

家庭料理研究委員会 総まとめ報告書

近畿

大阪府の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

東根裕子(甲南女子大)、阪上愛子(元堺女子短大)、澤田参子(元奈良文化女子短大)
原知子(立命館大・非)、八木千鶴(千里金蘭大)、山本悦子(元大阪夕陽丘学園短大)

大阪府は近畿地方に位置し、面積は全国で 46 番目ではあるが、昔から日本の政治、経済、文化の中心地として繁栄した歴史を受け継ぎ、食文化も多様である。大きな特徴は、だし文化である¹⁾。だしをとる材料も昆布、かつお、粗削り、だしじゃこ、干しむきえび、干しいたけなど料理によって使い分ける。大阪の古称「難波」の語源は漁場(なこわ:魚の多いところ)という説もあるほど大阪の前浜は魚が豊富にとれ、とれたてのいわしは「ててかむいわし」と威勢よく叫びながら売りさばかれたという話は有名である。主食では、都市部と北部地域を除き、おかゆさんや茶がゆ、いれがゆ、おみいなどが食べられていた。具材がたっぷりのかやくごはんも多く多くの家庭で作られていた。すしではハッテラや生節の押しずしがある。主菜では、だしのうまみと塩味のだし巻き卵や小田巻蒸しがあり、鯨の皮(コロ)や牛すじ肉の入った関東煮がある。副菜はその地域産物を利用した若ごぼうと揚げの煮物、茹の青煮、うすいえんどうのたまごとじ、ずいきの煮物、海からの恵みの鰯皮やたこきゅうりの酢の物などが食べられていた。おやつでは半夏生の時期に作られる半夏生だんごやユニークな名前のあかねこなどがある。日常のおやつではあんなしのよぎ餅やゆがいた蝦蛄、近くに造り酒屋のある地域では酒かすがおやつになった。秋祭りなどでは鶏のすき焼きがよく食べられていた。正月は丸餅、雑煮大根、金時人参、里芋が入り白みそ仕立ての雑煮が多かった。

1. 大阪府の地域特性

大阪府は、瀬戸内海から続く大阪湾を擁し、兵庫県、京都府、奈良県、和歌山県と丹波高地、北摂山地、和泉山脈、紀伊山地で隣接し、淀川、大和川水系には肥沃な大阪平野が広がり、また水運が発達してきた。北部や山間地では冬季は寒冷気候となるが、府全域が平均気温 16℃、年間降水量 1270mm と、比較的温暖で降水量の少ない気候である。南部では山地から大阪湾へとなだらかな丘陵地帯が広がり、海、山、丘陵地帯、ため池の多い平野部が存在するため、魚介類、花卉や果樹・野菜・米栽培が盛んである。中心部の大阪市は江戸時代「天下の台所」とよばれ、全国から食材が集まり、全国に売りさばかれるという大商業拠点であった。商人たちの「始末の精神」を受け継ぎつつ、「食い倒れのまち」と呼ばれ、食文化が発達してきた。



図1 大阪府の地形図と掲載地域名²⁾

2. 大阪府の聞き書き調査からみる暮らしと食生活の特徴と概要

調査地域は、大阪府の行政区分および日本の食生活全集「聞き書き大阪の食事」を参考に 8 地域(泉南・泉北・南河内・中河内・北河内・大阪市・三島・豊能)において、その土地に 30 年以上暮らしている 27 名を対象に聞き書きを行った。調査時期は 2013 年 11 月～2015 年 9 月、調査方法等は学会ガイドラインに則った。今回の報告書内容については、8 地域を 5 地域に再編成し記述を行った。

1) 北摂: 三島・豊能地域(能勢町、豊能町、豊中市、池田市、吹田市、箕面市、茨木市、高槻市、島本町、摂津市)

北摂地域は大阪府の最北端に位置する。昭和 30 年から 40 年頃は、三島では麦飯、豊能では冬は白いご飯とみそ汁を三度の食事で食べていた。みそ汁には大根やにんじん、サトイモやねぎを入れていた。夕食時には大豆とずいきも、ごぼうの炊いたん、五目豆等をよく食べた。冬には米粉の団子を入れたお汁だんご(みそ汁)を作り、現在もよく食べている。春の食卓にはたけのことわらびやぜんまいの炊いたんがよく出た。田植え作業途中の昼はこびる(小昼)と言っておにぎりを食べることが多かった。夕食には二度いもや淡竹の炊いたんをよく食べた。これは今でも作って食べている。おかずでは身欠きにしんをあぶったものと茄子を炊いたんがおいしかった。秋は昭和 40 年頃までは松茸が豊富に採れ、松茸ご飯を炊き、あとは豆腐やネギのみそ汁をつけた。松茸の佃煮を作って池田の市場へ売りに行くこともあった。じゃこ豆と言って茨木から「もろこ、いりまへんか」と売りに来たり、川のじゃこが手に入ったり、池の水を抜いたときなどに豆と一緒に煮たものを作った。クジラ肉のカレーや、フライ、水菜と炊いたんも食べた。漬物は千枚漬、真菜漬、きゅうりやなすのどぼ漬(めかみそ漬)を食べた。まぜ鯖ご飯、さいら(さんま)ご飯、梅・扇・松の形に抜いた押しずしも作った。押しずしの上には卵、さかなフレークの缶詰、椎茸、しょうが、三度豆を飾り、5 色の色合いとした。鶏のすき焼き、花ざんしょ・実ざんしょ・やまぶきの佃煮、きゅうりやなすのどぼ漬などを伝え継ぎたいと考えている。

2) 大阪市地域(大阪市)

大阪中心部の商家や勤め人家庭の昭和 30 年代の日常食は、飯・主菜・副菜のそろった食卓であった。朝食には入れおかゆ(冷やご飯+白がゆ)、大阪漬けやどぶ漬け(季節の野菜)、おこうこ(黄色の市販品)を食していた。ぬくご飯と味噌汁の時もあった。昼食にはぜんまいと揚げの煮物、おから、常備食としてきんぴらや昆布の佃煮(夜なべに昆布を切る)を食べていた。昨夜のすき焼きの残りには、ご飯やうどんを入れ食した。夕食には炊きたてのご飯を食した。おかずは煮魚(生節など)やかんてきて焼いた魚を食べていた。主人は晩酌をすることもあり、一品おかずが多く、おぼけの酢味噌ぞえなどが付いた。主菜的な料理では、大阪湾で捕れる魚などを焼き魚や煮魚にして食された。副菜的な料理では、煮物、漬物、酢の物、具沢山の汁物、和え物、お浸しなどの頻度が高かった。料理例としては、若ごぼうと揚げの煮物、茹の青煮、うすいえんどうの卵とじ、ずいきの煮物、めい(あらめ)と油揚げの煮物、千切り大根(切干大根)の煮物、五目豆・甘い豆(いろいろな豆)の煮物、きゅうりとはもの皮・ちりめんじゃこ・たこの酢の物、和え物、お浸し、味噌汁やかす汁・のっぺい汁にも具材がたっぷり入る。春には、うすいえんどうご飯、夏には、はもの湯引きや照り焼き、秋には、秋さばのバッテラ、冬にはうどん入りの小田巻蒸し、くじらのハリハリ鍋、てっちりなどが食された。野菜やきのこは特に季節を代表する素材ということで、筍やえだまめ、松茸など、はしりの時期に、かやくご飯として季節の到来を楽しむといった例もあった。大阪の家庭料理は四季折々の海・山の恵みに育まれてきた。

3) 東大阪地域:北・中河内地域

(枚方市、寝屋川市、交野市、四条畷市、守口市、門真市、大東市、東大阪市、八尾市、柏原市)

東大阪地域は、大阪市の東側に位置し、大阪のベッドタウンとして発展し、「こまつな」、「しゅんぎく」などの軟弱野菜が生産され、ぶどう(デラウェア)栽培は現在でもさかんである。昭和 30 年代頃は、朝食は、おかゆさん(茶粥)・こうこ(沢庵)か、麦飯・味噌汁・漬物が多かった。味噌汁の具は、家で栽培している野菜を中心に豆腐や揚げも入れた。昼食は、ご飯を炊き、汁(味噌、すまし)と野菜の煮物がついた。茶粥の時もあった。夕食は、麦飯・汁物に加え、魚の煮付けや焼き物、酢の物が煮物などであった。大根のどぶ漬け(めか漬け)は、冬の野菜不足時によく食べた。夏、酢の物は、きゅうりとはもの皮、生のずいき(里芋の葉柄)が好まれた。天ぷらも作り、旬の野菜や新鮮な魚を揚げ衣に塩を入れ、何もつけずに食した。カレーライスも手作りした。この頃は、ため池も多くあり、秋の池ざらえで獲れたじゃこ(もろこ、小えびなど)と大豆を煮るじゃこ豆、ふなの昆布巻き、タニシの味噌あえも食した。祭りや人が集まる時には、かしわ(鶏肉)のすき焼きをした。赤飯、ばらずし(ちらしずし)、巻きずし、なまぶしの押しずし(箱ずし)もよく作り、そうめんは年中食した。常備菜に、めい(あらめ)と油揚げの煮物、せん切り(切干大根)の煮物も作った。冬は具沢山ののっぺ汁(のっぺい)やけんちゃ(けんちん汁)で温まった。身欠鰯となすの炊いたん(煮物)や生ぶしと筍の煮物など鮮魚がない時に食した。

4) 南大阪地域:南河内地域

(松原市、藤井寺市、羽曳野市、大阪狭山市、羽曳野市、河内長野市、太子町、江南町、千早赤阪村)

南大阪地域は大阪府の東南部に位置する。昭和 30 年頃の朝食は茶がゆが多かったが、白がゆの日もあった。おかずはこうこ、めか漬け、梅干し、塩こぶ、なら漬け、じゃこ等であった。はったい粉をおかゆや白飯にかけて食べることもあった。冬の昼食には、玉ねぎ、南瓜、ねぎなどを入れたにゅう麺、夏は冷やし素麺を食べた。うどんはきつねうどん、甘めのお揚げさんを入れた。夜は、魚(さば、さんま)や天ぷら(さつまいも、南瓜、じゃがいも等)と野菜たっぷりのみそ汁、せん切り(切り干し大根)と揚げさんの炊いたんを食べた。春には筍やぜんまい、わらび、つくし等の山菜、夏にはなすと鰯の炊いたんや干しえびとなすの炊いたん、ずいきの和え物などもよく食べた。ずいきは乾燥して干しずいきにして、年中食べた。山菜のかやくご飯もよく炊いた。生ぶしはたけのこ、わらび、ねぎ等と炊いたりした。池や川で、もろこ、じゃこ、さわ蟹、ひし貝などを取ってきて食べた。祭りや祝い事などがある時にばらずし、赤飯、小豆粥、柿の葉ずしを作った。赤えいや鯨肉も食べた。関東炊き(おでん)にはコロ(鯨の皮を揚げて乾燥)が入るのが定番だった。水菜と煮たはりはり鍋、さらし鯨は酢味噌や生姜醤油で食べた。鯨の竜田揚げは学校給食の代表メニューだった。高野豆腐は卵とじ、揚げさん(油揚げ)と人参、椎茸、豌豆、きぬさやと炊いたりしてよく食べた。製造途中にできる粉末を入手して卵とじにしたり、白菜やシーチキンなどと炊いて食べた。子どもの頃、洋食焼きと言って、刈ケン粉とキャベツ、卵を混ぜて鉄板で焼き、青海苔、鰹節、ソースなどがかけられたものを食べた。その後、豚肉、いか、葱が入り、干しえび、紅生姜も加わり、ソースの種類もふえてお好み焼きと言われるようになった。喜志名物のそら豆は、塩ゆで、豆ご飯、煮物、餡などにして食べる。

5) 泉州:泉南・泉北地域

(堺市、高石市、泉大津市、忠岡町、和泉市、岸和田市、貝塚市、熊取町、田尻町、泉佐野市、泉南市、阪南市、岬町)

泉州地域は、大阪湾の魚介類、和泉山脈から続く丘陵で栽培される果樹(みかんや桃)、平野部にかけの野菜・米・花

卉、と海山の幸に恵まれている。鰯漁が盛んで、和泉蛸(関東炊きや酢の物)、穴子(寿司)、鰯・鰯・甘鯛・太刀魚・うぼで・ヒミチ・サバ・ハマチ・鯛・鰯・鰯(焼物・煮物)、ゆで蝦蛄、ちりめんじゃこなど新鮮なものが手に入り、鰯やヒミチも寿司にした。堺では穴子の頭を使った半助豆腐も日常食べていた。種の先(菜花)、筍、フキ、豌豆、水ナス、里芋などの大産地で、里山ではかつてはまつたけ等も多くとれ、走りの時にはかやく飯等で季節を楽しんだ。家庭で味噌や漬物をつけており、水ナスの浅漬(図5)、大根のおこうこ、それらの古漬けを使ったじゃこごうこは常備菜である。ネブトやえびじゃこ畔豆(大豆)を煮たごよりもじゃこのうま味を活かしたものである。そうめんの汁もえびじゃこで出す。朝は入粥や茶粥を食べる事が多く、タンパク質としては近隣の養鶏場のかしわや卵、豆腐をよく利用した。年間を通じて伝統的な行事を大事にしているが、特にだんじり祭りは地域を挙げての一大イベントで、カニを食べる事から別名「カニ祭り」とも呼ばれる。

3. 大阪府の家庭料理の特徴

1) 主食の特徴

昭和35年ころ、主食の米の食べ方について地域差はあるが、普段の朝食では「茶がゆ」や白い冷やごはんにアツアツのおかゆをかける「いれがゆ」やみそ味のおかゆ「おみい」が食べられていた。地域によっては麦飯、北部地域では三食とも白飯を食べていた。季節の材料を使った「かやくごはん」が多くの家庭で作られていた。これは冷めてもおいしく、具がたっぷり入って豪華に見える、安くできるという大阪人らしい発想であったと考えられる。寿司では、木枠に酢飯を入れ、その上にそいださばの身を入れて押し白板昆布をのせた「ハッテラ」(図2)「生節の押しずし」、「ばらずし」、「いなりずし」が作られていた。小麦粉:現在の大阪の食の代表と言えば、「粉もん」と言われるが、今回の調査においてもお好み焼きやたこ焼き、いか焼きなども出てきたが、それらの前身である「洋食焼き」、「ちよぼ焼き」等がおやつとして食べられていた。麺料理ではだしのおいしさが際立つ「きつねうどん」、寒い冬には身体が温まる土生姜をのせた「あんかやうどん」、温冷の「にゅうめん」「そめん」が食べられていた。

2) 主菜の特徴

物流や商業の中心地大阪は「天下の台所」と呼ばれた。北海道の昆布も北前船で大阪・堺の港に入り、かつお節も薩摩・土佐・紀州から入り「だし文化」が生まれた。また昔から大阪湾で豊富にとれたカタクチイワシから煮干が製造され、「泉州だしじゃこ」「泉州煮干」として近畿圏に広く出荷されていた。泉州では、「手々噛むいいわし(新鮮で手に噛み付きいいわしという意味)」と呼ばれ鮮魚として売られていた。昭和30年代には、堺以南に多くの煮干工場があった。春から夏にかけて、イワシを、浜で釜茹でしてむしろに干す光景は、泉州一帯で見られた。野菜やおあげさんの煮物にはそのままの煮干を加え炊き、いっしょに食する。おせち料理のごまめ(田作り)はカタクチイワシを生のまま干したものが使われる。味噌汁には煮干でだしをとることも多くあった。野菜やおあげさんの煮物にはそのままの煮干を加え炊き、いっしょに食した。おせち料理のごまめ(田作り)はカタクチイワシを生のまま干したものが使われる。

だし巻き卵は、甘い関東の卵焼きに比して、だしの旨味と塩味(淡口醤油)で味つけされる。小田巻蒸しはうどんの入った、だしたっぷりの茶碗蒸しである。関東煮はたっぷりのだし汁と薄口醤油が主体のすっきりした味である。くじらの皮「ころ」や牛すじ、タコ、煮込みちくわ、丸天、ごぼう天、こんにゃく、大根などの具材が好まれる。練がらしを添えて食する。どて焼きは牛すじ肉を昆布だし、白みそやみりんできっちり煮込んだ料理である。一味唐辛子や青のりをふって食する。ハリハリ鍋はくじら肉(尾の身)と水菜だけのシンプルな鍋料理で、かつお昆布だしに薄口醤油と酒だけで味つけしさと煮て食する。水菜は現在のなんば辺りで栽培され、また、なんばには「黒門市場」がある。大阪の粉文化の代表である、きつねうどん、お好み焼き、たこ焼きなどにもだしは欠かせない。

3) 副菜の特徴

昭和30年代の日常食は、朝は飯か粥や入れ粥に漬物または具沢山の味噌汁、農村や漁村では昼に飯を炊き、野菜の煮物・汁・漬物、夕食には焼き魚がつくという例が多かった。すなわち副菜である漬物と野菜の煮物が主なおかずであったともいえる。

聞き書きの副菜料理は、煮物、漬物、酢の物、汁物、あえ物、お浸しの順に頻度が高かった。若ごぼうと揚げの煮物(図6右)、蒨の青煮、豌豆の卵とじ、ずいきの煮物、じゃこごうこ、じゃこまめ・ごより等の豆の煮物、筍・玉ねぎ・冬瓜・茄子・南京・豌豆・松茸・里芋・めい等の季節素材の煮物に加え、きゅうりと鰻皮・ちりめん・蛸の酢の物、和え物、お浸し、具沢山の味噌汁などがある。かやく飯も頻度が高く、主食や主菜に副菜素材をたっぷり用いる例も多い。野菜やきのこは特に季節を代表する素材で、筍や豌豆、まつたけなど、はしりの時期に炊き込みご飯として季節の到来を楽しむことが多い。

食材は自家や近隣で収穫される野菜や山菜等を用いることが多く、短収穫期や多収性の食材は家庭で佃煮や漬物にして保存し、古漬け料理も多い。昔から地場産素材として活用している野菜の多くは、現在も生産されており、特に若ごぼう

(図6左)、うすい 豌豆、水なす、蒟、芋茎などが近年ブランド化されている。揚げや鱈皮・雑魚などを組み合わせてうま味やコクを出している料理も多い。小魚を干したごよりや、売り物にならないジャコ(小エビ)、川でとれるエビ等を利用して。近年、そのジャコや川エビ、ごより、等の食材が入手困難となりつつある。料理を伝え次ぐためには食材生産をも次世代に伝えていくことの重要性が再認識される。

4) おやつの特徴

当時、大阪市近郊や山間部では地域性が残っており、おやつの名称などがユニークであることが特徴のひとつといえる。彼岸には、春はぼた餅、秋はおはぎといひ(ぼた餅は牡丹、おはぎは萩に由来)蒸したもち米を少しつぶして(半殺しという)作った。端午の節句には、柏餅や粽が作られ、豊能の粽には葦の葉が使われた。半夏生は、小麦と米で餅を搗き、きな粉をまぶした半夏生団子(中河内)やあかねこ(南河内)があり、田植えの終了を感謝しなぶり餅ともいった。月見には、子どもが団子を「つかせて」と家々をまわり、「団子突き」といった(三島・北河内)。米粉の丸い団子で13個か15個。飯のおにぎりの場合もあった(中河内)。13個と1個を供え、残りの1個はお月さんで十五夜になる。秋祭りやだんじり祭り(泉南)には、大豆を用いて餡を作り、餡を餅にくるみ「くるみ餅」(図4)といった。枝豆の場合もある(北河内・中河内)。あも(もち)をつき、ぜんざいを作った(豊能)。亥の子には、亥の子餅(中河内)、ぼた餅(豊能)が作られた。日常では、春は餡なしのよもぎ餅、ゆがいた蝦蛄(泉南)が食された。道明寺粉(道明寺糰)は藤井寺市の道明寺の尼が作ったのが始まりとされ家庭でさくらもちが作られた。冬に豊能は、寒天で作った丁稚羊羹が楽しみであった。北摂・岸和田には、つくり酒屋があり酒かすが容易に入手でき、酒かすを焼いて砂糖をくるんで食した。いか焼きは、フライパンを利用して作り、お好み焼き作る家庭もあった。大阪市では、ホットケーキやドーナツをメリケン粉(小麦粉)で作った。年中、季節の果物(デラウェア)や野菜(トウモロコシやまくわ瓜)などはよく利用した。

5) 行事食の特徴

雑煮は、地域・家庭によって差はあったが、丸餅と大根、人参、里芋が入った白みそ仕立てであった。うるう餅(角餅)を入れたり、2日・3日と異なる材料や味付けをしている家庭もあった。用いるだしについては、昆布とかつおの混合だしを使用している家庭が多かったが、いりこだしも使われていた。祝い肴には、数の子・黒豆・ごまめ・たたきごぼうが準備され、煮しめは、金時人参、吹田慈姑、蓮根、子芋、こんにゃく、ごぼう、棒鱈などが使用されていた。正月の縁起物として、にらみ鯛を準備することが多く、ほとんどの地域で焼いた鯛を準備していた。しかしながら、北河内では元旦は膳に生の鯛を並べ家族で鯛を見て(睨み鯛)、食べることはせず、鮮度を保つため戸外で保管し、翌日に焼いて食卓に供し、泉南(岸和田)では3が日、生のままおいておき、その後焼いて生姜醤油で食べたそうである。鯛の他にも、ふりや鮭の焼き物(西京焼きや照り焼き)や鯖やさごしのきずしなどが準備された。雑煮や煮しめの金時人参や吹田慈姑は「なにわの伝統野菜」であり、泉州さといもと大阪たけのこは「なにわ特産品」に指定され、雑煮大根は、大阪原産の極早生小型大根で直径4-5cmの大根であり、関西では正月が近づく売り出される。天神祭り(大阪市)は日本三大祭の一つであり、6月下旬吉日から7月25日の約1か月間にわたり、多くの行事が行われる。特に25日の本宮の夜は、大川(旧淀川)に多くの船が行き交う船渡御(ふなとぎよ)が行われ、奉納花火があがる。この大阪の夏祭りに欠かせないものが鱈である。「麦わらだこに祭り鱈」は大阪におけるたこや鱈の旬を言い表した言葉である。はもの湯引き(図3)、照り焼き(つけ焼き)、照り焼きを使った鱈寿司、笛(浮袋)の吸い物、はもの皮を使った鱈皮なますなどを楽しむ。だんじり祭り(岸和田市)は、重さ4トンを超えるだんじりを走りながら操作する「やりまわし」の迫力とスピード感で有名で9月(旧市街地域)10月(農村部)に行われる。この祭りで欠かせないのがゆでがに、くるみもち、かんとだきである。



図2 バッテラ

図3 はもの湯引き

図4 くるみもち

図5 水なすの浅漬け

図6 左:若ごぼう 右:若ごぼうと揚げの煮物

謝 辞

聞き書き調査にご協力いただいた皆様、料理作製等にご尽力いただいた方々に厚くお礼申し上げます。

引用文献

1) 大阪府 HP <https://www.pref.osaka.lg.jp/koho/foreign/about.html>(2022/10/19)

2) 地理院地図・色別標高図(国土地理院)を加工して作成

<https://maps.gsi.go.jp/#10/35.974116/137.831039/&base=std&ls=std&7Crelief&blend=0&disp=11&cd=relief&vs=c1g1Jh0k0f0u0t0z0r0s0m0f0&d=m> (2022/10/15)

協力者一覧（任意）

森川雅恵、森川千代子、山本善信・桂子、吉村育子、古谷泰啓・惇子、加堂幸三郎、吉尾禮子、狩野敦、松村勝子、松本美恵子、城野久美子、倉田裕子、谷聿子、平岡君子、平田久栄、米澤美栄子、米澤朋子、箕美佐子、久禮弘子、久禮優子、原貞子、休斎敏彦・美和子、加堂裕規、南口昌太郎、川勝晴美、黒門魚豊

兵庫県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

田中紀子(神戸女子大), 片寄真木子(元神戸女子短大), 坂本薫(兵庫県立大), 作田はるみ(神戸松蔭女子大), 富永しのぶ(兵庫大), 中谷梢(関西福祉科学大), 原知子(立命館大・非), 本多佐知子(神戸大・非)

兵庫県は多様な地形と気候のもと多彩な海産物, 農畜産物に恵まれ, 港町ではいち早く西洋料理が取入れられてきた。日常の家庭料理は, 沿岸部は魚介類を刺身で, また焼いたり煮たり, 干物にした。但馬ではカニやイカで「せこめし」「いかめし」, サバやカツオのすきやき「さばのじゃう」, ドギ(ゲンゲ)の味噌汁やすまし汁「どぎ汁」を作った。瀬戸内海沿岸の姫路では「焼きアナゴ」, 明石では「たこのやわらか煮」, 「ふるせの素焼き」, 淡路ではハモをなますや鍋にして食べていた。神戸では野菜や肉の煮物「ぐっだき」, 「ロールキャベツ」, 「カレーライス」, 加古川では「かつめし」など早くから肉料理や洋食が作られていた。北播磨では「高野豆腐粉と野菜の煮物」がある。副菜はすずのこ(タケノコ)の煮物やとうがらし味噌(西播磨), 漬物が作られていた。「やたら漬」は夏から冬の野菜が多く漬け込まれる特色ある漬物である。汁物ではそうめんの端を使った「ばち汁」は播州平野, 神戸で, 「ちょぼ汁」は淡路で知られた郷土料理である。寿司は「鯖ずし」, 「このしろずし」, 「いわしのほおっかむり」などあり, 鯖ずしは各地で作られたが, 沿岸部では生を内陸地では塩サバを用いた。兵庫県は日本海・瀬戸内海の家産魚介類, 山地の栗や黒大豆, 小豆, 平野では米小麦や野菜など豊富な食材を生かし知恵を駆使し各地の伝統料理を守りながら, 神戸の外国料理を取入れ包括する食文化を形成している。

1. 兵庫県の地域特性

兵庫県は, 北は日本海, 南は瀬戸内海に面し, 県の中央部に北には中国山地の延長である播但山地, 東部には京都府につながる丹波高地が位置している。鳥取県との県境に氷ノ山(標高1510 m)などが連なるほか高い山脈はなく, 県域の8割を占める山地と山麓部の丘陵地, 河川流域に形成される扇状地と河口低地, 山間盆地などより成り立つ。低地は加古川, 揖保川, 千種川等の河口に広がる播州平野がある。南には瀬戸内海最大の島である淡路島を有しており, 兵庫県の地形は山地, 盆地, 平野, 沿岸, 島と多様であり, 「日本の縮図」といわれる。多様な地形は多様な気候を生み, 日本海側の但馬地区では起伏の激しいリアス式海岸が形成され日本海型気候であり, 年平均気温は北陸地方と同程度で低く, 年降水量は12月から3月までの期間に降る。一方, 瀬戸内海側では年間を通じて温暖で降水量は少ない。とりわけ海に囲まれた淡路島では年中温暖で降水量は少なく, 日照時間が長く空気は乾燥している。県の中央部は内陸気候であり, 丹波地方は年間・昼夜の気温差が大きく, 土壌は肥沃であり農業に適した地域である。歴史的には兵庫県は旧5国(摂津, 丹波, 播磨, 但馬, 淡路)から成り立ち, 神戸は古くから兵庫津として栄え, 明治以降は神戸港開港によりいち早く欧米の文化を受け入れてきた。

調査地域

- ① 神戸
- ② 東播磨(明石市・瀬戸内沿岸)
- ③ 東播磨(加古川・平野)
- ④ 北播磨(小野市)
- ⑤ 中播磨(姫路市)
- ⑥ 西播磨(宍粟市千種町)
- ⑦ 但馬(美方郡香美町・日本海沿岸)
- ⑧ 丹波(丹波市氷上町)
- ⑨ 淡路

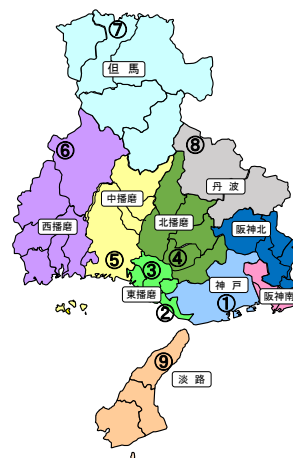


図1 兵庫県の地形と調査地域

図は兵庫県の県民局における地域区分を示す。

2. 兵庫県内調査地域の風土と産物

現在の行政上の区分等では阪神, 東播磨, 北播磨, 中播磨, 西播磨, 但馬, 丹波, 淡路の8地域区分が用いられることが多いため, これを基本にして次の9地区を兵庫県の調査地域として選定した。①阪神の神戸市, ②東播磨の瀬戸内沿岸である明石市, ③東播磨の平野部にある加古川市, ④北播磨の小野市, ⑤中播磨の姫路市, ⑥西播磨の宍粟市千種町, ⑦但馬の美方郡香美町香住区, ⑧丹波の丹波市氷上町, ⑨淡路の淡路市と南あわじ市である。

1) 阪神(神戸市)

六甲山麓から海までの傾斜地に市街地がある。かつての阪神工業地帯の主要都市であり, 造船, 機械, 食品, 繊維などの事業所が多く典型的な大都市である。神戸港開港後, 諸外国人が居留したことから異国の食文化が導入され, パン,

肉料理、カレーライス、洋菓子、中国菓子などがいち早く市民の家庭に取り入れられていった。

2) 東播磨(明石市)

阪神都市圏と播磨臨海地域の海陸交通の拠点である。明石市の沖合は日本有数の豊かな漁場であり漁業活動が盛んである。潮の流れが速い明石海峡の魚介は身が引き締まっておいしいと言われ、マダコの漁獲量は日本一で、タイ、イカナゴも有名である。「魚の棚商店街」には獲れたての魚介や水産物を売る店が軒を連ねている。

3) 東播磨(加古川市)

温暖な瀬戸内海式気候。一級河川の加古川が市内を貫流しており、平坦な左岸に市域が広がる。交通の便のよさから神戸市や姫路市のベッドタウンとして発展し、東播磨の中核都市である。有名牛肉のもととなる仔牛の育成をし、神戸牛の産地でもある。このことから「ホルモン鍋」や「かつめし」(牛肉使用)がこの地域の有名料理となっている。

4) 北播磨(小野市)

県のほぼ中央部に位置し、水利がよく肥沃で広大な耕地が開けていて、米、麦を主とする農業が盛んな穀倉地帯である。金物産業や商業活動も活発で、兼業農家が多い豊かな田園都市である。米や自家製の農産物を中心に、魚や肉、卵類は商店で購入して日常食は構成されていた。冬期に寒冷な北部では高野豆腐が製造されていた。

5) 中播磨(姫路市)

陸・海の交通の便に恵まれ、兵庫県の南西部、播磨平野のほぼ中央部に位置する中核都市である。市域北部の中国山脈を水源とする河川が南流し、河口の沖積平野に市街地が形成されている。調査地は南東部の海岸地帯で、特に南東部で勇壮なことで有名な「灘のけんか祭り」(通称)では山海の珍味を盛り込んだ豪華な栈敷料理がふるまわれる。

6) 西播磨(宍粟市千種町)

兵庫県の中西部に位置し、北西は鳥取県と岡山県に接している。千メートル級の山々に囲まれ、近くにはちくさ高原や製鉄の歴史を物語るたたら製鉄所跡がある。豊かな山林を縦断する千種川沿いに水田や畑が開拓されている。日常の食は飯(麦めし)に季節の野菜、いも、味噌汁、漬物を基本とし、魚の干物、鯨、豆腐などが加わった。

7) 但馬(美方郡香美町香住区)

北部に位置し、日本海に面した漁業の盛んなところである。香住漁港は、沖合底曳網漁業と沖合イカ釣り漁業を基幹漁業とし、ベニズワイガニ(香住ガニ)カゴ漁業が特色である。水産関係の仕事に従事している町民が多く、毎日魚介類は豊富に入手できた。カレイ、イカ、イワシ、サバ、冬にはセコガニ(ズワイガニの雌)が食卓に上がることが多かった。

8) 丹波(丹波市氷上町)

京都府に隣接した東部の山間部で、年間の寒暖差や昼夜の温度差が大きく、降雪は年15日程度。氷上米を産する農業地域であり、大納言小豆、丹波黒大豆、丹波芋(山の芋)、丹波栗の産地としても知られている。昭和50年頃までは松茸の産地として知られた。鯖街道経由の塩サバが用いられていた。祭りや仏教行事が熱心に継承されている。

9) 淡路(淡路市、南あわじ市)

瀬戸内海では最大の島である。山・海・野の幸の豊かなところで食材のほとんどは島内で自給でき、古代には朝廷に海山の幸を献上してきた御食つ国として知られる。気候と立地条件に恵まれて稲作、野菜栽培(玉葱、レタス、白菜、キャベツ)、畜産業(牛肉、牛乳)など多品目の作物が生産されている。水産物はシラス、カレイ、アナゴ、ハモ、海藻等。

3. 兵庫県の家庭料理の特徴

1) 主食

日常の主食は、西播磨、丹波の山地や但馬では麦めしであったが、平野部の姫路市、加古川市、そして淡路では白米めしであり、神戸の朝食は白米めしやパンがあり、パンは食パンを切ってトーストにしバター、マーマレードをつけて食べた。ご飯ものでは、山地では山菜や野菜、沿岸部では魚介や海藻といった季節の食材を入れた炊き込みご飯、混ぜご飯、寿司が食べられていた。宍粟市では、「山鳥とごぼうの炊き込みご飯」、「ねぎめし」、「はちの子めし」、「大根めし」、丹波では「小芋の炊き込みご飯」、秋には「栗おこわ」(栗入り小豆ご飯)がつくられ、淡路ではひじきめし、大根めしがあった。大根めしは兵庫県の各地でつくられていた。但馬では冬のごちそうとしてセコガニ(雌)の身と子(卵)を入れた「せこめし」、イカにもち米をつめて醤油と砂糖で炊き込む「いかめし」、瀬戸内海側の明石や淡路では初夏にとれたタコを使

った「たこめし」がつくられた。明石では「干しダコ」でも作り、干しダコを火にあぶり刻んで、醤油と酒とみりんで戻してご飯に炊き込む。洋食文化の影響を受けた加古川の「かつめし」、神戸の「カレーライス」が作られ食べられていた。

寿司は祭りなどの行事や日常で食べられた。淡路では新鮮なイワシを使った「ほおつかむり」寿司、「こけらずし」がある。「ほおつかむり」は取れたてのイワシを塩と酢でしめて、大きめの俵型に握ったすし飯にほおつかむりさせるようにかぶせる。「こけらずし」はベラなど当時たくさんとれた時に焼いて保存しておいたものを、刻み(こるという)味をつけて押しずしにする。鯖ずしは各地で作られ食べられていた。

2)主菜

但馬ではよく獲れる魚介類を使ったおかずを食べていた。「焼きぎすと大根の煮物」、サバとタマネギ(青い葉)を甘辛く煮てすき焼きのようにして食べる「さばのじゃう」、「かれいの煮物」があった。カレイは年中獲れて煮物や一夜干しにして焼いて食べた。宍粟では山鳥や山うさぎを捕まえ各家の青石の上で斧(よき)をつかい骨ごとたたいて肉団子にし、鍋料理にしたり、ごぼうと一緒に炊き込みご飯にした。播州平野の姫路では特産のアナゴを開いて焼き上げる「焼きアナゴ」があり、巻きずしや茶わん蒸し、ちらし寿司にも用いた。生姜が取れ醤油産地にも近いことからおでんを生姜醤油で食べる「姫路おでん」もよく知られている。東播磨では、肉のすじやクジラと野菜を煮た「はりはり鍋」や加古川の代表的な料理として箸を使い気軽に食べられる「かつめし」がある。お皿にもったご飯にカットしたビフカツ(トンカツ)を乗せてデミグラスソースをかけゆでキャベツを添えた料理である。家庭では切り落としのスライスした牛肉を合わせてビフカツにする。丹波では飼っていた鶏をすきやきに、当時は「マツタケのすきやき」もした。小野では高野豆腐の製造の途上でできる粉で「高野豆腐粉と野菜の煮物」が作られた。明石では、タコを塩もみし「やわらか煮」にしたり、イカナゴの成魚であるふるせを素焼きにしたりから揚げにした。神戸は季節の野菜を使い牛肉と炊き合わせした「ぐっだき」や「ロールキャベツ」「牛肉の佃煮」など牛肉料理や洋食を食べていた。淡路ではよく獲れたハモを「なます」や鍋に、卵を産まなくなった鶏を「すきやき」にした。

3)副菜(汁物含む)

日常的に副菜として食べられていたのは各地域で採れた野菜等を用いた料理である。野菜の煮物では、レンコンの煮物(中播磨)、ショウガの煮物(丹波)、すずのこ(タケノコ)の煮物(西播磨)があり、海藻ではじんば(ホンダワラ科の海藻)の佃煮(但馬)、わかめの煮物(中播磨)があり、丹波では山椒の実の佃煮、山椒ちりめんがあった。おかず味噌は各地にあったが、西播磨のゆず味噌やとうがらし味噌は米こうじで作る。とうがらしは千種ではどの家も植えていて軒下にたくさん束ねて干していた。味噌は昭和30年代は、但馬、北播磨、淡路など多くの地域で手作りされていた。こんにゃくいもの栽培が盛んだった西播磨、北播磨では、こんにゃくも各家で作っていた。漬物は自家製の「たくわん」や「白菜」「梅干し」「らっきょう」が多くみられた。西播磨ではやたらに何でも漬け込むやたらにおいしいことが語源される「やたら漬け」があり、夏から冬の野菜が漬け込まれ、年末に食べごろになる。

汁物は、但馬ではドギ(ゲンゲ)の味噌汁やすまし汁「どぎ汁」、きすの団子汁、かす汁や丹波ではとろろ汁、播州平野、神戸のばち汁、淡路のちよぼ汁がある。ばちとはそうめんの製麺時に切りそろえた端の残った部分で太くて三味線の「ばち」に似ているところからきており、商品価値は低い自家用として味噌汁に入れて食べる。

4)ハレの食事・行事食・おやつ

巻きずしやいなり寿司は、運動会や秋祭りなどの行事でよく作られ、具材の取り合わせに地域の特徴が見られた。秋祭りの定番は鯖ずしであり、兵庫県全域で作られていたが、沿岸部では生サバを用い、丹波、東播磨、北播磨では塩サバを1〜3日塩抜きして用いた。サバの開き方は、腹切りを嫌い背開きが多い。播磨地方の灘のけんか祭りでの栈敷料理は酒肴料理、煮しめ料理、焼きまつたけなど豪華な重箱詰めであり、寿司はサバより「このしろずし」であった。

めでたい祝い事に出される「鯛めん」は、播州平野や淡路産のそうめんと明石や淡路で獲れた鯛を甘辛く煮て大皿に盛りつける。妊産婦に食べられる淡路の「ちよぼ汁」は、ずいきとささげ、団子入りの味噌汁である。姫路では男の子の初節句には「白むし(黒豆いりおこわ)」と柏餅をつくって近所の隣保に配る。女の子が生まれたら「ならじゃご飯」を炊いて祝う。割り豆入りごはんで炒って皮がはがれた割り豆と米と一緒に炊き、香ばしい風味である。

正月の雑煮は、各地域とも丸もちであり、混合だしに自家製味噌仕立ての地域が多いが、岡山県や鳥取県に近い地域ではすまし仕立てもみられ、西播磨内陸の千種ではハマグリ入りのすまし汁であった。お節料理の黒豆、数の子、田作り、煮しめなどは各地で共通していたが、焼き物は瀬戸内海沿岸と内陸ではタイやブリが使われ、日本海沿岸ではカレイを煮つけるなど魚の種類や調理法に違いが見られた。

おやつには各地でかしわ餅が作られ、「いびつもち」、「ひよつとで」、「ばたこ」など地域によって呼び名が異なった。

4. 兵庫県の伝え継ぎたい家庭料理の事例紹介

1) 多彩なごはんもの(炊き込み、混ぜご飯、すし)

日常の主食は米飯か麦めしであるところが多かったが、行事食には各地域の季節の産物を混ぜ入れた炊き込みめしや混ぜご飯が作られて季節の風味を楽しんだ。「たこめし」「鯛めし」(明石)、「かつめし」(加古川)、「かしわめし」「とろろご飯」(小野)、「白むし」「ならじゃご飯」(姫路)、「ねぎめし」、「混ぜご飯」(千種)、「せこめし」「いかめし」「へしこ(鯖の糠漬)の茶漬け」(香住)、「焼きさばご飯」「小芋炊き込みご飯」「吹き寄せおこわ」「栗入り物相」「栗おこわ」(写真①)「黒豆ご飯」「霧芋(山の芋)ご飯」(丹波)、「ひじきめし」(淡路)、「カレーライス」(神戸)などである。

すしは祭りの御馳走として、「巻きずし」「鯖ずし」(内陸部は塩鯖使用)は各地で作られた。「このしろずし」は姫路の祭りに、「こけらずし」は淡路で雛祭りの来客料理だった。新鮮なイワシが入手できる香住や淡路では「いわしのにぎりずし」や「いわしのほおつかむり」(写真②)もある。「ちらしずし」は雛祭りや家族の行事等の御馳走に作られた。

2) 瀬戸内海と日本海の魚料理

「たこの湯引き」「たこやわらか煮」などは明石の名物、「いかなごのくぎ煮」や「焼きあなご」「ふるせの素焼き」は瀬戸内海沿岸の料理として土産物にもなっている。淡路では「はものすき焼き」「はもなます」「鯛めん」など。

日本海の沿岸ではズワイガニの「ゆでがに」が有名であるが、家庭では雌ガニを使った「せこの味噌汁」、キスに似たニギスの「きすのだんご汁」「焼きぎすと大根の煮物」、「さばのじゃう(鍋)」(写真③)、ゲンゲ科の魚の「どぎ汁」「どぎの干物」、「かれいの一夜干し」「みりん干し」などが日常の料理として親しまれている。

3) 肉料理 (牛肉、鯨肉、鶏肉)

「薄切り肉の焼き物」「ぐっだき」「牛肉の佃煮」「ロールキャベツ」(神戸)、「はりはり鍋」(昭和40年頃は鯨肉使用)、「鶏のすき焼き」(昭和40年頃は廃鶏利用)。

4) 季節の野菜料理

「黒豆煮」「しゃぶり豆」「高野豆腐粉と野菜の煮物」「けんちゃ」「姫路おでん」「すずのこの煮物」「大根の炊いたん」「とうがらしの炊いたん」「切り干し大根とにんじんの炊いたん」「茎わかめの煮物」「ちょぼ汁」「とろろ汁」「白和え」「なます」「ずいき和え」「あさつきのぬた」「やたら漬け」「木の芽・ふきのとう・新しょうがの佃煮」「ゆず味噌」「とうがらし味噌」。

5) その他(おやつ、正月料理など)

「柏もち」(柏の葉やサンキライの葉を用い、各地で呼び名が異なる)「やっこめ」「おいり」「バターケーキ」「大根もち」。各地の「正月料理」(「お平」「はまぐりのおつゆ」(神戸)、「はまぐり雑煮」(千種)、「煮しめ」(写真④)「田作り」「昆布巻き」「たたきごぼう」(小野)等)



① 「栗おこわ」



② 「いわしのほおつかむり」



③ 「さばのじゃう」



④ 「煮しめ」

謝 辞

本調査の聞き書きに何度も応じていただき、料理製作や写真撮影に多大なご協力をいただきました兵庫県各地域の協力者の皆様に厚く御礼申し上げます。

参考文献

- 1) 片寄真木子(2016), 次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理 近畿支部 兵庫県の調査結果と出版準備の現状, 日本調理科学会誌, 49, 179-183
- 2) 兵庫県の地形・地盤, https://www.juhinkyo.jp/jbankaisetsu/todohuken/hyogo/jiban_hyogo.htm (2022/10/12)

桐村ます美(元成美大短大)、河野篤子(元京都女子大)、坂本裕子(京都華頂大)、豊原容子(京都華頂大)、
福田小百合(京都文教短大)、湯川夏子(京都教育大)、米田泰子(元京都ノートルダム女子大・院)

動物性のタンパク質としては、全域でハレの日に自家で絞めた鶏肉をすき焼きとして用いていた。魚介類は北部の海に面した地域以外は、生鮮品を用いることはなく、特に南部では小浜からの鯖街道をへて塩サバやニシンが、さらに滋賀、大阪、三重からの街道をへて行商により、もたらされたじゃこやなまり節などの加工品が用いられていた。

山城地区の中部西に位置し、優良な農地が広がっている。主に農業で生計を立てていたが京都市内への交通の便が良いことから、勤めにでて現金収入を得ることも多かった。一休寺納豆、田辺ナスなどが特産品である。



図1 調査地域 (Map-It 地図¹⁾より作製)

2. 京都の家庭料理の特徴

1) 主食の特徴

京都府では、行事や祭りのハレの日だけでなく、日常食としても地域で採れる食材や手に入りやすい食材を使った特徴的な炊き込みご飯やまぜご飯が調理され伝承されてきた。朝食の主食は、京都市と南部のみにみられる特徴として、粥を食べる習慣があった。カレーライスも作られたが、たんぱく源として、肉を使うことは少なく、主に北部では鯖缶を使い、南部では油揚げを使うことが多かった。また、飯以外の主食として、京都市内でそばやうどん、南部ではにゅうめんなどの麺類が食べられていたが、北部では特筆すべき麺類は挙げられなかった。

2) 主菜の特徴

京都市内を除くその他地域は、農業が盛んで、地域の産物を利用した主菜の特徴にも地域差があった。米や野菜、豆類は自給しており、とりわけ中部の丹波地域は上質の豆が栽培され、豆類を使った料理がよく作られていた。北部の丹後の海沿いでは魚介類がよく食されていた。豊漁時には食卓に生魚や煮付けが並ぶこともあったが、上物(高級魚)は、京都や大阪市内に出荷され、地元では小魚や海藻、保存のきく干物類が日常的に利用された。京都市内や南部へは、海沿いの丹後地域からだけでなく、若狭地域からも鯖街道を通り、さらに南部地域へは鞍馬街道、西近江路から運ばれる魚介類は、鮮魚は手に入りやすく乾物がほとんどであった。保存がきく乾物や塩干物は貴重なたんぱく質源であり、これらの魚介類と季節の野菜を組み合わせた料理が作られた。京都ではこのような食材の組み合わせを、「であいもん」と呼んだ。互いを補い引き立て合うこのような料理が、「おぼんざい」として継承されている。

3) 副菜の特徴

各地域ともに、日常の副菜は儉約(しまつ)の精神を大事にし、季節ごとに地元で採れる野菜や山菜、芋、豆を利用し、日々家庭で手に入るもので工夫して作った料理であった。調理法としては、油揚げ(お揚げ)と炊く煮物や和え物、汁物が多く、野菜、芋の煮物は全域で「〇〇の炊いたん」と呼んでいた。京都の油揚げは京揚げといわれ形状が大きく、油抜きせずに使うので、油のこくと旨み加わり、淡泊な野菜などもだしを用いなくてもおいしく煮ることができたので、煮物に野菜と油揚げをよく組み合わせ用いた。大根をはじめ野菜は、さらに多様な漬物や干し物にして保存性を高め料理に利用していた。また無駄なく使いきることを良しとし、手間暇をかけることをいとわなかった。だしには煮干しやじゃこを用い、日常食に高価な鰹節や昆布を使うことは少なかった。京都市内、特に商家でお決まり料理が生活に定着し、計画的に材料を調達していた。

4) おやつの特徴

おやつになる材料は、各家庭で収穫した米、豆、芋、果物が主であったが、果物は種類による違いが見られた。小麦はこのころから徐々に使われるようになった。調理法では蒸す、煮る、搗く、焼く、無調理等で供されていた。

季節ごと、行事ごとに自家製の材料を使っておやつを作ることを楽しみにしていたことが窺えた。材料から全て自家製である場合は、日常用には材料のくずが、行事用や他者にふるまう場合には、取り置かれたよい材料を使用していた。

5) 行事食の特徴

地域によって差はあるものの、盆・正月さらに節句などの季節の行事や農作業にかかわる行事等さまざまな行事ごとにつくられる特別な料理やおやつなどがあった。素材は米や米の粉を用いたものが主であった。これら行事ごとにつくられる料理は、農作業に携わった人々や親戚に対してのふるまいであることも多かった。

3. 京都府の家庭料理の事例紹介

1) 主食

北部地域では、日本海沿岸部で海藻のはばを使った「はばごはん①」や鯖缶を使った「鯖缶カレー②」、内陸部の山間部で黒豆や小豆など豆類を使った「豆ごはん③」、みょうがの新芽を使った「たてりごはん④」、行事食の主食として混ぜ込みご飯の「京田ごはん⑤」などが作られた。京都市内では、主食にも決まった日に食べるお決まり料理があり、15日には「小豆粥⑥」が作られ、「にしんそば」や「たぬきうどん⑦」などの麺類も食べられた。南部の山城地域では、朝食には「番茶粥」、「芋粥⑧」、「餅粥」など様々な粥が作られ、春には「たけのこごはん⑨」、油揚げを使った「揚げカレー⑩」が作られた。



① はばごはん



② 鯖缶カレー



③ 豆ごはん



④ たてりごはん



⑤ 京田ごはん



⑥ 小豆粥



⑦ たぬきうどん



⑧ 芋粥



⑨ たけのこごはん



⑩ 揚げカレー

2)主菜

北部の沿岸部では、米よりも魚が安く手に入るときもあり、上物ではないがアジやイワシなどの新鮮な魚が重要なたんばく質源であった。刺身や豊漁の時は魚の煮付けなどが食卓に並び、また、保存食としては、米糠と塩で長時間漬けた「へしこ①」も食べられた。北部の内陸部では海沿いの丹後地域からやってくる行商人から生魚や干物類を購入し食していた。野菜や豆類は自給していて豊富にあり、煮豆や豆腐を使った料理が日常の食事や行事の際にもよく作られた「金時豆と切干し大根の煮物②」。どのような食材とも合わせやすい油揚げはよく利用される食材で、『お揚げさん』と呼び年中なくてはならない食材であった。また野菜類は大鍋で煮炊きし、大鉢(大皿)に盛り付け各自で取り分けていただいた「煮しめ③」。南部は新鮮な魚が手に入りやすかったため、乾物の利用が多かった。鯖街道を通り運ばれた塩干



① 鯖のへしこ



② 金時豆と切干し大根の煮物



③ 煮しめ



④ にしんなす



⑤ えびいもと棒だらの炊いたん



⑥ 生節と淡竹、ふきの炊いたん



⑦ 鰯すき

品と地元の季節の野菜を組み合わせた『であいもん』には、『ニシンと茄子④』、『えびいもと棒だら⑤』、『生節とたけのこやふき⑥』などがあり、これらを組み合わせた季節の料理が作られてきた。「鶏肉のすき焼き」や「鰯すき⑦」は特別な日のごちそうであった。

3)副菜

地場産のものを用いた料理として、丹後の「ワカメのパー①」、北部福知山では良質な豆を使った「お豆の炊いたん」、南部京田辺では地元産田辺ナスの料理「なす田楽」「なすと南瓜の炊いたん」「きゅうりとお揚げの炊いたん②」などが挙げられる。また、「ぜいたく煮(大名煮)③」のように、手間をかけ再加工するなどの工夫も見られた。お決まり料理として、8のつく日にはよい芽が出ますように、病人が出ないようにと「あらめの炊いたん④」、月末には包丁で切らなくて良いので商売の縁が切れないように、お金が入るようにと「おからの炊いたん⑤」が作られるなどがある。汁物は北部の「けんちゃん⑥」や京都市内、南部山城地域で「粕汁⑦」や「若竹汁」が季節ごとに食された。和え物は北部で「呉和え⑧」や「白なます」、市内で「ずいきのごま酢和え」、南部では「みず菜の辛し和え」やお正月に「古老柿なます」が出されていた。常備菜は北部で「ふき味噌や黒豆味噌」、市内で「きごしょうの炊いたん」や「山椒とちりめんじゃこの炊いたん⑨」などが作られていた。漬物は「糠漬」が多いが、市内の北では「伝統的な漬物である「すぐき漬⑩」や「しば漬」も作られていた。



① ワカメのパー



② きゅうりとお揚げの炊いたん



③ ぜいたく煮



④ あらめの炊いたん



⑤ おからの炊いたん



⑥ けんちゃん



⑦ 粕汁



⑧ 呉和え



⑨ 山椒とちりめんじゃこの炊いたん



⑩ すぐき漬

4)おやつ

季節ごとに行事に合わせたものが作られ、冬季には餅、かきもち、キリコ、干し柿、大学芋、春季には「よもぎ団子(草餅)①」、「柏餅」、「ちまき(粽)②」、春の彼岸には「ぼた餅」、夏期には「水無月③」、「水ようかん」、寒天を使ったもの、秋の彼岸には「おはぎ」、満月には「月見だんご」、小麦を使ったものでは「ふな焼き」、「蒸しパン」などが作られていた。珍しいものを作ると、親戚、知人に配り、親睦を深める習慣があったことも、常に作られ続けられてきた大切な要因である。

ちまきや水無月は京都市内から南部にかけてのみで作られていた。ちまきは、16世紀初頭から、竿ものとして羊羹で



① よもぎ団子



② ちまき



③ 水無月

有名な虎屋が、焼き物として松風で有名な松屋が、餅屋で有名な川端道喜の三家が宮中におやつを納めていたが、この川端道喜がうるち米の細かい粉を用いて笹の葉でくるんで作ったのが粽の始まりとされている。このように京都市内から南部では、家庭のおやつに菓子店の影響が認められた。

5)行事食

行事食の代表である雑煮は、地域や家庭によって多様であった。頭芋と子芋を1つずつ入れる「白味噌雑煮①」が食べられている地域は、京都市とその南部の地域だった。頭芋は、人の上にたてるように、また親芋と子芋を入れることにより、子孫繁栄を意味していた。『雑煮大根』や『金時人参』を用いる。白味噌は日持ちのしない贅沢品であり、自家製で作る家庭は少なく、比較的裕福な家庭が白味噌を購入していた。京都市や南部でも、農村部では、自家製の味噌を使った味噌雑煮が一般的だった。北部では、ほとんどが自家製の味噌雑煮②③だった。具材も餅のみ、または1つ2つのシンプルなものだった。丹後地域では、餅のみ、または、海沿いの地域では、海苔や『そぞ』という海藻入り雑煮③、舞鶴や福知山では、かぶや頭芋がはいる②。かぶは、一族を意味し、一族の繁栄を願うという意味があった。丹後地域では、小豆雑煮(ぜんざい)を作る家庭も多くあり、元旦に小豆、2日目に味噌というように両方の雑煮をつくる家庭がみられた。他に正月のもち料理として、美山や現在京都市右京区にある京北町では、「納豆餅」を食べる習慣があった。正月のお節料理として「えび芋と棒だらの炊いたん(いもぼう)」や「黒豆の煮豆④」が作られていた。また宇治田原地域では「古老柿なます⑤」が特徴的であった。その他の行事食としては、「鱧寿司⑥」(京都市、祇園祭り)、「鯖寿司⑦」(京都市・南部、春・秋祭り)、鯖のそぼろが入った「ばら寿司⑧」(丹後地域、春・秋祭り)など寿司が特徴的であった。



① 白味噌雑煮



② 味噌雑煮



③ 海藻入り雑煮



④ 黒豆の煮豆



⑤ 古老柿なます



⑥ 鱧寿司



⑦ 鯖寿司



⑧ ばら寿司



引用文献

1) 京都府地図 <https://map-it.azurewebsites.net/> (2021/8/5)

滋賀県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

山岡ひとみ(滋賀短大)、久保加織(滋賀大)、中平真由巳(滋賀短大)、堀越昌子(元滋賀大)、石井裕子(元武庫川女子短大)、小西春江(元園田学園女子短大)

滋賀県は、県土の約6分の1を占める琵琶湖が存在し、琵琶湖の周囲は標高1000級の山々が連なっている。琵琶湖の恩恵を受けて漁業と稲作農業が盛んである。県内の地域は、湖北、湖西、湖東、湖南の4つに大きく分けられる。湖北は山菜や野菜を使った保存食、ナレズシ種類が多く、湖西と湖東は漁業と稲作農業による湖魚料理や湖魚と米を使ったナレズシ、湖南は農業が中心で伊勢からの海産物や川魚を使った料理が存在している。

主食は、湖魚と米、野菜と米、大豆・味噌と米を組み合わせた料理があり、4つの地域によって主食料理に違いがみられた。主菜は、季節ごとに捕れる湖魚を刺身、煮物、焼き物、揚げ物、汁物にして1年を通して湖魚の料理がみられた。春が旬の魚の種類は多く、コアユ、フナ、イワトコナマズ、シジミ、夏はビワマス、秋はスジエビ、冬はイサザ、ウナギ、氷魚、通年はコイが使用されていた。副菜は、在来野菜を使って漬物にされることが多かった。独特の漬け方に、葉の間に昆布や唐辛子を挟み重ねて漬けるたたみ漬け、瓜をくり抜き中に詰め物をした鉄砲漬け、とうがらしを加えた、とんがらし漬けがあった。漬物は毎日の総菜として食べられるが、保存食として、また仏事に欠かせない一品であった。おやつは農業の合間にお腹を満せるように、米を使った団子が多くみられた。米の他に、芋、豆、果物、種実類をおやつにしていた。行事食の特徴としては、神事や祭り、行事には、餅や団子、おこわ、大豆、里芋などもよく登場するが、ナレズシは必ず使われており象徴的な料理であることがわかった。

1. 滋賀県の地域特性

滋賀県は、福井県、岐阜県、三重県、京都と隣接し、日本のほぼ中央に位置する県である。県土の約6分の1を占める日本最大の湖が中央に位置し、琵琶湖周囲には標高1000m級の伊吹山、比良山、鈴鹿山などの山々が連なっている。県内の地域は、湖北、湖西、湖東、湖南の4つに大きく分けられる。気象は、湖南は温暖な太平洋側気候であるが、湖北と湖西は冬期の積雪量が多く日本海側気候である。湖東は、昼夜の気温差が大きく、年間の降水量が比較的少ない内陸気候である。

琵琶湖に流入する河川が大小約117本もあり、4つの地域の代表的な河川として、野洲川(湖南)、姉川(湖北)、安曇川(湖西)、日野川(湖東)、愛知川(湖東)がある。そのため、稲作農業や漁業が盛んであり、米と湖魚を利用した食文化に恵まれている。湖北地域の長浜市と米原市は積雪量が多いため、山菜を利用した保存食が多く存在する。湖西地域の高島市、大津市北部は、漁師が多く漁業が盛んにおこなわれる漁業文化と鯖街道が通る山村地域の文化があり、湖魚を使った湖魚料理と鯖や山菜を使った保存食が多く残っている。湖東地域の彦根市、近江八幡市、東近江市、犬上郡、愛知郡、蒲生郡も、湖西地域と同じように漁業が盛んにおこなわれている。三重県側に位置する日野町(蒲生郡)は、湖魚はあまり食さず伊勢からの海産物を食することが多い。湖南地域の大津市南部、草津市、守山市、栗東市、野洲市、湖南市、甲賀市は、農業が中心で伊勢からの海産物や野洲川で採れる川魚を食す。



図1 滋賀県の地形と市町村区分

2. 滋賀県の家庭料理の特徴

1) 主食の特徴 ー琵琶湖をとりまく三層の主食文化ー

琵琶湖を中心にして湖岸周辺域(以下「湖周域」と略)、稲作専業農村地帯(以下「中域農村」と略)、山村域と同心円上に3つの特徴ある層に分類することができた。湖周域では古くから半農半漁の生業が基本であり、淡水魚と米との組み合わせが色濃く残っていた。代表例として、魚貝炊き込みご飯の「しじみ飯」、「たてぼしご飯」、「あめのいおご飯」が湖周域内輪部に分布し、またナレズシ作成率が高く、多様なナレズシが存在していた。中域農村では米中心の食生活で、「米と地産の特産物」が合体した飯類、寿司類、多様な米粉団子文化が存在していた。お菜は野菜中心であるが、

川魚を行商から入手して、時々のおかずになっていた。フナズシも塩切ブナを入手して漬ける家が存在するが、湖周域ほど作成率は高くはなかった。山村域は、米と大豆の組み合わせが顕著にみられ、栃餅は湖西地域と湖北地域においては重要な主食源となっていた。

滋賀県の主食文化は、1)湖周域の「米と魚」が結びついた炊き込みご飯とナレズシの存在、2)中域農村の「米と地産の特産物」が合体した飯類、寿司類、米粉団子の存在、3)山村域での「米と大豆・味噌」の組み合わせと栃餅の存在、以上3点の特徴が認められた。

2) 主菜の特徴 -季節ごとにみる主菜-

琵琶湖と琵琶湖に流れ込む河川の恩恵を受けて淡水魚介類の食文化が発達した。代表的な魚介類はアユ、フナ、コイ、モロコ、ビワマス、ハス、ウグイ、イサザ、ゴリ、ギギ、ウナギ、ナマズ、ドジョウ、シジミ、スジエビ、テナガエビなどである。料理法は刺身、あえ物、煮魚、焼魚、なれずし、飴煮、佃煮、豆煮、醤油煮、味噌煮、蒸し煮、甘酢づけ、揚げ物、すき焼きなど伝統的な調理法が多い。春から夏が最も多く魚が取れる時期で、コアユは佃煮や天ぷら、シジミは汁物、煮物、コイはあらいや筒煮、モロコは素焼き、南蛮漬け、イワトコナマズは刺身や煮付け、天ぷらにしていた。夏はハスの塩焼き、ビワマスは刺身や煮付けにしていた。冬はイサザ、ウナギ、近江牛がじゅんじゅん(すき焼き)にされる。えび豆は広範囲に食べられていた。また、福井県や三重県から街道を通じて、サバやブリなど海産魚が流通し、ハレ食として登場していた。滋賀県の主菜は、湖魚を中心として四季を通じた湖魚の種類と多様な食べ方が認められた。

3) 副菜の特徴 -在来野菜を主として-

漁業は盛んに行われているが、半農半漁の生活様式が基本であるため、種々の野菜類、豆類、イモ類を栽培して副菜にして食していた。地域で継承されてきた在来野菜が多く代表的な在来野菜として、伊吹大根、山田大根、日野菜かぶ、万木かぶ、赤丸かぶ、小泉紅かぶら、高月菜、鮎河菜、水口かんぴょう、船木ごぼう、佐治かぼちゃ、秦莊やまいも、杉谷なすび、下田なすなどがある。かぶの品種が多い県は国内でも珍しく、在来野菜の数も多い。はぐき漬、とんがらし漬、鉄砲漬など、漬け方が独特の漬物があり、漬物に利用されることが多かった。また漬物は塩出して煮物にして、仏事や行事、毎日のお惣菜にして大切に食べられていた。水口かんぴょうは江戸期から盛んに栽培されており、かんぴょうを主役とする料理が伝承されてきた。こんにゃく芋から加工したこんにゃくを用いた料理の種類も多い。近江八幡市は、全国的にみても珍しい赤こんにゃくを食していた。山村域では、山菜や野菜を乾燥して雪深い冬に備えた保存食の文化を多く残していた。それらを、地域で採れるクルミなどと合わせて季節の幸を楽しみ、おいしく無駄なく食べる工夫がなされていた。他に、酢漬けや濃い塩漬けなどにして保存していた。滋賀県の副菜は、1)米のおかずや急な仏事や行事に利用できるように漬物に、2)雪深い地域では乾燥させて、保存食にして大切に食べられている、以上2点の特徴が認められた。

4) おやつの特徴 -稲作と関わるおやつの文化-

豊富にとれる米は「飯」だけでなく、五穀豊穡を祈る正月、オコナイ、祭り、行事に、神仏や先祖への供物として、「餅」「団子」としてもよく食べられ、おやつ文化に影響を与えていた。かき餅、あられの他、よもぎ餅、ぼた餅、屑米粉のゆりこ団子などが中心となっていた。おなかが膨れる小昼としてのおやつの代表例として、幸福豆、いもつぶし、お和え団子、青豆団子、汁団子などがあつた。一方、二毛作で栽培した小麦で作るふなやき、ういろうなどのおやつもあつた。里山からの食材を加えたヤマゴボウ団子、ほうこ団子、茗荷団子などもあり、湖西地域と湖北地域では、栃餅が重要な位置を占めていた。農作業の合間の一服や学校帰りの子どものおやつには、米粉や小麦粉の他に、芋類(ふかし芋)、豆類(煎り空豆など)、果物、種実類(クリ、カヤ)を使った多彩なおやつが登場していた。稲作と結びついた滋賀県の餅、団子は、1)祭りごとや先祖、神仏への供物として、2)四季のおやつとして、多彩でユニークな餅・団子文化が暮らしの中に継承されている、以上2点の特徴が認められた。

5) 行事食の特徴

神事や祭り、行事が丁寧に営まれている。特に春祭りは盛大に行われており、祭り事にはナレズシを神饌とする神社が多い。三輪神社はドジョウズシ、茵神社は雑魚の早ナレズシ、下新川神社はフナズシを神饌とし、5月連休におこなわれる盛大な祭りである。男性だけで作られるナレズシを使用する。7月に行われる唐崎神社ではハスズシを直会で戴く。ナレズシを含める伝統的な食文化の継承や滋賀県を代表とする象徴的な料理であることがわかった。宇川ずしは、甲

賀市水口で行われる春祭りの際に食される寿司で、2升分の米が入る大きな寿司桶を使って、かんぴょう、ブリを乗せて押し寿司にしたもの。この地域では、伊勢からの海産物を食しているため、あまり普段には食べないブリを使用して寿司を作り、客をもてなす。他に、餅や団子、おこわ、大豆の打ち豆や田楽、里芋などもよく登場していた。

3. 滋賀県の家庭料理の事例紹介

1) 主食の特徴 -琵琶湖をとりまく三層の主食文化-

魚貝類のだしを効かせたかせたしょうゆ味の炊き込みご飯(①②③)。貝の炊き込みご飯は、生姜と一緒に炊き上げて、三つ葉やねぎなどの薬味を混ぜる。あめのいおご飯は、産卵後のビワマスをおいしく食べるために考えられた料理。にんじんやゴボウなどの野菜と一緒に炊き上げることもある。サバの生ナレズシは、湖北地方で作られる早ナレズシで、福井県とつながる鯖街道からのサバを使用して米と実山椒と一緒に1か月程度発酵させる。まろやかな酸味と発酵臭で食べやすい(④)。タデは野洲川周辺に自生している植物で、タデの葉を乾燥させてちりめんじゃこで作る爽快な香りのする寿司(⑤)。栃の実を灰汁処理し、もち米とつきこむ(⑥)。紫蘇の葉を味噌につきこんで乾燥させたしそ味噌。山行きの弁当のおかず(⑦)。つきたての餅に塩で味付けした納豆を挟み、きなこをまぶした大きな餅(⑧)。



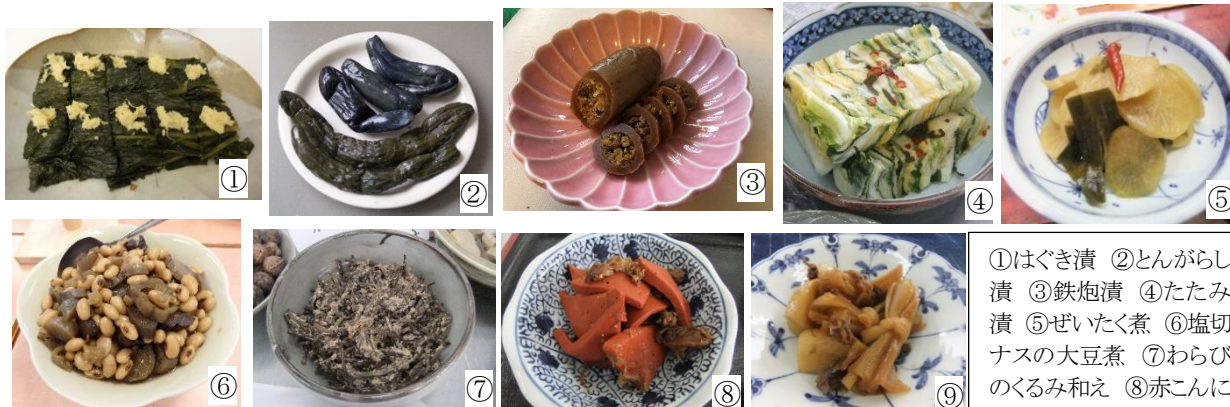
2) 主菜の特徴 -季節ごとにみる主菜-

琵琶湖で育つアユは 10 cm 程度の大きさで丸ごと佃煮にする(①)。滋賀県の味噌汁といえばセタシジミを使った味噌汁。セタシジミは身が厚く殻頂部分がとがっているのが特徴(②)。コイを身も卵も内臓もすべて食べつくす料理で、砂糖醤油で味付けする。ハレの日に食べることが多い(③)。卵を持ったフナを刺身にし、卵を塩ゆでにして刺身にまぶして酢味噌で食べる(④)。「じゅんじゅん」とはすき焼きのこと。イサザは野菜と一緒に砂糖醤油で味付けする(⑤)。固有種のイワトコナマズは、きれいな水中の岩場が生息圈のため泥臭くなく身が柔らかく味がよい(⑥)。ホンモロコは身が柔らかく小骨もあたらずおいしい。焼いて辛子味噌(どろ酢)で食べる(⑦)。ビワマスは臭みがなく刺身として食べることが多い(⑧)。



3) 副菜の特徴 -在来野菜を主として-

高月菜を使用。生姜醤油で食べる(①)。キュウリ、ナス、大根などを塩と唐辛子だけで漬ける(②)。瓜をくりぬき、唐辛子を詰め込む。見た目が真っ黒なので鉄砲漬けと呼ばれる(③)。白菜の葉の間に赤唐辛子や昆布を挟み漬け込む。報恩講や正月や行いなどの時に食べられる(④)。漬物を水につけて塩出して、しょうゆで味をつけなおす。仏事に欠かせない一品(⑤⑥)。乾燥わらびを水で戻してくるみで和える(⑦)。着色に三二酸化鉄を使用している。鉄も補給できるので健康的な食材(⑧)。かんぴょうをふんだんに使う主役のおかず(⑨)。



①はぐき漬 ②とんがらし漬 ③鉄砲漬 ④たたみ漬 ⑤ぜいたく煮 ⑥塩切ナスの大豆煮 ⑦わらびのくるみ和え ⑧赤こんにやく煮 ⑨かんぴょうと里芋の煮物

4) おやつの特徴 -稲作と関わるおやつの文化-

米粉に大豆を加えて焼き上げる。素朴な甘さ(①)。小麦粉を水で溶き、薄く焼いて黒砂糖を巻き込んだ和風クレープ(②)。くず米とさといもと一緒に炊き上げて餅をつくり、砂糖醤油や砂糖味噌をつける(③)。くず米を「ゆりこ」と呼ぶ。米粉団子に漬物や佃煮などを挟んで焼く(④)。米粉団子を野菜たっぷりの白和えで包む(⑤)。ハハコグサの若芽を摘んで、団子につきこむ(⑥)。茗荷の葉に包んで蒸す(⑦)。ヤマゴボウの葉をつきこんだ団子で、輪形ののし餅にして軒下で乾燥させた保存食。山仕事の小昼用として食していた (⑧)。



①幸福豆 ②ふなやき ③いもつぶし ④ゆりこ団子 ⑤お和え団子 ⑥ほうこ団子 ⑦茗荷団子 ⑧ヤマゴボウ団子

5) 行事食の特徴

塩漬けた湖魚を飯と一緒に発酵させる。1年以上発酵させたものは、発酵臭は強いがおいしい。短期間の発酵は、まろやかな発酵臭で食べやすい。1年以上発酵(①)。半年程度発酵(②③)。2週間程度発酵(④)。ハスを使用。半年程度発酵(④)。竹の皮で区切りながら寿司を重ねる(⑤)。



①フナズシ ②ドジョウズシ ③ハズズシ ④ワカサギの早ナレズシ ⑤宇川ずし

参考文献

- 1) 滋賀県ホームページ <https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/21400.pdf> (2022 年 9 月 13 日)
- 2) 滋賀の食事文化研究会編『ふなずしの謎』サンライズ出版 (1995)
- 3) 滋賀の食事文化研究会編『お豆さんと近江のくらし』サンライズ出版 (1996)
- 4) 滋賀の食事文化研究会編『くらしを彩る近江の漬物』サンライズ出版 (1998)
- 5) 滋賀の食事文化研究会編『近江の飯・餅・団子』サンライズ出版 (2000)
- 6) 滋賀の食事文化研究会編『湖魚と近江のくらし』サンライズ出版 (2003)
- 7) 滋賀の食事文化研究会編『芋と近江のくらし』サンライズ出版 (2006)
- 8) 滋賀の食事文化研究会編『新装合本 つくってみよう滋賀の味』サンライズ出版 (2009)
- 9) 滋賀の食事文化研究会編『食べ伝えよう滋賀の食材』サンライズ出版 (2012)
- 10) 滋賀の食事文化研究会編『滋賀の暮らしと食』おうみ学術出版会 サンライズ出版 (2021)

奈良県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

喜多野宣子(大阪国際大)、志垣瞳(元帝塚山大)、島村知歩(奈良佐保短大)、三浦さつき(奈良佐保短大)

奈良県は、南北に細長く、南北に細長く、県の中央部を流れる吉野川によって、地形上大きく北部と南部に分けることができる。南北で気候も大きく異なり、気候特性を活かしながら農業が盛んに行われてきた。聞き書きでは、気候など地域による違いだけでなく、生業の違いでも食生活、家庭料理の違いがあることがわかった。

主食として、茶粥は各地の日常食で、山菜やまつたけ、えんどう豆など季節の食材を加えたごはんや、そうめん、巻きずしやちらしずし、柿の葉ずしも食べられていた。主菜では油揚げや干物や練り物と野菜と一緒に煮た料理が多く、海産物は干物、塩蔵品、缶詰を活用していた。副菜は季節の野菜や山菜などの料理が中心で、乾物、大豆製品、練り物などと合わせて煮物やあえ物も作られていた。ぬか漬け、塩漬け、奈良漬、たくあん、梅干し、紅生姜などを手作りしていた。もち、は、ぼたもち、ぜんざい、かきもち、切子、よもぎ・里芋・小麦入りもちなどがあり、行事ごとに団子やまんじゅう、ちまきも食べられた。正月には雑煮(すましや白みそ仕立て、きな粉をつける地域も)、柿なます、えいの煮こごり、お盆には七色お和え、そうめん、祭りや祝い事の際には柿の葉ずし、里芋ご飯、はもの焼き物、えその味噌漬け焼き、かしわのすき焼きなど、農事の節目には小麦もち、ふき俵なども食べられていた。すし・もちだけでなく、地域の野菜や芋、果物、小麦などを活用した料理や、行事に合わせて普段は食べない魚・肉などをご馳走として食べられていた。山間部は隣の県に出る方が近いので、茶粥、ふき俵、さんま・こぶ・あげのすし、小麦餅など近隣の県と共通の料理もあった。

1. 奈良県の地域特性

奈良は、古くは「大和の国」と呼ばれ、日本が国家としての形を作り始めた時代の都であり、大陸からのさまざまなものを受け入れて、独自の多様な文化を作り上げてきた¹⁾。

奈良県は、紀伊半島の真ん中にある海のない内陸県である。奈良県を流れる幹線水路の河川は、北部・南部ともに隣接する県との交通網ともなっており、互いの県が川を通して影響し合っている²⁾。北部と南部では気候も大きく異なり、それぞれの気候特性を活かし、大和平野地域では、米をベースに野菜、花きの栽培、大和高原地域では、お茶や高原野菜の生産が盛んで、五条・吉野地域では、カキやウメの果樹栽培が盛んである。南部の山間地域では、山菜、薬草、そして豊富な水産資源を活かした鮎やあまごなど内水面漁業も行われている³⁾。

家庭料理の聞き書き調査の調査地域は、①奈良市 ②大和郡山市 ③天理市 ④山辺郡山添村 ⑤大和高田市 ⑥葛城市 ⑦宇陀市室生村 ⑧吉野郡下市町 ⑨吉野郡下北山村とした。

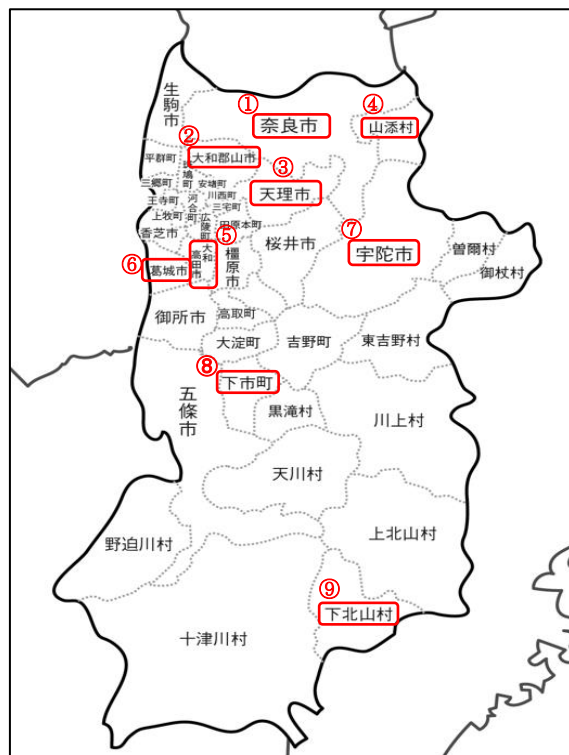


図1 奈良県の地形と調査地域

2. 奈良県の家庭料理の特徴

1) 主食の特徴 — 茶粥・そうめん・柿の葉ずしなど —

奈良県のお主食の特徴として、茶粥は各地で食べられており、奈良県のお日常食として欠かさないものであったといえる。ごはんは、山菜やまつたけ、えんどう豆など、季節の食材を加えたものが色ごはんなどと称して食べられていた。そうめんは、冷やしそうめん、にゅうめん、みそ汁などで食べられていた。すしは巻きずしやちらしずしのほか、さばを使う柿の葉ずし・さばずしも食べられていた。もち、は、ぼたもちやかきもちが多く、よもぎ・里芋・小麦を入れて作るところも多かった。焼きめし、さば缶やさんまのご飯、親子丼、他人丼、カレーライス、ふかしパン、お好み焼き、ドーナツなどには、かつてなかった油脂や動物性食材の使用、小麦粉の新しい調理法、料理様式の多様化などが見受けられ、食生活が変化する兆しうかがわれた。

2) 主菜の特徴 ー魚・肉・大豆製品・卵などー

奈良県はどの地域も季節野菜を中心とした料理が基本で、魚や肉は滅多に口にしない地域が多かった。魚や肉だけで一品になることは少なく、油揚げや干物や練り物と野菜と一緒に煮た料理がよく食べられていた。魚は行商から干物や塩干物などを購入し、そのまま焼いたり、野菜と一緒に料理したりしていた。海産物(加工品も含む)の種類は23種あったが、その半数は干物、塩蔵品、缶詰など加工されたものを購入し、料理に使用していた。「ハモの照焼き」は、季節の魚料理として、行事食としても食べられていた。昭和初期の食事と同じように、コイ、フナ、ウナギ、タニシ、サワガニ、ドジョウなど、川や田んぼでとれるものも食べていた。肉料理は種類が少なく、「かしわのすき焼き」は特別な日のご馳走で、材料は高野豆腐、焼き麩、素麺などが使われていた。ハンバーグなどの洋食も食べられるようになっていた。大豆・大豆製品では、油揚げ、高野豆腐が多く使われていた。

3) 副菜の特徴 ー野菜料理を中心にー

奈良県の各地域の日常の副菜は、ずいきの煮物、なすと揚げの炊いたん、いたどりの炒め煮、やまぶきの佃煮、よもぎや下北春まなのおひたし、柿なますなど、季節の野菜や山菜などを使った料理が中心であった。地元でとれる葉菜、山菜、根菜などの野菜をそのまま味わう料理のほか、乾物、豆類や大豆製品、練り物、豚肉なども組み合わせて作る煮物やあえ物も各地で食べられていた。しょうゆやみそなどの調味料や野菜の乾物、お茶を自家製で作っている地域も多かった。ぬか漬けや塩漬けだけでなく、奈良漬、たくあん、梅干し、紅生姜、らっきょう漬けなども手作りして食べられていた。お盆の時期に、七色和えや五色和えを食べる地域もあった。

4) おやつの特徴 ーもち・いも・果実などー

奈良県のおやつとして、もちは各地で食べられており、ぼたもち、ぜんざい、かきもち、切子が多かった。よもぎ・里芋・小麦をもちに加えて食べるところも多かった。さらに、団子やまんじゅう、ちまきも行事に合わせて食べられており、ふかしいもや焼きいも、炒り豆のほか、柿、梅、栗などの果実や木の実も日常のおやつとして食べられていた。小麦を使ったおやつとして粉を薄く焼いた「しきしき」だけでなく、パンやドーナツ、お好み焼き、果実ではイチゴのジュースやミルクかけなどが始まっていた。

5) 行事食の特徴 ー行事食にみる食文化の特徴ー


奈良県の家庭料理の行事食として、正月には雑煮、柿なます、えいの煮こごり、お盆には七色お和え、そうめん、祭りや祝い事の際には柿の葉ずし、里芋ご飯、はもの焼き物、えその味噌漬焼、かしわのすき焼きなどが食べられていた。農事の節目には小麦もち、ふき俵なども食べられていた。行事食に欠かせないすし・もちだけでなく、地域でとれる野菜や芋、果物、小麦などを活用した料理や、行事に合わせて普段は食べない魚・肉などをご馳走として食べる料理が多かった。正月の雑煮はすまし仕立てや白みそ仕立てなど、地域により違いがみられ、きな粉をつけるところもあった。

6) 他地域との関わり

奈良県は盆地であり、山間部は隣の県に出る方が交通の便が良く、繋がりが深いと考えられる地域もある。京都山城地域をはじめ、奈良県を囲む地域のほとんどで茶粥が食されていた。山添村では伊賀盆地と同じ田植えの時期の「ふき俵」、下北山村は紀伊山間で熊野市紀和町と同じ正月の「さんま・こぶ・あげのすし」、葛城市では大阪府南河内地域と同じ早苗饗の「小麦餅」を食べており、下市町の「柿の葉ずし」は橋本市でも食されていた。

3. 奈良県の家庭料理の事例紹介

1) 奈良県の特徴的な行事食(食べられる行事や時期/主に食べられる地域)

<p>雑煮 (正月／奈良市ほか)</p> 	<p>奈良市の雑煮(写真左)は主に焼き丸もち、白味噌仕立てで、具材は大根、人参、里芋、豆腐である。もちを食べる際にきな粉をつける。具材は、和(輪)を大事に、円満に(丸く)収まるようにとの思いを込めて丸く切る。豆腐は白壁の蔵が立つように願い、蔵の形に見立てて切る。きな粉は黄金色から米の収穫を願う意味が込められる。雑煮を作るのは家主で、地区の神社の一番火で雑煮を炊く地域もある。山添村では、きな粉雑煮とほとんど同じで、大きな頭芋が入る。大和郡山市は戦国時代末期に城下町が発達し、今も市街地には入り組んだ街並みが残っており、元藩士の家では、焼き丸もち、すまし仕立てで、水菜、紅白かまぼこ、大根、人参、鶏肉が入ったシンプルな雑煮(写真右)を食べる。</p>
---	---

柿なます (正月、秋から冬／山添、奈良) 	秋冬の家庭料理の常備菜として、また正月のお祝い膳には必ず出される一品。柿の季節には生柿、それ以外は干し柿や柿ゆべしなどを利用する。柿の紅色は紅白なますに適しており、柿のさっぱりした甘味のなますとなる。干し柿は縦に千切りして使う。和えた後の水分の調整には、大根のしぼり汁を使う。柿の産地である奈良ならではの料理。
えいの煮ごり (正月／山添、大和高田) 	コリコリとした食感のえいの軟骨と、ゼラチン化した煮ごりは白いご飯によく合う一品。県北の冬の日常食で、正月にも作られた。えいは独特の臭みのアンモニアを含むため、普通の魚より腐敗しにくく、冷蔵技術のない時代でも内陸に運べた。塩もみして、濃い味で煮ることで臭みを抑える。熱々の白いご飯にのせ、ご飯の熱で溶けたところを食べる。えいそのものより、煮ごりを食べたいがためにこの料理を作る。
よもぎ餅 (雛祭り、彼岸、神武連座(4/3)／天理、山添、宇陀) 	春先に芽生えたばかりのよもぎを摘んで重曹を入れた熱湯でゆでたものを使う。若芽は香りが強く、色も美しい。宇陀では、餅米と米粉を混ぜて作った団子をよもぎ餅といい、割合は家々によって異なり、歯ごたえや香りを特徴づける。もち米 1 升 5 合、米粉 6 合、茹でて水分をよく絞ったよもぎ 300g、塩 15g、餡 2.7 kg で作る。菱餅は、もち米 8 合に米粉 1 升 8 合の割合にすると、のどにへばらず(べたつとくつかず)、歯ごたえが良くなる。
ふき俵 (ふきのとれる時期)／山添) 	奈良県近隣の府県に見られ、現在でも田植えの際にお供えとして作る。炒り大豆が入った少し塩をきかせたご飯を、ふきの葉で包んだもので、俵のような形をしている。新鮮でやわらかいふきの葉が手に入る初夏の時期にしか食べられない。ふきの茎の筋を一部分だけ、葉のつけ根までむき、ご飯をのせて葉を両側から重ねて包み、葉先を筋で巻いて結ぶ。ご飯が熱いうちに包むことで、葉の香りをご飯に移す。
小麦もち (さなぶり、半夏生、夏祭／葛城、吉野郡下市) 	小麦を半つぶしの扁平状にしたものと、もち米で作った餅に黄な粉をまぶしたもの。さなぶりの頃は「さなぶりもち」、半夏生の頃は「はげっしょうもち」と呼ぶ。扁平状の半つぶしの小麦を入れるもちは珍しく、口当たりがさく(粘らずに歯切れがよい)と言われる。たくさん食べても胃にもたれない。蒸して搗いた小麦もちはこね鉢にとってぬれ布巾をかけておくと、日持ちする。食べたいときに取り出して、黄な粉をまぶして食べる。
はもの焼き物 (夏祭／大和高田) 	海のない奈良県では昔から海産物を使った料理は貴重で、はもの焼きものは奈良県の夏を代表する料理で、特に大和高田市では毎年 7 月に行われる夏祭りに欠かせない。大和高田市は大阪に隣接しており、以前から大阪や三重県伊勢からの海産物の流通もさかんで、はもは生命力が強く、生きたまま内陸まで運べた。焼き上がったはもから香ばしい香りが立ち、身はふっくらとして皮の部分はゼラチン質のぷりぷりした食感が楽しめる。
柿の葉ずし (田植え後の土用、夏祭／吉野地域など) 	柿の葉ずしは奈良を代表する郷土料理の一つ。吉野地域は南紀と大和をつなぐ要衝の地。南紀・熊野から数十キロの山坂を越えて運ばれた塩さばと柿の産地・吉野の柿の葉が出会って生まれた夏の「ハレ食」。型箱にきっちり詰めて重石をし、一晩おくと馴れて味わいが増す。数日の保存もできる。型箱による貯蔵には、ハレの日の御馳走をその日だけでなく何日か味わって、食べる喜びを満喫しようとする生活の知恵もうかがえる。
おなすの山椒和え (孟蘭盆会の 2 日目のお供え料理／奈良) 	なすの和え物はお盆の料理として作られることが多く、山椒ごま和えも奈良市では孟蘭盆会の 2 日目にお供えする料理の一つ。季節の野菜を山椒の実やごまで和えた、食欲をそそる香りが印象的な夏の定番料理。調味料は醤油のみで、山椒やごまの風味とナスの甘みを感じられる。お盆のお供えのために、5 月末頃に仕上げる山椒の実をアク抜きして冷凍庫で保存したものを使う。昔は塩漬けにして瓶の中に入れて保存していた。
七色お和え (お盆／天理、大和郡山、葛城、山添) 	夏に収穫できるもの、新物など七種の野菜を合わせて作る料理で、ご先祖様にお供えする贅沢な料理。お盆に家族が集まった時に作る一品でもある。なす、ずいき、里芋、人参、いんげん、茗荷を味噌とごまと砂糖の和え衣で作るシンプルな和え物。地域により、南瓜、ごぼう、きゅうり、しいたけ、薄揚げなどを使用するところもある。

里芋ご飯 (里芋収穫の秋、秋祭、春秋の彼岸／葛城) 	この地域は里芋栽培に適した程よい水持ちの泥土の田畑が多く、良質の里芋が採れる。里芋ご飯は、里芋の粘りがご飯とからまって一体化し、ひと味違うむっちりとした食感である。里芋もきめ細やかで柔らかい。米が十分にあったこの地域では「かて飯」というより、身近にある季節の食材を使ったご飯料理の一つであった。
えそのみそ漬け焼き (村祭、秋祭／葛城山麓、奈良盆地) 	えそは奈良県では祭の食材。古い歴史を刻む地域で村祭りのことを「大和のえそ祭」という。祭の前日、隣の魚屋は大きな運搬車を付けた自転車で大量のえそを売りにきた。海のない奈良県では、普段鮮魚はめったに口にできないが、秋が旬のえそは祭の頃安く買える手頃な魚だった。多くの家では塩焼きにして生姜醤油で食べるが、聞き書きした家庭では父親が自家製のえんどう味噌につけたえそを好んだ。皮まで香ばしい。
かしわのすき焼き (祝い事、祭の日、／奈良、宇陀、大和高田) 	鶏は当時、県下どの地域でも飼われており、宇陀市では卵を産まなくなった時、絞めてすき焼きにして家族で食べていた。他の地域では、祝い事や祭などの特別な日に父親がつぶしてすき焼きに料理された。首を絞めた鶏を見た子どもたちは「今日はすき焼きだ」とわくわくした。中でも鶏の内臓卵は子どもたちにとって飛び切りの御馳走で、競って食べた。農繁期やかきもち作りなどで手伝ってもらった近隣の人たちにもふるまわれた。
いもぼた (鎌納めの日、秋祭／葛城) 	鎌納めは例年 11 月 10 日頃で、この日が 11 月最初の雨降り日になると、「亥の子」と言って野休みにする。この日に作る里芋入りのぼた餅が「いもぼた」。亥の子もちともいう。収穫祝いと農作業のねぎらいとして家族で食べた。また秋祭りのいもぼたは重箱に詰めて親戚にも配って収穫を感謝した。一世代前はもち米が貴重で、代用に里芋を入れた。普通のぼた餅よりさくい(歯切れのよい)粘りで、いくつ食べても胃にもたれないのが特徴。
のっぺい(奈良のっぺ) (毎年 12/17 のおん祭り／奈良) 	のっぺいと呼ばれる 10cm 角の立方体の絹揚げを使う。奈良の春日大社のおん祭りの日が近づくと、豆腐屋ではのっぺいが店先に並んでいた。大振りの根菜類が入ったのっぺいは奈良市の代表的な行事食。おん祭りの日は雪が舞う寒い日であることが多いため、とろみがついた汁ののっぺいはとても身体が温まる。とろみが濃いあんを、具の上からかける形もあり、汁というより煮物のような料理をのっぺいと呼ぶこともある。
紅しょうが (通年、ハレのすし具など／奈良) 	奈良市では昔は庭先には梅の木が植わっており、実を塩漬けにし、しその葉を塩でもんで梅に漬ける。その梅を干すときに出る梅酢と赤じそを利用して、紅しょうがを梅干しと一緒に干して漬けこむ。ちらしずしや巻きずしには欠かせないもので、ひな祭りや節分のすしの具材として、また花見や運動会などのハレの日や特別な日に登場する。市販もされているが、手づくりは彩りも美しく梅としその香りが格別。
えんどう味噌 (日常の味噌汁、正月／葛城) 	えんどうは麦の秋が終わって、さやが黄色くなる頃に刈り取る。太陽にあててさやがパリパリになったら実を取り出して味噌作りを始める。熟成が終わる半年後がちょうど正月頃。麴を多く使い、豆にも甘味があるため、大豆味噌よりもまったりとした味わいがある。この地域ではどの家にも水田裏作としてえんどう用の畑があり、野菜豆として自家用、出荷用とするほか、えんどう味噌が作られていた。行事食を支える大切な調味料で、正月の雑煮や秋祭りのえその味噌漬け焼きに使う。
色ご飯 (家庭食、宗教行事、村祭／宇陀、吉野郡下市) 	主な具材は人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ちくわであるが、春には種々の山菜、秋にはきのこ類が加わり、よりおいしくてにぎやかな味ご飯となる。当時は濃口醤油が一般的だったので、程よい色になるように醤油は控えめにして、塩で味を調える工夫がされているところが特徴。

謝 辞

本調査にあたり、県内各地の代表者をコーディネートして調査につなげてくださった奈良県農林部・担い手育成係主査(当時)西川慶子氏に御礼を申し上げます。

引用文献

- 1) 奈良県, 奈良県で働く, <https://www.pref.nara.jp/56298.htm#nara>, (2022/10/30)
- 2) 日本の食生活全集奈良編集委員会(1992), 「聞き書 奈良の食事」, 農山漁村文化協会, 東京, 330-332
- 3) 奈良県, 奈良県の農業, <https://www.pref.nara.jp/11832.htm>, (2022/10/30)

参考文献

- 1)「日本の食生活全集 奈良」編集委員会代表 藤本幸平(1992),「聞き書 奈良の食事」,農山漁村文化協会,東京
- 2)奈良県教育委員会,奈良県の郷土料理集 ~元気に育て やまとっ子~, <https://www.pref.nara.jp/6286.htm>, (2022/10/15)
- 3)農林水産省,農山漁村の郷土料理百選, <http://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100/ryouri/29.html>, (2022/10/15)
- 4)富岡典子(2005),「大和の食文化」,奈良新聞社,奈良
- 5)東吉野村教育委員会(1984),「ふるさとの味 東吉野」,東吉野村教育委員会,奈良
- 6)日本国語大辞典第二版編集委員会(2001),「日本国語大辞典」,小学館,東京
- 7)日本放送協会・NHK 出版(1975),「NHK きょうの料理」,NHK 出版,東京
- 8)竹内若校訂(2000),「毛吹草」,岩波書店,東京
- 9)望月学・現代訳(1976),「医心方・食養篇」,出版科学総合研究所,東京
- 10)農山漁村文化協会編,奥村彪生解説(2004),「ふるさとの家庭料理 全 10 巻」,農山漁村文化協会,東京

協力者一覧

奈良県内 9 地域での聞き書き調査および料理写真の撮影において、協力いただいた方々に感謝申し上げます(敬称略)。

- ・奈良市：稲田智子、丸岡栄美、大宮守人、田中きくゑ
- ・大和郡山市：蔵田芳樹、奥田一彦 他 3 名
- ・天理市：杉田節子、蔵田芳樹、奥田一彦
- ・山辺郡山添村：中山容子
- ・大和高田市：西川智津子、田中千香子、影山博子
- ・葛城市：木村匡子 他 2 名
- ・宇陀市室生村：井野谷高子 他 2 名
- ・吉野郡下市町：中森芳子、中森亜由美
- ・吉野郡下北山村：大崎邦子、辻道子 他 5 名

和歌山県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

青山佐喜子(元大阪夕陽丘学園短大)、川原崎淑子(元園田学園女子大短大部)、橘ゆかり(神戸松蔭女子学院大)、三浦加代子(園田学園女子大)、川島明子(元園田学園女子大)、千賀靖子(元樟蔭東短大)

和歌山県は、面積の 8 割以上が山地であり、県の西は海岸線が南北に続き、耕地は狭いが、みかんや梅、桃などの果樹を育て、農産物の7割を果実が占めている。かつては米が貴重で、県の広い地域で「茶粥」が食べられていた。湯浅町は醤油の発祥の地と言われ、和歌山では「金山寺味噌」や「味噌」などの発酵調味料が各地で作られている。また山菜や海草の乾物や高菜の漬物、梅干しなどの保存食も作られている。和歌山県ではすしの種類が多く、すしの原型と言われる「なれずし」は地域でとれる魚、鮎、鯖、さんまなどを炊いた飯とともに漬け込み、シダやあせの葉、しゅくしゃなどで包み、一月ほど発酵させ、祭りや正月の家族や親族、地域の人が集まる時に食べられた。しかし、時代とともに「なれずし」から、「はやなれずし」が好まれるようになり、1日から1週間程度なれさせたものが多く作られるようになった。地域により魚種が異なり、和歌山市から南下していくと鯛、鯖、さんまやかつおを使ったすしが多く作られている。海岸線から遠い地域では塩鯖が使われたり、川でとれる鮎やじゃこが使われた。大豆がとれる地域では豆腐や高野豆腐、豆腐の粉などがたんぱく源で、大豆がとれない地域では落花生が正月のお節に使われるなど、地域の食材を丁寧に使い、食を豊かにしている。人が集まる時や祭り、農事の忙しい時などには「おまぜ」を作り、人参やこんにゃく、しいたけなどを具材にして、季節の山菜、海産物のとれる地域では新鮮な魚をそのままか漬けや酢でしめて入れる。現在ではハレの食ではなく、ケの食として食卓にのぼる家庭料理である。

1. 和歌山県の地域特性

和歌山県は東西に約 94 km、南北に約 106 km、総面積 4725 km²の面積で、47 都道府県中 30 位の広さである。その面積の 8 割以上が山地であり、温暖で雨が多いために樹木が育ち、森林を作り、古い国名の「紀の国」も「木の国」から転じたとも言われている。山地が多いため平野が少なく、稲作耕地が少なく、米や野菜の生産量よりもミカンなどの果実が多く、農産物の約 7 割がみかん、うめ、かき、ももなどをはじめとする果実であり、「果樹王国」とも言われている。

和歌山県の気候は南北に距離が長いいため、県北部は瀬戸内海式気候で天気や湿度が安定しており、降水量も少ない。一方県南部は太平洋岸式気候で、黒潮の影響を受け温暖で台風の影響を受けやすく、降水量も多い。紀伊半島の南西部であり、海岸線は総延長 650.7 km のリアス式海岸で北部は紀伊水道の影響を受け、南部は特に黒潮の影響を受けている。北部の紀伊水道沿岸と南部の太平洋沿岸でとれる魚類の種類は多く、地域や季節によってとれる魚種が異なる。

2. 調査地域別料理の概要

和歌山県の行政は7つの振興局が担っており、農業、水産業の育成と普及、男女共同参画の推進、地産地消の推進、食育の推進を進めている。調査地域はそれぞれの振興局の支援を受けて、調査対象者の選定や調査会場の提供など多くの協力を得た。調査地域と料理とその概要を表1に示した。

表1 調査地域と料理とその概要¹⁾

地域	料理名	季節・行事	地域	料理名	季節・行事
有田	かきまぜ	日常時に人が集まる時に食べる	西牟婁	おかいさん	通年、日常食
	鯖のなれずし	秋、祭り		金山寺味噌	夏に作る 保存食 日常食
	じゃじゃ豆	冬、有田市初島の正月料理		梅干し	夏に漬ける 保存食 日常食
東牟婁	さんまのなれずし	冬、11月－3月。正月料理		ひじきの煮物	春、保存食、日常食
	ごんばちの炒め煮	春(冷凍保存して年中利用)		大根飯	通年、日常食
	めはり	通年(高菜は冬に漬けて保存)		しらすのなます	春と秋、日常食
	高菜の漬物	冬(漬け直して長期保存)		いがみの煮つけ	秋～冬、祭りや正月料理
	煮なます	通年。弔事の料理		さいらずし	冬、祭りや正月料理、祝い事

那賀・海草	こけらずし	夏、秋の祭り	日高	ひろめの酢の物	冬～春、日常食
	じゃり豆	冬(正月料理)		ぼうり	冬、正月料理
	えべつもち	春(端午の節句)		磯もんの酢味噌和え	春、節句(雛祭り)
	くるみもち	秋祭り		おまぜ	通年、人の集まる時に食べる
	じゃこずし	夏、秋の祭り		金山寺味噌	通年、日常の食事
	おつけ	夏(梅雨の頃)、日常		ちやりこずし	晩秋から春、秋祭り
	べ豆腐	冬、春(主にお正月)		太刀魚の刺身	秋、新鮮な太刀魚が手に入った時
	焼き鯖	冬(年越し～正月)		わかめずし	春、節句(雛祭り)
伊都			伊都	小麦餅	夏、半夏生の時期に食べる
				うち豆腐入り雑煮	冬、正月料理
				柿の葉ずし	通年、祭りや行事
				豆腐焼き	冬、年末の行事食
				亥の子餅	秋、亥の日の田植え休みに食べる

3. 和歌山県の家庭料理の特徴

1) 有田の家庭料理の特徴（有田市、有田川町）

聞き取り調査から有田、有田川町の特徴のある料理はじゃじゃ豆と、かきまぜがあげられる。有田の初島地域は砂地であったため大豆が収穫できず、落花生を大豆の代わりに使用していた。じゃじゃ豆は、生の落花生と他の材料を別々に煮てから、それらを合わせた料理である。名前の由来はじゃじゃと混ぜるためとも言われている。料理方法は生の落花生を薄皮の付いたまま、重曹を溶かした 60° C 位のお湯に一昼夜漬け、後圧力鍋で 30 分煮て水洗いする。他の高野豆腐、牛蒡、人参、椎茸、蓮根などは短冊切りにし煮て、落花生と混ぜ合わせた料理である。じゃじゃ豆は正月やお客さんのもてなし料理として作られている。



① じゃじゃ豆

かきまぜは塩鯖をそのまま米と一緒に炊き、炊き上がったら鯖をほぐしごはんと一緒に混ぜ合わせておき、甘辛く炊いた大根、人参、油あげ、高野豆腐を飯と一緒に混ぜ合わせた料理である。このかきまぜをお茶漬けにして食す人もいる。また鯖の使い方も地域によって違い、海に近い地域は焼き鯖を使用するが、山側では塩鯖を使用するといわれている。現在では流通も整いその差はなくなりつつある。また和歌山県由良町のかきまぜとよばれる料理は温かい白飯に生の魚（鰹やハマチ）をそのままかあるいは醤油に付け込んだ魚と混ぜた料理をかきまぜと呼ぶ。沿岸地域の漁師の家庭では新鮮な魚を加熱調理せずに、生の新鮮さを味わったかきまぜである。



② かきまぜ

2) 東牟婁の家庭料理の特徴（新宮市熊野川町、那智勝浦町、太地町）

山間の熊野川は、高菜の漬物を使っためはりが有名である。ごんぱち(いたどり)やたけのこなどの山菜類は塩漬けや干して保存食にして一年を通して利用される。熊野灘沿岸地域では、その時期に獲れる魚介を生、煮つけ、焼き物、干物等で食べる一方、水田が少なく、主食の米を補うものとして、日常はさつまいもが利用されてきた。ハレの日はすしがごちそうで、正月や祝い事にはさんまずしや昆布ずしが欠かせず、巻きずし、あげのすし(いなりずし)、卵ずし、那智勝浦では、こけらずしや高菜ずし、かしやばずし、押し抜きずし、しび(鮎類)の五目ずしなど、多様なすしが見られた。さんまずしは、那智勝浦、太地では柑橘酢を使った早なれのさんまずし、熊野川ではさんまのなれずしである。昔は下り鮎でなれずしが作られていたが、ダム建設後、鮎が獲れなくなり、さんまを使って継承されている。法事の膳のもてなし料理には、根菜類と干し椎茸、油揚げをごま酢で和えた煮なますが作られる。捕鯨の町太地では、鯨肉をさしみや照り焼き、竜田揚げ、すき焼きにする。いでもの(ゆでた内臓)や骨はぎ(あば肉)はしょうが醤油で、オバキ(晒くじら)はゆで酢味噌で食べる。コロ(いりかす)はおでんの具材やそのままおやつに食べていた。イルカは玉ねぎや高菜と一緒にすき焼きにされる。「鯨はほかす(捨てる)ところがない」といわれるように余すことなく利用されていた。



①さんまのなれずし
新宮市熊野川町の正月料理。12月初旬の挨拶は、「なれずし、もう漬けた？」



②めはり
山仕事や農作業のお弁当。高菜の塩漬けにご飯を包んだめはり(写真奥)とゆでた高菜の葉に酢味噌を塗って、ご飯を包んだ生めはり

3) 那賀・海草の家庭料理の特徴（和歌山市、海南市、紀美野町、岩出市、紀の川町）

那賀地域の紀の川市では、主にお正月に、おせち料理の一品として、**メ豆腐**をつくっていた。**メ豆腐**はにんじんを芯にして豆腐を稲わらで巻き、煮たものであり、白い豆腐とにんじんの紅白のコントラストが映える一品である。しかし、稲わらの材料不足で家庭でつくることが少なくなっていたが、巻きすを使うなど、地元の人たちの工夫で復活させている。

こけらずしは和歌山・海草地域の正月や祭りの行事食で、紀伊水道の海の幸(鯛、えび等)をそばろや酢じめにし、こけら(杉や桧を薄く割った板)のようにすし飯の上に並べ、錦糸卵や椎茸を散りばめた、色鮮やかで薄くて食べやすい押しずしである。時代とともに海の幸が変化してきているので、今風のもの(シーチキンのそばろ)も利用して家庭料理として伝承している。



① メ豆腐をわらで包む



② メ豆腐



③ こけらずしを型に入れる



④ こけらずし

4) 西牟婁の家庭料理の特徴（田辺市、上富田町）

西牟婁は、和歌山県西南部に位置し、田辺市、上富田町、すさみ町、白浜町を含む地域である。平野部が少ないため米は貴重で、「茶粥(おかいさん)」を日常的に食べる習慣が今でも残る。正月には小豆を入れたり、さつまいもなど季節のものを入れて食べることもある。金山寺味噌は、夏に採れた野菜の塩漬けと大豆や麦で作るなめ味噌である。家で作った焙じ茶で炊いた茶粥に、手作りの梅干しや金山寺味噌を添えていただく。ひろめは春から夏にかけて田辺湾で採れ、さっと湯通し(①)して酢の物などとして食べる。

ハレ食として、秋祭りや正月には欠かせない「いがみ(赤ぶだい)の煮つけ②」は、2尾を腹合わせにして炊き、神様にお供えする。煮こごりとともに食べるとおいしいという。また、紀南沿岸まで南下してきたさんまは小ぶりで脂が少なく、腹開きにして、早なれの「さんま寿司(さいらのてっぽう)」としていただく。旧大塔村では、1331年に後醍醐天皇の王子大塔宮護良親王が「大塔の宮の熊野落」をされた時に、山伏には物を施したり、便宜を与えてはならぬと布令が出ていたため、施しをすることができなかった。その非礼を詫び、その後正月に餅をつかず、雑煮の代わりに里芋の親芋を丸ごと煮た「ぼうり③④」でお祝いする習慣があった。



① ひろめ



② いがみの煮つけ



③ ぼうり



④ ぼうり

5) 日高の家庭料理の特徴（御坊市、由良町）

御坊市は紀伊半島の沿岸部の中央部に位置している。漁業を生業としている家では魚を中心とした食事、水揚げされた魚のうち、商品価値が低いものを新しい時には刺身、煮付け、焼き魚、魚を使ったまぜご飯、つけ焼き、古くなると揚げ物にして、朝食にも刺身や魚料理が食卓に並ぶことがある。魚種はさば、こち、のどぐさり、えそ、いとよりなどである。干して作った貼りわかめは、雛祭りの頃には「わかめ寿司」にして季節を楽しむ。小さな真鯛をちゃりこといひ、握りずしを作る。たちうおは漁獲量も多く、刺身やにぎりずしにし、かつおは新鮮な時には刺身やたたきにし、のこれば生節にしてそのまま酢醤油やしょうが醤油で食べたり、煮て食べる。春の頃、磯の岩場でとれる巻貝を磯もんといひ、茹でて醤油や酢味噌で食べる。「磯もんの酢味噌あえ」。由良町は県のほぼ中央に位置し、海と山に囲まれた温暖な地域で農業ではみかんをはじめとして柑橘類が栽培されている。漁業も盛んであり、わかめ寿司、早なれ寿司(鯖)、ちらし寿司、かきまぜ、まぜごはん、鯖のなれ寿司、金山寺味噌、梅干しを伝え継ぎたい家庭料理である。



① わかめ寿司



② ちゃりこずし



③ たちうお



④ 磯もん



⑤ 金山寺味噌

6) 伊都の家庭料理の特徴（橋本市）

正月の雑煮は白みそを使い、丸もち、大根、里芋、人参の他に「うち豆腐」を入れる。「うち豆腐」とは、生大豆の粉に水を加えて練ったものを、汁ものに入れて煮たもので、家庭で作る豆腐という意味で「うち豆腐」という。雛祭りは、ちらし寿司ではなく、巻き寿司やわけぎのぬたを作る。半夏生の時期には押し小麦ともち米を一緒に蒸して餅にした「小麦餅」を作る。彼岸には、おはぎを作る。おはぎや「いのこ餅」は、おやつではなく、食事として食べる。柿の葉すしは行事ごとによく作る、若葉が出回る6月には必ず作る。渋柿の葉を使い、若葉は冷凍して保存しておく。多くは青葉を使うが、秋には紅葉した柿の葉も使う。柿の葉すしは、秋祭りのごちそうとしてもよく作る。秋祭りには、「くるみもち」を作る。「くるみもち」は、枝豆をなめらかにすりつぶした大豆あんでもちをくるんだ料理。大晦日には、大きめに切った豆腐にネギ味噌をつけて焼く「豆腐焼き」を食べる習慣があり、今も続いている。その年のうちに「味噌(失敗)を食べつくす」という意味がある。「豆腐焼き」に使う竹串は、昔から使い続けている家庭と、毎年新しく作る家庭がある。



①うち豆腐入り雑煮
雑煮の材料は「丸くおさめる」という意味をこめて、大根や里芋も丸い形に整える。



②小麦餅
餅型に整える場合もあるが、鉢に入れて涼しいところで保存し、じゃもじですくって食べる。



③いのこ餅
もち米に里芋と少々塩を加えて炊き、つぶしてもち状に丸め、小豆あんで包む。



④豆腐焼き
固めの豆腐を竹串にさして焼き、青ネギをすりつぶしたネギ味噌をつけて食べる。

謝 辞

和歌山県での伝え継ぎたい家庭料理の調査にあたり、県内12か所の地域でご協力いただいた皆様とご指導、ご協力いただきました各地域の振興局の皆様、料理写真の撮影のために料理を作成くださいました皆様に厚く御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 青山佐喜子, 川原崎淑子, 橘ゆかり, 三浦加代子, 川島明子, 千賀靖子(2017), 「和歌山県の家庭料理」, 和歌山県家庭料理著作委員会, pp.2-3

参考文献

1)和歌山県ホームページ,和歌山県の地勢と気候,

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/020300/kids/wakadata/chisei.html> (2022/9/20)

2)和歌山県ホームページ,西牟婁の伝承料理,

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/130600/130651/aji/dennsyoun/dennsyoun.html>
(2022/9/30)