

家庭料理研究委員会 総まとめ報告書

九 州 ・ 沖 縄

福岡県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

三成由美(中村学園大)、吉岡慶子(元中村学園大)、松隈紀生(元中村学園大)、川島年生(元中村学園大)、松隈美紀(中村学園大)、熊谷奈々(中村学園大)、入来寛(中村学園大)、御手洗早也伽(中村学園大)、福本あずさ(中村学園大)、仁後亮介(中村学園短大部)、宮原葉子(中村学園短大部)、伏谷仁美(元中村学園短大部)、古川茉育(中村学園短大部)、末田和代(元精華女子短大)、秋永優子(福岡教育大)、八尋美希(近畿大学九州短大)、楠瀬千春(九州栄養福祉大)、山本亜衣(九州女子大)、猪田和代(元太刀洗病院)

福岡県は玄界灘、響灘、周防灘、有明海と四方を海で囲まれ、外海の玄界灘や響灘では、アジやサワラ、タイなど、内海の周防灘では、ワタリガニやシャコ、アカエビなどが獲れ、広大な干潟がある有明海では、ムツゴロウやワラスボ、クッソコなど豊富な魚介類が獲れる。また、福岡平野、筑後平野、直方平野と南東に平野が広がり、そこに流れる筑後川や矢部川、遠賀川流域では、肥沃な土壌に育まれた農産物(米や麦、野菜や果物、茶など)が作られている。脊振山地や筑肥山地、釈迦岳山地、古処山地、彦山地に囲まれた山間部では、その地域で採れる野草や山菜などの煮物や豆腐や蒟蒻などの加工品が作られており、風土に根ざした暮らしや食生活が営まれ、福岡地域、北九州地域、筑豊地域、筑後地域と4つの地域に分けることができる。

4つの地域の共通の作物は、米、麦、大豆等で、特に筑紫平野は有数の穀倉地帯であった。各地域とも独自の麴や味噌作りの技術が伝承されており、主食の麦飯や自家製味噌の味噌汁には、各地域でとれた穀類や野菜、魚介類が加えられることで地域性がみられた。特に、福岡県では地域によって食されている魚介類が異なっており、福岡地域ではかなぎの干し物、北九州地域では絹貝や青海苔、筑豊地域では塩クジラ、筑後地域ではムツゴロウやワラスボなどと特徴的な魚介類が食されていた。

1. 福岡県の地域特性

福岡県の地域特性としては、海沿いの地域では冬は温暖で北西の季節風が吹き、日照時間が短く、梅雨明け後は猛暑が続く夏日となり、山間部では寒暖の変動が激しく多雨な気候・風土で、野草や山菜など地域特有の産物がみられる。また、四面海に囲まれ、外海の玄界灘や響き灘ではアジやサワラ、タイ、フグ、イカなど、内海の周防灘ではワタリガニやシャコ、アカエビ、バカガイ、アカガイ、アサリ、ボラ、ハモ、アナゴなど多種多様な魚介類が豊富に獲れ、平野部(福岡、筑後、直方)では米や麦、そして、その地域特有の野菜や果物、加工品などがつくられている。その平野に流れる流域(筑後川、矢部川、遠賀川)ではウナギやドジョウ、幻の魚となりつつある大川のエツ、コイ、フナ、ハヤ、アユ、ヤマメなどが獲れ、その地域の気候風土に育まれた海や川の幸、平野で採れる産物による食文化が根付いている。

2. 福岡県4地域における特徴

1) 福岡地域

福岡地域は玄界灘に面し、博多は古くから商都であり、国内外の交易・流通の拠点として栄えてきた。その博多湾に浮かぶ砂州で陸続きとなっている陸繋島「志賀島」は歴史ある古い漁師町で、ブリやタイの一本釣りをはじめ、サザエやアワビ、ウニなどを主に男のあまさんがとるなど底曳網や採貝、養殖などが行われてきた漁業が盛んな地域である。また、福岡地域は宗像三山、三郡山地、脊振山地などにかこまれた南東に広がる地域で、冬は温暖だが北西の季節風が吹きつけ日照時間が少なく、梅雨明け後は猛暑が多くみられる地域である。博多や宗像は山海陸の恵みが豊かな地域だが、他の地域では米や麦を主とする農業が主で、専業・兼業で農業を営んできた。

2) 北九州地域

北九州地域の上毛町は新吉富村と大平村が合併した町で、福岡県の最東端に位置し、東は中津市、西は豊前市、北は吉富町と接しており佐井川・山国川にはさまれ山間部に向かい三角形に広がっており、山間部を除いては概ねならかな田園地帯である。吉富町は九州自治体で最も小さく、東西を川、北を海に囲まれ町で概ね平坦地な町である。町の産業としては製造業、農林水産業が主で、町の北部には大規模な製薬工場がある。上毛町、吉富町の気候は瀬戸内海型気候に属し、冬は暖かく夏は涼しい気候である。また、上毛町と吉富町では稲作が中心で、地域の米や大豆を使用した味噌作りの技術の「食文化の伝承」や米をおかゆに炊いて麴を使った自家製の甘酒は各家庭の味があるといわれている。また、周防灘や山国川河口部などで獲れる絹貝(姫貝)の干し物や青海苔の天日干しなどの海の幸が食文化と密接に関わっている。

3) 筑豊地域

筑豊地域の飯塚市は穂波町、庄内町、筑穂町が合併した町で、福岡県のほぼ中心部の筑豊南部に位置している町である。旧穂波町は江戸時代に整備された長崎街道の筑前六宿の一つ内野宿という宿場町として栄えた。この街道は、福岡藩主「黒田管兵衛が福岡城築城資材を求め内野を訪れた」といわれるように、物(献上品・交易など)や技術、文化など海外と日本をつなぐ役割を果たしていた。また、飯塚市は石炭産業が衰退するまでの昭和 30 年代頃までは「筑豊炭田」の中心都市として発展したが、炭鉱閉山後は跡地を利用し、飯塚工業団地が造成され、約 30 社の工場が誘致された。筑豊地域で菓子メーカーが多い理由としては、砂糖を運搬するのに長崎街道が利用されていたことが挙げられ、また、飲料・調味料(酒、酢、味噌、醤油など)の工場が多い。さらに、観光スポットとして、長崎街道内野宿の名所やそば体験、地元の食材を使った郷土料理が提供されており、宿場町の歴史的資料も展示されている。合併後は江戸時代の歌舞伎様式を伝える芝居小屋「嘉穂劇場」や明治時代に炭鉱王となった伊藤伝衛門と柳原白蓮が暮らした近代和風建築である「旧伊藤伝衛門邸」などがある。

4) 筑後地域

筑後地域は福岡県南部に位置し大部分が筑後川の南側に広がり、九州北部でも最も温暖な地帯である。東と南の山は 3 つの圏域に分かれており、筑後平野の北東部、筑後川の中流域北岸に位置する太刀洗町は久留米圏域、黒木町は山間の集落で寒暖の変動が激しく、多雨な八女・筑後圏域、柳川市は福岡県南部、筑後平野の西南端に位置し、西は有明海に面し干拓地や埋立地が広がる寒暖の差が比較的小さい有明圏域と 3 つの圏域に分かれる。筑後地域全体では、筑紫平野の肥沃な土壌の恵みを受け、農業が行われていた。太刀洗町では、主に米や麦の栽培、根菜類や葉物野菜が行われるようになった。黒木町も米の裏作として麦を作り、茶の栽培も盛んにおこなわれていた。また、柳川市や太刀洗町では農業の他、漁業や川魚漁も盛んにおこなわれ、有明海特有の豊富な海の幸を得ていた。

3. 福岡県の家料理の特徴

1) 福岡地域

福岡地域では、麦飯やさつまいもご飯、里芋ご飯、キビご飯、大根ご飯、自家製の梅干しや漬物、はだか麦を蒸して麦麴で作った自家製味噌を造っており、野菜を多く入れたみそ汁や季節の野菜の煮物(ふきの煮物、若竹煮、キャベツの煮物など)やふだんそうのお浸し、大根の古漬けは、いりこ煮たり、高菜の古漬けは油でいため、煮物にして食べられていた。ご飯が足りないときは、だご汁やしょうゆだご、うどんなどがよく食べられており、だご汁は 1 年中夕食で食べられていたが、寒い冬の時期には頻繁に作られていた。また、漁業が盛んな地域であるため、さばのごま醤油やあぶってかも、サザエご飯やサンマの雑炊、かなぎの干し物、おきゅうと、パフンウニの身とわたをすり鉢でみそと混ぜたがじみそ(がぜみそ)など、魚介類や海藻類の料理が多く存在している。筑紫野では鱧の刺身や鯉こくが食されていた。間食は小麦粉を使ったまんじゅうや芋まんじゅうなど、筑紫野ではふな焼きがよく食べられていた。お盆に欠かせない棒だらは、県内の広い地域で本だらと呼ばれ、たらわたの煮物が出されており、お盆のお客には 1 人分ずつ盛り付け、家族は大盛りにして食べており、海魚が手に入りにくい山間部や農村部では、お盆のごちそうであった。

2) 北九州地域

北九州地域では、稲作が中心で、麦や米、ごぼう、赤大根などが収穫され、米中心の食生活で大豆を使用した味噌づくりが寒い冬の時期に各家庭で盛んにおこなわれていた。また、米をおかゆに炊いて麴を使った甘酒も各家庭で作られ、年中行事や祭りに欠かせないおもてなしの一品であり、その技術の継承が食文化と共に伝承されていた。また、温暖な気候により育った季節の野菜(南瓜、いも類、大根、ほうれん草、青菜)などの食材を単品で醤油や砂糖で甘辛く調理した煮物や煮ぐい(がめにのような料理)を作って食べていた。かぼちゃ団子(かぼちゃのおしるこのような料理)などもよく作られ、周防灘や山国川河口などで獲れる海の幸である絹貝の干し物、ボラやカマスなどの煮付けや塩焼き、いわしのぬかみそ炊き、小えびを殻付きのまま煮たえびざっこなどが作られていた。また、ハレの日のお祝いには、鶏 1 羽を締めて作られていた鶏料理の鶏は行事食や郷土料理に欠かせない食材であった。さらに、各家庭で作られた小麦粉のまんじゅうは、おやつや来客のもてなし、お盆のお供え物(先祖を迎え入れる)として作られていた。

3) 筑豊地域

筑豊地域では、麦ごはんや根菜類の煮物、季節の野草(せり、つくし、ふつ:よもぎ)など、地域で獲れるもので卵とじや胡麻和えなどの料理として食べられていた。また、家の敷地内に植えたお茶の葉を摘んで香りがよく美味しい煎茶や番茶として日常的に飲まれていた。さらに、ゴマを栽培していることから胡麻がよく食べられており、せりやにんじんの葉、

にらなどを胡麻和えにして食べる機会も多く、うるちの碎け玄米をひいた粉を使ったぼんしもちは塩を入れてつき上げ弾力があり、歯切れがよいもちで、筑豊地域の山間の盆地では冬場、焼いたり煮たりして食べられており、ふつ(よもぎ)団子などがよく作られ、家の敷地内の木の実(ブルーベリー、ヤマモモ、アケビ、ムク、エノミ、ザクロ)やウグイス、シイ、マテジイなどの木の実を炒って食べていた。九州では江戸時代から捕鯨が盛んで、特に県中央部に位置する筑豊地域は、江戸時代に長崎と小倉を結んだ長崎街道の宿場町があり、文化や産業が行きかう場所で、その地の利もあり、炭田に従事する人々を中心に塩鯨が消費され、くじらと野菜の炒め物やくじら肉のカレーは福岡地区(宗像市・筑紫野)と共通していた。

4) 筑後地域

筑後地域では、肥沃な土壌の恵みを受け、小麦が作られ麦飯やだご汁、ふなやきが食べられていた。また、太刀洗では、ふきや白菜漬、大根漬などの季節の野菜を利用した漬物や煮物(大根、里芋、かんころなど)、酢の物(やつがしらの茎など)、柿なますなどが作られ、川魚(ドジョウ、フナ、ナマズ、小魚)などの煮魚やドジョウ汁、なまzug飯なども食べられていた。わらすぼは有明海に生息するハゼ科の魚で味噌汁にするとおいしい食材で、近年は漁獲量が減り高級食材となっているが、昔は日常的に食べられており、同じ時期に出回る新じゃがいもや新玉ねぎを加えるとわらすぼのだしに野菜の甘味とコクが加わり、満足感のある味噌汁となった。柳川市ではくつぞこの煮付けやわらすぼのみそ汁、あげまきやたいらぎの塩焼き、うなぎのせいろ蒸しなど有明海特有の幸がみられた。黒木町では、じゃがいもやさといもを丸のまま塩ゆでにし、小麦粉の生地で包んでゆでたじゃがいもまんじゅうやいもまんじゅう(さといもなど)⁷⁾が米の節約のため日々の食卓にあがっており、高菜、干したけのこの煮物など、農業との密接な関連が窺えた。

4. 福岡県の実家庭料理の事例紹介

1) 福岡地域

①本だら



真だらの身を干したもので棒だらは県内各地域で本だらとも呼ばれお盆に欠かせない料理として食べる。

②高菜の古漬け



春に漬けた高菜は梅雨をし食べ始め、次に高菜が獲れるまで毎日食卓に上る。

③さざえご飯



玄界灘に面した福岡地域では漁業が盛んで、季節の魚を使った魚ご飯がよく作られていた。

2) 北九州地域

④大根の煮物



畑で採れた旬の食材(南瓜、芋類、大根、青菜)などを単品で醤油や砂糖で甘辛く煮た煮物としてよく食べていた。

⑤ずいきの酢の物



畑で採れたずいき(はすいもの葉柄)で作られた酢の物で、乾燥したものをいもがらという。

⑥がに飯



春と秋の産卵のため川を下ってくるつがに(もくずがに)をがん汁やがに飯にして食べていた。

3) 筑豊地域

⑦さつまいもご飯



日常の食事の主食として麦飯やキビなどが入ったキビ飯、芋ご飯がよく食べられていた。米が貴重だった頃のかさまし飯であった。

⑧クジラと野菜の炒め物



筑豊地域でよく食べられていたクジラと野菜の炒め物。クジラの肉の脂身は野菜炒め、赤身肉はカレーや煮物、生や塩クジラも食べていた。

⑨ぼんもち



精米のときにできる米のくだけたものを余すことなく利用して作られたぼんもちは、蒸して塩を入れ餅のようにつき、弾力があり歯切れがよい。

4) 筑後地域

⑩わらすぼの味噌汁



有明海に生息する特有の魚介類でハゼ科の魚わらすぼと新じゃがいも、新玉ねぎの味噌汁はボリュームがある満足感の味噌汁。

⑪柿なます



各家庭の敷地内に植えてある柿の実(渋柿)を干し柿にして、冬の野菜とともになます(酢のもの)としてよく食べていた。

⑫いもまんじゅう



畑で採れた小ぶりのじゃがいもや里芋を丸のまま塩ゆでし、小麦粉の生地で包んでゆでたもの。塩味と醤油味がある。

謝辞

今回、この調査にご協力いただいた方々におかれましては、お忙しい時間の中から貴重な時間をいただき、誠にありがとうございました。皆様のご協力のおかげで、『次世代に継ぐ日本の家庭料理』出版における福岡県の4地域に関する家庭料理を作ることができ、その内容について書かせて頂き出版することができました。そしてこの報告書を書くことができましたこと、心よりお礼申し上げます。この貴重な資料は廃れ行く家庭料理の伝承の中で、次世代へと継承されていく一助となる事を確信しております。この場をお借りしてお礼と共に心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 日本調理科学会企画・編集 (2019), 「別冊うかたま 伝え継ぐ日本の家庭料理 漬物 佃煮 なめ味噌」, 農山漁村文化協会, 東京, 48
- 2) 日本調理科学会企画・編集 (2021), 「うかたま 伝え継ぐ日本の家庭料理 四季の行事」, 農山漁村文化協会, 東京, 50
- 3) 日本調理科学会企画・編集 (2019), 「うかたま 伝え継ぐ日本の家庭料理 米のおやつともち」, 農山漁村文化協会, 東京, 25
- 4) 日本調理科学会企画・編集 (2018), 「うかたま 伝え継ぐ日本の家庭料理 肉・豆腐 麴のおかず」, 農山漁村文化協会, 東京, 61
- 5) 日本調理科学会企画・編集 (2019), 「うかたま 伝え継ぐ日本の家庭料理 汁もの」, 農山漁村文化協会, 東京, 27
- 6) 日本調理科学会企画・編集 (2018), 「うかたま 伝え継ぐ日本の家庭料理小麦・いも 豆のおやつ」, 農山漁村文化協会, 東京, 92

佐賀県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

武富和美(西九州大短大)、萱島知子(佐賀大)、副島順子(西九州大・非)、橋本由美子(西九州大短大・非)、成清コシエ(元西九州大短大)、西岡征子(西九州大短大)

佐賀県は、九州北西部に位置し、北を玄界灘、南を有明海に接し、広大な佐賀平野、脊振山を有しており、年間平均気温が 16℃前後の地域が多く穏やかな気候である。本調査では、食生活の特徴を地勢と生業から①脊振山麓と平野部、②山間部、③平野部、④焼き物の里の 4 区分とし、地域の暮らしと家庭料理について聞き取りを行った。

各々の地区の特徴は、①脊振山麓と平野部に位置する神崎市は神埼そうめんが特産物であり、町の中心は商業が主であった。山手では米、麦、みかんの生産が盛んであった。②山間部に位置する武雄市山内町は、山間の盆地であることから裏作も多く作られ裸麦、小麦の作付けや甘蔗、馬鈴薯、菜種などが作られていた。③平野部に位置する佐賀市は、北は脊振山地、南は沖積平野を挟んで有明海に達しており、「山から海まで」を包括した自然を擁している。耕地の大部分は平野部で二毛作が定着し、有明海沿岸ではムツゴロウなどの有明海特有の海産物が獲れ郷土の味として親しまれていた。④焼き物の里の有田町では、磁石から陶土を作る有田焼で知られる窯業の町である。有田町は水田に乏しく、陶業者や商人など農業に従事しない世帯が多く、全国をまわって有田焼の販売促進をした男性がいたこともあり、関西風や洋風の食事が早くから取り入れられ「有田の食道楽」と言われていた。

以上のことから、佐賀県の各地域でそれぞれの特徴をいかした暮らしがあり、それに見合った伝承料理、家庭料理があることを知ることができた。

1. 佐賀県の地域特性

佐賀県は、日本列島のほぼ西の端に位置し、東アジアと近接しており、大陸文化の窓口として歴史的、文化的に重要な役割を果たしてきた。自然・地理的な特徴として、有明海・玄界灘という対象的で豊饒な海、緑豊かな天山・多良岳等の山々、その裾野に広がる豊かな平野、美しい眺望と特色ある歴史・文化を築いてきた玄海諸島等、県民の生活・産業・文化面に豊かな恵みをもたらす特徴を有している。また、吉野ヶ里遺跡をはじめとする貴重な文化財や、伊万里・有田焼などの焼き物文化、唐津くんちの曳山行事などの伝統催事等、全国に誇る多彩な地域文化が根付いている。

産業においては、佐賀平野を中心とした穀物の生産や有明海に面したノリの養殖など、豊かな自然の恵みを受けた農業や水産業が盛んとなっている。一方で、工業の分野では陶磁器産業といった特色のある産業が数多く立地している。したがって、食習慣も様々であり、西部地域の有田では「有田の食道楽」と言われるように食べ物が贅沢であった。しかし、農山村地域では、自給自足で節約の傾向がみられた。

2. 調査地区の地域特性

聞き取り調査をした4つの地区(表1)の特性について述べる。

1) 脊振山麓と平野部(神崎市)

佐賀県の東部に位置し、東は吉野ヶ里町および三養基郡、北は佐賀市三瀬村及び背振山地を隔てて福岡市、南は筑後川を挟んで福岡県久留米市城島町、西は県都の佐賀市と隣接している。気候は比較的温暖多雨だが、冬季は山間部では路面凍結や積雪を見るなど、四季の変化がはっきりした地域である。

伝統産業としては、江戸時代から続く製麺産業があり、神埼そうめんの生産が行われている。明治 20 年ころには「製ロウ」があった。現在生産活動は行われていないが、三谷や倉谷地区では、江戸時代から昭和初期まで和紙生産が行われていた。また、仁比山地区には、50 基以上にも及ぶ水車を使った製粉・精米・製材業が行われ、西郷地区では、養

表 1. 佐賀県の調査地域

地域	区分	地区
東部	脊振山麓と平野部	神崎市神埼町
西南部	山間部	武雄市山内町
南東部	平野部	佐賀市
西部	焼き物の里	西松浦郡有田町

蚕業が盛んであった。現在は、農業を基幹産業としている。特に、もち米は全国有数の生産地である。町の中心は、商業が主であった。山手の方では、米、麦、みかんの生産が盛んであった。

2) 山間部(武雄市山内町)

佐賀県の西南部に位置し、町の 80%は標高 100M 以上の高地で四方を小高い山に囲まれた盆地である。東は武雄市に接し県境を挟んで西は長崎県佐世保市、南は長崎県波佐見町に接している。河川は松浦川の源流で清流をなし、狩立ダム・日ノ峯ダムの湖沼を持った美しい景観を誇る田園地帯である。山内町の歴史は古く、旧石器時代にはすでに人々の生活が営まれていたと考えられその頃の遺物が地区の各地から出土している。町の基幹産業は農業で米のほかミカン・茶・ショウガ栽培などの複合経営が行われている。気候は 1 年を通して冷涼に感じられる。

期間労働者が多く杵島炭鉱、大町への出稼ぎが多かった。中でも有田町に隣接しているため有田焼窯元への労働者は多かった。

山内町は山間の盆地であることから裏作も多く作られ裸麦、小麦の作付けや甘蔗、馬鈴薯、菜種などが作られていた。農作物は米、四季折々の野菜作りが主であり、副菜に用いる野菜は家の周囲で栽培し食材を大事にした。

3) 平野部(佐賀市)

佐賀県のほぼ中央部に位置する県庁所在地であり、東は神崎市、西は小城市、北西部では唐津市と接する。北は背振山地におよび、南は緩やかに広がる沖積平野を挟んで有明海に達しており、文字どおり「山から海まで」を包括した自然を擁している。標高の高い山間部は、年平均気温が低く、年間平均降水量が多い。そして夏は涼しく毎年冬には積雪があるため、この環境をいかしてりんご栽培がおこなわれている。

県庁所在地ではあるが、郊外は田畑が広がっており、耕地面積は県内最大で農業も盛んである。耕地の大部分をしめる平野部では、表作として夏に米を生産、裏作として秋から春にかけて大麦(特に二条大麦のシェアが高い)、小麦などの麦類、また大豆などの豆類を生産する二毛作が定着している。野菜類やミカン栽培も盛んである。有明海沿岸では、のりの養殖が非常に盛んであり、のり加工なども含めて地域の主産業となっている。また、ウミタケ、ワラスボ、ムツゴロウといった有明海特有の海産物も獲れ、郷土の味としても親しまれている。

4) 焼き物の里(有田町)

佐賀県西部に位置する町である。美しい景観を誇る田園地帯や黒髪連山など変化に富む豊かな自然に恵まれた地域である。また、有田川が南北に流れて東は武雄市に接し、県境を挟んで西は長崎県佐世保市、南は長崎県波佐見町に接している。気候は夏に雨が多く冬は雨が少なく平均気温 15.3℃の温暖な気候である。

有田は磁石から陶土をつくる有田焼として知られる焼き物の町である。有田焼の場合は窯元の主人が意匠から各作業工程まですべてを指揮し、従業員は各作業工程を分業する形態が多く男女ともに雇用仕事があり多くの家が窯業に係わりをもっている。有田焼の秘法を守り、よりよい職人を定着させ窯元の技術を守るために他県の人が入り込むことは少なく、そのために裏方の窯元の奥さんの力は大きかった。17 世紀半ばから外国と貿易が行われ神戸や横浜に店舗を構えたり、全国をまわって有田焼の販売促進をした男性がいたこともありで関西風や洋風の食事が早くから取り入れられ有田は食物におごり、「有田の食道楽」といわれている。日常生活では窯業に関する諸々の仕事があり、老若男女がともに働くために健康に留意し食事に心を砕き、新しいものを取り込んでいく積極的なところも有田の人たちの生き方であり、年間の行事の際は食べ物が贅沢であった。

有田は水田に乏しく、陶業者や商人など農業に従事しない世帯が多かったため、米は周辺の農家から買い入れていた。副菜に用いる野菜は家の周囲で栽培して食材を大事にしていた。

3. 佐賀県の実地調査の特徴と事例紹介

ここでは、4 つの地区の昭和 35～45 年頃の実地調査の特徴について、聞き取り調査した内容を事例と共に紹介する。調査は現地に出向き、住居年数が 70～91 年で料理に精通している者にインタビュー形式で行った¹⁾。

1) 脊振山麓と平野部(神崎市)

製粉が盛んな神崎市では、粉製品である「1-神埼そうめん」が特産品であり、現在でも県内外で広く流通している。また、米農家でも一日一食以上は粉食(うどん粉を使ったり、うどん等)であり、夕食に食べることが多かった。秋おまつり(おくんち)では、農業用水路(クリーク)の掃除で獲れた鮒を昆布で巻き、大根と共に味噌で味をつけ長時間煮た

「2-ふなんこぐい」が貴重なたんぱく源として最高のご馳走であった。食糧確保のため、焼いた鮎を乾燥させ保存することもあった。その他、蒸した薄切り大根を乾燥させたり、筍を塩漬けしたり、漬物を作る等、食材を加工し保存していた。



1-神埼そうめん

現在も特産品として販売(写真右)。だし汁で麺を茹で、味噌を溶いた「地獄そうめん」を昼食や夜食で食べている地域もあった(有田)。



2-ふなんこぐい

蓋をした大鍋で2日間程度、骨がやわらかくなるまで煮込んだ(写真右)。昆布を巻いた鮎を丸ごと盛り付けたハレの日の食事。

2) 山間部(武雄市山内町)

武雄市(山内)は農山村で山間の盆地であることから裏作も多く作られ裸麦、小麦の作付けや甘蔗、馬鈴薯、菜種などが作られていた。棚田で採れた米や野菜類を自家栽培し、収穫物は隣の有田で現金に換えていた。

小麦粉で練ただご(だんご)と、畑で採れた季節の野菜を煮込んだ醤油味の「3-だご汁」は、ご飯の代わりの麦飯と一緒に食べていた。また、おくんちでは、他の料理を作るときに出た食材の切れ端や余った食材で「4-煮ごみ」を作り、栗や小豆、鶏肉や焼き鯖を加えて豪華にしていた。「5-呉汁」は、大豆を水につけてもどし、すり鉢ですりつぶしたものをだし汁で加熱し味噌汁にしたもので、大変おいしかった料理として名があがった。大豆は各家庭で栽培されており、肉・魚類を入手できない時の貴重なたんぱく質源であった。味噌や醤油(たまり醤油)は自家製のものを使っていた。



3-だご汁(つんきーだご)

小麦粉生地を手でちぎってだんごを作るのが、佐賀県のだご汁の特徴である。



4-煮ごみ

焼き鯖を干した「ひぼかし」を使った時代もある。隣接する有田では鯖の中落ちを入れていた。



5-呉汁

大豆をすりつぶし(写真右)、いろいろとしてネギや人参を入れる家もあった。てんぷらを揚げた油を数滴入れると、コクがでた。

3) 平野部(佐賀市)

有明海の干潟では、いろいろな魚や貝が獲れる。なかでも、代表的なものがハゼの仲間であるムツゴロウである。夏に採れたムツゴロウは、串刺しにし薫を焚いて素焼きにして保存した。「6-ムツゴロウの煮物」のように、お盆には必ずその素焼きを甘辛く煮つけた煮物が出された。隣接する地域(白石町)の郷土料理である押し寿司の「須古寿司」でも、具



6-ムツゴロウの煮物

ムツゴロウの泥臭さを除くため、素焼きし、煮付けるといった工夫をし、食していた。



7-はしくい大根の煮物

やわらかい肉質で、淡泊な味わいが特徴である。



8-ワラスボの和え物

内臓をとり、干物にしたワラスボ(写真右)。和え物は、お酒のつまみとしても合う一品であった。



9-クチゾコの煮付け

魚が小さい場合は、鱗も処理せず唐揚げにして食べることもあった。

材の一つとしてムツゴロウの蒲焼が使われていた。有明沿岸地域のおくんちでは、巨大なハゼ(はしくい)が「7-はしくいと大根の煮物」として調理され、シャコやカニ、野菜の煮物、赤飯と共に食卓にあがっていた。ハゼの仲間であるワラスボは、新鮮なものを甘辛く煮たり、乾燥させてから素揚げにして醤油と砂糖、ごまと和えたりしていた(「8-ワラスボの和え物」)。また、日常的に魚粉(もくさい)にしてご飯にかけて食べていた。佐賀地区では白身魚の「シタビラメ」を靴の底に似ていることから「クチゾコ」と呼び、煮付けにしていた(「9-クチゾコの煮付け」)。このように、有明海で獲れる魚は煮付けや唐揚げにして食べることが多かった。

4) 焼き物の里(有田町)

有田のおくんちは、陶山神社の例祭であり、陶磁器産業の発展、家内安全を願う、町をあげての祭りである。おくんち料理につくられる「10-栗入りせっかん」は食べやすいように、木製の物相型で末広がり型にくり抜いたり、おにぎりにし、有田焼の豪華な大皿に盛りつけたご馳走と一緒に玄関先に並べ、踊り子さんや道行く人々に振る舞っていた。これは、自慢の器を披露する機会としての楽しみもあった。

冬場の家庭の定番料理として大根料理の「11-ゆきのつゆ」がある。いりこだしのつゆに「おろしばた」と呼ばれる、特製のおろしがねでおろした粗目の大根をたっぷり入れて味噌で調味した。切り餅を入れ、冬の夜食として窯元の職人たちにも振る舞っていた。餅は、年末についたものを入れていた。また、窯元の大晦日は格段に忙しいことから、おせち料理は手のかからない生ものが中心で「12-あまだいのごま和え」はその一品であった。経営が芳しくない年は「13-鏡餅」の一部を雑煮に用いるといった工夫をし(「14-有田雑煮」)、やり繰りしながらも陶工さんたちをねぎらい、客人をもてなす正月を大切にしていた。

桃の節句に作られていた「15-いろいろしゃんもち」は中に餡の入ったヨモギ餅の外側に塩小豆をまぶしたものであり、重箱に入れて近所に配られ子どもの成長をみんなで祝っていた。



10-栗入りせっかん

「煮ごみ」、「鯛の煮ふたち」と共に、おくんちの定番料理である。



11-ゆきのつゆ

各家庭にある「おろしばた(写真右)」でおろした大根を入れた味噌汁。クジラを入れるとコクがでた。



12-あまだいのごま和え

鯛の他に、新鮮な白身魚(いとより)や鯖を使って作っていた。



13-鏡餅

窯元では、毎年、立派な鏡餅を準備し、新年を祝った。鏡餅の裏側を切り、雑煮に使う年もあった(写真右)。



14-有田雑煮

通常は小ぶりの丸餅が入っている雑煮は、昆布だしをベースとし、クジラの旨味が加わり深い味わいとなっている。



15-いろいろしゃんもち

桃の花を一枝添えて親類に配った。よもぎは、春休みに子どもたちが花籠と小刀を持って出かけ、寄り道しながら摘んだ楽しい思い出がある。



謝 辞

本調査に快くご協力いただき、当時の様子をお話くださったり、料理を作ってくださいました佐賀県神埼市神埼町、武雄市山内町、佐賀市、西松浦郡有田町の地域の方々に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 副島順子(2016), 次世代に伝え継ぐ 日本の家庭料理 九州支部 佐賀県の調査結果の概要と出版準備の現状, 日本調理科学会誌, 49(5), 328-332

長崎県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

富永美穂子(広島大)、植村(石見)百江(長崎県立大)、久木野睦子(活水女子大)

長崎県は、九州の西北部に位置し、平坦地に乏しく、山岳、丘陵が起伏し、海岸線は複数の半島、岬、入江から形成されており、海岸線の長さは北海道に次ぐ第2位である。東は島原半島、有明海を隔て、熊本県、福岡県と相接し、西海上は五島列島、西北海上には壱岐、対馬があり、対馬からは釜山を臨むことができる。

暖流の対馬海流の影響を受け、温暖で寒暖差の小さい海洋性気候であるが、湿度が高く、降雨量は比較的多い。平坦地に乏しいため、水資源が乏しく、水田が少なく、畑作を主体としていた。そのため、長崎県内の家庭料理は麦と甘藷(さつまいも)を主体においた基本食と四季折々に周囲の海から得られる魚介類や海藻などの季節素材と結びついている。また、鎖国時代、海外との唯一の窓口、出島を通してもたらされた異国の文化や風習が大きな影響を及ぼしている。

長崎市、雲仙市、独特の食文化が残っていると考えられる離島である対馬市、壱岐市、新上五島町において現地居住歴 35 年以上の方 20 名(居住歴平均:70 年)を対象に家庭料理に関する聞き書き調査を行った結果、調査5地域において、甘藷が必ず登場した。蒸す、米と混合、切り干し、麺類への加工等、多様な食べ方が工夫されていた。中国文化由来のちゃんぽん、皿うどん、豚の角煮、五島うどん、ポルトガル・オランダ由来の長崎天ぷら、ヒカド、浦上そばろ、ふくれ饅頭、ベニサシの南蛮漬けなどが日常食、行事食の中に融合し、現在に至っている。

1. 長崎県の地域特性

長崎県は、九州の西北部に位置し、東西213km、南北307kmにおよぶ県域である(図1)。総面積4,105.47平方キロメートルの陸地は、平坦地に乏しく、山岳、丘陵が起伏し、海岸線は多くの半島、岬、入江から形成されており、海岸線の延長は、北海道に次ぐ長さである¹⁾。全域が離島と半島で成り立っており、離島の面積は全体の45%を占める。東は島原半島、有明海を隔てて熊本県、福岡県と相接し、南は長崎半島が天草灘に臨み、西海上には五島列島が、西北海上には壱岐、対馬があり、対馬海峡のかなたに韓国を臨み、晴天の日には上対馬から釜山の街灯が見える。対馬、壱岐、五島は国境の島とも呼ばれ、古代より海上交通の交易・交流の拠点であり、特に朝鮮との関わりが深い。離島と半島という狭い地域に成り立つ農業は、水資源が乏しいことにより水田が少なく、畑作を主体としたものになっている。県下に多い畑作地帯では、麦と甘藷(さつまいも)が生産の主体であり、基本食もこれが中心であった。水田の多いところでも水田だけを耕作するという農家は極めて少なく、畑も耕作する農家が多かった。麦と甘藷を主体においた基本食と、四季折々に周囲の海から得られる海藻や魚介類などの季節素材と強く結びついていることが長崎県の共通した食の特徴といえる。加えて、ポルトガルやオランダ、中国を由来とする南蛮料理、中華料理が日常食の中に溶け込み、鎖国時代、海外との唯一の窓口・出島を通してもたらされた異国の文化や風習が大きな影響を及ぼしている。

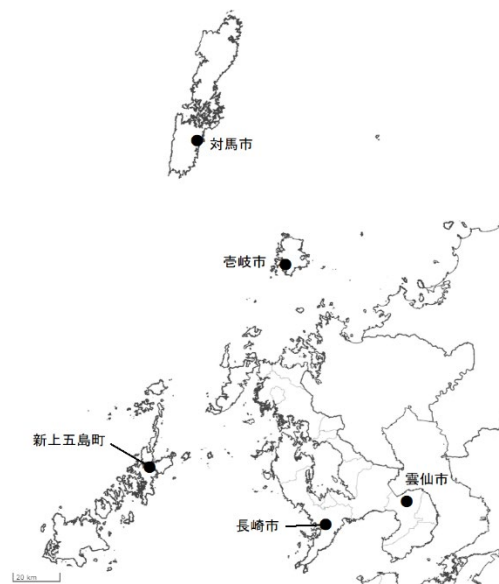


図1 長崎県の位置図(地理院地図より作成)

2. 長崎県の調査地域

長崎県の調査地域として、長崎市、雲仙市、対馬市、壱岐市、新上五島町を選択した(図1参照)。長崎市は九州北西部に位置する都市で、長崎県の県庁所在地である。江戸時代は国内唯一の貿易港出島をもち、外国への玄関口として発展してきた港湾都市である。雲仙市が位置する島原半島は、長崎県の東南に葉状に突出し、雲仙山系とそれに連なる穏やかな丘陵地帯、および海岸沿いに広がる平野部からなる。対馬市は長崎県本土の北西部に位置し、九州と韓国との間の対馬海峡に浮かぶ島で、長崎県下の市町村では最大の面積をもつ。平地が少なく、島土の約89%が森林であるため、古代より九州本土と朝鮮半島を結ぶ海上交通に活路を見出してきた。壱岐市は長崎県北部に位置し、福岡県と

長崎県対馬の中間地点に浮かぶ島で、山地が占める割合はわずかで平野が発達している。古来より大陸文化の中継地として重要な役割を担ってきており、豊富な歴史遺産と海を介した交流と交易の歴史が存在する。新上五島町は長崎県五島列島の北部に位置し、一般的に細長い地形で急峻な山々が連なり、平地は海岸沿いにわずかで、大きな河川はない。平安時代には遣唐使の寄港地、江戸時代にはキリスト教徒が幕府からの厳しい弾圧により移住した地域のひとつで、29の教会群が新上五島町に点在しており、歴史的文化遺産に恵まれている。

3. 長崎県の家庭料理の特徴

1) 主食の特徴

調査5地域において日常食として必ず出てきたものは甘藷(さつまいも)であった。蒸しいも、あるいは薄くスライスして生干し、あるいはゆで干して保存性をもたせ、そのままかじる、蒸す、米を混ぜたり(こっば飯、かんころ飯)、粉や発酵団子(せん)にして麺類(ろくべえ)などにも加工され、食されていた。小麦粉麺類には明治30年代に中国人が考案したと言われるちゃんぽん、皿うどん、中国の索麵を起源とする手延べ麵(そうめん(島原)、うどん(新上五島町))が存在し、全国的に知られている。郷土を代表する米料理として大村寿司、平戸寿司などの押し寿司類が県内各地に伝わる。これらはハレの日の特別な食事として受け継がれてきたと考えられる。

2) おやつの特徴

長崎の異国文化を象徴する菓子類として、カステラ・有平糖などの南蛮菓子、麻花・金銭餅などの中華菓子が存在するが、調査5地域においてもそれらの菓子類はおやつとして話題に上らなかった。昭和30～40年代当時のおやつとして、どの調査地域においても甘藷を使用したものが必ず存在し、そのまま蒸す、生・切り干した甘藷をそのまま食す、蒸して搗いて豆などを加える、揚げて煎餅状にする、ゆで汁を煮詰めて飴にする、もち米と搗き合わせるなど、多様な方法で食されていた。

3) 主菜の特徴

主菜となる食材として必ず挙げたものは魚介類であった。イワシ、アジ、サンマ、サバ、イッサキ、イカ、タイ、ヒラメなど、多様な魚介類が焼く、煮る、揚げる、刺身、すり身、塩漬、干魚など、多彩に調理、加工され、長崎県下各地域で食されていた。異国文化の影響で豚の角煮(中国)、浦上そばろ(ポルトガル)などの豚肉料理が家庭料理として存在するが、昭和30～40年代当時は鶏肉以外の肉類はほとんど食されていなかった。各家庭で鶏を飼い、卵は家族で分け合って食べる、行事時に鶏を絞めて食す程度で、鶏肉も特別な日のもてなしの食材であった。

4) 副菜や汁物の特徴

副菜や汁物、漬物の材料として、よく使用されていたのは大根、人参、白菜、高菜、ネギ、いも類、海藻類で素材の風味が大事にされていた。野菜の煮しめ、白和え、酢の物などが副菜として食されており、生干し大根を使用した煮しめが特徴的であった。甘藷、馬鈴薯(じゃがいも)を使用した料理も多く、煮物、揚げ物、汁物、あるいはゆでいもとエタリ塩辛や塩魚との組み合わせで食されていた。あおさ、ひじき、ふのり、めかぶなどの海藻類が天ぷら、煮物、酢の物、汁物、佃煮に使用され、酢の物には鯨が使われる地域もみられた。なめ味噌類として納豆味噌(島原半島)、佃煮風の調味料としてゆべし(壱岐)が伝統的に食されている。

5) 行事食の特徴

正月は雑煮、煮しめ、煮豆、魚・肉料理、上巳の節句には寿司類、よもぎ餅類、端午の節句には赤飯、ちまき、盆は饅頭、麺類、彼岸にはおはぎ・ぼた餅類がほぼ共通して食されていた。使用される食材が地域により異なっていたが、ブリ、ハマチ、鯨、イカ、鶏肉、豆類、季節の野菜類が使用され、各地域特有の料理が存在すると共に同じ料理でも行事により使用する食材に変化をもたせていた。

6) 地域の料理の特徴

日常食として、必ず登場したのは甘藷で地形的な特徴より、救荒作物として県内全域で様々に工夫され、食されていた。蒸しいもあるいは薄くスライスして生干しあるいはゆで干して保存性をもたせ、そのままかじる、蒸す、米と混合(こっば飯、かんころ飯、かんころ餅)、さらには粉や発酵団子(せん)にして麺類にも加工されていた。

ちゃんぽん、皿うどん、手延べうどんに代表される小麦粉麺や豚の角煮は中国文化、長崎天ぷら、浦上そばろ、ヒカド、南蛮漬、ふくれ饅頭などはポルトガル・オランダ(キリスト教)文化の影響を受け、県内全域あるいは異国文化の影響を受けた一部地域の食文化として伝え継がれている。

4. 長崎県の家料理の事例紹介

1) 寿司類および麺類

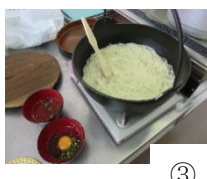
戦いに敗れ、逃げていた藩主が大村領を取り返した際に領民が喜び、浅い木箱(もろぶた)に飯を広げ、持ち寄った魚の切り身、野菜のみじん切りなどをのせて押さえたものを提供し、将兵が脇差しで四角に切って食べたことが大村寿司の発祥とされる²⁾(①)。和歌山由来の小鰯の酢漬けをまるごと一尾使用した紀寿司、おからを主体に少量のご飯が混ぜられたおかめ寿司(②)なども存在する。ちゃんぽん、皿うどんは明治末、福建省の陳平順がお腹をすかせた留学生やその家族のために一品で栄養がとれる料理として、考案されたといわれており、長崎県下全域で食されると共に全国的にもよく知られている。ちゃんぽん、皿うどんは各家庭で調理されるが、出前をとることも多い。五島うどん、島原そうめんに代表される手延べ麺が存在し、両者とも横掛け方式と呼ばれる製法で作られ、江戸時代中期以降、福建省の泉州、アモイ、福州あたりから九州に伝来したといわれているが、遣唐使あるいは小豆島から伝わった説もある。ゆでたてのうどんをあご出汁の効いたつゆあるいは生卵と醤油とねぎと一緒にいただくのが一般的な食べ方のひとつである(③)。ろくべえと呼ばれる甘藷麺が島原と対馬に2種存在し、島原六兵衛(ろくべえ)は生干した甘藷を粉にしたものから作られる。対馬ろくべえ(④)は甘藷を発酵・乾燥させたせんだんごと呼ばれる材料から作られ、いずれも押し出し製法の麺であるが、味も含めて、食感が全く異なる。



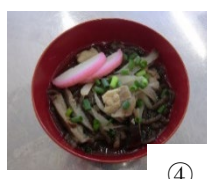
①



②



③



④

- ①大村寿司 (大村市)
- ②おかめ寿司(新上五島町)
- ③五島うどん(新上五島町、大鍋でゆで、それをすくって食べる。地獄炊きとも呼ばれる)
- ④ろくべえ(対馬市)

2) 菓子類

米を原材料とする菓子類におこし、けいらんまんじゅう(米んだご)、唐あくちまき(⑤)、小麦粉を主原料とするものにイースト饅頭(ふくれ饅頭)(⑥)、田植えだご(ソーダだご)、甘藷のゆで切り干し(⑦)を主材料とするものにかんころ餅(切り干し餅)(⑧)、いもよせ、いもようかん、いも団子(かんころ団子)、甘藷を蒸して搗いて、丸めて揚げたつきあげ(⑨)、どんだへもち(ねったくれ、といももち)が挙げられ、甘藷を主材料とする菓子類が多い。



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

- ⑤唐あくちまき(長崎市)
- ⑥ふくれ饅頭(新上五島町)、⑦ゆで切り干し(新上五島町)、⑧かんころ餅(新上五島町)、⑨つきあげ(諫早市)

3) 多様な魚介類とてなし時の肉料理

離島を含め、海に囲まれているため魚介類を使用した料理は多く、刺身盛(⑩)、干物、煮付け、すり身、てんぷら、湯引き等で食されることが多い。すり身を油で揚げたてんぷら(⑪)、すり身を蒸したかまぼこ(⑫)がよく食されていた。肉類は特別なときにしか食されていなかったが、鶏肉または魚類と豆腐、野菜類、椎茸、そうめんまたはそばが使用される対馬のいりやき(⑬)、地鶏、豆腐、野菜類、そうめんが使用される壱岐のひきとおし(⑭)が鍋料理として伝わる。



⑩



⑪



⑫



⑬



⑭



⑮



⑯



⑰

- ⑩刺身盛、⑪てんぷら(すり身揚げ)、⑫かまぼこ(どれも新上五島町)
- ⑬いりやき(対馬市、鶏肉を炒めて作るところが語源)、⑭ひきとおし(壱岐市、お客様を引き通して迎えることが語源)
- ⑮豚の角煮、⑯浦上そばろ、⑰ヒカド(どれも長崎市、異国文化を代表する料理)

長崎市は異国文化の影響を受けた豚の角煮(⑮)、豚肉と野菜類を炒め合わせた浦上そばろ(⑯)、ブリ、鶏肉、甘藷と根菜類を角切りにしてスープ仕立てで仕上げに甘藷のすり流しを加えたヒカド(⑰)などが存在する。

4) 素材の風味を活かした野菜料理や汁物

せん切りの切り干しあるいはゆで干し大根は県内全域で炒め煮や煮しめに利用されるが、新上五島町の煮しめは幅広の生干し大根を使用して作られ、存在感がある(18)。白和えは県内全域で食されているが、壱州豆腐とゆべしを使用されるおよごしは壱岐地方独特の白和えである(19)。酢の物とゆでなますが県内全域で食されており、五島、壱岐では鯨なますも存在する(20)。練り物としてごま豆腐、ピーナツ豆腐、呉豆腐があり、基本的に味噌だれを含め、豆腐自体も甘めの味つけが一般的である。海藻料理も多く、あおさが天ぷらや味噌汁(21)や吸い物の具材、佃煮にひじきは煮物に、春に収穫されるしらも(22)は対馬地域でなます(23)、サラダ、酢の物に利用される。小麦粉の代わりに馬鈴薯を使用したじゃがだご汁が島原半島で食されており、蒸したいもとエタリの塩辛(アンチョビ)の相性がよく、イモの甘みと塩辛の塩分が合っるとてもおいしかったとのエピソードもある。



18



19



20



21



22



23

18煮しめ(新上五島町)、19およごし(壱岐市)、20鯨なます(新上五島町)、21あおさの味噌汁、22しらも、23あえまぜなます(対馬市)

5) 地域特性を取り入れた行事食

正月の雑煮においては、かつお菜を使用する長崎雑煮、鶏肉、焼き魚、ゴボウや高野豆腐が使用される具だくさんの島原具雑煮(24)が独特である。ベニサシの南蛮漬(25)が長崎市内では食される。お節料理となます、煮しめ、黒豆、伊達巻などが食されていたが、煮豆に紅豆、うずら豆、藤豆などが対馬では使用されていた。ブリ、鯨料理が食され、ブリ(ハマチ)を1本風通りのよいところにつるし、刺身で2〜3日かけて食する新上五島町、昆布といかの下足をイカの同部分で円筒状に巻いて煮る巻きずめを雑煮の具材と一緒に食べる壱岐市など地域特性がみられる。節分には紅大根のなます、カナガシラの煮付け、上巳の節句には寿司類、貝の潮汁、白和え、ふつ(ヨモギ)餅が、端午の節句にはちまき(唐あくちまき)、柏餅、赤飯、菖蒲酒、お盆には迎え団子、ぼた餅などの団子類、そうめん、ところてん、豆ご飯、ぜんざい、かぼちゃずうしい(26)、煮豆、煮しめなどが食され、彼岸も同様なものが食されていた。対馬のごまぼた餅(27)は胡麻の風味と食感が大きな魅力である。法事にはぬっぺい汁、ごま豆腐、煮しめ、煮豆、刺身こんにゃく、ひろうず、白和え、冠婚葬祭には寿司類、ひきとおし、いりやきなどの鍋料理、刺身盛り、長崎天ぷら、ウニ入り卵焼き、煮しめ、にごみ、しらあえ、いぎりす(寄せ物)(28)、うむしもん(餅料理)(29)が食されていた。



24



25



26



27



28



29

24具雑煮(島原市)、25ベニサシの南蛮漬(長崎市)、26かぼちゃずうしい(壱岐市、ぞうすいが語源)、27ごまぼた餅(対馬市)、28いぎりす(島原市、イギリスの寄せ物)、29うむしもん(対馬市、蒸したものの意味)

6) 気候風土と異国文化の相互作用

稲作に適さない風土では救荒作物として甘藷が県内各地で栽培されており、上述したように多様な方法で食されている。特にゆで切り干しを蒸し、もち米と砂糖を混ぜてついたかんころ餅は各家庭の味があり、昔は手作りされていたが、現在は配合割合を菓子屋に伝え、たくさん作ってもらい島外の親戚などに配る文化も残る。異国文化が日常生活の中にうまく溶け込み、そこに気候風土が相互に作用し、現在の長崎の食文化を形成している。

引用文献

- 1) 長崎県庁, 長崎県のすがた, <https://www.pref.nagasaki.jp/sugata/>, (2022/10/30)
- 2) 大村市, 郷土料理と特産品, <http://www.city.omura.nagasaki.jp/furusato/kanko/kyodoryori/ryori/omurazushi.html>, (2022/10/30)

参考文献

- 1) 長崎県庁をはじめとする長崎県の各市町(長崎市, 雲仙市, 対馬市, 壱岐市, 新上五島町, 大村市)のホームページ
- 2) 日本遺産「国境の島」推進協議会, 国境の島ものがたり, <http://kokkyonoshima.com/story>, (2022/10/30)
- 3) 農文協編, 『聞き書 長崎の食事』, 農村漁村文化協会, 東京, 1985

謝辞

本報告書を作成するにあたり、聞き書き調査、家庭料理調製等、ご協力いただきました長崎県内各地域の皆様に厚く御礼申し上げます。

熊本県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

秋吉澄子(尚絅大短大)、原田香(尚絅大短大)、小林康子(尚絅大短大)、柴田文(尚絅大短大)、川上育代(尚絅大)、中嶋名菜(熊本県立大)、北野直子(元熊本県立大)、戸次元子(老健施設もやい館)

熊本県は、九州の中央部に位置し、総面積は約7,409km²で全国第15位、約6割が森林で占められている。世界最大級のカルデラを有する阿蘇や、美しい島々からなる天草に代表される素晴らしい自然にあふれており、阿蘇山、九州山地に源を発する菊池川、球磨川などの一級河川や豊富な地下水など、水資源にも恵まれている。このような豊かな自然の恵みを背景に、米、野菜、果樹、畜産をはじめ、多彩な農畜産物が生産されている。

いつも身近に新鮮な食材が供給される状況においては、なるべく手を加えない方が素材そのものの美味しさを味わうことができ食材の素材の良さや旬の味を生かしたシンプルな調理法・味付けの料理が多く見られた。さらに、野菜の漬物やねまりずし、豆腐のみそ漬、鮎の姿寿司・甘露煮など、食材を加工・保存することにより無駄なくいただくといった先人の知恵も生かされていた。

各地域の代表料理を次に挙げる。①阿蘇:高菜飯、高菜漬、ふさぎり漬、田楽、②県北(玉名・鹿本・菊池地域):南関あげ巻き寿司、がね飯、栗団子、ゆべし、③熊本近郊(熊本市・宇城・上益城地域):馬刺し、辛子蓮根、一文字のぐるぐる、いきなり団子、④県南(八代・芦北・水俣地域):ねまりずし、シシ汁、豆腐のみそ漬、みょうがまんじゅう、⑤天草:たこ飯、ぶえん寿司、きびなごの刺身、がね揚げ、⑥球磨(人吉・球磨地域):鮎の姿寿司、鮎の甘露煮、つぼん汁、ねったんぼ。

1. 熊本県の地域特性

熊本県は九州の中央部に位置し、総面積は約7,409km²(令和2年全国都道府県市区町村別面積調)で全国第15位、約6割が森林で占められている。北部は比較的緩やかな山地、東から南にかけては標高1,000m級の山々に囲まれており、北東部は世界有数のカルデラを持つ阿蘇山がそびえる。西部には平野部が広がる。北西部で熊本平野が有明海に、南西部で八代平野が八代海にそれぞれ面しており、その間から宇土半島が突き出し、天草五橋により天草諸島へと続いている。南東部には山地に囲まれた人吉盆地があり、九州山地を隔てて宮崎県と接している。水系は、阿蘇を源とする菊池川・白川、九州山地を源とする緑川が有明海に、同じく九州山地に端を発する球磨川が八代海に、それぞれ注いでいる。¹⁾



図1 熊本県の地域区分

三方を山に囲まれているため、天草地方を除いて、全体的に内陸

性気候であり、年平均気温は熊本市で17℃前後、阿蘇地方は10℃前後となっている。また、年間降水量は平地で約2,000mm、山地で約3,000mmとなっている。世界最大級のカルデラを有する阿蘇や、美しい島々からなる天草に代表される素晴らしい自然にあふれており、阿蘇山、九州山地に源を発する菊池川、球磨川などの一級河川や豊富な地下水など、水資源にも恵まれている。このような豊かな自然の恵みを背景に、米、野菜、果樹、畜産をはじめ、多彩な農畜産物が生産されている。²⁾

2. 熊本県の家庭料理 一地域の特徴一

熊本県内を6地区(阿蘇、県北、熊本近郊、県南、天草、球磨)に分類し、昭和35～45年頃に各地域に定着していた家庭料理について、11名の協力者を対象に聞き書き調査を行った。その調査結果を基に、下記に各地域の特徴を述べる。

1) 阿蘇【調査地域名:阿蘇郡南阿蘇村】(H26 聞き書き報告書)

地勢・気候:南阿蘇村は、阿蘇郡の長陽村、白水村、久木野村が2005年に合併し発足した。阿蘇カルデラの南部、阿蘇五岳と外輪山に囲まれた南郷谷に位置する。面積約137.3km²、人口11,819人、世帯数4,757世帯である(2015年1月時点)。南郷谷の中央を東から西へと流れる白川沿いには、住宅地、商業地、耕地の大部分が広がり、展望性のある田

園風景となっている。立野新所区は、阿蘇山の吹きおろし(立野のまつぼり風)の影響で風が強い地域で、阿蘇谷や南郷谷など標高500m前後の地点の平均気温は12℃である。

伝え継ぎたい家庭料理: 高菜飯、高菜漬け、房切り大根、ぬか漬け、まんじゅう、かきもち、菱もち、そばきり

2) 県北【調査地域名:山鹿市石】(H24-25 聞き書き報告書)

地勢・気候: 山鹿市は、熊本県の北部の内陸部、熊本市から北側へ約30km、福岡市から南南東へ約90kmの場所に位置する総面積87.02km²の盆地である。人口31,195人(2013年3月時点)、年間平均気温が15.8℃(2012年)と温暖な気候である。

伝え継ぎたい家庭料理: 寒干し大根を使った料理、呉汁、いぎす、ざぜん豆、一文字のぐるぐる、このしろ寿司、いもがらを使った料理、里芋の煮しめ、いげん葉団子

3) 熊本近郊【調査地域名:熊本市東区】(H26 聞き書き報告書)

地勢・気候: 熊本市は、福岡市から南へ約110km、鹿児島市から北へ約180km、熊本県の中央部よりやや北側に位置している。東区は、熊本市の東部に位置し、人口190,311人、世帯数78,362世帯で、熊本市5区の中で最も人口の多い地域である(2014年10月1日時点)。年間平均気温は概ね17℃前後で温暖な太平洋側気候であり、年間降水量は概ね約1,500mm~2,400mmの間で推移している。有明海に面しているものの内陸性の気候で、夏冬の寒暖の差が大きい。特に夏場は肥後の夕なぎと呼ばれる夕方の無風状態が続き、暑さが厳しい。冬場の積雪は数年に一回程度である。

伝え継ぎたい家庭料理: 焼きだご(黒砂糖)、いきなりだご、二度作りのだご、豆だご、白和え、煮しめ、一文字のぐるぐる、たけのこのみそ和え・粉かけ・ひこずり、にがりのみそ炒め、からいものだご汁、隼人瓜のみそ漬け、蕪納豆、漬物、しょんしょん、盆だらの甘辛煮、みょうがまんじゅう

4) 県南【調査地域名:宇土市松山町】(H26 聞き書き報告書)

地勢・気候: 宇土市は、熊本県のほぼ中心、宇土半島の北部に位置し、北及び東は熊本市、南は広く宇城市、西は有明海に面しており、総面積74.2km²である。宇土市の人口は37,919人、世帯数は14,513人で(2014年5月1日時点)、年間平均気温は16.3℃と温暖な気候である。

伝え継ぎたい家庭料理: 菜やき、煮なます、ひこずり、いでづくりだご、焼きだご、みそよごし、にがごりこねり、湯立てめし(かまど)、しょんしょん、辛子蓮根、豆だご、高菜おにぎり、いきなり団子、こしょう大根、みょうがまんじゅう、だご汁

5) 天草【調査地域名:天草市魚貫町】(H26 聞き書き報告書)

地勢・気候: 天草市は、2006年に本渡市、牛深市、有明町、御所浦町、倉岳町、栖本町、新和町、五和町、天草町、河浦町の2市8町が合併し誕生した。熊本県南西部に位置し、周囲を海に囲まれた天草上島と天草下島及び御所浦島などで構成する天草諸島の中心部に位置している。面積は683.28km²で県内最大である。地形はほとんどが山林で占められ、急峻で平野部は少なく、河川沿いの平地部や海岸線の河口部に市街地や農地が展開し、市街地を結ぶように海岸線沿いに国道・県道が配置、整備されている。魚貫町の人口は990人、世帯数は510世帯である(2014年3月時点)。過去10年間の年平均気温は16.2℃で、最高気温は35.3℃、最低気温は-3.1℃となっている。暖流の影響で、海岸部の一部において無霜地帯があるなど、冬は暖かく、夏は比較的涼しい海洋性の気候を呈している。年平均降水量は1,915mmで、6月から7月の梅雨期に年間の約1/3の降水が集中し、7月から9月にかけては台風が接近しやすい時期とも重なり、度々風雨による被害が発生している。

伝え継ぎたい家庭料理: つき揚げ(がね揚げ)、ふつだご(よもぎ団子)、こっば、ねったぼ、いもあめ、大根の漬物、まんびきの塩干し、こまき、きだこ(うつぼ)料理、しょんしょん、干しひじき、ところてん、まめくり団子、こっば団子

6) 球磨【調査地域名:球磨郡湯前町】(H26 聞き書き報告書)

地勢・気候: 球磨郡湯前町は、熊本県の南部、人吉市より24km、球磨盆地の東端に位置し、東は宮崎県児湯郡西米良村と九州山脈に接している。西は多良木町大字久米、北は球磨川流域で遮り、対岸は水上村に隣接している。湯前町の人口は4,220人、世帯数は1,638世帯(2015年1月末日時点)、面積は48.42km²である。300mの等高線を境にして平野部と山間部に大きく二分され、標高300m以上の地域は勾配が10度~30度あり、総面積の約8割を占めている。平野部は総面積の1割で、急傾斜地から発達した台地と球磨川畔から広がる低地である。典型的な山地型気候区に属するが、盆地内は内陸性気候の特性が顕著に表れる。特に季節の寒暖の差が激しく、夏冬の気温差は40℃を超える。また、昼夜の気温差も大きい。

伝え継ぎたい家庭料理: つぼん汁、煮しめ、うま煮(筑前煮)、ふろ豆(ささげ豆)、ゆべし、しょんしょん、かち栗、どうぜん、ねったくり、ねったんぼ、かきもち、お嶽まんじゅう、はげだご、といもがらの酢の物

3. 熊本県の家庭料理の特徴

1) 主食の特徴ー県内各地の自然の恵みを取り入れたご飯ものー

熊本県の主食の特徴として、麺類は少なく米料理はご飯もの(混ぜご飯、炊き込みご飯)と寿司に大別された。県内は山間部、沿岸部、平野部と様々な地形に富み、各地で採れる食材も異なることから、その土地の自然の恵みを生かした家庭料理が多く見られた。

①ごはんもの(炊き込み): 高菜飯、混ぜご飯、たこ飯、ひじきご飯、がね飯、地鶏めし、山菜おこわ、かご飯

②寿司: このしろの姿寿司、ねまりずし、南関あげ巻き寿司、ときずし、ぶえん寿司、あゆの姿寿司

2) 主菜の特徴ー新鮮な山の幸・海の幸・川の幸を味わう料理ー

熊本県は農林漁業に恵まれた環境で、実に多彩な山、海、川の幸が存在する。いつも身近に新鮮な食材が供給される状況においては、特別の調理を工夫する必要はなく、むしろなるべく手を加えない方が、素材そのものの美味しさを味わうことができる。今回の主菜の特徴を見てみると、県内各地域でとれる食材の素材の良さや旬の味を生かした、シンプルな調理法・味付けの料理が多かった。

①肉料理: 馬刺し、猪肉のうま煮、シシ鍋、シシ汁、②魚料理: きびなごの刺身、きだこ(ウツボ)鍋、鮎の甘露煮、しゃくの天ぷら、マンビキの煮びたし、棒ダラとゴボウの煮しめ、③野菜料理: 煮しめ、南関煮しめ、山菜煮しめ、房切り大根の煮しめ

3) 副菜の特徴ー先人の知恵が生かされた地産地消のおかずー

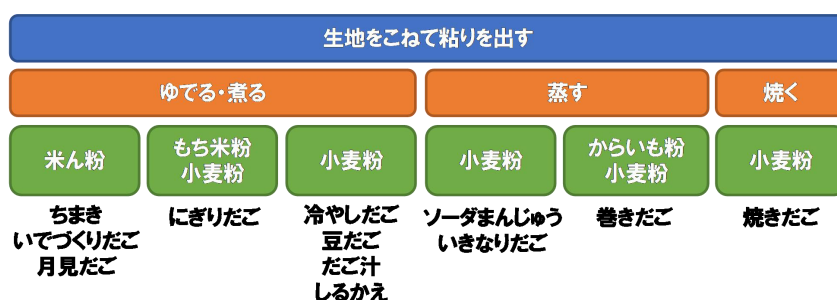
熊本県の副菜の特徴として、(1)各地で採れる旬の食材を活用している、(2)醤油・味噌を中心としたシンプルな味付けが多い、(3)油などを使い、うまみやコクをプラスしている、の3項目が挙げられた。また、食材を加工・保存することにより、無駄なく全ていただくといった先人の知恵も生かされていた。

①野菜のおかず: 一文字のぐるぐる、こしょう大根、煮なます、のっぺ(のっぺ汁)、たけのこのひこずり、菜やき、どろりあげ、②漬物: 高菜漬け、ふさぎり漬け、豆腐のみそ漬け、しょんしょん、③汁物: 呉汁、つぼん汁、④その他: 落花生豆腐、田楽、みなみそ

4) おやつの特徴ー小麦粉を中心とした農繁期の小昼(こびる)ー

熊本県のおやつは、農繁期の小昼(こびる=熊本弁でおやつのこと)や盆、お祭りなどで食べられることが多かった。小麦粉や米粉などの粉食の利用が多く、「だご(団子)」の種類に県内各地で様々な特色が見られた。

熊本近郊: 豆だご、いきなり団子
県北: 里芋団子、栗団子、ゆべし
県南: みょうがまんじゅう、雪もち
天草: こっば餅、杉ようかん
球磨: お嶽まんじゅう、ねったんぼ
県内全域: べろだご、あんこかし、
焼きだご



『聞き書 熊本の食事』, p.206 だごの手数のかけ方による位置づけ を筆者改変

図2 だごの調理法や材料による分類

5) 行事食の特徴ー人々の暮らしの中に息づいてきた四季の味ー

人々の暮らしの中に息づいてきた四季折々の農作業や年中行事。その中で行事食も食べられてきた。行事食には、災いを祓い健康や幸せを願うことや、旬のものを食べて季節を味わう楽しみがある。また、家族や親族、地域の人々との結束力を強める役割もある。熊本県の行事食は、四季折々の旬の食材や地元で採れる新鮮な食材にその歴史も加わり、ハレの日の料理として地元の人々に愛され、受け継がれてきたと言える。

【行事】①正月: 雑煮、辛子蓮根、のっぺ、吉野ずし、このしろの姿寿司、ねまりずし、②御正忌(1月16日): こしょう大根、③ひなまつり: 一文字のぐるぐる、みなみそ、④さなぼり: みょうがまんじゅう、⑤お盆: あんこかし、棒ダラとゴボウ

の煮しめ【地域の祭り】①初午(2月):がね揚げ、②初市(3月):市だご、③猫寺さんの祭り(3月16日):お嶽だんご、④氷室祭(5月31日～6月1日):雪もち、⑤天神さんの祭り(10月25日):つぼん汁、⑥山太郎祭(11月15日):がね飯【その他人寄せの際】山菜煮しめ、ぶえん寿司

6) 地域の特徴ー自然と水の恵みに育まれた豊かな食文化ー

「火の国」として知られる熊本県は、環境省の全国名水百選に全国最多の8ヶ所が選ばれている「水の国」でもある。その豊かで清らかな水は元気な作物を育み、新鮮で質の良い食材を季節ごとに入手できる恵まれた環境下にある。さらに、山間部、沿岸部、平野部と様々な地形に富み、各地で採れる自然の恵みを生かした特徴ある家庭料理が生み出され、これまで伝承されてきた。熊本近郊では、歴史的背景から生まれた郷土料理(馬刺し、辛子蓮根、一文字のぐるぐるなど)が存在し、家庭や飲食店で現在も親しまれている。

いつも身近に新鮮な食材が供給される状況においては、なるべく手を加えない方が素材そのものの美味しさを味わうことができ食材の素材の良さや旬の味を生かしたシンプルな調理法・味付けの料理が多く見られた。さらに、野菜の漬物やねまりずし、豆腐のみそ漬、鮎の姿寿司・甘露煮など、食材を加工・保存することにより無駄なくいただくといった先人の知恵も生かされていた。

①阿蘇:豊かな自然と気候に恵まれた地で、火山活動によってできたカルデラには広大な水田地帯が広がり、放牧も盛んで高冷地特有の野菜や山菜を使った料理が食卓を彩る。【代表料理】高菜飯、高菜漬、ふさぎり漬、田楽

②県北:菊池川流域に広がる玉名、鹿本、菊池地域を指し、菊池川の恩恵を受け農産物に恵まれ、豊かな食文化が形成されている。【代表料理】南関あげ巻き寿司、がね飯、栗団子、ゆべし

③熊本近郊:熊本市・宇城・上益城も含め温暖な気候と肥沃な土壌に恵まれ、季節ごとの野菜や果物が豊富で、食文化に細川藩の影響が色濃くかかえるのも特徴である。【代表料理】馬刺し、辛子蓮根、一文字のぐるぐる、いきなり団子

④県南:西部に八代海、中央部に干拓によって開けた水田平野を形成する八代、芦北、水俣地域を指し、温暖な気候で育った米や柑橘類、海や山の恵みを生かした料理が伝承されている。【代表料理】ねまりずし、シシ汁、豆腐のみそ漬、みょうがまんじゅう

⑤天草:海と山に囲まれた温暖な地域で海の幸に恵まれている。耕地が少ないため作物選定を考慮し、山の急斜面や海風を利用した果物栽培等工夫を凝らして食生活を豊かにしている。【代表料理】たこ飯、ぶえん寿司、きびなごの刺身、がね揚げ

⑥球磨:球磨川流域に広がる人吉・球磨地域を指し、周囲を山に囲まれた盆地ならではの寒暖差を生かした農業や、米焼酎づくりが盛んで、焼酎に合う料理も多い。【代表料理】鮎の姿寿司、鮎の甘露煮、つぼん汁、ねったんぼ



①阿蘇 ②県北 ③熊本近郊 ③熊本近郊 ④県南 ⑤天草 ⑥球磨
ふさぎり漬 南関あげ巻き寿司 辛子蓮根 一文字のぐるぐる 豆腐のみそ漬 がね揚げ つぼん汁

謝 辞

本研究の遂行にあたり、聞き書き調査に協力いただいた学生と親族の皆様、写真撮影に協力いただいた皆様、協力者の紹介等に尽力いただいた皆様、この場を借りて心より御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 熊本県地域公共交通計画(2021/3/11), https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/life/131418_256829_misc.pdf, (2022/10/11)
- 2) 熊本県(2022/6), くまもとの農林水産業, <https://www.pref.kumamoto.jp/uploaded/attachment/192312.pdf>, (2022/10/11)

大分県の家料理 地域の特徴と家料理の事例

西澤千恵子(元別府大)、篠原壽子(元東九州短大)、立松洋子(元別府大短大部)、望月美左子(別府溝部学園短大)、高松伸枝(別府大)、宇都宮由佳(学習院女子大)

大分県は九州の北東部に位置している。北側と東側は遠浅の海とリアス式の海岸で、西側と南側は九州の屋根といわれる山々に囲まれている。気候は変化に富んでおり、そのために多種類の農産物が栽培され、魚介類にも恵まれている。新鮮な食材を巧みに利用し、保存や加工に対する生活の知恵や工夫が加わり、さらにかつての東南アジアやヨーロッパとの交流、小藩分立、日田に天領が置かれるなどの歴史が影響し、家庭料理はバラエティーに富んだものになっている。

日常の食事やおやつは、容易に入手できる食材を使って手のかからない「だんご汁」、「ごまだしうどん」、「りゅうきゅう」、「やせうま」のようなものが、晴れの日や行事の時には、「たらおさ」、「がめ煮」、「鯛めん」、「くじゃく」、飼育していた鶏を使った「とり飯」、「かしわ汁(鶏汁)」のように、普段入手しにくい、あるいは大切にしていた材料に惜しみなく手をかけたものが作られていた。歴史が関係しているといわれているものには、大友宗麟と関係のある「ほうちょう」、パエリアに似た「黄飯」や、長崎から医者がもたらしたという菓子「けんちん」がある。海から遠い竹田市の「頭料理」や日田市の「さば寿司」のように、海の魚を使い切るという工夫や、中津市や宇佐市の「物相寿司」のように、皆が平等に食べられるようにと升で計って同じ量にする工夫がされている。

1. 大分県の地域特性

大分県は九州の北東部に位置し、北側は遠浅の周防灘と、東側は豊後水道とリアス式海岸で、西側から南側にかけては阿蘇・九重連山、祖母・傾山山系が聳え、森林が面積の71%を占めている。沿岸部には平野が、内陸部には盆地が点在しており、構造線が県の中央部を東西に走っているため、複雑な地形になっている。

気候は、北部は準日本海型、中央部は内海型、南部は南海型、西部は内陸型、南西部は山地型と、変化に富んだものになっており、新鮮で多様な農水産物が生産されている。

かつては豊後水道を通じて東南アジアやヨーロッパとの往来、小藩分立の時代、日田に天領が置かれていたという歴史も家庭料理に影響を及ぼしている。1980年代に「一村一品運動」が始まり、関あじ・関さば、干しいたけ、かぼすなど、各市町村が個性ある産物を生み出しているのも、大きな特徴である。



図1 大分県の地域区分

2. 大分県の調査地域の暮らしと食生活の特徴

大分県の調査地域は、1. 中部(大分市、由布市、臼杵市、津久見市)、2. 東部(別府市、国東市、日出町、杵築市)、3. 北部(中津市、宇佐市)、4. 西部(日田市、九重町)、5. 南部(佐伯市)、6. 豊肥(竹田市、豊後大野市)の6地域である。

全県的に小麦粉を使った「だんご汁」、「やせうま」、「石垣もち」が作られている。どの地域も産物は大切に扱われ、保存され、知恵と工夫が加わり、さらに歴史の影響を受けた料理になっている。

1) 中部地域の特徴

大分県のほぼ中央に位置し、豊後水道に面している大分平野から由布院盆地を経て西部の山間地まで続く、県の中心になっている地域である。魚介類が豊富で、様々な穀物、野菜の栽培が盛んにおこなわれている。沿岸地方では新鮮な魚を刺身、煮つけや「無塩汁」に、あじ、さばやまぐろを醤油漬けにして「りゅうきゅう」に、海藻のクロメは刻んで醤油をかけたり煮たり、味噌汁の具にしている。臼杵市では味をつけた野菜のネタで飯を上下に挟んだ「茶台寿司」、大友宗麟や臼杵の殿様と関係があるといわれている大分市の「ほうちょう(鮑腸)」や臼杵市の「黄飯(おうはん)」がある。さらに

臼杵市にはおからを使った和え物の「きらすめし」がある。内陸部では、来客があったときに飼っていた鶏をつぶしてご馳走にした「とり飯」や「かしわ汁」が残っている。

2) 東部地域の特徴

国東半島から別府湾にかけての地域で、北側と西側には山々が連なり、瀬戸内海と豊後水道に向かって扇状地を形成している。中心地である別府市は温泉の湧水量が日本一で、市内には温泉が点在している。この熱を利用して野菜や果実の促成栽培が行われ、噴気を使って野菜、芋や魚貝類を蒸す「地獄蒸」は江戸時代末期から行われている。別府湾で獲れたたい、たちうお、しらすなどは「たい茶漬け」や「しらす丼」にされ、日出町では「城下かれい」と呼ばれるマコガレイが漁獲されている。また杵築市周辺では柑橘類の栽培が盛んである。

3) 北部地域の特徴

調査地域である中津市耶馬溪町および宇佐市院内町、安心院町は、山間の郷として開けた農山村であり、農業を主たる産業とし林業を副業としていた。自然環境の中で育まれた食材を用いた日常食として、耶馬溪町では、「むかごご飯」、「いとこ煮」、「がん汁」が、院内町や安心院町では、「あみ飯」、「けんちん汁」、「どじょう汁」、「にぐい」が食べられていた。また、行事食として、耶馬溪町では、「よしのみ」、「みとりおこわ(仏事)」、「たらおさ(オサダラ、盆タラ)(盆)」が、院内町、安心院町では、「はえの照り焼き」や「甘露煮」、「物相寿司」、「みとりおこわ(仏事)」、「やせうま(盆)」が特色ある地域の郷土料理としてあげられる。慶弔時に食べられる「けんちん(巻蒸)」はきくらげを使った菓子である。

4) 西部地域の特徴

福岡県と熊本県に隣接した周囲を山々に囲まれている森林地帯で、山地からは豊富な水が流れ出して有明海に流れ込んでいる。中心にある日田市は江戸時代には西国筋郡代が置かれ、九州の交通の要所であった。これを反映しているのが、北の海でしか獲れないたら(鱈)のえらと胃の乾物を使った「たらおさ」で、盆に食べられている。またかつては川で獲れたカワガニを、近年では鶏を使った「がめ煮」がある。山地ではとうもろこしや里芋が栽培され、「もろこし飯」や「芋田楽」にしている。塩さばを余すところなく使った「さば寿司」は海から離れた地域の工夫の表れであり、円盤状の「ゆで餅」はこの地域独特のものである。

5) 南部地域の特徴

大分県の南東部に位置する佐伯市は大分県最大の面積を有し、温暖な気候と豊かな水に恵まれている。海に面した鶴見、米水津、蒲江地区では、「すり身天」、「くじやく」、「ごまだしうどん」、「りゅうきゅう(あつ飯)」、「あじの丸寿司」、「海鳴り寿司」、「無塩汁」、「緋扇貝料理」が代表的なものである。山間の弥生、本匠、宇目地区では、「あゆの甘露煮」、「白魚」、「しし鍋」、「竹の子寿司」、「山菜おこわ」、「黒砂糖まんじゅう」が親しまれている。

6) 豊肥地域の特徴

豊肥地域は、大野川流域、九重連山・阿蘇外輪山・祖母山麓に囲まれた内陸山地である。高原特有の夏季冷涼気候に適した農林業が営まれている。大豆を豆腐にし、これを使った「あいまぜ」はこの地域独特のものである。小麦粉や米粉、サツマイモ粉を利用した多くのもちやだんごが作られ、間食やハレの日の楽しみとして食されてきた。この地域は海から離れているので特に海水産魚は貴重なものであった。余すところなく使った「頭料理」がある。

3. 大分県の家料理の特徴

大分県の家料理について、主食、主菜、副菜、汁物、間食・おやつ、行事食に分けてその特徴を紹介する。大分県は全国の90%の「かぼす(柑橘類)」を生産している。全地域において、かぼすは絞って酢として使うのみではなく、焼酎に加えたり、あらゆる料理にかけたりして酸味と香りを楽しんでいる。

1) 主食の特徴

米は貴重なものであり、飯と海産物や農産物を組み合わせた料理が多くみられる。海産物との組み合わせは、沿岸地域で作られる「りゅうきゅう」、「あじの丸寿司」、「たい茶漬け」、「あみ飯」が、鶏肉を使った「とり飯」、農産物と組み合わせは「みとりおこわ」、「茶台寿司」、「黄飯」、「物相寿司」、「お方寿司」がある。米を補うものとして小麦粉が使われ、「だんご汁」、「ごまだしうどん」が、結婚式には「鯛めん」が作られた。さつまいも粉を麺状にした「いもきり」もある。



① 上段左から時計回りに「とり飯」、「りゅうゆう」、「お方寿司」、「あじの丸寿司」



② 左「だんご汁」、右「ごまだしうどん」魚はえそ使用

2) 主菜の特徴

新鮮な魚は刺身で食べた。臼杵のふぐ、日出の城下かれい、豊後水道の関さばが高級料理として有名である。川魚のやまめをあらいや甘露煮に、どじょうは鍋や汁にした。山にいる雉、鹿、猪などは「三郎鍋」等にして、山麓で食べられていた。またどの家庭でも鶏を飼育していて、ハレの日や来客がある時に自らさばき、「とり刺し」、「とり天」、「とり飯」や「がめ煮」にした。



③ 刺身盛り合わせ:
上段中央「豊後水道関さば」、
下段左「日出の城下かれい」、
下段右「臼杵のふぐ」



④ 上段左「とり天」
味付けは各家庭で異なる。
下段右「がめ煮」 野菜と鶏のぶつ切り肉の煮物

3) 副菜の特徴

海と山に恵まれた大分県では、その土地で季節ごとに収穫した食材を活かしてバラエティー豊かな料理を作り上げてきた。干しいたけを使った「含め煮」や「辛子漬け」は常備菜として作られた。大豆を用いた料理には「あいまぜ」、「きらすまめし」、「つと豆腐・しめ豆腐」があり、「ぎすけ煮」は保存性が高い副菜として重宝されてきた。豆腐の副産物であるおかからも「きらすまめし」として一品にした。旬のなすを活用した「おらんだ」や高菜料理、山菜を用いた和え物、「イギス」や「クロメ」といった海藻も日常の食卓に上がった。



⑤ 「なば(きのこ)辛子漬け」 干しいたけを戻し薄く切って含め煮にしたものを辛子味噌に漬けたもの。



⑥ 「あいまぜ」 しいたけ、こんにゃく、わらび・ぜんまいなどの山菜、にんじんの白和え。



⑦ 「おらんだ(こねり)」 にがうり、なす等の野菜を炒め、水溶き小麦粉でとろみをつけたもので、味噌味、醤油味がある。

4) 汁物の特徴

だしは、大分県が生産量日本一を誇る干しいたけを使ったものや、いりこ(トビウオ)を使うことが多い。全県的に「だんご汁」が作られている。小麦粉で作っただんごの量を多くすれば主食になり、少なくすれば汁物になる、利便性に富んだ料理である。沿岸地域では新鮮な魚を使った「無塩汁」や「武者汁」が、内陸部では「がん汁」、「どじょう汁」や自らさばいた鶏を用いた「かしわ汁」が作られていた。また味噌や醤油は各家庭で作られており、様々な味わいのものになっていた。



⑧ 左「武者汁」 魚のすり身天ぷらと野菜が入ったみそ汁。
右「かしわ汁」 大分県内どこでも食べられている鶏肉・しいたけ・ごぼう等の野菜の入ったすまし汁。



⑨ 「どじょう汁」 どじょうは、一物全体といわれ、栄養価が高いと食されていた。酒を振りかけ眠らせて、塩でもんでぬめりを取り1時間位煮ると柔らかくなる。

5) 間食・おやつの特徴

県内のどこでも見られるのは「やせうま」、「じりやき(へこやき)」、「いきなりまんじゅう」、「石垣もち」である。西部地域の「ゆでもち」は小豆餡を小麦粉で作った皮で包み、火の通りを良くするために円盤状に成型してからゆでたものである。南部地域では、さつまいも餡をさつまいもの粉(かんころ)と小麦粉を混ぜて作った皮で包んで蒸した「かんころもち」がある。いずれも手を多くかけずに短時間で作ることができ、農作業の合間の小昼として、また人が集まった時に食べられていた。

「やせうま」は、幅広麺のように伸ばしただんごが特徴である。県内でも地域によってその形状は多少異なるが、だんごを平たく伸ばすことで、短時間でゆであげることができる。夏に作ることも多く、お盆の供え物としても用いられる。



⑩「やせうま」 ゆでた平たい団子にきな粉をまぶして食べる。



⑪「石垣もち」小麦に重曹・塩・水の生地になつまいもを入れて蒸す。

6) 行事食の特徴

祝い事があると県内では「酒まんじゅう」や「炭酸まんじゅう」を、佐伯市では白身魚のすり身を着色してゆで卵を包んで蒸した「くじゃく」を、西部地域では「がめ煮」を作った。国東半島では結婚式に両家の対面とかけた「鯛めん」がふるまわれ、北部地域では神事や祭りには木製の升に詰めて同じ大きさに作られる「物相寿司」が残っている。

これらは全て身近にある材料を使っているが、時間と手間をかけている料理である。また、九州近海では捕獲されないために貴重品扱いされているたら(鰯)、そのたらのエラと胃を乾燥したものを使った「たらおさ」が、盆のご馳走や来客用として日田市周辺や北部地域で作られている。

中津市の菓子「けんちん」は慶弔時の菓子で、江戸時代に長崎から医者によりもたらされたものと言われ、臼杵市のパエリアに似た「黄飯」は南蛮貿易が関係しているとされている。



⑫上段左「酒まんじゅう」
上段右「炭酸まんじゅう」
下段中央「けんちん」
小麦粉とくず粉、きくらげ、十六寸豆入りの練り・蒸しもの。



⑬「くじゃく」色付けしたゆで卵を、色付けしたすり身で包んで揚げたもの。お正月のおせちや運動会、祝い事で食べる。



⑭「たらおさ」お盆の殺生は禁止されているが、干し物は良いのではないかと
いうことにより、食べられている。



⑮「物相寿司」毎年4月10日に開かれる金比羅祭をはじめ、神事後の膳を彩る料理。

謝辞

本報告を行うにあたり、『次世代に伝え継ぐ 日本の家庭料理』における聞き書き調査の調査対象者、調査協力者および家庭料理の撮影にご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 日田市, 『日田市史』, 1990
- 2) 日出町, 『日出町史 本編』, 1986
- 3) 大分県HP :<https://www.pref.oita.jp/site/oita-geonet/chishitsu.html> 2022年9月24日
- 4) 九州整備局HP:https://www.green.go.jp/seibi/kyushu/chisei_chishitsu_kiko/oita/oita.html 2022年9月24日
- 5) 大分気象台HP:<https://www.jma-net.go.jp/oita/shosai/kikou.html#:~:text=> 2022年9月24日
- 6) 農林水産省:うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味,
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html 2022年9月24日
- 7) 西澤千恵子, 『今こそ作ってみたいおおいの郷土料理』, 大分学研究会, 2018

宮崎県の家料理 地域の特徴と家料理の事例

篠原久枝(宮崎大)、長野宏子(元岐阜大)、磯部由香(三重大)、秋永優子(福岡教育大)

宮崎県は温暖で降水量も多く、海幸・山幸に恵まれた県である。

主食の特徴としては、沿岸部を中心に「魚」を使った「あじの姿寿司」、「きゅうりの冷や汁」、「かつおのこなます」などが食されていた。自家製のそばも「そばずし・そばがき」として食されていた。主菜の特徴としてはハレの日には鶏をつぶして刺身、煮物、すき焼きにしていた。沿岸部では刺身・塩焼きなど新鮮な魚の利用が多かったが、内陸部では塩いわしや丸干しいわしの利用が多く、天ぷらや、年越し魚として食されていた。副菜や汁物の特徴としては家の周りで多くの種類の野菜類、豆類、芋類などが栽培され、これらを具とした味噌汁や煮物、漬物などが食されていた。生産量の多い千切り大根は煮物、漬物として食されていた。唐芋を使ったがね、里芋をつかっためた、のっぺじるも食された。山間部では「干し筍」作りが盛んで、干し椎茸、干しぜんまい、芋がらとともに、神楽や年越しなどハレの日の煮しめとして食されてきた。おやつの特徴としては温暖な気候で栽培されるきんかんやみかんなどの果物系や「ねりくり」などのいも系がみられた。椎葉村では焼畑の雑穀の食文化を継承していた。

行事食の特徴としては、東臼杵郡諸塚村では煮しめ、尾頭付きのいわしの塩焼きなど7種類を漆塗りの八重椀に盛った「祝い膳」が、大晦日に供された。都城市の正月では、里いもを丸ごと一個入れた「いもんこんすい」が供されていた。

1. 宮崎県の地域特性

宮崎県は北西部を九州山地、南西部を霧島連山に囲まれ、約75%を山地が占める県である。県中央部には平野が広がり、東部は日向灘(太平洋)に臨んでおり、温暖で降水量に恵まれて、海幸、山幸が豊富である。

宮崎県の家料理聞き書き調査は、県内農業改良普及センターの区分に従い、8地区(図1)で行った。

県北の西臼杵、東臼杵北部は、九州の屋根といわれる山地の中にあり、山岳地帯の分水量を源とし、農耕地が带状に断続的に散在している。林業、シイタケ、茶(茶釜炒り)、牛(肉用)を組み合わせた複合経営が多かった。東臼杵南部は、日向灘、九州山地が横たわっており、平野部・山間部は米、甘藷、みかんなどの農業で、一部の地域では、酪農、畜産であった。海岸沿いは漁業、山沿いでは林業が営まれた。

県中央の児湯は、宮崎平野北部に位置し、九州山地の一部、河成段丘が広がり、これが海岸(日向灘)付近まで迫っている。温暖な気候で、平野部・山間部は米・甘藷・みかん、畜産(肉牛、豚)、一部、酪農、水産もあじ、タイ、イカ、伊勢エビの漁獲が増加している。

県中部は、県中央部に位置し、森林が6割近く、農用地が2割弱の農山村である。作づけは、国富町は、米、たばこ、芋、野菜、肉牛、木花地区は、水稲、麦類、甘藷、菜種、大豆、大根などと地域により異なっていた。

県西の西諸県は、南西部には霧島連山、北部には九州山地の山岳が連なり、優良農地が広がっている。夏暑く、冬は冷え込む内陸型の温暖多雨地域である。専業農家が減少し兼業化が進んだ時期であった。この頃は米・麦・甘藷に依存していた農業であった。北諸県は、三方を山に囲まれた広大な都城盆地の中央に位置している。地下水、湧水に恵まれ、河川等が縦横に流れる緑豊かな土地である。日本有数の農業地域で、農業産出額合計および専業農家数が全国第2位である。特に、農業産出額畜産計が全国第1位で、内訳では「肉用牛」「豚」「鶏」が第1位となっている。

県南の南那珂は、県の最南端に位置し、森林が約78%を占め、東部は日向灘、南部は志布志湾に臨む海岸線である。温暖多雨多照の南国的気候に恵まれ、早期水稲、畜産振興、柑橘類栽培、甘藷、小麦、水稲・陸稲、なたねも栽培されていた。遠洋漁業が拡大し豊漁が続けていたが、昭和30～33年には不漁期となった。この地域は、専業農家ではないが、日常食する農産物はほぼ自給自足であった。

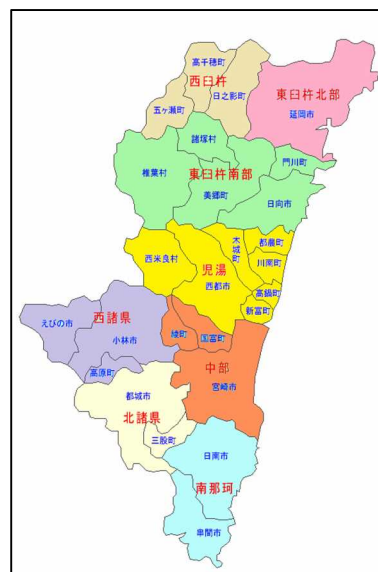


図1 宮崎県の地域区分

2. 宮崎県の家料理の特徴

1) 西臼杵郡(北部山沿い)：五ヶ瀬町

県内でも寒い地域の五ヶ瀬町では味噌、醤油も自家製で、味噌汁には季節の野菜を箸が立つ位入れて食していた。旬のぜんまい、たけのこ、栗は天日乾燥し、正月やお盆の煮しめに使っていた。正月には鯨の刺身、数の子、いわしの尾頭付き煮つけ、雑煮焼かず野菜をいれすまし仕立てである。すし(いなり・ちらし・巻き)や煮しめ、煮豆やなた豆・モロコシ豆などの野菜の煮物や酢揉み(酢の物) 饅頭やぜんざいも伝えたい料理である。

2) 東臼杵南部(北部山沿い)：諸塚村・椎葉村

諸塚村の面積の約95%は山林である。梅干し、らっきょう、干し大根、筍、ぜんまい、ワラビ、イタドリ(サド)、ウドやタラの芽、勝ち栗等の季節の恵みを乾燥物や塩漬けにして年中利用してきた。ご飯には麦やとうきび(トウモロコシ)が入っていた。味噌汁の具は、野菜やシイタケ、豆腐や購入したわかめであった。季節の野菜を用いた煮しめや延岡から行商が購入したいわし(刺身・酢)や鯨も食していた。肉は、一匹のブタを集落で処理、共同で食する結が存在していた。

椎葉村の地形は1,000mを超える九州山地の傾斜地が多く、伝統的な焼畑農法が継承されてきた。主食には焼畑で栽培された粟や稗を入れたご飯や、稗すーしー(稗雑炊)などが食されてきた。また、蕎麦団子をいれたわくど汁も食されてきた。豆腐や蒟蒻も手作りしてきた。筍、山菜、椎茸などは乾燥して保存し、一年中、煮しめに利用していた。

3) 東臼杵北部(北部平野部)：延岡市

東の海に接する地域では漁業、北や西の山沿いでは林業、平野部では米、さつまいも、みかんなどの農業が盛んだった。多くの家庭で自家用の米、麦、野菜、茶を栽培していた。調査した海沿いの地域ではグチ、イカ、いわし、あじなどが多く獲れ、日々の暮らしに魚を欠かすことがなかった。日常食での魚介類の利用が多く、だしには生魚「なまだし」や干魚の「ひばかし」を使い、主菜には刺し身、なます、煮魚、たたっこ(すり身に味噌を混ぜたもの)など、副菜にはひじきの煮物、貝のみそ汁などが食された。行事食として、七日正月の朝ぜんざい、春の彼岸のふたたびだんご、秋祭りのサバ、いわし、あじの姿ずしなどがある。

4) 児湯(北部山沿い・平野部)：川南町

川南町では自家用の米・麦や多くの種類の野菜・芋・豆を栽培していた。各家庭で育てる野菜の種類も多かった。主食は麦ごはんが多く、うどん、そば、そばがき、夏には冷や汁を食した。主菜としては煮魚や焼き魚が多く、魚肉ソーセージやおぼくじら(くじらの脂身)のぬたを食することもあった。副菜は千切りの酢の物・煮物、野菜の白和え、煮豆、落花生豆腐、呉汁などである。行事食としては、正月の酢にんじん、金柑の甘煮、田植え後の「さのぼり」のばらずしなどがある。

5) 中部(南部平野部)：国富町・宮崎市

日常食する農産物はほぼ自給自足して、豆腐、蒟蒻、味噌、醤油も手作りしていた。主食は米であるが、汁かけそばや冷や汁、沿岸部では魚と野菜の入った汁かけ飯もよく食した。卵は貴重品であり、物々交換で手に入れ、お産や病気の時しか食べられなかった。あじ・鰯の干物も米と物々交換して手に入れた。干大根の産地であり、千切り、いかんて、割干しなどが作られ、漬け物や酢の物、煮付けとし食した。干した大根葉、芋蔓、くさぎな、筍などは戻して油炒めや煮物にした。行事食としては、正月の鶏肉入り煮しめ、夏祭りのばらずし、白玉だご、ソーダだご、秋祭りの赤飯、甘酒などがある。

6) 西諸県(南部山沿い)：小林市

日常食する農産物はほぼ自給自足して、菜種、茶、サトウキビも栽培していた。豆腐、蒟蒻、味噌、醤油、も手作りした。塩は呷(かます)入りで購入し、にがりも取った。砂糖は黒砂糖や三温糖を購入した。鶏や山羊は自家用に飼っていた。主食は麦ご飯や芋ご飯であったが時には乾麺もいれた。夕食にはそば汁や野菜雑炊もよく食した。味噌汁の出汁のいりこは月一回来る行商から購入した。肉(豚、牛)も行商から購入して、野菜と一緒に煮た。山羊乳は飲んでいた。年取りや、ほぜ祭りなどの行事があると鶏を潰し、一羽すべてを料理に使用した。ささ身や胸身は刺身、小腸は刻んで混ぜご飯の具にした。伝え継ぎたい料理としては、がね、鶏一羽を丸ごと使う料理法、甘酒などである。

7) 北諸県(南部山沿い)：都城市

田畑で多種類の穀類や野菜を作り、野山で種々の野草やたけのこをとって、自給自足であった。主食は、米にあわを

混ぜて炊いた。ご飯が少ない夜や寒い時は、野菜の多く入った汁にそば粉を練ってごはんとともに入れるそばずしや、そば粉を練って投げ込んだそばじゅいにした。肉は特別なときに鶏をつぶし、魚はいわしを焼いたものが主で、卵は貴重品であった。ごちそうとして、にしめ、がね、すしめし、さといもの田楽がよく出された。正月の朝にはいもんこんすいもの、お盆にはそうめんにくづつど(こづき豆腐)をのせ、豊穰祭りでは甘酒、蒟蒻、もち、すのしゅいを出した。

8) 南那珂(南部平野部)：日南市旧南郷町・串間市

日常食する農産物はほぼ自給自足して、味噌、醤油、黒砂糖の絞り汁、芋飴、マヨネーズも作っていた。主食は麦ご飯や芋ご飯であったが、南瓜雑炊や魚雑炊も多かった。豆腐は月に1-2回、地区で作る地域や購入した地域もあったが、油揚げや厚揚げは手作りした。春にはソワブキの炒め物、秋には里いものぬた和えや天ぷらをよく作った。里いもや大根の煮付け(味付けは醤油のみ)、葱のぬたなどもよく食した。旧南郷町では、魚は目井津港で獲れたものを野菜や薪と交換して手に入れ、すり身に黒砂糖や豆腐を混ぜた天ぷら、かまぼこを作った。お盆には各地区とも、落雁や白雪羹(はくせんこう)を作って供えた。

3. 宮崎県の家料理の特徴

1) 宮崎県のお主食の特徴

「赤飯」、「ちらしずし」、「ばらずし」、「海苔巻き」、「いなりずし」など全県下で食されていた。特徴的な料理として「魚」を使った「あじの魚ずし」、「いわしの一尾ずし」、「鮎ずし」などが沿岸部を中心に見られた。宮崎の夏の郷土料理として名高い「きゅうりの冷や汁」、中部地区木花の氏神様の祭りに奉納された「イカの汁かけ飯」、東臼杵南部地区細島の漁師料理として伝わる鰹入りの焼きおにぎりである「こなます(図2)」、日南地区の「魚雑炊」などが食されていた。一方、「山菜・野菜」を使った主食としては、東臼杵南部地区等の山間部では「くさぎな飯」、「山菜おこわ」、児湯地区の「高菜漬けおにぎり・高菜の炒飯」があった。また、「ケ」の料理としては「麦飯」やうったうどん・そばやそばがきや椀がきも食することがあった。日南地区の「芋ご飯」や北諸県地区の雑炊にそば粉をいれた「そばずし」を主食としていた。



図2 こなます(焼きおにぎり)

2) 宮崎県のお主菜の特徴

県内の多くの農家の庭先で鶏が飼われていたが、卵は貴重品であり生食や卵焼きにして弁当のおかずとした。児湯地区ではハレの日(正月や屋根の葺き替え)には、鶏をつぶして刺身、煮物「鶏のうま煮(図3)」、すき焼きにしていた。アシナガやキイロなどの蜂の子を使った蜂の子炒め物や素麺料理は五ヶ瀬町や児湯地区にも見られた。北部山間部の諸塚村では、豚一匹を集落で購入し内臓まで全てを使った料理を彼岸、泥あげや忘年会に食してきた。



図3 鶏のうま煮

沿岸部ではあじやいわしの刺身、塩焼き等、新鮮な魚の利用が多く、フクトの煮付け等に日常的に食されていた。南那珂地区(日南市)ではいわしのすり身で作った「飢肥のてんぷら」や内陸部や山間部では、塩をしていない魚(無塩)は減多に手に入らず、塩いわしやいわしの丸干しが食されていた。北諸県地区(都城市)では、いわしの丸干しの「魚んでんぷら」がある。

豆腐は各家庭で作られていたが、東臼杵南部の椎葉村では、焼畑で栽培した大豆を豆腐に回せるのは僅かであった。そこで、やせた土地でも育つ平家カブの葉と茎を入れることで、見た目も美しく大豆も節約し、また平家カブの苦みでにがりも節約した「菜豆腐(図4)」が作られていた。春には藤の花を入れた「菜豆腐」も作られる。



図4 菜豆腐

3) 宮崎の副菜の特徴

家の周りで野菜類(茄子、南瓜、玉葱、苦瓜等)や豆類(大豆、小豆等)、芋類(唐芋、里いも)などが栽培され、味噌や豆腐、蒟蒻も手作りしていた。日常の食事にはこれらを具とした味噌汁や煮物、漬物などが食されていた。児湯地区の中でも海岸沿いの川南町では、あじやいわしの酢魚と自生しているハスガラで「ハスガラなます」、海藻「ケソ」や「がばのり」、「フカ」や「オバクジラ」など海の幸を利用したぬたが食されていた。葬式や法事などのときには、生、または煎った落花生を擦り、その汁を薩摩芋澱粉で固めたもの「落花生豆腐(図5)」が供され、自宅で冠婚葬祭を行わなくなった今でも引き継がれている。

南那珂地区(南郷町)では「つわぶき」を佃煮や生節との炒め物が見られた。北諸県地区(都城市)では、細切りにした唐芋をかき揚げにした「がね(蟹の意)(図6)」が良く食された。よごし(白和え)は、年間を通して季節の野菜で作られた。また、筍は種類が多く、特に大名竹は美味で、みそ汁や煮物、天ぷらが好まれた。西臼杵地区や東臼杵地区南部の山間部では「干し筍」作りが盛んで、干し椎茸、干しぜんまい、芋がらとともに、神楽や年越しなどハレの日の煮しめとして食されてきた。

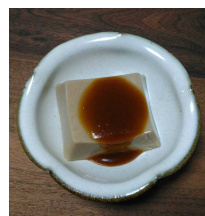


図5 落花生豆腐



図6 がね(蟹の意)

4) 宮崎の汁物の特徴

日常の食事は、いりこだしを用い、自宅で収穫した野菜を箸が立つ位、たくさん、入れた味噌汁(=みそんしゅい)は朝、昼、夜三食でいた。大豆のご汁の時も、また、火山灰土壌の宮崎県は落花生を栽培し、煮豆、落花生豆腐や落花生の呉汁をつくられてきました。日向灘寄りでは貝(カラスロ、亀の手など)の味噌汁がみられ、かぼちゃなどの野菜と小麦粉でつくる「だご汁(図7)」は多くの地域で見られる。だしは煮干しや干魚と違いがあった。わくど汁、蕎麦汁や雑炊もよく作られた。葬式にはお膳のほか、のっぺじる(里いもを入れる、しょうゆ仕立て)をふるまう地区もあった。



図7 だご汁

5) 宮崎のおやつの特徴

おやつもほぼ家庭で作られており、「米・餅系」、「小麦粉系」、「芋系」、「果物系」等であった。温暖な気候で栽培されるきんかんやみかんなどの果物系や干し芋、ふかし芋などがみられた。「米・餅系」では「だご」は、丸餅を作る際にでる餅の端や水餅と特産品のさつま芋と一緒に練り込んで黄な粉をまぶした「ねりくり(ねったぼ)(図8)」や「あくまき」や炒った米の粉から作る「いりこ餅」や朝鮮半島からもたらされたと言われる「これ菓子(高麗菓子)(図9)」がみられた。「小麦粉系」としては黒糖を使った蒸し物「ふくらかしだご(ふくれ菓子)」や「いも系」としては「竹の皮だんご」が作られていた。



図8 ねりくり(ねったぼ)



図9 これ菓子(高麗菓子)

6) 宮崎の正月料理の特徴

東臼杵郡諸塚村では煮しめ、尾頭付きのいわしの塩焼き、白和え、なます、吸い物、栗おこわと煮豆の7種類を漆塗りの八重碗に盛った「祝い膳(図10)」で、大晦日に供される。塩いわしは熊本県からトロ箱で購入した。煮しめに使う厚揚げは、大豆から豆腐、さらに豆腐を揚げて作っていた。白和えの蒟蒻も芋から作っていた。煮しめのぜんまい、たけのこ、椎茸、栗おこわの勝ち栗等、旬の食材を乾燥し保存したものを正月料理に用いていた。西臼杵郡五ヶ瀬町では、刺身(鯨)、焼いた数の子、酢の物、いわしの頭付き煮付け、煮しめやいもの天ぷら、雑煮は丸餅で焼かず具沢山のすまし仕立てだった。



図10 祝い膳



図11 酢にんじん

児湯地区沿岸部の川南町では、「酢にんじん(図11)」、金柑の甘煮、黒豆の代わりのうずら豆の煮物、酢あじや酢いわし、雑煮はすまし仕立てで焼かない餅に、お節の煮しめの具と小さく切ったものを加えていた。東臼杵北部の延岡市では、煮しめと金時豆の煮物、紅白なます、金柑の砂糖漬け、雑煮はすまし、醤油味と家庭によって異なり、煮しめに餅を焼かずに入れる家もあった。



図12 いもんこんすい

北諸県郡の都城市では、必ずかしわで炊いた煮しめとがねを同じ皿に盛り付け、雑煮または「いもんこんすい(図12)」が出された。いもんこんすいは、里いもを丸ごと一個入れたお吸い物で、数日前から水に浸した大豆のおやしを添えて仕上げる料理である。

謝 辞

本研究の調査、取材、撮影にご協力いただきました多くの皆様に感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 川南町(1983),「川南町史」
- 2) 延岡市(2013),「延岡市史」
- 3) 諸塚村(1989),「諸塚村史」
- 4) 五ヶ瀬町(1981),「五ヶ瀬町史」
- 5) JA 宮崎県女性組織協議会(2005),「ふるさとの食文化を伝えよう 郷土料理集」
- 6) 国富町教育委員会(2006),「残しておきたい昔のあれこれ」
- 7) 宮崎県(2000),「宮崎県史 近・現代1」
- 8) 財団法人木花振興会(1980),「木花郷土史」
- 9) 北諸盆地農山村暮らし研究会グループ連絡会(2008),「都城 -盆地の味とくらし-」
- 10) 日南市(2005),「日南市誌」
- 11) 日南史(2011),「南郷町郷土史総集編」
- 12) 串間市(1996),「串間市史」
- 13) 小林市(2000),「小林市史」

鹿児島県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

木下朋美(鹿児島県立短大)、山下三香子(鹿児島県立短大)、大山典子(鹿児島純心短大)、進藤智子(鹿児島純心短大)、新里葉子(鹿児島純心短大)、山崎歌織(鹿児島女子短大)、木之下道子(鹿児島純心大)、森中房枝(長崎純心大)

鹿児島県は、奄美群島などの島しょ部を含み南北 600km に広がる。温帯から亜熱帯気候に属し、海に囲まれ、農産物や海産物の豊富な食材に恵まれる。鹿児島県の食文化は地理的・歴史的影響を受けながら育まれた。薩摩藩時代から伝わる料理も多数あり、それらは中国や韓国、台湾、琉球から伝わったものや、京文化から伝えられたものが今に残る。特に、正月、節句、祭りなどのハレの日や、盆、法事などの行事において特徴的な料理が作られてきた一方、日常の食事においては、地域でとれる食材を活かした料理に工夫が見られた¹⁾。

鹿児島県に多く見られた食材や特徴的な食材として次のものが挙げられた。サツマイモは日常食として主食からおやつなど様々な料理に利用された。大島地区や熊毛地区では、菓子類に黒糖を使ったものも多かった。海産物では枕崎でカツオの漁獲量が多いため、ビンタ料理や腹皮料理、骨のひっかけソーメンのように捨てることなく様々な形で食べる料理が生み出されてきた。キビナゴは身近な食材で刺身の他、唐揚げ、なますなどにされた。クジラやサメ(フカ)を食べる習慣もあった。野菜類では、世界一大きなダイコンである桜島大根が、煮物や漬物などにされた。春に採れるタケノコには、孟宗竹以外にも、大名竹や古参竹など種類豊富で、味噌汁、卵とじ、煮物、天ぷらなどにされた。夏には南方から伝わったヘチマやニガウリを味噌炒めにしたり、鹿児島の伝統野菜であるミガシキやトイモガラを汁ものや酢の物に利用した。

1. 鹿児島県の地域特性

南北約600キロメートルに及ぶ鹿児島県(図1)は、一年を通して温暖で湿度も高い土地柄である。日本本土の西南部に位置し、薩摩および大隅の二つの半島に分けられ、その間には活発な活火山で知られる桜島があり、県本土の大地はシラス台地で約半分を占めている。さらに東シナ海の甌島や長島などと、南方には種子島、屋久島、奄美大島などの有人離島が28あり、離島人口及び面積は全国第1位の離島県でもある。

2. 鹿児島県内の調査地域の特徴

現在の行政区分に合わせて鹿児島県を以下の6つに区分した。各地区での調査地域は、鹿児島地区の鹿児島市・いちき串木野市、南薩地区の枕崎市・指宿市・南さつま市・南九州市、北薩地区の薩摩川内市・霧島市・始良市、大隅地区の志布志市、熊毛地区の西之表市、大島地区の奄美市である。図1に6つの地区と調査地域を色塗りした部分として示す。

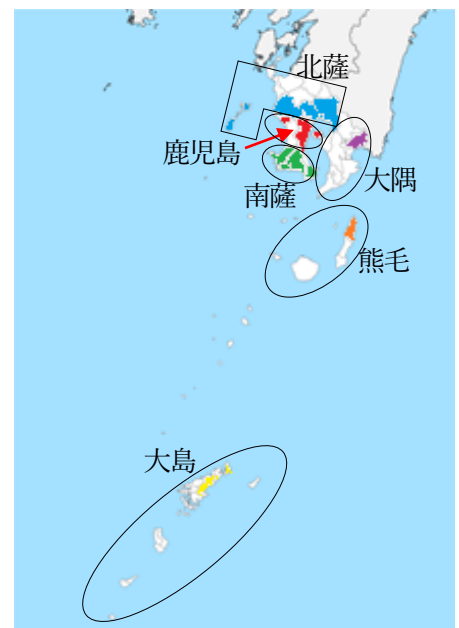


図1 鹿児島県の地図と調査地域

1) 鹿児島地区の特徴

県庁所在地である鹿児島市は人口約59万人都市であり、1世帯あたり2.12人(令和3年)、主な産業としては第三次産業(サービス業)が約8割を占めている。また、県北西部にあるいちき串木野市は、かつて盛んだった農業や漁業は、今は衰退傾向にある。

2) 南薩地区の特徴

薩摩半島の南西部にある枕崎市は、鰹の水揚げ量全国有数規模の漁港を持ち、鰹節製造業を中心とした食品加工業や芋焼酎製造業が安定して行われている。観光都市である指宿市は、オクラやサツマイモ、豆類などの農産物が生産され、南さつま市や南九州市においては農業や畜産が盛んで、特に知覧町・頰娃町は茶の栽培が大変盛んである。

3) 北薩地区の特徴

薩摩川内市は、地域によっては高齢化率が上昇しているが、主要産業は農業で米を中心に、キンカン、ナシ、ブドウ

なども生産されている。県本土のほぼ中央にある霧島市は平成17年に1市6町が合併した県2位の人口約12万人都市で、温泉や観光地を有し、イチゴ、トマト、ゴボウなどの生産も盛んである。隣接した姶良市においても、農・林業が盛んで、米、ミカン、メロンの生産の他、大手企業が立地されている。

4)大隅地区の特徴

鹿児島県東部で宮崎県との県境にある志布志市は農業や畜産が盛んで、メロン、イチゴ、ピーマン、肉用牛などの農畜産物や養殖ウナギは県内上位の生産量を占める。

5)熊毛地区の特徴

熊毛地域は、種子島、屋久島、馬毛島、口永良部島の4島からなる。種子島は、実用衛星打上げ基地を持つ島であり、米、サトウキビ、サツマイモ作りも盛んである。

6)大島地区の特徴

奄美群島には、8島の有人島があり、奄美大島、加計呂麻島、請島、与路島、喜界島、徳之島、沖永良部島及び与論島になる。奄美大島は佐渡島に次ぐ我が国第2位の広さを有するものの、人口は減少傾向にあり、産業はサトウキビや野菜、肉用牛を主体とした農業と黒糖焼酎、大島紬などがある。

3. 鹿児島県の家庭料理の特徴

1)主食の特徴

県内全域において、主食は麦飯、粟飯、唐芋(サツマイモ)飯とともにサツマイモだけを食べることも多かった。お祝い事には、さつますもじ、混ぜご飯、鶏の雑炊(トイノズシ)を食べた。南薩や霧島、いちき串木野では、冬によく食べられた太めのそばと野菜、皮をむいたトイモガラを干したものを煮たそば汁(ソバジュイ、ソマズシ、ソバスイ)や、夏場に食べられた麦飯に冷たい味噌汁をかけた冷汁は主食の代わりに食べられた。

2)主菜の特徴

主菜は、地域により手に入りやすい食材が異なり、主に鶏、豚、魚、大豆を使用して料理を調えていた。鹿児島市付近は、大豆、卵・鶏、肉・魚(行商から購入)が入りやすく、朝食に卵を食べていた(昭和39年頃)。新鮮な魚類や肉類も手に入り、卵とじや焼き魚にした。南薩は、カツオがよく獲れ、魚介類が豊富に手に入った。北薩は、生魚やクジラ(せしから:クジラの皮を脂抜きしたあと乾燥させたもの。・おば:クジラの尾の部分である尾羽を薄く切り塩蔵した後、熱湯に入れてから冷水でさらしたもの²⁾。)が手に入り、生魚は刺身にクジラはせしからの煮しめにした。大型の魚(サケ・ブリなど)は塩で一匹丸ごと漬け、土間に下げ少しずつ切って焼いて食べていた。霧島や姶良では川魚や大豆をよく食べた。種子島では、キビナゴやトビウオをはじめとする魚介類の他に牛、豚、鶏、馬肉も食べていた。(H24-25、H26聞き書き調査報告書)県内全域において、鶏は家で飼われ特別な日にさばいて食べた。奄美群島では昭和50年頃までは、年の暮れに豚をつぶして塩漬けにして保存し、1年分の自家用肉として余すことなく使用した。

3)副菜・汁ものの特徴

副菜の出汁は海と山両方あり、鰹節と鶏がベースとなる。サツマイモやダイコン、タケノコなどの季節の限られた食材は、干すなどして保存した。冬場のサツマイモは県本土で広く作られた副菜であるがねに、桜島大根はなますや、うま煮、煮しめ、さつま漬けにされた。ダイコンやタケノコの干したものは、煮しめにするため1年中あった。タケノコは種類も多く、汁ものや卵とじ、酢味噌かけ等にした。夏には南方の野菜であるヘチマとニガウリを味噌炒めに、ニガウリはおかか和えやチャンプルにした。その他、ミガシキのかいものこ汁、トイモガラの酢の物等で夏の暑さをしのいでいた。

汁ものでは味噌仕立てに、鶏肉と根菜を煮たさつま汁や、器に直接味噌と鰹節を入れお茶をかけた茶節などがあった。味噌は麦味噌が用いられた。ソーメンやそばは鰹を利かした出汁で食べられるが、ソーメンは清まし仕立てや味噌汁と様々に利用された。

4)おやつの特徴

県内全域において、材料にサツマイモ、米、小麦粉、離島では黒糖を使用したものが多かった。また、節句や冠婚葬祭に欠かせなかった菓子も多くみられた。サツマイモは、蒸すまたは茹でる調理方法でよく食べられていたが、菓子では、ねったぼ、こっぱだご、いもかりんとう等があった。米を使用した菓子は、灰汁巻き(アクマキ)、両棒餅、かるかん、いこ餅、かからん団子等、小麦粉を使用した菓子は、ふくれ菓子、げたんは、ぼうろ等があった。黒糖を使用した代表的

菓子里子(大島)、がじゃ豆(熊毛・大島)があり、お茶請けとしてそのまま食べられる場合も多かった。

5)行事食の特徴

正月には、焼きエビを用いた雑煮や八つ頭(里芋の親芋)の雑煮、その他コガ焼き、十六寸豆(トロッソシマメ)などで新年を迎えた。奄美大島では藩政時代から伝わる本膳料理が元となる三献(サンゴン)が欠かせない。桃の節句には高麗菓子(コレガシ)、木目羹(キモツカン)、端午の節句には灰汁巻き、かからん団子、けせん団子など菓子類に特徴が見られた。盆料理にはかいのこ汁、トイモガラ(イードツ)、炒り豆腐(イードツ)、米粉団子を供えた。

4. 鹿児島県の家庭料理の事例紹介

1)主食の事例紹介

サツマイモは孝行芋とも呼ばれ、唐芋飯(①)に混ぜる割合は時代によって異なり、また米ができない地域は米の代わりでもあった。茹でたり、蒸したり、乾燥して粉にして焼いたり、食生活を支える貴重な食材であった。さらにサツマイモ・粟・麦の混合である雑穀飯、サツマイモを輪切りにして天日で干し、炊いて団子にしたこっぱたご(②)などにも用いられた。

冬の厳しい寒の時には、広くて太めのそばと野菜、皮をむいたトイモガラを干したもの(ソバジュイ、ソマズシ、ソバスイ)③で体を温めていた。

夏には、麦飯に冷えた味噌汁をかけた、冷や汁④がよく食べられていた。

祝いの時に作られたちらしずしは、さつまずし⑤と呼ばれた。「ずし」とは宮中の女房言葉で「ずし」を表し、京都から伝わった言葉が伝承されてきた。具材には、さつま揚げ、干し椎茸、キクラゲ、鶏肉、タケノコ、ニンジン、ゴボウなどを甘く煮、酢飯も甘くして混ぜ合わせ、上に錦糸卵を飾り付けた。

酒ずし⑥は甘酢の代わりに地酒(灰持酒)をたっぷり使った豪快な島津の殿様料理で、鹿児島市を中心に島津氏にゆかりのある地域で伝えられてきた。



2)主菜の事例紹介

豚骨料理⑦は、大きく切った豚骨を油で炒め焼酎をかけて約2時間煮込んだ味噌仕立ての豪快な料理である。豚骨のほか、ダイコン、こんにゃく、ゴボウ、生姜などを入れる。薩摩では、300年の歴史があり、薩摩武士が戦場や狩場で作りはじめたという由来がある。

鹿児島には油を使った料理が多くその代表がさつま揚げ⑧で「つけあげ」と呼んでいる。以前はどこの家庭でも手軽に作った家庭料理であり、懐かしい伝統の味である。新鮮な魚介類が豊富に獲れるため、その時期に獲れる魚をすり身にし、絞った豆腐・卵・調味料を加え、さらによくすり中温の菜種油で色よく揚げると、揚げあがりと呼んでいる。以前はどこの家庭でも手軽に作った家庭料理であり、懐かしい伝統の味である。新鮮な魚介類が豊富に獲れるため、その時期に獲れる魚をすり身にし、絞った豆腐・卵・調味料を加え、さらによくすり中温の菜種油で色よく揚げると、揚げあがりと呼んでいる。

地鶏の煮しめ⑨は、特別な日に庭で飼っている鶏をさばき、祝い事など客料理としてよく作られる。ダイコン、ニンジン、ゴボウ、干し椎茸など数種類の食材を入れ、大鍋でじっくり煮込んだ料理である。



3)副菜・汁ものの事例紹介

がね⑩は、秋から冬にかけて収穫されるサツマイモをかき揚げにしたものである。「がね」の名称は、揚げられた姿が横広がりのカニに似ていることから、カニが鹿児島弁で「がね」と訛って呼ばれることからきている。正月の取り肴や、焼酎のあて(肴)、お茶請け(オチ



ヤジョウケ)に、田植えの時などの弁当に、子どものおやつにと広く親しまれている³⁾。サツマイモ以外にも様々な食材が加えられる。代表的なものは、ゴボウやニンジン等のための千切りと生姜の千切りである。揚げ衣には、そば粉や小麦粉、米粉とその地域によって材料も様々である。

さつま汁(⑪)は、江戸期に士気を高めるために開いた闘鶏で、負けて死んだ方をさつま汁にしたのが始まりと言われる。鹿児島市を中心に鹿児島の郷土料理として広く食べられている。出汁にダイコン(桜島大根)や、ニンジン、ゴボウ、里芋、こんにゃく、豆もやし、干し椎茸を加え煮た後、鶏肉と揚げを煮た味噌汁である。最後に、針生姜、小ねぎを散らす。具沢山の味噌汁として広く日常食としても親しまれている。



⑪

4)おやつの事例紹介

ねったぼ(⑫)は、蒸したサツマイモと餅をすりこ木でつき混ぜて作る。ぼったぼったとついては練るところから、その名が付いたと言われる。年末に正月用の餅をついた時に作る行事食であったが、餅がいつでも手に入る今では、日常食としておやつやお茶請けとして食べられている。きな粉をかけたり、小豆餡をつけていただく。

がじゃ豆(⑬)は、落花生の黒糖の糖衣かけ豆菓子である。薄皮をむいた落花生を煮詰め溶かした黒糖に絡めて作る。特に種子島、奄美大島は、落花生と黒糖の原料となるサトウキビの産地でもあり黒糖生産も盛んである。県内全域においては、この豆菓子は「がじゃ豆」と呼ばれることが多いが、種子島では、「りんかけ」、奄美大島では、「がじゃ豆」または「ジマム菓子」と呼び、島の代表的なお土産の一つとなっている。味噌がじゃ豆も作られるが、薄皮付き落花生を揚げた後、味噌と砂糖を混ぜ絡めて作る。



⑫



⑬

5)行事食の事例紹介

正月料理の焼きエビの雑煮(⑭)は、焼きエビ、豆もやし、サトウモロコシ、シュンギクなどを焼きエビと干し椎茸の戻し汁で煮、餅を加えた清し仕立の雑煮である。家庭でさばいた鶏肉を中心にダイコン、ニンジン、干し椎茸、こんにゃくなどを煮た煮しめ(煮付け)を必ず準備した。また、煮豆は十六寸豆を煮る事が多い。おぼ(クジラ) (⑮)や茹でフカを酢味噌で食べる習慣は現在も続いている。



⑭



⑮

盆料理の代表格はかゐのこ汁で、現在は給食でも提供されている。かゐのこ汁(⑯)は、戻して刻んだ大豆をすり鉢で当たり、昆布、伝統野菜のミガシキ、ナス、カボチャ等の夏野菜をたくさん使った味噌仕立ての具沢山汁である。また、北薩地方では、粗挽きした大豆を竹輪の形に形作って焼き、適当な大きさに切って煮物に入れるこつつ豆腐(⑰)に特徴が見られた。



⑯



⑰

節句には菓子類に特徴があり、桃の節句には小豆羹(アズカカン)、いこ餅が作られた。端午の節句では県内全域でちまきと呼ばれる灰汁巻き(⑱)が、坊津では角の形に形作った唐人巻き(⑲)、種子島では同様のものが角巻きと呼ばれ、作られた。



⑱



⑲

謝 辞

写真を提供下さいました、NPO 法人奄美食育食文化プロジェクトの久留ひろみ様に感謝申し上げます。

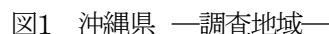
引用文献

- 1)鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会(2002), 郷土の味, 斯文堂, 鹿児島, pp.6-7
- 2)石神千代乃(1976), さつま料理歳時記, 金海堂, 鹿児島, pp.200-201
- 3)今村知子(1999), 鹿児島の料理, 春苑堂出版, 鹿児島, pp.100-102

田原美和(琉球大)、森山克子(元琉球大)、喜屋武ゆりか(沖縄大)、渡名喜まみ(元琉球大)、名嘉裕子(デザイン工房美南海)

今回の調査地域で共通する日常食の特徴として、伝統的農産物(ゴーヤー(にがうり)、ナーベラー(へちま)、パパイア等)を用いたチャンプルー(豆腐と野菜の炒め物)、ンブシー(野菜、豆腐、豚肉等の味噌煮)、イリチー(炒め煮)等がある。行事食の特徴は、豚肉を多用するとともに、島豆腐や亜熱帯気候の中で育まれた野菜、遠来の昆布、かつおだし、豚だしなどを巧みに組み合わせることである。主な行事料理は乾肴(豚三枚肉・昆布・ごぼう等の煮しめ、揚げ豆腐、田芋のから揚げ、魚天ぷら、かまぼこ等)と餅を対にした重箱料理で、清明祭、旧盆、年忌供養などの供物としてさまざまな行事に用いられている。いずれの地域も伝統的な食材を用いた料理を伝え継ぐとともに、身近な人々との共食を通して精神的なつながりを大切にしている特徴がみられた。

本県は南西諸島の南半分に位置し、およそ北緯24度から28度、東経122度から132度まで、距離にして南北約400km、東西約1,000kmに広大な海域に散在する大小160の島よから構成¹⁾される。沖縄本島は、南北に細長い形をしており、最南端から最北端までの距離は約100kmで、地形は、島の南部は比較的平地が多く、北部は山地となっている。宮古島地方と八重山地方は、沖縄本島から約400km南西に位置している。近海を黒潮が流れる暖かい海に囲まれて海洋の影響を強く受けるため、気候は高温多湿であることが特徴で、亜熱帯海洋性気候ともいわれている。気象台では府県予報区²⁾として、沖縄本島地方、大東島地方、宮古島地方、八重山地方に区分している。県庁所在地の那覇市は沖縄本島地方の南部に位置し年間平均気温は23℃前後で7月が最も高く(29.1℃)1月が最も低く(17.3℃)、国内の他地方と比べて温度差は小さく、年間を通して温暖な気候となっている。海から吹く風のため夏季でも猛暑日(日最高気温が35℃以上)となることはわずかで、年降水量は約2000ミリ²⁾である。



伝え継ぎたい料理:ムジ汁(田芋の茎と豚肉や豆腐が入った汁)、イナムドゥチ(豚肉と椎茸、こんにゃく、かまぼこの入

った白味噌汁)、イカ墨汁(いか、豚肉、ニガナとイカ墨が入った汁)、煮つけ(三枚肉、豆腐、昆布、大根、人参)。

2) 沖縄市登川

沖縄市は昭和49年に旧コザ市と旧美里村が合併した地域で、沖縄本島中部の丘陵大地に位置している。年間の平均気温は23.0℃、降水量月平均197.0mm(平成24年)、珊瑚石灰土壌が主の農村地帯である。調査地の登川は、旧美里村に属していた。昭和30年代頃の農作物は、サトウキビ栽培を中心に米、ンム(甘藷)、ヤマンム(やまいも)などであったが、現在では菊などの花卉、果樹、野菜類などの栽培が多い。伝え継ぎたい料理:ヒラオファー(ちしゃ)の和え物・みそ汁・炒め物等、スーチカー・スーチキー(塩漬豚肉)、ヤマンムなどを用いた料理等。

3) 読谷村宇座

読谷村は沖縄本島の中部、西海岸に位置し、東シナ海に突き出た半島状の形状である。第二次世界大戦前は総面積の60%が農耕地であったが、戦後、耕地の大半を軍用地に接収され軍労務依存の経済へ変化した。昭和30年前後は、ンム(甘藷)、そら豆、大根、人参、シマナ(からし菜)など、普段食す野菜はほぼ自給自足であった。魚類は近くの海で収穫した。ほとんどの家庭で食用豚を飼育していた。伝え継ぎたい料理:ンムグジチャンプルー、そら豆や大根の葉、カンダバー(芋の葉や茎)、フーチバー(よもぎ)を使用したジュシーやそれらを味噌とピーナッツと合わせた和え物。

4) 本部町崎本部

本部町は沖縄本島の北部の本部半島に位置し、八重岳などの山岳部と、海岸沿いには本部港があり、起伏の多い地域である。本部港はカツオ漁が有名で、農作物はタンカンなどの柑橘類の栽培が盛んである³⁾。伝え継ぎたい料理:チムシンジ(豚肝臓と人参などの煎じもの)、地漬(黒砂糖等で甘く漬ける漬物)等。

5) 宮古島市伊良部

沖縄本島から約300km離れた宮古島、そのさらに離島に伊良部島がある。2015年に伊良部島と宮古島を結ぶ伊良部大橋が開通した。基幹産業は農業と漁業で、漁業を主に営んでいるのが島の北側にあたる佐良浜、主に農業を営む南区に大きく分かれている⁴⁾。伝え継ぎたい料理:イカ墨汁、フチャギ(楕円形の餅の表面にゆでた小豆をまぶしたもの)

6) 石垣市登野城

昭和30年代、アーサ(ひとえぐさ)は、旧暦十六日祭(祖霊祭)の後、家族総出で海に出て、多量に採取した後、乾燥させて保存し、一年を通して使用した。だしは、グルクン(たかさご)の炙ったもの、雑魚を使用した家庭もあった。家庭菜園では、ナーベラー(へちま)、カンダバー(甘藷のカズラ)、エンサイ(空芯菜)、ダイコンバー(大根葉)など多様な野菜をほとんど栽培している。中国とも距離が近いことからスンシー(中国筍)も家庭料理に出てくる。

3. 沖縄県の家庭料理の特徴

沖縄県の家庭料理について、1)主食、2)主菜、3)副菜、4)汁物、5)間食・おやつ、6)行事食に分けて以下にその特徴を紹介する。

1) 主食の特徴

昭和初期頃、庶民の主食はンム(甘藷)が中心で、米は行事等にしか食べられなかった家庭も多かった。那覇市の聞き書き調査によると、昭和30年代になると日常の主食は次第に米となり、30年代の後半にはトースト(パン)も食べられていたという。その頃までに定着していた米・麺類の主な料理として、行事食としてクファジュシー(炊き込みご飯)、トゥンジージュシー(冬至の日に食べる炊き込みご飯や雑炊)、日常食では、カンダバージュシー(甘藷の葉や茎の入った雑炊)、フーチバージュシー(よもぎ入り雑炊)等があげられた。麺類では、ソーミン(素麺)をゆがいて炒め、ニラ等を入れたソーミンプットウルー等がある。

2) 主菜の特徴

肉料理は豚肉を用いた料理が多く、アシティビチ(豚足の煮物)、ラフテー(豚肉の角煮)など、豚の耳から足先までを巧みに用いることが特徴である。魚料理では、さしみ、酢味噌和え、マース煮(塩煮)、厚衣の天ぷら、から揚げなどの揚げ物が多く、焼き物(直火焼き)は少ない。豆腐を用いた料理は、チャンプルー(豆腐と野菜の炒めもの)、ンブシー(豆腐、豚肉、野菜などの味噌煮)、揚げ豆腐(重箱料理の一品として)用いられている。また、ソーキ汁、チムシンジ(豚肝臓の煎じもの)等の具沢山の汁物を主菜として食することもある。

3) 副菜の特徴

古くから伝統的農産物を使った副菜には、ゴーヤー(にがうり)を使ったゴーヤーンブシー、ナーベラー(へちま)を使ったナーベラーンブシー、パパヤー(未熟パパイア)を使ったパパヤーイリチーなどがある。海藻を使った副菜には、クープ(昆布)を使ったクープイリチー、スヌイ(沖縄もずく)を使ったスヌイの酢の物、モーイ(いばらのり)を使ったモーイ豆腐などがある。沖縄県の家庭料理における副菜は、豚肉や豆腐などを用いて調理することが多いため、主食に付け合せて食べる御菜を指す料理が多い。主菜と副菜に区別がつきにくい特徴がある。

4) 汁物の特徴

代表的な汁物は、イナムドゥチ、中身汁(豚胃腸の吸い物)、ソーキ汁(豚あばら肉の汁物)、チムシンジなどがある。豚肉を使用した汁物が多い。イナムドゥチや中身汁はお祝いごとに欠かせない行事食でもある。だしは、豚のだしとかつおだしを用いて深いうま味とコクを生み出す。魚介類を使用した汁物は、イカ墨汁や魚汁、アーサ(ひとえぐさ)を用いたアーサ汁などがある。

5) 間食・おやつの特徴

日常的な間食・おやつとして、ポーポーは、細かく切った豚肉と味噌を炒め、砂糖などで調味して作ったあぶら味噌を薄焼きの皮で巻いた。ヒラヤーチーは、だしに小麦粉と卵とニラ等を混ぜ、クレープ状に焼いた。行事食として、サーターアンダーギーは、結納などの祝いごとに欠かせない品であった。チンビンは、旧暦の5月4日に子どもの健康祈願などで食べられた。フチャギは、旧暦の八月十五夜に供え物として、細長い楕円形の餅の表面に、茹でた小豆をまぶした餅を食べた。宮古では黒小豆を使用する。ムーチーは、旧暦12月8日に月桃の葉に包んで蒸した餅である。健康・成長を祈願し、悪鬼悪霊退散の厄払いとした。

6) 行事食の特徴

沖縄の行事食として、正月は、中身汁、イナムドゥチなどの豚肉料理やクープイリチー(昆布の炒め煮)、ターンムディンガク(田芋でんがく)などがある。清明祭、旧盆などの祖先祭祀は、乾肴と餅を対にした重箱料理を供える。乾肴の重箱は、豚三昧肉・昆布・牛蒡などの煮染め、揚げ豆腐、田芋のから揚げ、魚天ぷら、かまぼこなどを5、7、9品(奇数)とする。行事食の特徴は、豚肉を多用するとともに、島豆腐や亜熱帯気候の中で育まれた野菜、遠来の昆布、かつおだし、豚だしなどを巧みに組み合わせることである。

4. 沖縄県の家庭料理の事例紹介

主な家庭料理について、1)肉類・魚介類、2)豆類、3)野菜類・海藻類、4)いも類、5)その他(おやつ等)に分類してその特徴を紹介する。

1) 肉類・魚介類

豚肉料理は、ラフテー(写真①)、スーチカー(塩漬け豚肉)、中身汁(写真②)、アシティビチなどで、豚肉はたっぷりの湯でやわらかくなるまで茹でてから用いる。魚介類は、ミーバイ(ハタの一種)、イラブチャー(ブダイの一種)、アバサー(ハリセンボン)などの魚汁、エーグワー(アイゴ)のマース煮(塩煮)(写真③)、魚天ぷらなどが多かった。宮古島伊良部では6〜7月頃にイカがよく獲れる。この時期には店頭でイカが並び、イカ墨汁を作る(写真④)。

2) 豆類

沖縄豆腐は、他県の一般的な豆腐より硬く、塩分を多く含むためそのまま食べても美味しい。ゆし豆腐(寄せ豆腐)も、濃厚な味わいである。チャンプルーとは、豆腐と一緒に季節の野菜を炒める料理で、栄養面でも優れている。

3) 野菜類・海藻類

野菜類は、伝統的農産物を使ったゴーヤー(にがうり)でゴーヤーンブシー、ナーベラー(へちま)でナーベラーンブシー、パパヤー(未熟パパイア)でパパヤーイリチーなどがある。ゴーヤーチャンプルーは夏場の野菜の少ない時期、食卓にはなくてはならない家庭料理といわれている(写真⑤)。海藻類はクープ(昆布)で、クープイリチー(写真⑥)、スヌイ(沖縄もずく)で、スヌイの酢の物、モーイ(いばらのり)を使ったモーイ豆腐などがある。

4) いも類

主ないも類にンム(甘藷)、チンヌク(里芋)、ターンム(田芋)、ヤマンムなどがある。その中でもターンムはディンガク

(旧盆、正月などの行事の際につくる事が多い)、ドゥルワカシー(写真⑦)、重箱料理の一品としてターンムのから揚げなどに用いられている。

5) その他(おやつ等)

沖縄の代表的な菓子にサーターアンダーギー(写真⑧)がある。沖縄風のドーナツであり、普段のおやつや結納などのお祝い時に作られる。砂糖の代わりに粉黒糖を用いたり、紅芋、かぼちゃを加えアレンジすることも多い。昭和30年前後、間食はあまりなかったが手作りの黒糖やたまに小麦粉を購入し、サーターアンダーギーを作っておやつとした。他にも、ヒラヤーチーやチンビン、ポーポーなど小麦粉を用いたおやつが多い。



① ラフテー

豚肉の沖縄風角煮⁵⁾ともいわれている。主に豚三枚肉などの皮付きの豚肉を泡盛、砂糖、しょうゆ、だし汁等でじっくり煮込む。



②

中身汁

代表的な内臓料理。巧みに調理され、とろけるように煮こまれた中身汁は、最高料理として扱われ正月や結婚祝いなどでつくられる。



③

マース煮

島マースだけで煮る。自身は、味が引き立つ食感となる。海磯の香がよいので、好まれている。豆腐や青菜と一緒に煮ることもある。



④

イカ墨汁

真っ黒な見た目がとても印象的な汁物である。イカ、イカ墨、カツオと豚だしでうま味たっぷりでコクのある味わいである。



⑤

ゴーヤーチャンプルー

最もポピュラーな沖縄料理。県内学校給食、食堂でも必ずといっていいほどメニューにあり、毎日食べても飽きのこない一品である。



⑥

クーブリチー

刻み昆布、豚肉、かまぼこ、だし汁などを用いて作る。主に祝い料理の一品として、また学校給食などでも提供されている。



⑦

ドゥルワカシー

田芋に豚肉、かまぼこ、しいたけ、ずいきを加え豚だし汁で煮込んだ料理⁶⁾。



⑧

サーターアンダーギー

外はかりっと、中はしっとりとした食感で、重量感がある。揚げ方が上手だと片側が綺麗に割れ、花が咲いたような形になる。

謝 辞

本報をまとめるにあたり、聞き書き調査、料理の再現にご協力いただいた皆さまに心より御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 沖縄県(2018), 沖縄の位置, <https://www.pref.okinawa.jp/site/kikaku/tochitai/keikaku/okinawanoichi.html> (2022/10/19)
- 2) 沖縄气象台, <https://www.jma-net.go.jp/okinawa/know/kaiyo/tenko/tenko.html>, (2022/10/19)
- 3) 本部町町制要覧(2015), https://www.town.motobu.okinawa.jp/application/files/8914/5992/1447/2015_2.pdf (2022/10/19)
- 4) 2018年 宮古島市, 宮古島市市政要覧(2018), <https://www.city.miyakojima.lg.jp/gyosei/mayor/oshirase/shiseiyouran2016.html>, (2022/10/13)
- 5) 新島正子(1983), 私の琉球料理, 柴田書店, 東京, p.80
- 6) 金城須美子, 東盛キヨ子, 田原美和(2003), 沖縄特産の田芋料理, 日本調理科学会誌, **36**, 192-194

参考文献

- 1) 沖縄県総務部統計課編(1937), 沖縄県統計書, 昭和 12 年第 1 編, 沖縄県, 沖縄
- 2) 新垣清輝(1956), 真和志市誌, 真和志市役所, 沖縄
- 3) 平田嗣一(1962), 「美里村史」, 美里村役所, 沖縄
- 4) 翁長君代(1969), 琉球料理と沖縄の食生活, 績文堂, 東京
- 5) 平敷令治(1972), 第二節 食制, 沖縄県史 各論編 10 民俗 I 第 22 巻, 琉球政府, 沖縄
- 6) 那覇市企画部市史編集室(1979), 「那覇市史 資料編 第2巻中の7 那覇の民俗」, 沖縄
- 7) 金城須美子(1993), 「海洋文化論」, 沖縄の食文化－料理文化の特徴と系譜, 凱風社, 東京
- 8) 田原美和(2015), 第 2 節 食生活, 沖縄市史 第三巻 資料編2 民俗編 -CD 編-, 沖縄市役所, 沖縄
- 9) 沖縄県(2018), 沖縄の伝統的な食文化 <https://ryukyuryouri.com/food-culture/>, (2022/10/13)
- 10) 沖縄県(2020), 八重山地域の概要, <https://www.pref.okinawa.jp/site/norin/norin-yaeyama-nosui/keikaku/yaeyamanogaiyou.html>, (2022/10/13)
- 11) 新島正子, 安次富順子(2020), 母と娘が伝える 琉球料理と食文化, 琉球新報社, 沖縄
- 12) 萩原左人(2020), 第一章 第二節 食と暮らし, 沖縄県史 各論編9 民俗, 沖縄県教育委員会, 沖縄