理の他に、開墾が進み稲作が増えたことにより米や米粉を用いた料理も定着して作られている。米粉を使った料理に、うちやもち・ひなまんじゅう・きりせんしょがある。ひなま

まんじゅうときりせんしょは、桃の節句に作られ、親子代々作り方や道具の型が受け継がれてきている。さば節や身欠きにしんを用いて山菜とあわせた煮物・ひつつみ・なす炒め・冬至のかぼちゃけっこ(かぼちゃと小豆のおかゆ)・干した大根の葉を使う干し葉汁・うこぎ新芽を使ったうこぎのほろほろなどの料理がある。

### 3) 中部の家庭料理：特産品の野菜・もち米の料理

花巻市と北上市を中部とした。北上川が貫流し両岸に北上盆地が開け、稲作も畑作も盛んな地域である。県央にあるひなまんじゅう・きりせんしょ・ひつつみなどの料理が中部にもある。おやつ(小屋こびる・こんびりともいう)に、がんづき・かま焼き(かまもちともいう)を食べることがある。ひつつみは、小豆汁や野菜汁、かぼちゃやくるみひつつみにして食べる。多くの野菜が栽培され自給されるが、赤かぶ・芭蕉菜(ばしような)などのこの地域ならではの野菜があり、漬物等に加工されている。二子芋(ふたごいも)は赤茎系統の里芋で、特有の粘りがありとろりとした食感が特徴で、芋の子汁に欠かせない特産品である。年越しにはきんきあるいはなめたの切り身の煮つけなどの料理を作り、正月には雑煮・ごまやくるみのもちを食べる。もち米を使った料理に、黒ごまをすりもち米と混ぜて蒸すごまぶかしがある。

### 4) 北上高地南部：山と海の幸の料理

北上高地南部は遠野市とした。周囲が早池峰山をはじめとする山々に囲まれている盆地で、水田が開けている。うるち米と小豆を炊いた小豆まんまは、農作業の際の小屋に朴の木の葉に包んで持って行ったという。早春に自生しているひろっこ(あさつき)を抜いてつくるひろっこ汁は、旧暦3月3日に行われる行事かまっこ炊きで、米粉のまんじゅうとともに大事な料理であった。遠野のひなまんじゅうは生地の色を付けてから形づくったり型に入れたりして花にする。けいらんは、小豆あんを中に入れただんご(もち粉)をゆでて汁ごと味わう料理である。やまめやいわなの塩焼き・すき昆布の料理・ごこみやわらびなどの和え物などがあり、内陸と沿岸の食材を活用している。

### 5) 県南の家庭料理：多彩なもち料理

一関市・奥州市・胆沢郡・西磐井郡を県南とした。中部地域と同様に米所である。米粉や小麦粉を用いた料理に、果報だんご・はっと・がんづき・みょうがの葉焼きなどがあり、北上川で獲れるもくずがにを使った料理がある。魚介類は、三陸沿岸から運ばれてくるさんま・かつお・さけ・どんこ(タラ科エゾイソイナメ)・わかめが食べられている。年取り魚はなめたかれいで、切り身の煮つけを作り、正月は雑煮・あんこもち・くるみもちなどを食べる。しょうがもちやふすべもちは不祝儀の際につくられる。もち料理を食べる機会とその種類が多く、行事でなくとも食べたいときにもちをつくる人も多い。

### 6) 沿岸の家庭料理：豊富な魚介類を用いた料理

沿岸部は、宮古市・下閉伊郡山田町・上閉伊郡・釜石市・大船渡市・陸前高田市・気仙郡とした。三陸沖合いで寒流系の親潮と暖流系の黒潮が交差し、世界有数の漁場となっている。春はさば・いわし、夏はかつお・まぐろ、秋はさんま、冬は鮭・まだら・すけとうだらの漁期となる。うに・かき・ほたて・あわび・いか・たこ・どんこ・おきあみなどが獲れる。こんぶ・わかめ・まつぼ(まつも)などの海そうも豊富である。耕地は少ないが、生きのいい魚貝・その内臓・海そうを使った料理が多い。また、くるみ雑煮や小豆ぱっとう、なべ焼きなどの特徴的な料理がある。

### 7) 奥羽山系の家庭料理：優れた保存加工の方法

奥羽山系は、和賀郡とした。西和賀町は秋田県横手市に隣接し、四方を山に囲まれた盆地で、冬は積雪が多く、春は山菜、夏はやまめやいわな、秋はきのこが獲れ、豊かな自然の恩恵をうけている。山菜・野菜・魚などの保存加工方法は、寒冷な気候を生かした手法が多い。豆腐や大根を凍らせてから乾燥させる凍み豆腐や凍み大根、低温・低塩で漬ける大根の一本漬けなどの食材や漬物がある。食材や調理法について、秋田県西部と交流がみられる。

## 4. 岩手県の家庭料理の事例紹介

### 1) そば粉の料理(県北)



**そばかけ(写真左)：** そば粉に熱湯と卵と豆腐を入れてこねる。麵棒で四角形に伸ばした後、包丁で带状に切りだし、重ねて端から三角形に切っていく。三角形の生地を少しずつゆでながら、にんにく味噌やくるみ味噌で食べる。

**柳ぱっとう(写真右)：** こねた生地を太さ1cmの細長い棒状にし、約5cmの長さにしぎり、手で柳の葉状に形作り、きのこ・大根・にんじん・ごぼう・ねぎなどと一緒に煮込む汁である。ぱっとうに葉脈のように筋をつけることもある。

## 2) 桃の節句のきりせんしょとひなまんじゅう(県央)



**きりせんしょ(写真):** うるち米粉ともち米粉を熱湯でこねて蒸し、すりこぎでつく。砂糖と醤油を煮溶かして生地に入れて練り、黒ごまを混ぜて練る。手のひらに載るくらいの大きさの生地の中央部に黒砂糖を入れとじ合わせ、くるみを置いた型に押し模様づける。100年物の型が家にあることもある。

**ひなまんじゅう:** 米粉をこねた生地を蒸してつき、小豆あんを包み花や葉の型に押し形づくる。型から抜き、模様によって薄く溶いた食紅でほんのりと色づけをする。親子孫らで作ることがある。

## 3) 地域の特産品芭蕉菜と二子芋ずいき(中部)



**芭蕉菜漬け(写真左):** 芭蕉菜は80cm位になる葉物野菜で、冬初めに家々で漬け込みをする。写真は、塩漬けをした後塩抜きして、ザラメを加えて甘みのある醤油漬けに加工をしたものである。炒め煮にするなどの料理もある。

**ずいきのくるみ和え(写真右):** 里芋の茎を乾燥させたずいきを水戻しし、にんじんと炒め、くるみをすり調味し和える。山の鬼ぐるみは種々の料理に使われる。

## 4) 小屋の小豆まんま(北上高地南部)とごまぶかし(中部)



**小豆まんま:** うるち米にゆでた小豆とその汁、塩を少し入れて炊いた塩味のおにぎりで、田植えの小屋でよく出された。秋の小屋は、がんづきやふかしいもが多かった。

**ごまぶかし(写真):** もち米を蒸す途中で容器にあけ、すった黒ごまと、醤油・砂糖・みりん・酒などの調味液を入れて混ぜ、再び蒸器に戻し蒸す。仕上がりにくるみを散らす。白いおふかしが見えなくなるぐらいにごまをたっぷり入れるのがおいしさの秘訣で、香ばしいごま味がする。

## 5) ひき菜の雑煮(県南)とくるみ雑煮(沿岸)

**ひき菜の雑煮:** せん切りにした大根をひき菜(ひきな)という。ひき菜・にんじん・ごぼうなどを入れた鶏だしの醤油汁で、もちを手でちぎって入れる。雑煮に伊達巻を載せる地域もある。また、あんこもち・くるみもち・ごまもち・えびもち・納豆もち・ずんだもち・じゅうねもちなど多くの和え衣がある。婚礼の際には千本杵での餅つきが行われ、もちが振る舞われた。

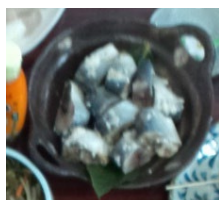
**くるみ雑煮:** にんじん・ごぼう・しいたけなどの具の醤油汁に柔らかくしたもちを入れ、くるみだれをかける。また、くるみだれを別添えにする家もある。雑煮にあわび・いくら・鮭・かまぼこなどの海産物が入ることもある。

## 6) 余すところなく食べられる鮭(沿岸)

**紅葉漬け:** 鮭を3枚におろし、身の背部分といくらは醤油・みりん・酒・塩を合わせた汁に漬けてつくる。鮭は南部鼻曲がり鮭として親しまれている。身の背といくらは紅葉漬けに、はらすは煮物に、頭の軟骨は氷頭なますに、氷頭をとったあとの頭は中骨とともにあら汁に、白子は煮つけにしてほぼ全部食べる。たくさんとれると新巻きにし、お歳暮にもする。

**氷頭なます:** 鮭の頭の中心部の透明な軟骨が氷頭である。うすく切り酢じめにして大根やにんじんとともになますにする。少ししか取れないので正月のごちそうである。

## 7) 自然とともにつくる保存食品(奥羽山系)



**山菜入りの煮しめ:** 具材は乾燥ぜんまい、塩蔵うど、凍み大根、身欠きにんなど、丁寧に作った乾物や塩蔵の山菜を、十分に戻して使っている。ぜんまいは、若葉がお金のように丸い形をしているため縁起物とされ、冠婚葬祭や正月などに、験を担ぎ、1本のまま切らずに調理し盛り付ける。

**かどのすし漬け(写真):** かどはにしんのことである。冬初めに出来るかどを、塩そして酢で下漬けた後、麴漬けにする。かどに麴の甘さと乳酸発酵による風味が入り、新鮮さが残る。

## 謝辞

この調査において、貴重なお話を伝えてくださった方々、調理をしてくださった方々に心よりお礼を申し上げます。多くの方々に長きにわたるご協力をいただき感謝いたします。



## 参考文献

- 1) 岩手県プロフィール, <https://www.pref.iwate.jp/kensei/profile/index.html>(2022/9/24)
- 2) 古沢典夫, 雨宮長昭, 大森輝, 及川桂子, 中村エチ(1984), 岩手の食とその背景, 「日本の食生活全集 3 聞き書岩手の食事」, 農山漁村文化協会, 東京, pp.339-346
- 3) 小笠原重子ら食の匠認定者 202 人(2011), はる なつ あき ふゆ 四季折々, 「食べよういわて伝統食と食の匠の技」, 監修岩手県・編集春日川都, 岩手県農業改良普及会, 岩手, pp.12-257

## 協力者一覧

阿部幸子、安藤直美、大和田ミチヨ、小野知子、菊池ナヨ、菊池ミヨ子、北上市食生活改善推進員協議会、北田白礼子、桑原文子、高家章子、高家領水車母さんの会、児玉たえ子、児玉美穂子、小松テイ子、小森多恵子、佐々木梅子、佐々木京子、佐々木美代子、佐々木善子、里美美香子、須藤信子、高橋きみ子、立花栄子、田中ハル子、千葉庄平、千葉秀子、千葉益子、庭静子、藤倉フヨ、藤倉昌枝、前川良子、三浦栄子、三浦静子、盛合敏子、柳久保チエ子

## 秋田県の家料理 地域の特徴と家庭料理の事例

高山裕子(聖霊女子短大)、熊谷昌則(聖霊女子短大)、長沼誠子(元秋田大)、山田節子(元聖霊女子短大)、三森一司(元聖霊女子短大)、高橋徹(秋田県総合食品研究センター)、逸見洋子(元秋田大)、大野智子(青森県立保健大)、駒場千佳子(女子栄養大)

秋田県の家料理では、主材料として最も多かったのは米で、「ごはんもの」に分類された、みそたんぼ(鹿角)、鶏めし(北秋田)、タケノコご飯(北秋田)、あんぷら、どふら(秋田男鹿)、木の葉まま、笹巻(由利)の他にも、おやつや行事食に多数出現していた。全県で食されているてんこ小豆の赤飯は、県南部の甘味嗜好など、地域によって調味に違いがみられる代表的な料理であった。さらに、米はおやき(全県)、あさづけ(秋田・八郎潟)、けいらん(鹿角)、なんぼこ(由利)、かまぶく(北秋田)、ゆべし(仙北・角館)など多岐にわたり用いられていた。主菜では、沿岸部では、ハタハタ、きんぎ、サメ、あんこう、サケ、イカ、サメなど、内陸部では、川魚や行商からの購入によって、多様な魚が日常の食卓に上っていた。「かやき料理」の「かやき」とは、元々は大きな帆立の殻を鍋の代わりに使ってハタハタなどの自身魚に野菜を入れて作られたことから「かやき(貝焼き)」と呼ばれたもので、1人用の鍋料理であった。魚以外にも、地域の特徴を生かして、くじら、馬肉などを主材料とした鍋料理としてかやきが作られていた。副菜は、漬物が多く、「いぶりがっこ」、「ふかしなす漬け」や「平良かぶの漬物」等、米麴を使用する漬物も見られた。漬物の原料となるダイコン、カブ、ナスには伝統野菜も用いられている。

これら地域特有の料理は、地域の気候・風土に根ざした食材と調理・加工法により生まれているため、それらの背景とともに継承していくことが必要である。

### 1. 秋田県の地域特性

秋田県は東北地方の北西部に位置し、総面積約11,638km<sup>2</sup>、全国第6位の広さを有している。その大部分は、日本海型の冷温帯気候に属し、日本有数の多雪地帯であるが、地形等の影響で県北部の積雪量が少なく、平鹿・雄勝地域などの県南部で多くなっている。また、沿岸部と内陸部で気候の顕著な違いが見られる。対馬暖流の影響を強く受ける沿岸部は冬季でも比較的温暖で、内陸部では奥羽山脈沿いほど気温が低く寒暖差が大きいのが特徴である。

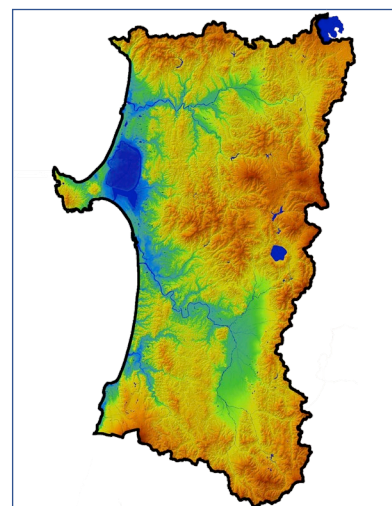


図 秋田県の地形  
【「デジタル標高地形図データ 秋田県【技術資料D1-No.947】(国土地理院)をもとに作成】

### 2. 秋田県内調査地域の風土と伝え継ぎたい家庭料理

#### 1) 鹿角

鹿角地域は、鹿角市及び小坂町の1市1町からなり、北東北三県のほぼ中央、秋田県北東部に位置し、十和田湖、八幡平からなる「十和田八幡平国立公園」を有する自然環境に恵まれた地域である。けいらんは、季節を問わず人が集まる時、正月や慶弔の行事などにつくられてきた、鹿角地域のハレの料理である。精進料理の吸い物としてもつくられ、だしに卵に見立てた白いもち(けいらん)を2つ浮かべる。見た目にも上品で趣のある料理である。

【特徴的な家庭料理:みそたんぼ、けいらん、馬肉料理】

#### 2) 北秋田

北秋田地域は、県の内陸北部に位置する2市1村(大館市、北秋田市、上小阿仁村)からなり、地形は、中央部を東西に貫流する米代川とその支流沿いに平地がひらけている。地域全体としては山地が多く、北部には白神山地に続く田代岳、中央には森吉山、南部には太平山の3つの県立自然公園を有している。小正月には必ず餅を食べる風習があった。毎年2月に開催されている「もちっこ市」では、おやき、草餅、干し餅、ゴマ巻き餅などが販売されるようになった。米の粉でつくった巻き物のことを、かまぼこに見立てて「かまぶく」という。各家庭でつくられた巻き物は、冠婚葬祭の口取り菓子として、昔は必ずお膳に盛られ、欠かせないものだった。

【特徴的な家庭料理:鶏めし、タケノコご飯、かまぶく】

### 3)山本

山本地域は、能代市、八峰町、藤里町、三種町からなる。八森地区は山本郡八峰町の海岸沿いで、世界自然遺産である白神山地の麓に位置する自然豊かな地域である。「秋田名物 八森ハタハタ」と秋田音頭に唄われているように、八森は県北部におけるハタハタの主漁場で、しょっつる鍋は晩秋から冬にかけて日常的に食べられている。以前は自家製だったしょっつるも、食嗜好の変化や減塩の流れやハタハタの漁獲量の減少もあり、家庭で仕込むことは減っている。ハタハタの他にも、マダラ、ホッケ、アジ、イワシ、サバ、イカ、サメ等、四季を通じて魚種が豊富である。

【特徴的な家庭料理:しょっつる えご サメ料理】

### 4)秋田

秋田地域は、秋田県のほぼ中央の沿岸部に位置しており、県都の秋田市、潟上市、井川町、男鹿市、八郎潟町、大潟村からなる。男鹿市戸賀は、男鹿市の中心部から西方へ約 20km に位置し、戸賀湾に面している。戸賀地域の産業の主体は漁業であり、四季を通じて豊富な魚種が水揚げされ、海藻も多く採れた。かつて八郎潟は琵琶湖の次、日本で2番目の面積を誇る汽水湖で、漁獲量も豊富であった。よくとれる小魚は新鮮なうちにも食べたが、塩辛や佃煮にして保存もしていた。秋田市土崎・飯島は、秋田市北部にあり、日本海に面している。

冬は具だくさんの野菜と魚を入れた貝焼き、ハタハタ漬、ハタハタずしをよく作っていた。

【特徴的な家庭料理:あんぷら、どふら(男鹿)、あさづけ(秋田・八郎潟)、くじらかやき(秋田)】

### 5)由利

由利地域は、由利本荘市、にかほ市からなり、秋田県の南西部に位置する。南に標高2,236mの鳥海山、東に出羽丘陵を背し、中央を1級河川の子吉川が流れる。山間地域と子吉川流域、日本海に面する海岸平野の3地域から構成される。木の葉ままを食べる地域は、山間地域や子吉川流域の、水田が多く朴の木が生育している地域である。

【特徴的な家庭料理:木の葉まま、笹巻、なんぼこ】

### 6)仙北

仙北地域は、秋田県南部に位置し、大仙市、仙北市、美郷町の2市1町からなり、奥羽山脈寄りの農山村、雄物川・玉川沿いの平地、そして西部の出羽丘陵地帯から形成されている。中央部を貫流する雄物川、玉川と多くの支流に沿った平野は、肥沃な穀倉地帯となっている。豆腐巻きは、すりつぶした豆腐に砂糖を加え、巻すで巻いて蒸したもので、仙北地域のハレの日の菓子である。魚介類などの動物性たんぱく質が足りなかった山間部で、大豆たんぱく質を利用した食品としてつくられていた。やわらかい食感と美しい彩りが、ハレの日にふさわしく、栄養のバランスにもすぐれている。

【特徴的な家庭料理:豆腐巻き、ゆべし、ふかすなす漬け】

### 7)平鹿

平鹿地域は、横手市1市からなる。横手盆地は、県内でも有数の稲作地帯で農業を基幹産業としており、米はもとより、多様な野菜、さくらんぼ、りんごなどの果樹栽培が盛んである。この地域は、約4か月も雪に埋もれる長い冬を乗り切るための食品の貯蔵技術にも優れ、漬物の種類も豊富である。また、野菜の漬物のことを「がっこ」といい、どこの家庭でも競っておいしい漬物をつくり、お互いに持ち寄ってお茶を飲みながら漬物をいただく「がっこ茶」を楽しんでいた。

【特徴的な家庭料理:いぶりがっこ、なた漬け、かす漬け】

### 8)雄勝

湯沢雄勝地域は、秋田県の南東部に位置し、湯沢市、羽後町、東成瀬村の1市1町1村で構成される。西部の出羽丘陵と南東部の奥羽山脈が馬蹄形に地域を包み、その中央部を貫流する雄物川が、皆瀬川や成瀬川など多くの支川と扇形に合流して北部を開いている。全域が豪雪地帯で、山菜やきのこは収穫すると、乾燥や塩漬にして保存して、一年中使えるようにしていた。ぜんまいの一本煮は、ぜんまいを揉んで広げることを繰り返して乾燥させ保存する。手間ひまかけて乾燥させ戻したぜんまいを、切らずに一本そのままの姿で煮て食卓に出す。

【特徴的な家庭料理:凍み餅(歯固め餅) ぜんまいの一本煮、平良かぶの煮物、クジラ煮】



### 3. 秋田県の家料理の特徴

#### 1) 秋田県の主食の特徴

全て米を主原料としたごはんものであり、そば・うどん等の麺類はなかった。調理に特徴あるものとしては、主に県北部で食されていた、ごはんを半搗きにして棒に刺して焼いた「きりたんぼ」、てんこ小豆の色素で濃い赤紫色に仕上げた「てんこ小豆の赤飯」等が挙げられた。赤飯は、県内全域に定着していたハレ食だが、甘味噌傾向の強い県南部では調味料として砂糖が用いられていた。また、米・ごはん利用として、各種餅菓子、「鱒の一匹寿司」等もみられた。本調査において主食に該当した料理は、ハレ・日常食ともにごはんものが中心であったことから、秋田県の稲作に適した風土および長期保存に工夫を要した気候が背景となり、米どころ秋田に根付いた。

#### 2) 秋田県の主菜の特徴

魚介類を主材料とするものが多く、沿岸部では、ハタハタ、きんき、サメ、あんこう、サケ、イカ、サメなど、内陸部では、川魚や行商からの購入によって、多様な魚が日常の食卓に上っていた。河川・湖沼の魚では、鮎、イワナ、ウグイなどの雑魚(ごっこ)、コイ、ワカサギなども食べられていた。県内全域で挙げられた料理は、「かやき料理」、「茶碗蒸し」、「いなごのつくだ煮(沿岸部を除く)」であった。「かやき料理」の「かやき」とは、元々は大きな帆立の殻を鍋の代わりに使ったハタハタなどの白身魚に野菜を入れて作られたことから「かやき(貝焼き)」と呼ばれたもので、1人用の鍋料理であった。魚以外にも、地域の特徴を生かして、くじら、馬肉などを主材料とした鍋料理としてかやきが作られていた。

#### 3) 秋田県の副菜の特徴

副菜のうち、漬物が約1/3を占めていた。「いぶりがっこ」、「ふかしなす漬け」や「平良かぶの漬物」等、米麴を使用する漬物も見られた。漬物の原料となるダイコン、カブ、ナスには伝統野菜も用いられている。また、山菜やキノコ料理も豊富で、「ぜんまいの一本煮」、「カタクリの花のクルマ和え」、「ぼっけみそ」、「なめこと大根おろしの酢の物」、「なつつ」などが挙げられた。「なつつ」は、漬物の原型ともいわれ、野菜やキノコをだし汁や塩辛で和えたものである。「てん(とことてん)」、「えご」、「寒天料理」に代表される、寒天や海藻を利用した料理は県内全域で食されており、その種類も豊富であった。他県では日常的に食されている「煮しめ」が、正月(年越し)や行事の料理として継承されている地域もあった。

#### 4) 秋田県のおやつの特徴

米・米粉を使用するものが多く、県内全域において、おやき、干し餅・あられが、各地域で、ゆみそ、ごま巻き餅、バター餅、ままづけ、厚焼き、あさづけ、なんぼこ、松皮もち、ゆべしが挙げられた。また、米・米粉以外に、県央部の沿岸地域においては、魚を使った磯部揚げ、県南部の内陸地域において、豆腐を主材料にした、豆腐カステラ、豆腐巻きなどが地域固有のおやつとして継承されていた。

#### 5) 秋田県の行事食の特徴

県魚のハタハタを用いた「飯ずし」や「焼き物」、その他、サケを使った「飯ずし」、「コイの甘煮」、「あんこうのとも和え」などがあり、魚類を主体とする正月(年越し)料理は現代の食卓にも登場する。珍しい素材を用いた「サメ(アブラツノザメ)のべっこう(煮凝り)」や「かすべ(エイの乾物)煮」などは、祭りにも必須の料理となっていた。ハタハタの「しよつる鍋」や「納豆汁」などは定番の汁物であり、その他、胡桃と胡椒が入ったこしあん入りの餅を鶏卵に見立てた澄まし汁の「けいらん」という郷土の味もある。「きりたんぼ鍋」や「だまこ鍋」などは、コメどころを象徴していて、年末年始のほか、新米の収穫時期などにも振舞われており、主食と主菜、副菜が汁物で完結するという特徴がある。

表 秋田県の料理

料理区分	料理名
主食	てんこ小豆の赤飯(全県)、だまこ汁(北秋田)、みそたんぼ(鹿角)、きりたんぼ鍋(鹿角・北秋田)、鶏めし(北秋田)、タケノコ御飯(北秋田)、木の葉まま(由利)、笹巻き(由利)、あんぶら(秋田)、どぶら(秋田)
主菜	つくだ煮(全県)、茶わん蒸し(全県)、ハタハタのしよつる鍋(山本、秋田)、ハタハタ寿司(山本・秋田)、小瀬漬(山本)、さめのべっこう(山本)、ハタハタの柿漬(山本)、あんこうの魚の塩焼き(秋田)、かすべ(秋田)、あんこうのとも和え(山本、由利)、いかの酢漬、ナマコの酢のもの、カメノテの煮つけ、鯉の甘煮、かやき料理(鹿角、男鹿)、カジカ干し、クジライルカ煮(平鹿)、うさぎのごぼう煮、ウサギの炒り煮、ホルモン鍋(鹿角)、馬かやき(鹿角)、どんが汁(雄勝)
副菜	山菜料理(全県)、味噌漬(全県)、呉汁(全県)、しそ巻き大根(鹿角)、納豆汁(鹿角・由利・仙北・平鹿・雄勝)、なつつ(鹿角)、あけび寿司(鹿角)、あけびの田楽(鹿角)、とんぶり料理(北秋田)、ぜんまいど油揚げのおふくろ煮(北秋田)、カタクリの花とクルマの和え物(仙北)、いぶりがっこ(仙北・平鹿・雄勝)、ふかしなす漬(仙北)、豆腐料理(仙北)、つぶし豆の煮物(雄勝)、えご(山本・秋田・由利)、寒天料理、煮しめ(山本・平鹿)、なすの花寿司(平鹿)、からしなす(平鹿)、粕漬(平鹿)、なす漬(平鹿)、からし菜漬(平鹿)、人参のくるみ(平鹿)、なめこと大根おろしの酢の物(平鹿)、ぜんまいの一本煮(雄勝)、でらかぶの煮物(雄勝)、ぎゃの汁(鹿角・秋田)、けんちん汁(山本・秋田)
おやつ	おやき(全県)、干し餅、あられ(全県)、ゆみそ(北秋田)、ごま巻き餅(北秋田)、バター餅(北秋田)、ままづけ(秋田)、厚焼き(秋田)、あさづけ(秋田)、ビスケットの天ぶら(秋田)、なんぼこ(由利)、松皮もち(由利)、ゆべし(仙北)、豆腐巻き(仙北)、りんごの砂糖煮(平鹿)、さつまいもの甘い天ぶら(平鹿)、くるみ寒天(平鹿)、小豆でっち(平鹿・雄勝)、豆腐カステラ(平鹿・雄勝)、じゃがいも餅(雄勝)、あずきん権(雄勝)
その他	甘酒(平鹿)、凍み餅(雄勝)、しよつる(山本)

## 4. 秋田県の家庭料理の事例紹介

### 1) てんこ小豆の赤飯

てんこ小豆の赤飯は、秋田県全域で、お祝い事や仏事、豊穰のお祝いに食されている。県南部の甘味嗜好など、地域によって調味に違いがみられる代表的な料理であった。古くは冠婚葬祭では黒米で炊いた色つき飯が使用されていた。やがてそれに代わって豆の煮汁で染めたもち米が赤飯としてつくられるようになったが、秋田では伝統的には「てんこ小豆」と呼ぶささげの一種(黒ささげともいう)を用いてきた。

### 2) 木の葉まま

木の葉は朴の葉、ままはご飯。朴の葉で、きなこご飯を包むだけの簡単な携行食品である。野山に自生している植物を食品の包装に利用している。朴の葉の香りときなこの香味、黒砂糖の甘味が生み出す味は絶妙である。木の葉ままは、田植えに欠かせない食べもので、10時と3時の小昼は、必ず朴の葉に包んだ「きなこご飯(木の葉まま)」が出され、土手に足を伸ばして食べた。

### 3) かやき

「かやき」とは、元々は大きな帆立の殻を鍋の代わりに使ってハタハタなどの白身魚に野菜を入れて作られたことから「かやき(貝焼き)」と呼ばれたもので、1人用の鍋料理であった。魚以外でも、地域の特徴を生かして、くじら、馬肉などを主材料とした鍋料理としてかやきが作られていた。季節の魚や山菜等を合わせて煮た「かやき(貝焼き)」は、山と海の幸豊かな秋田県の食の特徴を表しているものとも言える(写真:くじらかやき)。

### 4) ハタハタのしょつつる鍋

しょつつるは魚と塩を漬けこんだ秋田県独特の魚醤油で、今でこそ、ハタハタを原料にしたものが有名だが、もともとは前浜でとれた、いわしやあじなどの小魚の塩漬けが起源と考えられている。しょつつる鍋は材料を切ってしょつつるで煮るだけの簡単な料理で、しょつつるの強いうま味はさまざまな食材との相性もよく、隠し味になっている。

### 5) あんこうのとも和え

あんこうは鍋料理として有名であるが、これはあんこうの身を、肝と味噌で和えたものである。沿岸部全域で食べられているが、県北の八峰町八森地区では正月料理の一つである。ゆでたあんこうの身は重しをして水けを抜くことで、しっかりとした食感になる。これを角切りにし、炒めた肝と味噌で和える。ほぐし身はホロホロ、ゼラチン質の皮はプルプルとして食感も楽しく、肝の濃厚な味わいはご飯のおかずとしても、酒の肴としても相性が良い。

### 6) なすの花寿司

「なすの花寿司」は、なすの紺色、黄色の菊の花、赤い赤唐辛子の色が美しく目でも楽しめる。いぶり漬け、なた漬けと並んで県南の特産品として知られている。なすの花ずしは発色、形の美しさ、味が決め手といわれ、夏とれたなすを菊の花が咲く頃まで下漬けし、咲いたばかりの菊の花を摘みとって加え、本漬けする。今でも、各家庭で自作のなす、菊の花、唐辛子を使い、時間と手間をかけてつくられている。

### 7) あさづけ

「あさづけ」は米を煮て、野菜や果物を砂糖と酢で味付けした料理である。精米した時に出る砕け米を秋田では「こざき」といい、練って作ったものであることから「こざき練り」、また酢を使って味付けるため「粉なます」など、地域によって呼ぶ地域もある。具材はさまざまで、きゅうりやみかんなど季節の食材を入れて各家庭で親しまれている。



# 宮城県の家料理 地域の特徴と家庭料理の事例

矢島由佳(仙台白百合女大)、和泉眞喜子(元尚絅学院大)、宮下ひろみ(東都大)、野田奈津実(尚絅学院大)、  
濟渡久美(宮城学院女大)、高澤まき子(仙台白百合女大・非)

宮城県は、山脈、丘陵地帯、平野、リアス式海岸等の地形を有し、各地域において昔ながらの食文化が見られる。宮城県は穀倉地帯とされているが、米の生産量が少なかった時期は麦飯やかて飯が主で、かつては年貢米の代用品として小麦を栽培し、これを主食とするはっと文化が県北地域で発展した。また、ハレの日の食べ物としてもち料理が供され、特に県北地域で種類が豊富であった。主菜の材料には、山間地域で熊や兎、平野や丘陵地域で家畜の鶏、山羊、牛等があげられ、汁物にも用いられた。稲作の盛んな平野ではイナゴの佃煮が、沿岸地域では新鮮な魚介類が食されていた。副菜は、大根、白菜、なす、みょうが等地域で収穫された季節の野菜を漬物にしていることが主で、山麓や丘陵地域では山菜やきのこ類が多く、煮しめや和え物に用いられていた。おやつは、ふかしいも、干し柿や干し栗、凍みもち等自家製の素朴なものも多く、小麦の栽培が盛んな県北地域ではみょうがの葉焼き、全域でしそ巻きがあげられた。行事食の正月雑煮の材料は、大根、人参、ごぼうのひき菜、凍み豆腐、ずいきが全地域において用いられており、そのだし素材は地域によって異なっていた。

## 1. 宮城県の地域特性

宮城県は、東北地方の中心に位置し、県西部は、南北に栗駒・船形・蔵王等の山を有する奥羽山脈が連なり、県の約57%を森林が占める。県東部には細長い湾や入り江を複雑に形成するリアス式海岸、そこには養殖カキやサンマ、ワカメ等を産する豊かな漁場と日本三景の一つ松島が存する。その両者の間には仙台平野が広がり、水源となる北上川や阿武隈川、名取川等が流れ、約17%の農用地を占め有数の穀倉地帯となっている。このように海、山、川、平野が調和した自然環境によって、各地域の豊かな食文化を築き上げてきた。山の幸、海の幸、野の幸を活かした各地域に伝わる家庭料理について、その特徴を紹介する。

## 2. 宮城県の食事調査からみる暮らしと食生活の特徴の概要

宮城県の調査は、1)栗駒山麓(栗原市)、2)仙北・大崎耕土(登米市)、3)北上丘陵(東和町)、4)三陸南沿岸(南三陸町)、5)船形山麓(加美町・色麻町)、6)阿武隈丘陵(角田市・丸森町)、7)仙台市街地(仙台市)、8)仙南・亶理平地(名取市)の8地域で行った。下記に各地域の特徴について述べる。

### 1) 栗駒山麓(栗原市)

県北西端栗駒山の麓に位置し、面積の約8割が森林・原野・田畑で占められている。

主食は麦ご飯、大根ご飯、かぼちゃご飯、豆ご飯等のかて飯が主であった。米の代わりに小麦粉、そば粉が主食になることも多かった。肉は、鶏、キジ、熊、うさぎ等の野生のものが多く、魚類ではドジョウ、タニシ等が汁物となり、カジカの甘露煮、イカの塩辛、塩引き等を食していた。野菜類では、大根や白菜は漬物に、わらび、ぜんまい、ごごみ、蒨等山菜は塩漬けや乾物にして冬の食料としていた。正月にはキジ肉、ひき菜、ずいきを材料とする雑煮、柿なますやごぼう炒りが主な料理であった。

### 2) 仙北・大崎耕土(登米市)

広大な平野に田園地帯が広がり、米の産地となっており、伊豆沼、内沼、長沼等が点在し水郷地帯でもある。

主食は麦ご飯や小麦粉を練ってゆでて「はっと」として食していた。現在でも日常の食に「はっと料理」が食されている。もち料理の種類が豊富で、昔はドジョウがとれ乾燥させてすって加えたふすべもちがある。野菜類では、大根、白菜、高菜、きゅうり等はみそ漬けに、わらびや筍は塩漬け、みょうがは酢漬けにして食べていた。おやつは豆ねっけ、香煎、べったら焼き等であった。年の瀬には老鶏をつぶし正月の雑煮のだしとして使用し、ひき菜、ずいきが用いられた。

### 3) 北上丘陵(東和町)

県北東部に位置し、北部は岩手県に接しており、北上川と北上山系の南端の丘陵がある。過去にキリスト教宣教師によって製鉄法や鋳物技術、たばこ栽培、製塩法、酒造技術が広まり産業に大きな影響を与えたが、その後は稲作を中

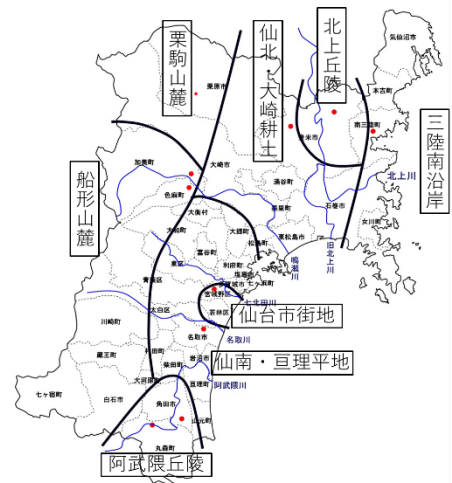


図1. 宮城県の調査地域区分



心とし、畜産、葉たばこ、養蚕、野菜栽培等の農業が主となった。林業への就業が最も多く、森林資源を活かしたきのこ類や山菜等の生産も行われていた。主食は主に麦ご飯や「はっと」を、魚類はアラガレイ、塩引き、なまり節、焼きサメ、鯨肉等を食べた。野菜類は筍やわらび、ふき、きゅうり、きのこ等は塩漬けに、みょうがや大根、人参等はみそ漬けにして保存した。白菜漬けと塩引きでつくる菜っ葉煮はよく食した。おやつはべったら焼き、ふかしいも、かぼちゃの蒸パン等であった。

#### 4) 三陸南沿岸(南三陸町)

東部は太平洋に面し、三方を標高 300~500m の山に囲まれており、海山が一体となって豊かな自然環境を形成している。リアス式海岸特有の景観を有し、親潮(寒流)と黒潮(暖流)に加え、森林から流れ込む水が混ざり合い、ワカメ、カキ、銀鮭、ホヤ、ホタテ等の良好な生育環境が整い、養殖漁業が盛んに行われている。主食は、出荷されない規格外の魚介類を中心に用いた炊き込みご飯や、麦ご飯が多く食された。汁物では、秋は山で採れる何種類ものきのこを入れた汁、冬はドンコ汁やタラ汁をよく食した。おかずはカレイ、アジ、カツオ、イカ、カキ、ホヤ等、旬の新鮮な魚介類を刺身や酢の物として生食する他、焼き物、蒸し物、煮物、塩辛等工夫を凝らして調理し食した。また、ワカメは、めかぶ、茎、葉体を、それぞれ和え物や酢の物に、葉体は炒め物にして食した。年越しには、ナメタガレイの煮つけ、刺身、タラ汁、酢の物等魚が中心に供されていた。正月の雑煮は、焼きハモでだしを取り、ひき菜、高野豆腐等が用いられた。

#### 5) 船形山麓(加美町・色麻町)

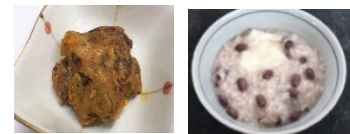
西部、北部、南部が山岳、丘陵地であり、ブナ等の豊かな森林を有する船形山や薬菜山がそびえている。鳴瀬川、田川等が町を貫流し、その地域は肥沃な田園地帯が広がっている。米、大根、自然薯、葉物野菜やいも類等が生産されてきた。春にはわらび、しどけ等の山菜、秋にはきのこ類が採れ、近年、エゴマや薬草の栽培と加工が行われており、エゴマは全国 1 位となっている。具材を炊き込む変わりご飯がよく食されていた。大根、人参、こんにゃく、しいたけ、凍み豆腐、季節により筍、ごぼう等を煮物にして常備されていた。大根、きゅうり、なす等の漬物、くるみやエゴマを入れたしそ巻等もよく供されていた。雪の多い冬に備えて、里いもの茎を干したからとり(ずいき)、山菜の保存が盛んに行われていた。魚以外はすべて自給自足であり、イナゴの佃煮、ドジョウ、フナ、タニシ、川エビ等も獲って利用された。正月雑煮は鶏でだしを取り、ひき菜、ずいき、凍み豆腐が用いられた。

#### 6) 阿武隈丘陵(角田市・丸森町)

阿武隈山地の北端にひらけた地で、南から北に向けて阿武隈川が貫流し、田園地帯が広がり、農業が盛んで、稲作の他に蜂屋柿、桑の実、エゴマ、大豆、梅が多く栽培されている。主食は麦ご飯が多く、きのこや筍、いもや豆等を入れたかて飯が食されていた。自家製みそのみそ汁、おかずは漬物、季節の野菜で作った炒りづけ、凍み大根の煮しめ(①)、切り干し大根の炒め煮、いもがらの煮物、梅干し、わらびの塩漬け、干しきのこ等保存された材料の煮物等が多かった。また、イナゴの佃煮、川魚、サンマの塩干し、塩漬けの鯨肉、老鶏も食された。おやつには、干し栗、凍みもちや豆もち、干し柿で作った柿のり(②)を食した。ハレの日はその時期の具材を利用したもち料理が供され、正月はあんこもち、夏はずんだもち、春はよもぎもち、きな粉もち等であった。小正月の行事(1月14日)の「鳥追い」には暁がゆ(小豆入りのかゆ)(③)を食した。お盆にはうーめんを入れたおくずかけも作られた。また、甘いごまだれ(④)やくるみだれで冷たいうーめんを食べた。



① 凍み大根の煮しめ  
凍み大根のことをばばべそともいい、戻して煮物に使用する



② 柿のり ③ 暁がゆ



④ ごまだれうーめん

#### 7) 仙台市街地(仙台市)

市街地周辺の仙台平野には農地が広がり、丘陵地帯には住宅地を配し、第3次産業人口の割合が高い。市街地周辺では、米や野菜が生産されている。市西部には温泉街、北部には泉ヶ岳スキー場等有数の観光地を抱え全国から集客があるため飲食店等のサービス業も発達している。日常の食は、ご飯、納豆、みそ汁が定番であった。漬物は白菜や青さい菜が多く、古漬けになったら刻んでおかかをまぶして食した。年取りにはナメタガレイの煮つけを食し、正月は、煮物や酢の物、かまぼこ、かずのこ、浸し豆等、雑煮は鶏肉でだしを取り、ひき菜、からとり等を材料とし、上にいくらをのせたものが供されていた。

#### 8) 仙南・亘理平地(名取市)

名取川、阿武隈川の両水系に恵まれた肥沃な土地が広がり、気候も温暖なため農耕に適した地域である。主食は麦

ご飯が主で、その他豆、さつまいも、栗、かぼちゃ、じゃがいも、大根等を混ぜたかて飯がよく食されていた。肉は塩鯨、敷地内で飼育している鶏や卵であった。刺身、サンマ、カレイ、イワシ等の魚類は、関上港で獲れたものを利用して。ハゼは焼いてだしやみそ煮にして食した。ナマズはしんじょやみそ和えにし、川や用水路で獲れたフナやウナギ、イナゴ等は佃煮にした。野菜類では、大根はたくあん漬けやみそ漬けに、にんじん、きゅうり、れんこん、しその実を混ぜて福神漬け、ふきは塩漬け等漬物にした。正月は、白飯、鱈さくらの吸い物、焼きガレイ、きんぴら、黒豆、柿なます等、雑煮は、ナマズやフナを焼いてだしを取り、具はひき菜、ずいきで、せりをのせた。お盆には、つゆうどん、きゅうりびき、ささぎのお浸し、なすのずんだ和え、キャベツと油揚げの炒り煮等であった。

### 3. 宮城県の家料理の特徴

#### 1) 主食の特徴

どの地域においても、主食は、米の生産量が少なかったため麦飯が主で、その他大根、いも類、豆類、雑穀等を米に加えたかて飯であり、白飯はご馳走であった。伝え継ぎたいご飯料理は地域の食材を加えた特徴的なもので、仙北・大崎地域では油麩井(①)、北上丘陵地域ではいのはなご飯(②)、三陸南海岸地域は魚介類を入れた炊き込みご飯(③)、船形山麓地域は山菜おこわ(④)や変わりご飯、仙南・亶理地域ではほっき飯(⑤)やはらご飯(⑥)、阿武隈丘陵ではきのこご飯があげられた。また行事以外でも季節の節目にはもちを食べることが多く、くず米を粉にして、不足したもち米に混ぜて搗くこともあった。もち料理の種類は県北地域が豊富であった。小麦粉に水を加えて練り上げてねかせた生地を指先でつまみ薄く大きくのばして(⑦)ゆでたはっと料理(⑧)は県北地域で食され、汁、小豆、ずんだ等の味付けがあった。はっとは米を十分に食べられなかった頃、米の代用食とされ、農家が小麦づくりに精を出し米づくりが疎かになることを恐れた領主がそれを食べることを禁止(法度)したというところから「はっと」といわれたとの説がある。



#### 2) 主菜の特徴

仙台市街の中心部は新鮮な食材が入手しやすく料理に大きな特徴はみられなかったが、他の地域においては自給自足が主で、その地域で獲れるものを利用しおかずとしていた。肉類は、栗駒山麓、船形山麓、仙南・亶理平地、阿武隈丘陵地域では、家畜の鶏、山羊、牛、また野生の熊や兎等があげられ、これらは主に汁物として食されていた。稲作の盛んな地域では、イナゴを佃煮(①)にし、おかずのみならずおやつとしても食していた。魚介類は、漁港が点在する南三陸海岸地域ではカレイ、アジ、カツオ、イカ等は刺身、焼き物、煮つけに、カキ、ホヤ等は酢の物に、その他白魚、ドンコ(②)、タラ等は汁物にし、新鮮な海産魚が豊富であった。内陸部や山間地域では、サンマの塩干し、なまり節、身欠きニシン、イカの切り込み(③)、塩鮭、塩鯨(④)、ホヤの塩漬け、焼きガレイ(⑤)等の加工品を利用した料理やドジョウ、フナ、タニシ、川エビ、ナマズ等の淡水魚を利用した焼き物や甘露煮、みそ和え等が食された。新鮮な刺身や卵料理の茶碗蒸し(⑥)はハレの日のごちそうであった。



#### 3) 副菜の特徴

それぞれ地域で生産された野菜類を漬物にしていることが主であった。大根、白菜、なす、きゅうり、みょうが、人参等は塩漬け、みそ漬け、福神漬けにされているものが多かった。長期的に漬けられたものは古漬けとなり、あざら(①)や菜っ葉煮といわれる煮物や和え物等のさまざまな料理に用いられていた。栗原山麓、北上丘陵、船形山麓、阿武隈丘



陵の山林の多い地域では、わらびや筍等の山菜やなめこ、あみたけ、しめじ、まいたけ、こうたけ等のきのこ類が多く採れ、漬けものとして食され、また乾物として保存され、戻して煮しめ(②)や和え物等々に使用されていた。三陸南沿岸地域ではめかぶの和え物(③)や酢の物、茎ワカメの漬物(④)や甘辛煮といった海藻類を用いたものが多かった。仙台市街地や仙南・亶理平地の地域では、なすのずんだ和え(⑤)、ひたし豆(⑥)、人参の白和え(⑦)等の豆類を用いた料理があげられていた。いずれの地域においても、野菜類は、乾物や塩漬けに、また土の中やムロ(土間の下)に入れて保存され、冬場の食料として用いられていた。



① あざら  
地域によっては菜っ葉煮ともいう

干しきのこ

ぜんまいとずいき

干し大根

② 乾物の煮しめの種類

⑤ なすのずんだ和え

⑥ ひたし豆

⑦ 人参の白和え

#### 4) おやつの特徴



① 干し柿



② 凍みもち



③ べったら焼き



④ みょうが焼き



⑤ しそ焼き



⑥ 白がんづき



黒がんづき



⑦ 揚げもち

おやつは、どの地域においても自家製のものが多く、よく食されていたのはふかしもちや焼きもち、保存食とされた干し柿(①)や干し栗、凍みもち(②)等であった。当時の凍みもちは、冬から春の間に、長方形に切り藁で編んで軒下につるして乾燥させ、火鉢で焼いて夜食や子どものおやつとされていた。もちに豆やゴマ等を入れた凍みもちもみられた。県北地域では小麦が盛んに栽培されており、小麦粉、砂糖、みそを主材料とする「おやき」が主流であった。この「おやき」は、べったら焼き(③)、ぼったら焼き、たらし焼き、これをみょうがの葉で包んだみょうが焼き(④)、しそで包んだしそ焼き(しそ巻ともいう)(⑤)等地域による呼び名があった。また、小麦粉を材料とする菓子として「がんづき(⑥)」があげられ、黒砂糖とみそを加えた蒸しパン状のもの(黒がんづき)と白砂糖を加えねっとりしたもち状のもの(白がんづき)があるが、家庭のおやつとして前者の方がよく作られていた。その他、釜にこびりついた飯を干したものを、残ったご飯に麴を加えた甘酒、神棚や仏壇に供えたもちを一口大に割って揚げた揚げもち(⑦)等があげられ、食物を無駄にしない心得があった。

#### 5) 行事食の特徴

各地域における年越し料理は、白飯、吸い物、魚料理、煮物、酢の物、茶碗蒸し等年神様に供えられることから豪華であった。この中の魚料理は、船形山麓、阿武隈丘陵地域を除いた地域でナメタガレイの煮つけ(①)が供された。正月のもち料理(②)は、県北地域で、あんこ、きなこ、納豆、くるみ、ほうれん草、あめ等種類が豊富であった。雑煮(③)の材料では、大根、人参、ごぼうのひき菜、凍み豆腐、ずいきが全地域において用いられており、そのだし素材は、地域によって異なっていた。春秋の彼岸やお盆の仏事に供される料理では、精進あげといわれ、自家製の季節野菜を材料とした煮物、天ぷら、酢の物、浸し物等が供された。また県南地域では、自家製の野菜や豆腐、油揚げ、豆麩等をだし汁で煮込み、白石温麺を加えてとろみをつけた具だくさんの汁物であるおくずかけ(④)が供され、宮城の郷土料理にもなっている。地域の行事にかかわる料理では、ハレの食として県北地域において必ずもちが振舞われた。



① ナメタガレイの煮つけ  
年取りの日には欠かせない魚料理



③ 仙台雑煮



船形山麓の雑煮



④ おくずかけ  
仏事に用いられる郷土料理



あんこもち



ずんだもち



納豆もち



くるみもち



にらもち



ごもち



生姜もち



磯辺もち



きなこもち



ふすべもち



あめもち



えびもち



ほうれん草もち



じゅうねんもち



草もち

② もち料理



## 参考文献

- 1) 宮城県公式ウェブサイト, 宮城県の位置・気候(2017/10/1), <https://www.pref.miyagi.jp/site/profile/locationj.html>, (2022/10/11)
- 2) 栗原市公式ウェブサイト, 栗原市の沿革(2018/10/12), <https://www.kuriharacity.jp/li/030/020/index.html>, (2022/10/24)
- 3) 南三陸町役場, 南三陸町の地勢, 自然(2012/12/12), <https://www.town.minamisanriku.miyagi.jp/index.cfm/10,786,55,html>, (2022/10/16)
- 4) 宮城県水産技術総合センター, 新・みやぎ・シー・メール第3号(2018/6/20), <https://www.pref.miyagi.jp/documents/1119/692731.pdf>, (2022/10/16)
- 5) 登米市, 位置・地勢・気候(2009/3/17), <https://www.city.tome.miyagi.jp/machi/shisejoho/shinogaiyo/shinoshokai/profile-2.html>, (2022/10/25)
- 6) 名取市の紹介, 位置・地勢・気候, <https://www.city.natori.miyagi.jp/bunya/introduction/overview/topography>, (2022/10/25)
- 7) 角田市ホームページ, かくだ企業立地ガイド(2022/4/1), <https://www.city.kakuda.lg.jp/site/kokokakuda/#skip>, (2022/10/20)
- 8) かくだ農学校, <http://www.kakunou.or.jp/index.php>, (2022/10/20)
- 9) 丸森町役場, 町の概要, <http://www.town.marumori.miyagi.jp/town/detail.php?content=409>, (2022/10/20)

## 謝辞

本研究をまとめるにあたり、宮城県8地域の聞き取り調査にご協力をいただきました皆様、また特徴ある家庭料理の撮影のために料理を作製していただきました地域の皆様に深く感謝申し上げます。

# 山形県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

齋藤寛子(山形県立米沢栄養大)、宮地洋子(元東北生活文化大短大部)、平尾和子(愛国学園短大)、佐藤恵美子(元新潟県立大)

山形県は、四季の変化が明瞭な気候であり、全域が特別豪雪地帯に指定されている。物資の流通事情が未発達な時代は、冬に向けて食料調達を念頭に置いた生活をしており、降雪前に何種類もの保存食材を作り、多様な調理法で食べていた。また、現在も農業が盛んな県であり、特に稲作には力を入れており、米の新品種をブランド化するなど新しい挑戦をする一方、県内各地に伝統野菜の種が大切に残され、栽培し食べ続けている。

県内は庄内・最上・村山・置賜の4つの地域に分けて説明されることが多い。日本海に面する庄内地方には内陸からの舟運の通路であった最上川の河口がある。ここは江戸時代、北前船が発着する港でもあったため、関西や都の文化を取り入れた食文化が見られ、料亭文化や行事食にも影響を与えている。また、江戸時代初期から明治維新まで上杉家の領地であった置賜地方は、質実剛健な暮らしと共に質素儉約した知恵や食が引き継がれている。

家庭料理の特徴としては、地元の食材を用いた料理が多い。主食の種類が多く、そば・うどんには独自の食べ方がある。餅はご馳走という認識があり、納豆やぬた(ずんだ)など色々な衣を準備して、ハレの日や来客のもてなしなど多くの場面で食べられてきた。漬物も味や種類が豊富で各地に名物がある。スベリヒユやあけびの皮など他所ではあまり食べられていない食材を用いた料理もある。行事食では羽黒山の修験道に関する精進料理や大黒様のお歳夜の膳などが現在も大切にされている。

## 1. 山形県の地域特性

山形県は、人口1,101,452人、面積9,323.15km<sup>2</sup>、市町村数は35(平成29年10月1日)で、日本海に面した地域と山側の内陸部を3地域に分けた4つの地域で示されることが多い。内陸部は出羽三山、蔵王山、吾妻連峰、朝日連峰などの高い山に囲まれ、夏は気温が高くなる一方、冬は積雪があり、全域が豪雪地帯とされている。近世は、県内を還流する最上川を利用した舟運が盛んに行われ、河口となる酒田には北前船が立ち寄り、多くの交易がなされてきた歴史があるため、紅花栽培や京風のひな人形が残っているなど都との関係を示す文化が存在する。

農産業が盛んな県であり、稲作ではブランド化に取り組み「つや姫」「雪若丸」などの新品種が生まれている。種を大切に残して、食べ継がれてきた伝統野菜が各地に残っており、従来の食べ方だけでなく、新しいレシピを考案し、普及・食文化の保存をする取り組みも行っている。生産される果実の種類も豊富であり、牛肉・豚肉などの畜産も盛んである。また、山形県は三世帯同居率が全国1位(平成27年国勢調査)であり、昔ながらの知恵や作法を伝え聞く機会が多いと示唆される土地柄である。



図1 山形県の4つの地域

## 2. 山形県の調査地域の特徴

### 1) 庄内地方 (酒田市)

酒田市は山形県北西部の日本海に面する庄内地方北部に位置し、江戸時代には西回り航路の就航地として栄えた商業の街であり、さらに北西方向 39km の日本海上には飛島がある。秋田県との県境には鳥海山がそびえ、その麓から日光川、月光川、内陸からは最上川や他の川も日本海に向かって流れており、サケやマスが産卵のために川を遡上する。庄内平野で育った庄内米も有名で、良質の米と良質の水による日本酒醸造も盛んである。季節ごとに旬を迎える海魚、川魚や海藻、野菜、イモ類、キノコ類、山菜などの種類が多く、行事食も多い。昭和30年代から養豚業が盛んとなり、山形県の名物である「芋煮」は豚肉を用いた味噌味で、内陸地方の牛肉で醤油味のそれとは異なる。飛島は対馬海流(暖流)が流れていることから年の平均気温は 12°C と温かく、飛魚の焼き干し(あご)やサザエの塩辛、夏イカのくるみ和えなど、独自の食文化を誇っている。3つの集落に分かれており、同じ調理名でも材料や作り方が異なる場合がある。

### (鶴岡市)

鶴岡市は山形県の北西部に位置し、冬季は北西の季節風で積雪が多い。面積は1300km<sup>2</sup>と広く、譜代大名酒井氏が荘内藩主として統治し、関西文化の影響を受け城下町として発展した。人口は約14万弱で、「致道館」を創建し向学の気風が養われた。出羽三山、朝日連峰、赤川などがある。穀倉地帯の庄内平野が広がり、庄内米、在来作物、伝統野菜が

収穫され、だだちゃ豆は20種の系統がある。民田ナス、カラトリ、孟宗筍(金峰山)、月山竹、もつてのほかやキノコが採れる。湯野浜、由良などの漁港では、サクラマス、ハタハタ、にしんは干し、塩蔵にして食された。羽黒山の参道地域は門前町として発展し、参拝客に振舞われる精進料理には、豆腐・油揚げを用いた煮しめやごま豆腐などが供される。こごみ、フキ、ふきのとう、ぜんまい、うるい、わらび等の山菜を多用し、その一品には拝所や開祖ゆかりの聖地の名称が付される。四季折々の豊かな恵みにより独自の食文化を育き、2014年にユネスコ食文化創造都市に認定された。

## 2) 最上地方(新庄市)

新庄市は山形県の北東部に位置し、四方を奥羽山脈・出羽山地の山々に囲まれた新庄盆地に拓かれた城下町で、古くは最上川舟運、鉄道では奥羽線と陸羽西線が新庄で交差し、道路が国道13号と国道47号が交差することから交通の要衝となり栄えてきた。盆地特有の内陸性気候で、夏は高温多湿、冬は多雪地帯であり、積雪が多い。調査地の荻野地区は新庄市北西部に位置し、1955年に新庄市と合併した。荻野地区は米作を中心とした農村地帯である。米、麦、そば等の穀類の他、野菜の殆どを自家栽培していた。昭和30年代には都市部の米消費が減少し、それに伴い米の耕作面積の減少、並行して圃場整備や農業の機械化が進行してきた。新庄市近郊では、馬産、養蚕の他、豊富な森林資材を利用した製紙、木材加工などの産業が活発である。米作の他に畑作、果樹栽培も盛んであり、近年は近くの道の駅に季節の野菜や加工品を卸している。また、農家自身が6次産業化制度を導入するなど農家の兼業化が進んでいる。

## 3) 村山地方(大江町)

大江町は山形県中央部、山形盆地の西部に位置し、朝日山系より源を發した月布川沿いに東西に細長く伸び、面積の8割が森林の自然豊かな町である。積雪量は、町の中心部で1m、山間地では2~3mに達する。月布川と最上川との合流点に中心市街地となる左沢がある。東部は果樹、田、畑などの耕地が開けており、りんごや桃、ラ・フランス、ぶどう等の果樹栽培が盛んである。左沢は最上川舟運の中継地として、また物資の集積地として栄え、米、大豆、紅花、青苧、葉タバコの栽培が盛んであった。昭和30年代には、食品加工の企業の創業や、交通網等の発達により、戦後間もない食糧難時代の食事内容は改善され、さらに缶詰、生鮮食品等多彩な食材が入手できるようになり、食事は豊かになる一方、地域特有の食文化が廃れてきていた。15年前から、舟運物資であった青苧の栽培を復活し、衣・食(郷土料理)・住に渡る活用を図り、保存・継承を目的とした活動が行われている。

## 3) 置賜地方(米沢市)

米沢市は山形県の南に位置し、県内を還流する最上川の源となる吾妻連峰を望む盆地である。気候は、夏は高温多湿、冬は寒さが厳しく、特別豪雪地帯に指定されており、市街地でも平年の最高積雪深が約100cmに達する位の降雪量がある。江戸時代に、上杉景勝(上杉謙信の後継者)が越後から会津を経て米沢に入封、重臣・直江兼統の指揮で城下が拡張され、現在の米沢市街の基盤が築かれたと言われている。以後、改易、国替えもなく、上杉家の城下町として発展し明治維新を迎えた。その中でも、第9代藩主上杉治憲(号・鷹山)による藩政改革が際立っており、財政が逼迫していたため、率先して大儉約を行い、数々の殖産振興政策を展開、また救荒食の手引き書である「かてもの」を作成し、飢饉に備えるなど、民に寄り添う政治を行ったことで名高い。その精神は代々受け継がれ、現在も家の周りにはマルメロなど実のなる木が植えられ、食用にもなるうごぎを垣根とし、敷地内に屋敷畑が作られている様子を見ることができる。

## 3. 山形県の家庭料理の特徴

### 主食、主菜、副菜、おやつ、行事食 の特徴について

#### 1) 主食の特徴: 飯、餅、そばを中心として

うるち米・もち米を使用した料理は、筍や栗、種類豊富な山菜・きのこ類など地域の特産品や伝統野菜を用いた炊き込みご飯やおふかし(おこわ)等が多く、魚介を使ったものとして、庄内地方には【イカ飯】、置賜地方では塩蔵した鮭を用いる【塩引き寿司】がある。餅は昔からの風習としてハレ食として認知されており、さなぶりや刈り上げ等で餅を搗いて労働をねぎらう、来客時には搗きたての餅をごちそうする文化があり、現在も年間を通して餅を食す機会が多く、衣の種類も多い。更に具や調味料を入れて作る餅や、低温乾燥させて作る凍み餅などバリエーションも豊かである。

麺類は、県内全域でそばが栽培されており、個人でもそば打ちをし、【かいもち(そばがき)】を作り、庄内地方では【むきそば】も郷土料理としてよく食べられている。うどんは、庄内地方の【うどんのあんかけ】や村山及び最上地方の納豆を絡ませて食べる【ひっぱりうどん】が特徴的である。

#### 2) 主菜の特徴: 自然の恵みを楽しむ

海と山、川をもつ山形県では、地域により容易に入手できる食材が異なっていたため、昔からの家庭料理は地域独自



のものが多く、新鮮な魚介類が1年を通して入手できる庄内地方では、魚料理が数多く挙げられた。一方、内陸部の置賜・村山・最上の各地方では、魚は川魚や塩蔵、乾物を戻したものなどであり、身欠きにしんや鯖の水煮缶詰等の保存可能な食材を用いる主菜であった。また、肉や魚が入る具沢山の汁物を食事に出す場合は主菜をつけないことも多く、このような主菜に準ずる汁物は日常の家庭料理として現在も作り続けられている。肉を使用した料理としては、明治時代初頭から少しずつ出回るようになった牛肉を用いた置賜・村山・最上地方の【いも煮】がある。昭和に入り養豚業が盛んになった庄内地方では、【いも煮】に豚肉を用いて味噌味の汁物にする。最上地方では、馬産が盛んであったため馬肉を食べる食文化があり、肉だけでなく【もつ煮】も地域の食に根付いている。

### 3) 副菜の特徴：四季おりおりの食材

山形県には各地に伝統野菜が数多く残っており、野菜にあった調理法を伝承しながら食べられている。また、四季がはっきりと分かれており、季節毎の食材が多彩であるため、料理の種類も豊富である。冬に野菜が不足する雪国ならではの保存食を作る技術が受け継がれている。乾物・水煮瓶詰・塩蔵品などは、現在は救荒食や非常食という認識ではなく、郷土料理の食材として食べられており、山形県には個性的な季節感のある副菜の料理が多い。

伝統野菜は生産に手間がかかる品種が多く、収穫量は多くないが、地元では食べ慣れた味や食感を好んで食べ続けている。米沢市の【遠山かぶ】は雪の下で育つ【雪菜】の原形ともいわれており、雪深い当地の冬の貴重な野菜であった。漬物の種類も豊富であり、【あつみかぶ】【山形青菜】【薄皮丸なす】【民田茄子】などを用いたものも人気がある。春に採取される【アラム】【わらび】などの山菜、秋の【あけび】【もってのほか】や天然のきのこなども魅力的な食材である。

### 4) おやつの特徴：工夫を凝らした「ケ」と「ハレ」のおやつ

家庭料理には「ケ」と「ハレ」のおやつがあり、「ケ」のおやつは、うるち米やもち米を材料とするものが多く、きな粉餅、味噌餅、白餅もおやつとして認識されており、硬くなった餅は油であげたり、炒ったりして味付けし、あられとして食べられている。醤油で煎り煮した玉こんにゃくや寒天を用いた寄せものは、おやつにもおかずにもなる料理である。「ハレ」食のおやつは、上巳の節句の【くじら餅】【草餅】、練り切り等で作る鶴岡のお雛菓子、端午の節句には【灰汁巻き】と【灰汁を用いない笹巻】2種などがある。昔ながらのおやつは、食材は限定されるが調理法や味付けに工夫が見られる。

### 5) 行事食の特徴：4つの地方の食文化

年中行事では年越し、正月、農作業に関する四季の行事など、また通過儀礼では冠婚葬祭のしきたりに関わる料理が伝わっている。日本海に面する庄内地方では正月の雑煮の餅は丸餅を用いるが、他3地方は四角の餅を用いる。それは、庄内地方には北前船の寄港地があり、関西の文化の影響が濃いためと考えられる。また出羽三山の山岳信仰が続く地域では、片栗粉を用いたあんをかけた精進料理が特徴ある食文化として残っている。最上・村山・置賜地方の内陸部では、豆類や野菜、山菜の塩蔵・乾物など普段使いの材料を行事用のハレ食にも上手に利用している。また、海から遠いため、鯉を養殖し、祝い魚に【鯉の甘煮】を用意する食文化がある。

農業を主要産業としていた当地は、作物の出来が気候に左右されることが多いため、自然や神仏への畏敬の念を持ち、近隣住民と助けあって暮らしてきた。ゆえに祭りなど協力して行う行事を大切に守り、振る舞う料理も繰り返し作られてきた。庄内地方の『大黒様のお歳夜』は江戸時代から続く行事であるが、そのお膳をすべて手作りで揃えるには難しい時代になり、市販のお供えセットが販売され、購入してまでも継承していきたい大切な行事食となっている。

## 4. 山形県の家庭料理の事例紹介

### 1) 主食・おやつ

【弁慶飯】は青菜漬の葉をおにぎりに巻いたもので、香ばしい焦げ目と味噌の香りが食欲をそそる焼きおにぎり(写真①)。【かいもち】は、そば粉を練って餅のように作り、食べる時は、箸で一口ずつ取り分け、ごまだれなどをつけていただく(写真②)。【ひっぱりうどん】は、乾麺を茹でた鍋から直接に銘々の箸で引き上げ、納豆や水煮サバ缶などを入れたたれに浸けて食べる料理(写真③)。



変わりご飯の種類も豊富であり、【だだちや豆ご飯】【月山筍ご飯】【うこぎご飯】【カノカワご飯】【トビタケご飯】など。餅は【納豆餅】【ぬた餅(ずんだ餅・じんだん餅)】【肉餅】などがある。

おやつは、雛祭りの【くじら餅(写真④)】、端午の節句には【笹巻】【灰汁チマキ(写真⑤⑥)】【なた巻き】、年末の【切り山椒】【いとこ煮】などの行事や季節に準備するものと、【かたまち(あられ)】【塩餅】【味噌餅】【麦こがし】【ぼくだん】【いち

じくの甘露煮【くるみ寒天】、【玉こんにゃく(写真⑦)】など、普段の食にも家庭の味が残っている。



## 2) 主菜・副菜

【いも煮】は山形県民の愛着が強い料理であり、里芋が出来る秋には何回も作る。具沢山な料理なので、主菜になる汁物である。内陸では牛肉を使った醤油味(写真⑧)、庄内地方では豚肉を使った味噌味が定着している。また、寒の時期には脂ののったまだらが獲れることから、【寒だら汁(写真⑨)】も欠かせない。【夏いかのくるみあえ】【はたはたの田楽】【米沢牛すきやき】【もつ煮】【鱒のそうめんあんかけ】【鮎の塩焼き】【塩くじら汁】【からげ煮】【棒鱈煮】などの家庭料理・郷土料理も食べられている。



副菜は特産品や伝統野菜を用いたものが数多く、雪国ということもあり、特に漬物の種類が豊富である。【青菜漬(せいさいづけ)】【おみ漬け】【あつみかぶの甘酢漬け(写真⑩)】【雪菜のふすべ漬け(写真⑪)】【薄皮丸なす漬け】【民田茄子漬】【やたら漬け】など。また外皮を食べる【あけびの味噌詰め焼き(写真⑫)】、食用菊の料理【もつてのほかのくるみ和え(写真⑬)】、凍みこんにゃくを用いるおひたし【ひやしる(写真⑭)】、夏野菜を刻む【だし】、その他に【わらびたき】【醤油寒天】【庄内麩のけんちん】【えご】【孟宗筍の酒粕煮】なども後世に伝えていきたい料理である。



## 3) 行事食

【大黒様のお歳夜(写真⑮)】【出羽三山 羽黒山精進料理・ごま豆腐のあんかけ 白ごま豆腐 祝事用(写真⑯) 黒ごま豆腐 弔事用(写真⑰)】【鱒のそうめんあんかけ】など立派な献立や料理が連続と受け継がれている。年越しや正月には、ひょっとして良いことがありますようにと【ひょう干しの煮物(写真⑱)】を作り、【とろろ汁】【納豆汁(写真⑲)】も準備する。新庄まつりには春を告げる魚【かど焼】を食べる。【塩引き寿司(写真⑳)】は紅白の色合いが縁起良く、祝い事に用いられる。





## 参考文献

- 1) 山形県, <https://www.pref.yamagata.jp/020026/kensei/shoukai/yamagataken/profile.html#gaiyo>, (2022/9/13)
- 2) 奥村彪生(2020), 雑煮文化圏マップ, 「別冊うかたま伝え継ぐ 日本の家庭料理 年取りと正月の料理」, 日本調理科学会企画・編集, 農山漁村文化協会, 東京, pp.48
- 3) 山形在来作物研究会編(2007), どこかの畑のかたすみで—在来作物はやまがたの文化財, 山形大学出版会, (株)藤庄印刷, 山形
- 4) 山形在来作物研究会編(2010), おしゃべりな畑—やまがたの在来作物は生きた文化財, 山形大学出版会, (株)藤庄印刷, 山形
- 5) 新庄市, <https://www.city.shinjo.yamagata.jp/g/020/100/090/index.html> (2022/10/18)
- 6) 大江町, <http://www.town.oe.yamagata.jp/government/ooe-overview/456> (2022/10/18)
- 7) 米沢市, <https://www.city.yonezawa.yamagata.jp/1393.html> (2022/9/22)

## 協力者一覧（敬称略）

酒田市 佐藤英俊・由紀子 佐藤光啓・めぐみ 佐藤勝也・孝子 畠中さち子 齋藤専子 春山進 佐藤環  
讃岐武 斎藤朋子 中村純 渡部洋子 平尾静子 古谷彰子

鶴岡市 江頭宏昌 山形大学農学部教授  
JA 鶴岡女性部：佐藤彩音 渡部優子 上林明美 小林絹井 菅原英子  
鶴岡市：土岐彰 島津弘海 斎藤恵子 佐藤和也 佐藤淳子 菅原良和 菅原律

新庄市 松坂初子 松坂浩美 佐々木このえ

大江町 村上弘子 柏倉ミツ 伊藤みよ

山辺町 新宮みち

米沢市 神保道子 佐藤みや 松本時子 鈴木和子 吉田清志 佐藤了 松田利幸 小野里一栄・幸子  
玉虫とし 是川邦子

南陽市 太田暁子

小国町 伊藤幸治



## 福島県の家料理 地域の特徴と家庭料理の事例

阿部優子(元郡山女子大短大部)、加藤雅子(郡山女子大短大部)、柳沼和子(郡山女子大)、津田和加子(元桜の聖母短大)、福永淑子(元文教大)、中村恵子(福島大)、會田久仁子(郡山女子大短大部)

福島県は、北海道、岩手県に次ぐ面積を有し、南北に縦貫する奥羽山脈と阿武隈高地によって、西側に位置する「会津」、県の中央に位置する「中通り」、太平洋に面する「浜通り」の3つの地域に分類されている。さらに県北、県中、県南、会津、南会津、相双、いわきの7つの行政区で分割される。山間部の豪雪地帯である会津、年間を通して温暖な浜通り、両者の中間的気候の中通りと、同県内において地域差の大きいことも特徴のひとつである。この地域的特性により、それぞれに特徴ある食文化が伝承されている。

会津は周囲を山々に囲まれ、太平洋側からは遠く、魚介類の多くは主に日本海側から魚の塩蔵品や干物、昆布や干し貝柱等の乾物が流入し、冬季は県内で最も降雪量の多い地域であり、流通の停滞時期を凌ぐための保存食が生まれた。それらを利用した「こづゆ」や「にしんの山椒漬け」等、独特な食文化は現在まで伝承されている。中通りは主に平野部に立地し、奥羽山脈から冬季に吹きおろす冷たく乾燥した風を「吾妻おろし」や「磐梯おろし」と呼び、その風と昼夜の寒暖差によって完成する「凍み豆腐」「凍み大根」「凍み餅」等を利用した料理が特徴である。浜通りは、県内で最も温暖な地域である。新鮮な魚介類を利用した料理が特徴である。常磐ものとして良質な魚介類が豊富に水揚げされ、刺身等での利用や、みりん干しや一夜干し等にして保存性を高めて利用する他、「さんまのぼうぼう焼き」「かつおの焼きびたし」等で食材を余さず大量に消費する工夫を加えた料理が食されている。

### 1. 福島県の地域特性

本県は、北海道、岩手県に次ぐ面積を有し、南北に縦貫する奥羽山脈と阿武隈高地によって、図1の通り、西側に位置する「会津」、県の中央に位置する「中通り」、太平洋に面する「浜通り」の3つの地域に分類される。明治政府による府県制のもと、福島県は1871年(明治4年)に「若松県(現会津)」「福島県(現中通り)」「磐前県(現浜通り)」の3県に、さらに1876年(明治9年)に現在の福島県に統合された歴史を持つ。東西南北に広がる本県は、地域性に大きな差があり、気候、風土、そこから発生する食文化にもそれぞれに特徴がみられ、あたかも150年前の3つの県が存在しているかのようである。

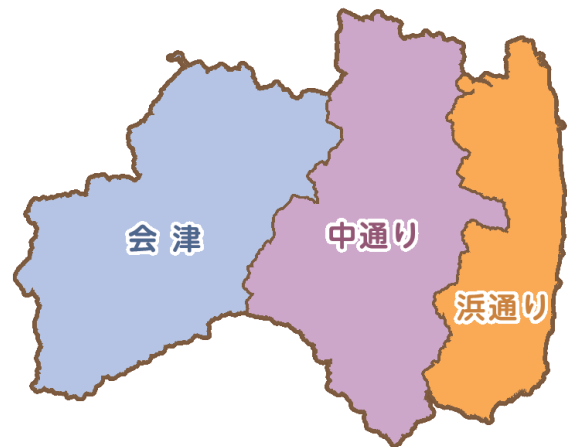


図1 福島県3地域の分布図  
(図：株式会社星総合印刷)

#### 1) 会津

会津地方は、磐梯山、飯豊山、猪苗代湖、桧原湖、阿賀川等、山や湖沼、河川の雄大な自然環境に恵まれており、四季おりおりの自然が楽しめる。気候については、夏は内陸盆地特有の高温多湿になる平坦部と冷涼な中山間部に分かれ、冬は典型的な日本海型で寒さが厳しく、また積雪も多い。標高1,500メートル以上の山々に囲まれ1年のうち4ヶ月は雪に閉ざされる。どこへ行くにも峠越えが必要な上に、全国有数の豪雪地帯である会津地域に住む人々は、食材の調達が困難であった<sup>1)</sup>。

#### 2) 中通り

会津と浜通りの間に位置し、南北に縦貫する西側の奥羽山脈と東側の阿武隈高地に挟まれた盆地の地形が特徴である。県庁所在地の福島市を含む県北、商業地域の郡山市を含む県中、関東と東北の玄関口である白河市を含む県南とに分類され、それぞれの地域を貫くように南から北へ阿武隈川が流れている。県北地域は、中央を流れる阿武隈川と周辺地形の形状により、広い扇状地となっている。古くから阿武隈川の氾濫により、稲作栽培に必要な粘土質の土壌が定着しにくく、水はけの良い砂や小石を多く含むその土壌は、桑の栽培に最適な条件を備え、この地域一帯は江戸時代中期頃から養蚕地帯として発展していた。県中地域は奥羽山脈から走る帯状丘陵の間にゆるやかな傾斜をもつ河谷盆地がのびる内陸性気候地域である<sup>2)</sup>。古来より水利が悪く不毛の大地だった郡山の安積原野に、猪苗代湖から

湖水を引いた安積疎水によって一帯の農業が発展<sup>3)</sup>、南北は「東北と関東」、東西は「太平洋と日本海」を結び、交通の要衝として人々が行き交う南東北の拠点都市となり近隣地域と類似した食文化が見られる。県南地域は栃木県に接した地域で、豊かな田園地帯を育てている。丘陵地の隙間を縫うように農地(水田・畑・牧草地)が拓け、集落が散在する中山間地域である。

### 3) 浜通り

太平洋に面し、寒暖の差が比較的少なく、冬季の積雪も県内で最も少ない温暖な地域である。海岸線が南北に約60km続き、漁業基地としての港が点在する<sup>4)</sup>。相馬港、小名浜港の重要港湾をはじめ、最盛期には松川浦、請戸(第3種漁港)、釣師浜、真野川、久ノ浜、四倉、豊間、勿来(第2種漁港)、富岡、小浜(第1種漁港)と10の漁港が操業<sup>5)</sup>、古くから多くの人々が漁業と関わってきた地域である<sup>6)</sup>。特に福島県沖の親潮(寒流)と黒潮(暖流)が交わる潮目は豊かな漁場を生み出し、そこで水揚げされる良質な魚介類は「常磐もの」として県内をはじめ全国的にも一目を置かれている。季節ごとの新鮮な魚介類が水揚げされる港町はそれぞれに賑わいを呈していた。かつおやさんまの漁獲量が高く、2002年度(平成14年度)のいわき市における総水揚げ量約30、658tのうち、かつおが約6、167t、さんまが約5、751t水揚げされていた<sup>7)</sup>。しかし、震災および原発事故後は漁の規制や、海水温の上昇の他、外国船による影響等により、2020年度(令和2年度)の水揚げ量は、かつおが275t<sup>8)</sup>、さんまが325t<sup>9)</sup>と激減している。現在は漁業も徐々に回復し、かつおやさんまの時期にはメディアがその活気を伝え、地域住民をはじめ県民がその様子を喜んでいる。

## 2. 福島県の家料理の特徴

会津は古くから魚の塩蔵品や干物、昆布や干し貝柱、野菜等の乾物を利用してきた地域で、地域に流入する貴重な食材を多様な方法を用いて調理してきた。中通りは一度に大量に調理した料理を大皿に盛り付けて供することが多く、主菜と副菜の区別がつきにくいのが特徴である。浜通りは海に面した地域で、季節ごとに獲れる豊富な魚介類を利用した料理が多く食されている。また県内全域において、地域で採取された野菜を塩や味噌、麴等で漬けた様々な漬物が食されている。漬け床にも特徴があり、塩、麴、米を 3:5:8 の割合で配合した漬け床を利用した「三五八漬け」や、じゃがいもを茹でてつぶし塩やザラメと合わせた漬け床を利用したもの等、普段のおかずや農作業の休憩時、来客時のお茶請けとして食されている。

### 1) 会津

山々に囲まれたこの地域は、かつては「魚屋といっても乾物屋」と言われるほど鮮魚を入手することが困難で<sup>1)</sup>、主に日本海側から流入する塩蔵品や干物、乾物を多用してきた。近年の交通網の普及により、鮮魚の入手は容易になったものの、乾物を利用した料理は代々受け継がれ、現在でもそれらを利用した料理が数多く存在する<sup>2)</sup>。新潟県側から運ばれた身欠きにしんの干物を山椒と調味料で漬け込んだ「にしんの山椒漬け」は、この料理専用の調理器具であるにしん鉢が各家庭に常備されるほどこの地域に深く根付いた料理である。また、この地域で行われる会津祇園祭で食される「棒たらの煮物」は、カチカチの棒たらの身を水に浸けて柔らかく戻すのに約2日間、ザラメ、しょうゆ、水あめでじっくり煮詰めるのに約2日間を要する大変労力のいる料理である。さらに会津では、猪苗代湖をはじめとする湖や沼、そこに流入する河川が点在し、あゆ、わかさぎ、ふなといった淡水魚の利用頻度も高く、この地域で行った調査<sup>3)</sup>では、わかさぎや身欠きにしん(ソフトにしん)を揚げ物、煮物、焼き物、漬物、和え物等、多様な調理方法で食していた。貴重であった塩蔵品や干物、乾物をよりおいしく調理しようとする先人からの知恵や工夫が今日まで伝承され、食材を多様な料理にこして食卓を彩っているものと考えられる。

### 2) 中通り

本地域の特徴として、物が凍ることを意味する「凍み(しみ)」を利用した保存食の利用が挙げられる。冬の時期、西側に連なる奥羽山脈から平野部に向けて吹きおろす冷たく乾燥した風を「吾妻おろし」「磐梯おろし」と呼び、深夜の冷え込みで凍った大根や豆腐、餅の水分が昼間の暖かさによって溶け出し、その風によって乾燥する。昼夜の寒暖差によって、凍って溶けるを繰り返して完成するのが「凍み大根」「凍み豆腐」「凍み餅」である。食材の味が凝縮され、スポンジ状になった食材の繊維には調味料が程よく染み込み、地域の食文化には欠かせない食材のひとつである。また、前述の通り、安積疎水事業によって一帯の農業が発展するに伴い、農業用水のため池では鯉が養殖され、この鯉を使った料理は疎水事業に携わった多くの開拓者たちの貴重なたんばく源で、「鯉のあらい」「鯉の甘煮」等の料理が食べられていた。「東北と関東」、「太平洋と日本海」を結ぶ交通の要衝<sup>4)</sup>であるこの地域では、干物や乾物の利用も多く、太平洋や日本海から身欠きにしん、するめいか、昆布等が流入し、地域で収穫される野菜とともに調理した「いわにんじん」「にしんの昆布巻き」等に調理された。また、農作業の繁忙期に、せん切りにした大根を手軽で大量に調理することのできた「ひきな炒り」や、商品価値がな

く捨てるしか残った小粒のじゃがいもを甘味噌で味付けした「みそかんぷら」等の他、ご馳走であった餅を「きゃべつもち」「豆腐もち」等にした料理が伝承されている。

### 3) 浜通り

太平洋に面するこの地域は、鮮魚の入手が容易で、多種にわたる魚介類を利用した食文化が特徴である。浜通りで行った調査<sup>4)</sup>では、本地域に居住する18世帯、1世帯あたり平均4人家族が年間に利用する魚介類の種類は、平均42種類で、それらを利用した料理の種類は平均78種類、最も多い料理数を挙げた家庭は283種類であった<sup>4)</sup>。鮮魚は刺身等、生食での利用も多いが、大漁に水揚げされるさんまやかつおを大量に無駄なく消費することを目的とした「さんまのぼうぼう焼き」「かつおの焼きびたし」等の料理にして食し、「さんまのみりん干し」等にして足のはやい鮮魚の保存性を高める工夫がみられる。また、この地域の温暖な気候で育つただいこん、にんじん、さといも等の農作物の他、こんにゃく、油揚げ等の8種類の具を、煮干しだしとしょうゆ、砂糖であんかけした「八杯汁」は地域で親しまれる料理のひとつである。

## 3. 福島県の家庭料理の事例紹介

### 1) 会津

会津には「しんごろう」「にしんの天ぷら」「えご」「赤かぶの甘酢漬け」「はっとう」等、県内の他の地域ではあまり見られない特徴ある料理が伝承されている。また、くじらの脂身の塩漬けが行商人によって運ばれ、夏場の農作業を耐えるための料理として、野菜とともに調理した「くじら汁」が食されて来た。①の「こづゆ」は、山のもの(きくらげ、しいたけ)、里のもの(里芋、にんじん等)、海のもの(干し貝柱)を細かく切り揃え、干し貝柱の出汁で仕上げた汁物で、普段の食事はもちろん、冠婚葬祭には欠かせない一品である。この料理に使う材料や数は地域によって異なる。②の「にしんの山椒漬け」のにしんは、冬季に北海道で獲られたにしんを身欠き、干物に加工したものが海路によって新潟に渡り、新潟と会津を結ぶ「にしん街道」を通じて流入した。会津に届く頃は山椒の若葉が芽吹く時期であり、にしんの臭みを消して山椒の香りを付け、調味料で漬け込んだことが発祥と言われる。特にこの料理専用のにしん鉢は「キツタテ」とも呼ばれ<sup>1)</sup>、各戸で所有されていた。味付けは各家庭で伝承され、山椒の程よい辛味と酢醤油の酸味が相まって、ご飯のおかずや、酒のつまみとして好まれている。



① こづゆ

周辺の山々で採取した野菜や、干し貝柱、干しいたけ、きくらげ等の乾物などをふんだんに取り入れた汁物で、何度もおかわりができるよう干し貝柱の出汁で薄味に仕上げる。



② にしんの山椒漬け

漬け込み専用のにしん鉢は家庭に1つは常備されていると言われるほど、会津では縁ある料理である。身欠にしんの身は固く、噛みしめるほどに染み出るにしんの深いこくと味わいが食欲をそそる料理である。

### 2) 中通り

「凍み」を利用した保存食の③「凍み豆腐の煮物」等にご利用される凍み豆腐は、煮物だけに限らず、味噌汁や、雑煮の具としての利用や、せん切りにした大根やにんじんと、水で戻して細く切った凍み豆腐を加え、油で炒めて味付けした「凍み豆腐入りのひきな炒り」、それに餅をからめた「ひきなもち」等、様々な家庭料理で利用される。また、地域で収穫される大根を同様に加工した凍み大根の利用頻度も高い。この凍み大根は、大根を切らずに1本のまま干したもので、皮をむき縦に2~4つ割にしたものが見られる。また、太めの輪切りにして、中央に串を通して乾燥させ、その中央に空いた穴が「へそ」のように見える様子から「へそ大根」を作る地域もあり、その形状は地域や家庭によって様々である。凍み餅は、もち米と上新粉でついた餅を型に入れて固め、包丁で切り揃えて藁や紐で縛り、上記と同様の条件の下で加工したものである。保存性が良く水で戻して焼き物や揚げ物等で調理する。④の「いかにんじん」は、するめいかと地域で採れるにんじんを漬けた家庭料理である。県内全域で広く認知され、喫食経験の高い料理である。県北地方の一部の地域では1990年代頃まで浜通りの相馬から行商人が往来し、するめいかなどの乾物や鮮魚などの海産物を販売していた。特に正月料理には欠かせず、人の集まる



③ 凍み豆腐の煮物

藁で縛られた豆腐が並ぶ様子は冬の風物詩でもある。完成した凍み豆腐は贈答品としても好まれ、万能食材として家庭料理に重宝される他、行事食にも利用される。



④ いかにんじん

正月料理には欠かせない一品で、家族が集まる時期に合わせて大量に漬け込む。各家庭によって調味料の配合や作り方が異なり、それぞれの家庭の味が伝承されている。



時期に合わせて鰯等に大量に漬ける家庭が多かった。家庭によって味付けが異なり、ひじきを入れる地域もみられ、おふくろの味、ふるさとの味として、伝承されている。

### 3) 浜通り

太平洋に面し、多くの漁港が点在するこの地域は、漁師町として常に鮮魚が身近な食材であり、その時期に獲れる魚介類で食卓が彩られる。知人や近所から獲れたての食材を手に入れる機会も多く、生食の他、保存性を高め大量消費を目的とした工夫もみられる。⑤の「さんまのぼうぼう焼き」は、大漁に獲れる新鮮なさんまを、船上でねぎや味噌とともに包丁でたたき、炭火で豪快に焼いた漁師飯のひとつで、さんまの脂が炭に落ち、「ぼうぼう」と炎が上がった、「ぼうぼう」と音がした等が料理名の語源となっている。ミンチにしてハンバーグ状にすることで一度に多くのさんまを消費できる他、小骨も細くなり、子どもから年配者まで年齢を問わず食することができる料理である。⑥のかつおは、「かつおの刺身」や「かつおのたたき」等、県内の販売店では季節を知らせる食材として陳列されるが、地元では生食の他に足のはやい生のかつおを多めの油で焼き付け、しょうがとしょうゆのタレで浸した「かつおの焼きびたし」にして食している。相馬市の祭事である「相馬野馬追」では“勝つに通じる”ことから行事食としても利用される。



⑤さんまのぼうぼう焼き

漁師飯が発祥といわれるこの料理は、家庭料理の他、学校給食としても利用されている。また冷凍品として販売されるなど、年齢を問わず地域に親しまれる料理である。



⑥かつおの焼きびたし  
(画像：JF全漁連)

初夏の季節を知らせるかつおは県内で水揚げ量の多い魚である。生食の他、油で焼き付けて、最後までおいしく無駄なく食べる工夫をしている。行事食としても用いられる。

### 謝 辞

聞き書き調査が開始された2011年(平成23年)は、東日本大震災および東京電力原子力発電所事故により、福島県は大変な混乱の渦中にありました。我々の研究活動に時間を惜しまずご協力くださいました皆様に心より感謝申し上げます。

### 引用文献

- 1) 阿部優子, 半澤明子, 石川雅子, 会田久仁子, 菊池節子, 角野猛, 石村由美子(2006), 調理文化の地域性に関する研究(4)福島県会津地方の魚介類料理の特徴について, 郡山女子大学紀要, **43**, 249-261
- 2) 福島民報社(2003), 民報年鑑, 年間編, 2004年度版, p.230
- 3) 農林水産省, 安積疎水(福島県), <https://www.maff.go.jp/j/meiji150/toti/10.html>(2022/10/5)
- 4) 石川雅子, 阿部優子, 会田久仁子, 小林睦子, 菊池節子, 半澤明子, 角野猛, 石村由美子(2006), 調理文化の地域性に関する研究(3)福島県浜通り地方の魚介類料理の特徴について, 郡山女子大学紀要, **42**, 61-74
- 5) 福島県港湾課(2015), みなと一覽, <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/41045d/fukushimanominato.html>(2022/9/29)
- 6) いわき市の漁業編集委員会(2004), いわき市の漁業, いわき市農林水産部水産振興課, pp.1-14
- 7) 福島県農林水産部水産課(2020), 令和2年度海面漁業漁獲高統計, <https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/439760.pdf>(2022/10/6)
- 8) いわき市農林水産部水産課(2020), 常磐ものIWAKI, <http://joban-mono.jp/notice/3932.html>(2022/10/1)
- 9) 阿部優子, 齋藤理沙, 石村由美子(2015), 子どもの食生活実態調査-福島県郡山市内の保育所・幼稚園児の調査より-, 郡山女子大学紀要, **51**, 199-213

## 参考文献

- 1) 福島市教育委員会 (2007), ふくしまの歴史ダイジェスト, ふくしまの歴史編纂委員会, pp.144-149
- 2) 阿部優子, 菊池節子, 会田久仁子, 小林睦子, 角野猛, 石村由美子 (2005), 調理文化の地域性に関する研究(2) 福島県岩瀬郡長沼町の芋類・豆類料理の特徴について, 郡山女子大学紀要, **41**, 123-135
- 3) 日本調理科学会企画・編集 (2014), 「平成 24～25 年度次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理聞き書き調査報告書」, 日本調理科学会, 東京
- 4) 日本調理科学会企画・編集 (2015), 「平成 26 年度次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理聞き書き調査報告書」, 日本調理科学会, 東京

## 協力者一覧

元著作委員の石村由美子先生をはじめ、ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

荒川美和子	小椋トキ子	桑名美代	鈴木治男	芳賀くにい	増子美佐子
石井友子	角田ヨシエ	小柴百合子	鈴木純子	馬場イネ子	増子ゆき子
石井梨絵	菅野ときい	齋藤紀子	関根のぶ子	平野秀代	物永葉子
市村實佐	菅野友貴	佐藤豊子	丹治テイ	平野祥子	湯田由美
岩原祐子	菅野和典	佐藤エイコ	直江いち子	星イチ子	渡邊寿子
小椋ヒデノ	菊池トヨ子	三瓶ミヤ子	永沼ちひろ	堀江敏子	渡邊くに子

※五十音順、敬称略