

家庭料理研究委員会 総まとめ報告書

北 陸 ・ 東 海

長野県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

中澤弥子(長野県立大)、吉岡由美(元長野県短大)、小木曾加奈(長野県立大)、小川晶子(元長野県立大)、高崎禎子(信州大)

長野県は、中部地方に位置し、南北に長く8つの県に隣接する全国第4位の広い県土を有する¹⁾。海に面していない内陸県であり、気温の年較差・日較差が大きい内陸性気候である。地形が複雑で南北に長いと、平均気温、降水量など、気候が地域により大きく異なる。長い歴史や多様な風土により各地域で暮らす人々の生活様式が異なることから、多彩で実に豊かな内容の食文化が形成されてきた²⁾。

長野県では、手打ちソバ・焼き餅・御幣餅・すんき漬・野沢菜漬の5品目を、昭和58年に「味の文化財」(県選択無形民俗文化財)に選択するなど、長野県民の食文化への意識や関心は高く、地域のふるさとの食を伝える取組みが積極的に行われてきた。

伝え継がれてきた家庭料理の特徴としては、ハレの食材や地域で生産される季節の食材や乾燥野菜や漬物類などの保存食を大切においしく食べる知恵と工夫が活かされたものだった。

事例としては、魚介類をハレ食として尊重する風習から、年取り・大晦日には、鮭、鰯、鯉などの年取り魚を地域や家庭の習わしに従い、鮭や鰯は、塩焼き、照り焼き、粕煮にして、鯉は、鯉コクやうま煮などの料理にして祝う風習が残っていた。

1. 長野県の地域特性

長野県は日本列島のほぼ中央に位置し、南北に約212 km、東西に約118 km、面積約1万3562 km²に及ぶ日本で4番目の広大な県である¹⁾。県の西部・南部には高く険しい3000 m級の日本アルプスが南北に連なり、南東部から北部にかけて2000 m級の山々が連なっていて“日本の屋根”と呼ばれている。山地を侵食して深い谷を形成した中小河川は、やがて合流して大きな流れとなり、その流域に段丘や氾濫原を形成して、日本海や太平洋に流れている。浸食や堆積、気候の変化や断層運動などが関係して変化のある景観が作り出されている。

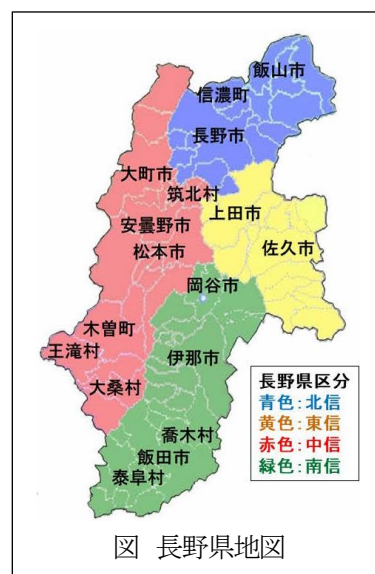
長野県の気候は、内陸性気候であり、平均気温が低く、気温の年較差と日較差が大きい。盆地では降水量が少なく、日照時間が長く、台風が少ない一方で、局地風が多い。空気がきれい、霧、雷雲(積乱雲)が生じやすい。南北に長いので、気候の型も南北で明確に異なり、北部は日本海側気候、南部は太平洋側気候である。南北の気候の違いは特に冬季に顕著で、長野盆地が数十 cmの降雪のとき、諏訪盆地や伊那盆地ではカラカラ天気であり、中間の松本盆地では風に小雪が舞い、佐久平では晴れ間がのぞくといった天候の違いがある。令制国名の信濃国にちなみ「信濃」や「信州」とも呼ばれるなど、長い歴史と風土の違いにより、各地域で暮らす人々の生活様式が異なることから、多彩な食文化が形成され、その内容は実に豊かである²⁾。

2. 長野県の調査地域の風土と伝え継ぎたい家庭料理

平成24～26年度に県内の10地域を対象に、昭和30～40年代頃には作られ、伝え継がれてきた家庭料理に関して行った聞き取り調査の主な結果について報告する。長野県は4地方に大別されるので、4地方を色分けし、主要都市と主な調査市町村を図に記載した。気候の特徴として、内陸性気候で気温の年較差、日較差が大きい冷涼な気候である共通点については、記載から省く。

1) 奥信濃(飯山市・信濃町)

奥信濃地域は、長野県の最北部に位置する全国有数の豪雪地帯で、平成25年12月～平成26年2月までの最深積雪は、野沢温泉村では214 cm、信濃町では104 cm、飯山市では148 cmであった(長野地方气象台)。飯山市は、奥信濃地域の中心であり、平成27年3月に開通した北陸新幹線の長野駅以北の長野県内の



唯一の停車駅が飯山市に設置されている。飯山市の平成26年の気候を例として示すと、平均気温11.0℃、年降水量1489.0 mm、日照時間1748.2時間、降雪の合計は824 cmである。

奥信濃地域の伝え継ぎたい家庭料理は、笹寿司、富倉ソバ、キナコムスビ、イモナマス、凍み大根の煮物(お田植え煮物)、身欠きニシンの煮物、やたら、根曲り竹とサバ水煮缶のタケノコ汁、野沢菜古漬の煮物(お葉漬煮)、冷や汁、お葉漬(野沢菜漬)、味噌漬、エゴ、ソバガキ、ニラセンベイなどである。なお、古くから冠婚葬祭などにおいて食され、親しまれて来た郷土食として、笹寿司・富倉ソバ・イモナマス・エゴの4品が平成19年に飯山市の無形民俗文化財に指定されている。

2)西山(長野市鬼無里)

長野県北部に位置する小川村、長野市中条・信州新町・鬼無里・戸隠・七二会などの山間地を西山と呼ぶ。鬼無里は、平成17年に長野市へ編入合併した。長野県の北部、長野市の北西端に位置し、長野市中心部より、西へ約20 kmにある。標高は最低地で649 m、最高地で2,044 m、山林面積が85%を越え、犀川の支流・裾花川の源流に沿う溪谷型の盆地である。年間平均気温が8.3℃(平成3年～8年の平均)、冬期に積雪が多い。伝え継ぎたい家庭料理は、凍み大根(寒干し大根)の煮物(御田植煮物)、干葉のおこがけ、干カボチャの油荳和え、干しナスの油炒め、オヤキ、大根引き、浸し豆、煮豆、醤油豆、山菜の天プラ・煮物、身欠きニシンの昆布巻、エゴ、雑煮(ゼンマイ、油荳のタレ)、ヤシヨウマ、各種漬物、コネツケ、味噌漬入りセンベイ、ウスヤキ、カボチャネリなどである。

3)善光寺平(長野市青木島・千曲市)

善光寺平は、長野県北東部千曲川下流の流域一帯の盆地で、長さ35km、最大幅10kmの紡錘形をなす。犀川、裾花川をはじめとする多数の河川が流入しており、河川敷から扇状地にかけての地質は礫まじりで水はけが良好な土壌で、リンゴやモモ、アンズ等の果樹栽培、河川敷の砂地地域はナガイモの産地として知られる。標高320～400 mにある善光寺平の気候は、年間降水量が少なく、湿度が低いことなどから米と麦の二毛作地帯であった。南縁の千曲市の傾斜地は姨捨の棚田として有名である。

伝え継ぎたい家庭料理は、オヤキ(丸ナスなど)、ヤシヨウマ、オトウジ、オブッコ、ヒンノベ、団子汁、落し団子、ニラセンベイ、オシボリウドン、イナゴの佃煮、野沢菜漬、杏のヒメゴ漬などである。

4)上小(上田市・青木村・東御市)

上小地域(上田市、東御市、小県郡)は長野県の東部、中央からやや東北の上田盆地全体に広がり、それを二分するように千曲川が横断している。標高は約450 m～1000 mにわたり、盆地の年平均気温は約12℃、年間の最高気温は35℃前後、最低気温は-10℃程度であり、晴天の日が多い。全国でも有数の少雨乾燥地帯であり、農業用ため池でかつては、鯉、鮒の養殖が盛んに行われてきた。

伝え継ぎたい家庭料理は、チマキ、ネジ、クルミオハギ、ブチイレ、カミナリ、クルミ和え、小梅の塩漬などである。

5)佐久平(佐久市)

佐久平は、長野県の東端にあり、浅間山や八ヶ岳などに囲まれ、その中心部を千曲川が流れている。佐久市は、市役所の標高が692 mの高原の都市である。上信越自動車道・長野新幹線の開通以来、大型店舗が次々と林立し大きく発展している。高乾冷涼で、冬は南に位置する八ヶ岳からの吹き下ろす風(八ヶ岳おろし)をまともに受け、積雪は少ないものの寒さが厳しい。降水量は年間1000 mm前後と全国的にも少ない地域で、日照時間は、全国平均を大きく上回っており、晴天率の高い地域である。

伝え継ぎたい家庭料理は、鯉の料理(うま煮、鯉コク、アライ)、昆虫の佃煮(イナゴ、ハチノコなど)、川魚の佃煮(小ブナ、クチボソなど)、カケ菜の粕汁、各種漬物(野沢菜漬、奈良漬など)、オナットウ、煮豆(青ばつ、花豆など)、粉もの(コネツケ、オニカケなど)、凍り餅、煮コジなどである。

6)筑北(麻績村・筑北村坂井)

麻績村・筑北村坂井地域は、県の中央部やや北寄りに位置し、松本盆地と長野盆地・上田盆地の間に南北に横たわ

る筑摩山地の中に広がる。役場の標高は、麻績村が638 m、筑北村が608 mである。多くが山林原野で、麻績村は、聖山山麓の緩傾斜地に位置する。筑北村坂井は、四阿屋山や冠着山などを背に広がる河岸段丘や緩やかな傾斜地に集落が散在している。近年は降雪量が減少傾向にあるが、凍霜害、冷害、干害等に見舞われることがある。

伝え継ぎたい家庭料理は、各種行事食に加え季節の料理であり、餅草団子、山菜と身欠きニシンの煮物、山菜天ぷら、フキ味噌、菜花・ツクシお浸し、塩丸イカ和え物、キャラブキ、ハチク煮物、笹餅、ソバ寄せ、野沢菜漬、奈良漬、鉄砲漬などである。

7)安曇平(池田町・安曇野市・堀金村)

安曇平は、長野県のほぼ中央部に位置し、北アルプス連峰と山々から湧き出た梓川、高瀬川、犀川に囲まれた海拔500から700 mの概ね平坦な複合扇状地で松本盆地とも呼ばれる。安曇平は、松本藩の米倉で、優良米の産地であるとともに、明治初期より扇状地の傾斜面を利用し、養蚕が盛んだったため、年に数回の現金収入が得られていた。

伝え継ぎたい家庭料理は、カンピョウを用いた料理、凍み大根などを用いた煮物、寒天寄せ(天寄せ)、イゴ、七夕饅頭などである。

8)木曽(大桑村・木曽町・王滝村)

木曽地域は、長野県の南西部に位置し、東南方面には木曽山脈(中央アルプス)、西北方面には御嶽山系が広がる。木曽川とその支流の浸食により形成されたV字谷状地形が特徴的な地域である。多くの山々に囲まれており、多くが国有林である。木曽川下流域(標高350 m 田立駅)と御嶽山(標高3067 m)との標高差は大きく、南に行くほど概ね年平均気温が上がり、また降水量が増える。王滝村など山麓部は標高が920 m(役場)以上となり、冬の寒さは大変厳しい。近世に木曽谷ルートが中山道に設定されたこともあり、岐阜県東南部(東濃地方)とのつながりが強い。

伝え継ぎたい家庭料理は、五平餅、笹巻き、カラスミ、ヒダミ(ドングリ)餅、クルミ雑煮、朴葉飯、とうじソバ、カイモチ、大平、王滝ナマス、万年寿司、スンギ漬、スンギ汁、スンギソバ、赤カブ漬、赤タツ漬、杣人汁などである。

9)諏訪(岡谷市・下諏訪町)

諏訪地域は、北東には八ヶ岳連峰、南西には南アルプスが連なり、北西には諏訪湖が広がる。標高759 mにある諏訪湖周囲には平坦部が広がり、真夏には最高気温が30℃を越える日もあるが、湿度が低いと、過ごしやすい。冬の冷え込みは厳しく1月～2月の寒波の時期には-10℃以下の日も数日ある。降雪量は、20 cm程の積雪が1シーズンに数回程である。

伝え継ぎたい家庭料理は、のた餅、夕顔の味噌汁、寒天寄せ(天寄せ)、カリンの砂糖漬、凍み大根の煮物、凍り餅、凍り菓子、塩イカと野菜の酢の物、大根のカキゼイ、ゼツタの煮付け、各種漬物、鯉料理(うま煮、鯉コク、姿煮)、ワカサギの甘露煮、フナのスズメ焼き、川エビの甘露煮などである。

10)伊那谷(伊那市・喬木村・泰阜村)

伊那谷は長野県の南西部に位置し、東に南アルプス、西には中央アルプスが南北方向に走っている。中央を天竜川が流れ、河岸段丘と複合扇状地を有する。天竜川下流域(県内で最も標高が低い駅である中井侍駅 標高289 m)と木曽駒ヶ岳(標高2956 m)との標高差は大きい。県内では比較的温暖な気候で、南に行くほど概ね年平均気温が上がり、また降水量が増える。天竜川流域では遠州灘沿岸(静岡県遠江地域と愛知県東三河地域)との繋がりが深く、東山道のルートでは岐阜県東濃地方とも繋がりがあ

伝え継ぎたい家庭料理は、五平餅、ジンダ餅、クルミ団子、オカラコ、栗のオハギ、花草餅、マツタケご飯、サバ寿司、山野草の天ぷら・和え物、キュウリと塩イカの和え物・粕モミ、コンニャクと人参のクルミ和え、シグレ煮、芋田楽、山肉料理、羽広菜のお葉漬と蕪の粕漬、えびす講の米粉のオヤキ、ウスヤキ、ソバヤキ餅、柚餅子、柿巻きである。

3. 長野県の家庭料理の特徴

長野県の主食、主菜、副菜、おやつ、行事食の特徴について述べる。

1)長野県の主食の特徴

主食の食べ方には3つの傾向があり、第一が米飯を主食とする地域(米型)、第二が米と麦の2毛作地帯で、主に2食は麦飯、1食は粉ものにする地域(米麦型)、そして、第三は主食を雑穀が支える地域(雑穀型)である。現在の主食は、長野県全地域で、第一の米飯を主食とする地域(米型)に変化している。しかし、日常、頻繁には食されていないが、また、伝承の程度に違いはあるが、伝統的な主食の食べ方は各地域で家庭料理として伝えられていた。第一の米型地域の米を使った家庭料理では、ハレ食が多く、笹寿司、五平餅、のた餅、クルミおはぎなどの話が得られた。第二の粉ものを利用した地域では、小麦を用いた家庭料理に、さまざまに工夫された食べ方の話が得られ、主食兼副食として作られた。現在では間食として食べられているものも多く、その代表例としては、おやきがある。おやきは季節を包むといわれるように、春の摘み草から、旬の野菜や山菜、木の实他、いろいろな具が用いられていた。皮の調整や加熱方法も地域や家庭によって多様である。オツメリ(ヒノノベ、団子、スイトンなど)やオブッコ(ホウトウ、オニカケなど)は、各地で様々な呼び名で食されていた。第三の雑穀を用いた家庭料理としては、ソバガキ、ソバダンゴ、干葉のオコガケ、ヒダミ(ドングリ)餅などがあつた。

2)長野県の主菜の特徴

主菜に用いる食材には、海水魚、淡水魚や貝、凍み豆腐、鶏肉、馬肉、山肉、昆虫など、種々の食材が利用されてきた。主菜に用いる食材の多くは、単品ではなく、季節の畑作野菜や山菜、茸などと共に煮物にして多く利用された。例えば、身欠き鯿と寒干し大根などの野菜の煮物は、田植えや人寄せ(人が集まる機会)などのご馳走として利用された。

3)長野県の副菜の特徴

副菜の特徴は、季節の畑作野菜や山菜、きのこを用いた料理と乾燥した気候や寒冷な気候を利用した乾燥野菜の料理や漬物などの保存食であつた。地域の農林産物を活用することから、副菜に地域性が豊かに認められることも特徴である。地域の食材を大切においしく食べる知恵と工夫が多彩な各料理に活かされていた。

4)長野県のおやつの特徴

長野県では、農作業など共同で行う仕事の合間や日常、お茶の時間を設けて(「お茶にする」という。「まあ、お茶でも一杯…」から始まる)、主に日本茶におやつ(お茶請けと呼ぶことが多い)を多種類準備して、みんなで楽しく共食・休息する習慣が現在も残っていた。「からっ茶を出す」(お茶請けを出さない)と恥ずかしいという文化があり、季節の漬物や煮物、煮豆、粉もの、果物のお茶請けがつきものであつた。お茶は注ぎ足し、注ぎ足し、何杯もお客に召し上がっていただいた。様々に工夫された季節を感じるお茶請けが、家族や近隣の人々、人寄せ(集まり)利用され、人々の交流を担ってきた。

5)長野県の行事食の特徴

行事食の特徴は、地域で生産される季節の食材や保存食を利用した郷土料理が多く、地域や家庭によって代々受けつがれている行事食も多く残っていた。ハレの食材として、年取り魚の鰯や鮭、鯉、昆布巻や煮物に身欠き鯿など、魚介類が多用されてきた。

謝 辞

本聞き取り調査に快くご協力いただき、地域のおいしい料理を作ってくださいました長野県の各調査地域の方々に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 渡辺敏泰, 市川正夫(2020), I 第1章地形, I 第2章気候, 「令和版 やさしい長野県の教科書 地理」, 市川正夫 責任編集, しなのき書房, 長野, pp.2-3, pp.24-30
- 2) 小川平二(1985), 発刊にあたって, 「信州の郷土食 ふるさとの味と食文化」, 市川健夫, 倉島日露子監修, 長野県商工会連合会婦人部編, 銀河書房, 長野, pp.2-3

富山県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

中根一恵(富山短大)、守田律子(元富山短大)、原田澄子(金沢学院短大)、稗苗智恵子(富山短大)

富山県は、三方を急峻な山岳地帯に囲まれ、年中豊かできれいな水に恵まれた地域である。富山県の家庭料理の特徴として、1) 豊富な魚種から生まれた魚料理、2) 米の生産を中心とした米や米粉文化、3) 北前船の影響による昆布料理、4) 保存野菜の活用があげられる。魚を使用した料理として、主食には米と魚を使ったハレの行事や祭りの料理には、県東部ではさばやかかわはぎなどを使ってつくる押せずし、射水ではしめさばを笹の葉に包んださばの押しずしがある。主菜には、ぶり大根、ほたるいかの酢味噌和え、バイの煮物、昆布じめ、魚津では、ハレの料理として暮れの大漁の際に作るあんじゃなますがある。ぶりは富山県において、嫁ぶりの風習や行事、様々な料理に用いられ、生活に息づいてきた魚である。魚のアラは汁物などにして魚一匹を余すことなく使用する。米・米粉のおやつとして、いもがもち、やきつけ、かんもち、黒部では、清水で冷やして食べる水だんごが夏のおやつとして親しまれた。昆布料理は、昆布じめ、昆布巻き、まだらのこづけ、とろろ昆布おにぎりが県全域で食べられ、昆布が地域に根付いた食材であることが分かる。冬季には大根や人参などを雪の下に埋めたり、大根をたくあん漬、糠漬などにして保存し、古漬は塩出しをして、粕煮などにして無駄なく活用する。また、報恩講に使用する山菜は春にとれた一番良いものを乾燥や塩蔵をして秋まで保存する。豊富な食材、自然の恵みを余すことなく利用する工夫や知恵が各地域の家庭料理に込められていた。

1. 富山県の地域特性

富山県は、本州の中央北部に位置し、三方を急峻な山々にかこまれ、深い湾を抱くように平野が広がっており、富山市を中心に半径50kmというまとまりのよい地形が特徴である。3000m級の立山連峰から、水深1000mを越える富山湾に至るまで、高低差4000mの地形を有している。美しく豊かな自然環境、四季の移り変わりが鮮明で、変化に富んだ自然の宝庫・富山湾は四季を通して新鮮で多彩な食材に恵まれる。網を一定の海中に常設し、回遊魚を待つ漁獲する定置網漁法による漁業も盛んで、富山湾の総漁獲量の7割以上を占めている。また、山々からは、一年を通じて豊かできれいな水が流れ、水力発電、各種用水など多目的に利用されており、暮らしや産業を支える重要な資源となっている¹⁾。

受け継がれている食材と地域の風土に伝わる家庭料理を7つの地域において、その特徴的なものを紹介する。



図1 「白地図データ」(国土地理院地図)

<https://maps.gsi.go.jp/#10/36.555430/137.090149/&base=blank&ls=blank&disp=1&vs=c0g1j0h0k0l0u0t0z0r0s0m0f0&d=m> をもとに著者作成

2. 富山県の調査地域の食生活と伝え継ぎたい家庭料理

富山県の主要な調査地域は、1) 入善(下新川郡入善町)、2) 魚津(魚津市角川)、3) 富山周辺(舟橋村、富山市八尾)、4) 射水(射水市放生)、5) 氷見(氷見市間島・余川・島尾)、6) 砺波散居村(砺波市柳瀬)、7) 五箇山(南砺市田下)の7地区で行った。下記に地域の特徴を述べる。

1) 入善(下新川郡入善町)

入善町は、富山県の北東部にあり、一級河川黒部川が形成した広く肥えた扇状地・黒部川扇状地の中央に展開する地域である。食品の保存は、梅は漬け、ぜんまい、わらび、赤ずいきは干し、かんぴょうも手作りした。また、きな粉は石臼で大豆を挽いてつくり、暮れにはそば打ちをした。終戦前後は食料が乏しく、農家の人たちは出荷できないくず米を粉にして、「だんご」や「やきつけ」を作り、農作業の間の腹ごしらえにしていた。多くの家には大きな鉄鍋があり、鉄鍋いっぱい広げられただんごが焼き上がるころに家にある味噌を塗って香ばしくなったのを切りもちのように小さく切り、

おやつとして食べた。やきつけに使用するよもぎを摘むのは子どもたちの仕事で、黒部川に行って朝の天気の良い日に摘みに行った。よく作ってくれた「やきつけ」が子どもや次の世代まで伝えたい料理である。

2) 魚津(魚津市角川)

魚津市は富山県の東部に位置し、北西には富山湾が広がり、北アルプスに連なっている。これらの山々を源として河川が市内を潤しながら富山湾に注いでいる。市域の約70%が標高200m以上の急勾配な山地で占められ、台地から平坦地、海岸へと穏やかな斜面を形成して、海中では海底が急傾斜となり深層まで落ち込んでいるため、魚津の港は昔から良港として船の出入りが多い。また、海底の湧水に恵まれ魚の種類も量も豊富で県下屈指の漁場として知られている。食品の保存は、白菜の糠漬、大根の浅漬を樽で漬けており、食べ切れなかった漬物は塩だしをしてお浸しや粕煮にし、山菜は干して保存していた。暮の大漁のときには、「ぶりのあんじゃなます」を作り、ぶりはさしみ、焼き魚にし、アラは大根を入れてすまし汁にしていた。ぶりの煮こごりのようにして茹で野菜と一緒に汁ごと食べられる工夫や、魚を一匹丸ごと料理することを伝えていきたい。

3) 富山周辺(舟橋村、富山市八尾)

舟橋村は、県内唯一の村で整備された田園と立山連峰を望む景観を有する村である。八尾は、多くの山や谷が集まっている地という意味でつけられ、富山県の南部に位置する。日本の道百選の諏訪町本通りの歴史を継承し、おわらや曳山の似合う街並みを残している。食品の保存は、自家製の野菜を使って、梅干し、たくあん漬、白菜漬を作っていた。冬野菜の白菜、大根、葱は砂地に埋めて冬期間保存し、しいたけ、ずいき、ぜんまい、切り干し大根は干して保存していた。素材そのものを味わえる「のっぺい汁」、「なます(おすわい)」、「いとこ煮」など郷土に根ざした料理を次世代に伝えたい。

4) 射水(射水市放生)

射水市は、富山県のほぼ中央に位置する。北部に富山湾、中央に射水平野、南部に射水丘陵を配し、農業、特に漁業が盛んで漁船をもった船元が多い。魚の保存はせず、多く収穫したときには親戚や行商に配ったりしていた。手作りの保存食品は、漬物の大根、白菜、梅干しであった。ご馳走は、生魚、魚の煮物、魚の汁で煮た豆腐、里芋、人参、たけのこ、しいたけ、いんげんなどに加え、ふくらぎなどの魚が入った7種の煮物であった。起舟祭には、たらの昆布メと甘辛く炊いた腹の子を和えて子付けを作った。料理は昔からの知恵を生かし、その時代にあった調理法を用いて、各々がよりおいしく食べることが大切であるため、地元で獲れた新鮮で安心・安全な魚を一尾丸ごと買い、自分で魚をさばいておいしく食べてもらいたい。獲れたての魚料理として刺身を伝えていきたい。

5) 氷見(氷見市間島・余川・島尾)

氷見市は、富山県の北西部、能登半島の基部に位置し、東は富山湾(有磯海)に面し、他方の三方は山並みが走る。山並みを水源として、市内を下田川、宇波川、阿尾川などが東流し、その下流域には肥沃な沖積平野が広がる。氷見漁港には四季を通じて多くの魚が水揚げされている。食品の保存は、たくあん、ざく漬(キャベツ、白菜、麴)、きゅうりの粕漬、にしんの麹漬などの漬物にし、夏にはなすに塩をした後、塩だしをしてなすの辛子漬を作った。冬にはぶり、さば、ふくらぎなどを挟んだかぶらずしを作って食べた。正月には、おせち料理(きんとん、昆布巻き、かぶら寿司)や雑煮(角餅を焼いてみつば、大根、ごぼう、紅白かまぼこ、花麴など)を食べた。お祭りや運動会などにはかかせない自家製の味噌にみりんを加えた甘味噌をつけたみそこんにやくと地元で採れる梅を使った梅干しを伝えていきたい。

6) 砺波散居村(砺波市柳瀬)

砺波市は、富山県の西部に位置し、カイニョと呼ばれる屋敷林の中、切妻屋根のアズマダチの農家が基石を散りばめたように点在する散居村の美しい田園風景がある。食品の保存として、たくあん、からし漬などの漬物が作られていた。正月には、おせち料理(黒豆、数の子)、煮物(焼き豆腐、こんにやく、里芋、人参)、雑煮は角餅を茹でて、昆布だしにねぎ、しいたけを入れる。野菜を茹でてかさを減らして細かく切り、自家製の味噌やごま等で混ぜ合わせる和え物のよごしを次世代に伝えていきたい。

7) 五箇山(南砺市田下)

五箇山は、富山県の南西部に位置し、砺波平野とは急峻な山地によって隔絶された5つの谷間にあり、平坦地は極めて乏しく、生活の場は山腹の緩斜面である。世界遺産にも登録されている合掌造りは、長い冬の雪深い山里の雪下ろしの労力をできるだけ省く知恵である。食品の保存は、小豆、大豆などは乾物に、ぜんまいは干し、わらび、すすたけ

は塩漬けして保存し、渋柿でさわし柿やつるし柿をつくり間食としていた。祭りの料理として、赤飯、煮しめ(赤蒲鉾、すすたけ、ふき、豆腐、里芋、人参、山菜などから5〜7品)、にしんの昆布巻き、田作り、赤蒲鉾(めでたい縁起物として)、白飯、時には熊汁が出された。正月料理は祭りの料理とほぼ同じで、雑煮は角餅を焼いて蒲鉾、ねぎを具材に昆布だしと醤油で味付けしたすまし仕立てである。報恩講の料理は、膳の上には「イトコ煮」、ツボに「ジンダ」、「赤かぶの酢もの」、オヒラとして「山菜の煮しめ(五箇山豆腐、すすたけ、ぜんまい、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、人参、里芋、ささげ豆など)」が盛られ、膳の下には、「赤かぶの甘煮」、「チゴイモ煮」、赤かぶ・なす・たくあんなどの漬物類、えごまを使った「里芋の南蛮ころがし」が供される。報恩講料理を手作りで作れるよう伝承していきたい。

3. 富山県の家庭料理の特徴

富山県の家庭料理について、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。

1) 主食の特徴

富山県の主食は、立山連峰から富山湾へ急勾配に流れる冷水に生息する魚種の多い魚と米とのハレのすし、新米に地域の特産物の里芋を混ぜたハレやケのもち、ケの主食であるとろろ昆布のおにぎりなどがある。米と魚を使ったハレの行事や祭りの料理として、滑川・魚津の新川地区では、さばのほかにはさけやあじ、にぎす、皮ハギなどで代用し、素焼きた後にはほぐして、合わせ酢を加えて炊いた酢飯に数段層にして重ねて重しをしてつくる「押せずし」、射水ではしめさばを笹の葉に包んでつくる「さばの押しずし」、氷見ではみょうがの甘酢漬けが入った「みょうがずし」が作られていた。富山県で販売されている昆布は、昆布じめ用、煮しめ用、だし用、とろろ昆布、おぼろ昆布、刻み昆布など多彩である。昆布巻きはめでたい料理として正月に、とろろ昆布をふんわりまぶしたおにぎりは昔から定番の日常食で、昆布が地域に根付いた食材であることが分かった。



押せずし

2) 主菜の特徴

富山県の主菜は、四季を通じて食べられる豊富な魚料理が特徴である。富山湾は、温暖な対馬海流と立山連峰からの伏流水が流れ込むため、水温が1〜2度と低く、海洋深層水が層をなしている。また、海底には餌となるプランクトンが豊富にあるため、魚種が豊富である。3〜5月が旬の滑川漁港で水揚げされるホタルイカは刺身、酢味噌和えにし、4月から11月に新湊漁港で獲れる白エビは、干したり唐揚げや大門素麺のだしのつゆに用い、煮だした後は甘辛く煮て食べられていた。昭和30年頃は、白エビはだしなどに利用し、天ぷらや刺身はなかった。かき揚げで食べられるようになったのは20年ほど前からである。通年漁獲されるバイガイは旨煮にして、日常や正月に食べられており、県内全域では、先人の知恵により受け継がれてきた昆布に魚を挟んだ独特の昆布料理であり、魚の保存と昆布のうま味を生かした昆布じめが作られた。真鱈は昆布じめにした後、味付けした真子と和えて子付けにし、日常や正月に食にした。干し鱈として長期間保存し、棒鱈の甘煮にもした。日常によく食べるいわしは、酢を入れて醤油で煮たり、すり潰してすり身にしたりして味噌汁にした。大衆魚のいかは、刺身、イカの鉄砲焼き、里芋とイカの煮物にしてよく調理した。氷見漁港で獲れるぶりはさしみ、ぶり大根にした。ぶり大根は、ぶりのあらを畑で獲れた大根と煮ることでそれぞれのうま味が加わり、魚を1匹丸ごと捨てないで食べることができる。ぶりは富山県において、嫁ぶりの風習や行事、様々な種類の料理に用いられ、生活に息づいてきた魚である。



ぶり大根

3) 副菜の特徴

富山県は、昭和38年の豪雪は記憶に残る大雪で、各家々では昔から冬の食材の保存には雪の利用が欠かせなかった。副菜の特徴として、「お酢わい」「かぶらごき」「よごし」などの大根やかぶらなどの根菜・葉菜の利用が多いこと、「つぼ煮」「くさぎと打ち豆の煮つけ」などに使用するくごみ(こごみ)やくさぎなどの乾燥食材を活用していること、「あいませ」「おこもじ」などの古漬野菜を調味して料理すること、「いとこ煮」「にぎい」などの報恩講や行事食に欠かせない伝統食が受け継がれていることがあげられる。特に需要が多かった大根を用いて、浅漬け、たくあん漬け、おこもじ(大根葉)などが多く作られていた。また、たくあん漬けの古漬けを塩出しして、粕や味噌などで煮て全てを無駄にせず食されていた。春には山菜を採って塩漬けにしたり、夏には若芽を干して保存するなど、1年中いつで



よごし

も食べれるように保存の技術を生かして料理を作ったと考えられる。地域別に副菜をみると、「よごし」は南砺市、砺波市の料理で、「つぼ煮」は立山町、県東部の新川地域で作られるなど、地域特有の料理があった。また、「いとこ煮」は黒部市では「にざい」、射水市、砺波市では南瓜と小豆の煮物を「いとこ煮」と呼んでおり、地域差がみられた。

4) 汁物の特徴

富山県の汁物は、きときとな魚を使用したものや先人たちの知恵によって継がれてきたものがみられた。「三日のだんご汁」は、ずいきとだんごが入った味噌汁で、産後三日目に食べると乳の出がよくなるといわれる。出産のお祝いとして、もち米の粉と干しずいきに熨斗を付け親戚に配る風習がある。立山町芦峯寺(あしくらじ)は、古くから立山信仰の里として栄え、宿坊で多くの人々に「つぼ煮」をもてなしてきた。蓋付きの朱塗りのつぼ碗に盛ることから「つぼ煮」と呼ばれ、春に採れるくごみを干して、一年中保存し使用する。宮崎海岸では、すけそう鱈で「たら汁」にした。漁師の帰りを待つ女房たちが、浜で魚をあげる手助けをしながら大きな鍋に、海水と新鮮なたらをぶつきりにして入れ、味噌だけで味をつけて食べたのがはじまりとされる。たらの身の淡白な味は、越中味噌(米麴の粒を残した粒味噌)と合わさって豊かな風味になる。1年中食べられるが、白子や卵巣が成長する12~2月が旨味も増す。「いわしのつみれ汁」は、いわしをすりつぶしてすり身団子にして丸め味噌汁として食べられ、新湊では魚のすり身だんごのことを「ととぼち」と言う。富山ではいわしの他、すけそうだら、にぎすなどをすり身に使用する。



たら汁

5) 間食・おやつの特徴

富山県の米・米粉を主材料としたおやつは、やきつけ、水だんご、いもがいもち、とぼもちであった。新川地域の「やきつけ」は、農家の人が出荷できなかったくず米を粉にして作った。粉に混ぜるヨモギを摘むのは子どもたちの仕事で、大きな鉄鍋いっばいに焼きあがる頃に自家製の味噌を塗って食べた。「水だんご」は、黒部の豊富な冷たい清水(しょうず)でだんごを冷やして食べる夏のおやつとして親しまれた。「いもがいもち」は、新米の頃に里芋を混ぜて作り、いもおはぎとも言った。年末には県全域で昆布や黒豆などを混ぜた「とぼもち」を作り、そのまま切ったり、薄く切ったものを吊るして寒もちとして保存し、焼いたり、揚げたりする冬期のおやつであった。



やきつけ

6) 行事食の特徴

富山県の正月料理の「雑煮」は、県の東部と西部で具材が異なる。県東部の雑煮は、ぶり、ふくらぎ、皮ハギなどの焼き魚の身をほぐし、こんにゃく、ごぼう、にんじん、焼き豆腐、ねぎなどを入れた実だくさんの清まし仕立てである。一方、県西部の雑煮は、白髪が生えるまで長生きできるようにとの願いから、根つきの細めのねぎを具に用い、昆布とかつお節の混合だしの清まし汁で作る。また、報恩講の際に食べられることが多い料理として、南砺市は「じんだ」や「山菜の煮物」、氷見市は「くさぎと打ち豆の煮物」などがある。山菜やくさぎなどは収穫後、加工して大切に保存し、野菜等その年に採れた一番よくできたものと一緒に心をこめて調理し、報恩講に集まる人たちをもてなす。小豆とさいの目に切った根菜類を入れた「いとこ煮」(県東部では「にざい」と呼ぶ)は、県内で広く食されている。



にざい

謝 辞

ご協力いただきました皆様に深謝いたします。

引用文献

- 1) 富山県, 富山県の基本情報, <https://www.pref.toyama.jp/111005/kensei/kenseiunei/kensei/top/information.html>, (2022/10/28)

石川県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

新澤祥恵(北陸学院大短大部)、川村昭子(元金沢学院短大)、中村喜代美(北陸学院大短大部・非)

石川県は日本列島の中心部に能登半島が突き出ており、半島部の能登、南部の加賀、その中間に位置する金沢で食文化に差違が見られる。

主菜は魚介類が中心であり、特に漁獲の多かった、いわしやめぎすは新鮮なものが入手できたことから、塩ゆでのみで食べたり、こぞくらかかいなどの小型の魚を尾頭付きで煮魚にすることが多かった。一方、秋から冬にかけてはぶりやたらが多様に調理された。また、仏教文化が根づいており、麩や豆腐類の料理も多い。すだれ麩は鳥肉と併せてじぶ煮に欠かせない食材であり、五目飯、茶碗蒸しの具材にもなった。

副菜は能登、加賀それぞれで栽培されてきた能登野菜、加賀野菜があり、なすそうめんの煮物や汁物のほかに、金糸瓜や金時草、太胡瓜、つる豆等、地域性のある野菜、それに大根、蓮根等が多様に調理された。

行事の折には全域でえびすが作られ、加賀では塩魚とすしもを使った押しずしがを箱寿司、柿の葉ずし、笹ずしと地域環境にあわせ、形態を変えて調理された。また正月の雑煮は、能登、加賀は丸餅、金沢は角餅であり、具材の使い方も差違があり、東日本と西日本の食文化が混在するところである。

おやつでは、かきもちやおはぎなど餅類が多く食され、婚礼の五色生菓子、氷室饅頭、正月の福梅など行事菓子も多い。

1. 石川県の地域特性

石川県は、日本列島のほぼ中央に位置し、南西から北東に細長く、日本海に能登半島が突出しており、三方を海に囲まれた能登と南部の加賀では自然環境からみても違いが大きい。

能登は高い山はなく、丘陵地が広がっている。能登半島の七尾湾・富山湾に面する側(内浦)は比較的穏やかな海面が広がっているが、北西側(外浦)はシベリアからの強風や日本海の荒波に浸食された断崖が迫っている。能登は海産物の恵みの多いところではあるが、丘陵地とはいえ、棚田がみられるように平地が少なく、土地にあった農業や漁業、林業などを兼ねるものが多かった。気候は海洋性で積雪も加賀ほどは多くはないが、年間を通して、気温は低くなっている。

加賀は南東に白山を最高峰とする険しい山地があり、ここを源として日本海へ流れる手取川など河川の浸食・堆積による沖積平野から西側は細長い砂丘が続いている。この手取川扇状地は用水が整備された耕地が広がり、米作りが行われてきた。北陸型の気候であるこの地域は、冬の気温もそれほど低くはないが、水分の多い積雪が多く、夏は湿度が高く、蒸し暑い。

中世の一時期、加賀は一向宗徒による統治が行われ(百姓の持ちたる国)、その後も浄土真宗が庶民の生活に影響を及ぼしている。また、県庁所在地である金沢市は、江戸時代、前田家百万石の城下町であり、武家の影響を受けた庶民文化もみられる。¹⁾



図1 石川県の地形と市町村区分

2. 石川県の家庭料理の特徴

1) 主食の特徴

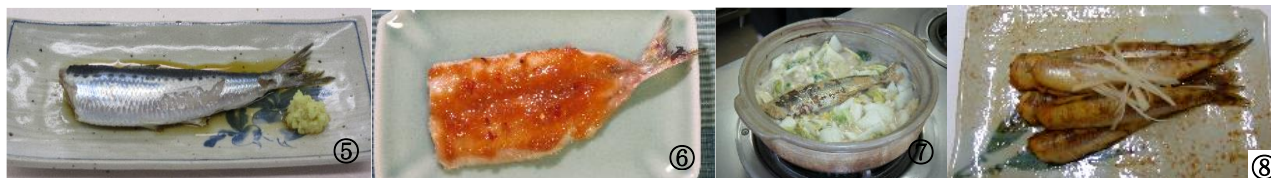
手取川扇状地の加賀平野は稲作中心の農業であり、能登でも戦争中の時代を除いて、日常食は白米飯であった。しかし、白山麓の白峰村では、1950年代までは焼き畑による畑作が中心であり、稲作も肥料がなく収穫が少なかったことから、大根菜とおからを米に混ぜたおかゆや米にあわやひえを入れた「へえまま」「あわまま」、米粉とひえで作った「へえだご」を食べた。白峰村の報恩講では白米飯が山のように盛られるが、日常、米を食べることのできない時代の名残であると言われている。加賀地方では行事の折に、塩魚とすしも(エゴリを青く着色したもの)が使われる押しずしがが作られたが、農村部では「柿の葉ずし①」、山間部の「笹ずし②」、金沢の「箱ずし③」と生活環境に合わせた形態で調理された。また、黒豆のおこ

わである「みたま④」は盆や不祝儀に用いられるが、地域によっては祭りに作られるところもある。



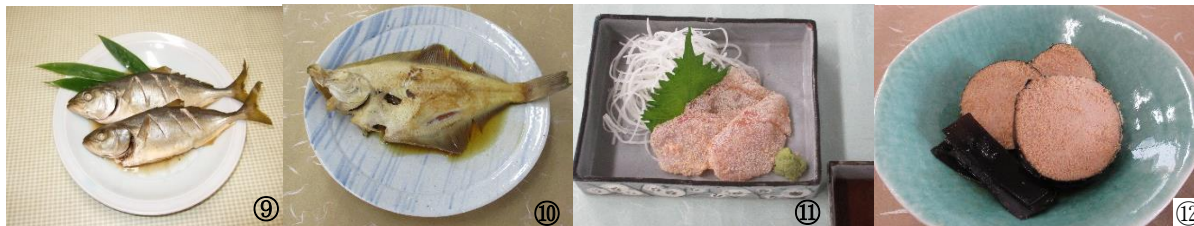
2) 主菜の特徴

主材料は魚介類が多い。一時期、漁獲量が多かったいわしは山間部を除いて県内全域でよく食されていた。新鮮なものが入手でき、ゆでたものに酢醤油をかけて、一度に数尾も食べていた(「塩煎り、湯煮⑤」)。小さいいわしも同様に調理し、骨ごと食べていた。この他、「なんば味噌焼き⑥」や「ぬた」、また、春祭りにはいわしで「押しずし」がつくられた。さらに、いわしは糠漬にし、冬の保存食とした。こんないわしは、焼いてそのまま食べるほか、能登では、白菜漬、大根漬と鍋にした。中能登では、これに酒粕が加わった「べか⑦」となり、またかぶしや糍とあわせた「どぼ漬」にした。また、めぎすも40年近く47都道府県中1位の漁獲高であり、「煮魚⑧」や「塩ゆで」に調理された。

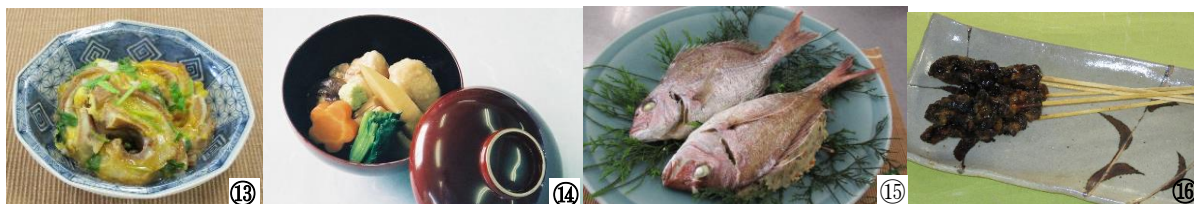


消費量の多いぶりは、こぞくら→ふくらぎ→がんど→ぶりと変化していくが、初夏には一尾付け(尾頭付け)で「こぞくらの煮付⑨」とし、煮汁は野菜の煮物の出しとなった。秋にはふくらぎとなり、さしみとした。秋の後半から冬にはがんどが、12月の雷は「ぶりおこし」として、ぶりが食べ頃になることを知らせてくれた。がんどやぶりは、さしみ、焼き魚、ぶり大根など様々に調理されるが、かぶらずしにも塩でしっかり締めて使われた。暮れにぶりを娘の嫁ぎ先に贈る習慣があり、塩漬にして、天日干したいなどは中元の贈答に使われた。同様にかれいも消費量も多い。夏はねじらがれい(舌びらめ)が主であるが、それ以外は口細がれい、や笹がれいの一尾付けの大きさのものを「煮魚⑩」とすることが多く、白い方を表にして盛りつけた。

たらは正月の昆布締めにするほか、ゆでた真子をほぐしてまぶす「たらの子付⑪」にする。白子(雄の子)は酢の物、おつゆとし、真子(雌の子)は「たらこの煮物⑫」とした。甘海老は煮物にして食べることが多く、頭のみそや子持ちであればそれもおいしく食べることができ、旨味の多い煮汁は、里芋、じゃがいも、こんにゃく、蓮根などの煮物に使った。なお、能登では早春の短い時期にいさが穫れ、「卵とじ」となり、たこは里芋と「もだこ」に調理された。



石川県は真宗王国であることから、麩や豆腐類の消費も多い。特に車麩は輪切りにして煮たものを「卵とじ⑬」とし、「じぶ煮⑭」に欠かせないすだれ麩は生麩で出回っている。豆腐は堅豆腐や茶碗豆腐などがあるが、おから(卵の花)もよく使われる。大鯛におからを詰めて蒸した「鯛の唐蒸し⑮」は婚礼の料理であるが、小鯛の唐蒸しは日常の総菜でもあった。さらに、どじょうを背開きにし、骨付きのまま竹串に刺して焼き、甘くどい醤油たれを絡めた「どじょうのかば焼き⑯」、ほっけやさばを焼いてたれを絡めた「色つけ」、炒りおからをいかに詰めて焼く「鉄砲焼き」は夏のおかずの定番であった。



3) 副菜の特徴

県内全域で食べられているものとして、「なすそうめん^{①⑦}」がある。これは、元々は煮物であったが、近年は、汁物としても作られている。なすの含め煮は石川県では「オランダ煮^{①⑧}」と称され、夏の惣菜の定番となっている。また、大根なます(源平なます)は日常の惣菜の他、正月料理にも作られる。

能登では能登野菜のひとつであるそうめんかぼちゃ(金糸瓜)が「酢の物^{①⑨}」として食べられ、大根、人参、干し椎茸、うすあげなどを使った「あいませ^{②⑩}」は正月料理、様々な行事の折の料理として、さらに日常のおかずの一品として能登全域で調理されてきた。



金沢では加賀野菜を使った、「金時草の酢の物^{②⑪}」、「太胡瓜のあんかけ^{②⑫}」、「つる豆の煮物^{②⑬}」、「小坂蓮根の煮物^{②⑭}」や「蓮蒸し」、「蓮根汁」が調理されてきた。



加賀では小松菜の兄弟種である「吹立菜^{②⑮}」は味噌汁の具となり、油揚げとの「煮物^{②⑯}」になり、また、からし菜と併せて、てんば漬けとし、古くならと煮て、「てんばおくもじ^{②⑰}」として食された。さらに、「かっちり^{②⑱}」は小さいジャガイモを皮ごと味濃く調味料で煮付けたもので、山村地域で作られてきた。



4) 汁物の特徴

具だくさんの汁物として種々の野菜に肉や油揚げが使われるほか、さつまいもを入れる、「めった(滅多)汁^{②⑲}」がある。石川県で、漁獲量が多いメギスは、年間を通して出回っている大衆魚であることから、「イワシの団子汁^{③⑰}」と併せて、「めぎすの団子汁^{③⑱}」が良く作られる。また、能登では「実入りえんどうのおつゆ^{③⑲}」があり、食べながらすじをとる仕草で料理名を示している。この他に先述の「なすそうめん汁」、「蓮根汁」や「(たらの)白子汁」、「たら汁」、「げんげんぼうのおつゆ」、「ゴリ汁」、「カジメのとろろ汁」などが調理されている。



5) 漬物の特徴

石川県の代表的な漬物である「かぶらずし③③④」は、塩漬けたかぶらに、しっかり塩で締めたぶりをはさんで麴に漬けたものである。12月になるとぶりの塩漬けをはじめ、かぶらの下漬、本漬と進め、正月のご馳走用に準備された。ぶりの他にさばを使うこともある。一方、「大根ずし③⑤」は大根と身欠きにしんを麴漬けたもので、かぶらずしに比べて簡便にできるものとしてよく作られている。また、能登では5月頃に大量に漁獲されたあじを漬けた「あじのくされずし(なれずし、ひねずし)③⑥」が夏祭りのごちそうとなった。



6) 行事食の特徴

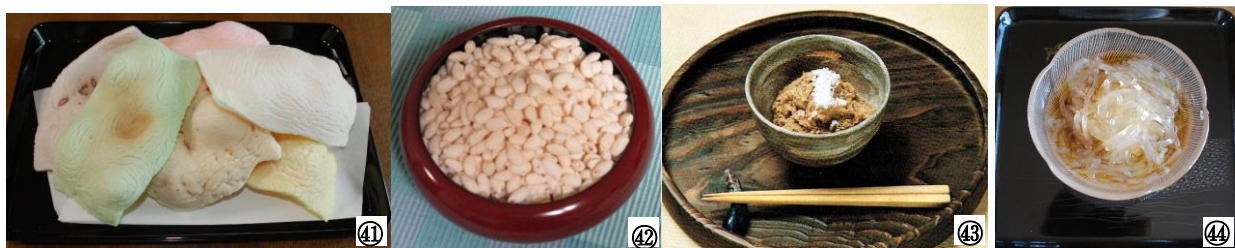
正月の雑煮は、すまし仕立てで、能登、加賀は丸餅であるが、金沢は角餅である。餅以外の材料は、金沢・加賀地区はせり、ねぎなどを少量添えるものであるが、能登地区は、はべんや鶏肉など多種類を比較的多く添えるタイプが多く(③⑦③⑨)、小豆雑煮も出現している。「えびす④⑩」はべろべろとも称され、寒天を煮溶かし、砂糖・醤油・塩などで調味し、卵を流して固めた寄せ物である。祭りのほか正月などの行事に県内全域で作られてきた。金沢や能登地方では醤油で濃い色に仕上げるが、加賀地方では塩のみで白っぽく仕上げる場合が多かった。



7) おやつの特徴

全域で出現するものは「かき餅(欠餅とも書く)④⑪」で、1月下旬に寒の餅をトボ型に入れ、薄く切ったものを縄で結んで屋内で乾燥する。これを1年中焼くが、細かく切って「はぜ」としても利用した。また、春や秋に訪れるパクーン業者(パクーン: 米を煎り砂糖をまぶしたもの)に「いり米④⑫」を作ってもらった。夏のおやつである「おちらし④⑬」は大麦粉と砂糖を水で溶いたものであるが、白山麓ではかまし粉を番茶で溶いた。能登では天草から「ところてん④⑭」が作られた。

行事食として、7月1日に食べる「氷室まんじゅう」や婚礼の折の「五色生菓子」があるが、「五色生菓子」は「いがらまんじゅう」「蒸し羊羹」「なまがし」として、平素も生菓子店の店頭で並べられている。



謝辞

石川県における調査にご協力をいただきました皆様へ心より感謝を申し上げます。

参考文献

- 1) (社)石川県栄養士会(1993),「かが・のと・かなざわ 四季の料理」, (株)北國新聞社, 石川
- 2) 青木悦子(1982),「金沢・加賀・能登 四季の郷土料理」, (株)主婦の友社, 東京
- 3) 金沢おさかな普及協会(1982),「石川の四季のさかな」, (株)北國新聞社, 石川
- 4) 石川県,「石川の地形、地質、気象」, [https://www.pref.ishikawa.lg.jp/sizen/kankyo/2.html#:~:text=\(2022/10/29\)](https://www.pref.ishikawa.lg.jp/sizen/kankyo/2.html#:~:text=(2022/10/29))

福井県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

佐藤真実(仁愛大)、森恵見(仁愛女子短大)、岸松静代(元仁愛女子短大)、谷洋子(元仁愛大)

福井県は全国と比較して、農用地が少なく、米単作が主流であった。また、日本海に面していることから海産物の恵みは豊かで、港として栄えた。嶺北地区では、九頭竜川、足羽川、日野川の3つの河川によって運ばれた土砂による堆積平野が広がる。そこでは、米作りが盛んで、畔に作る大豆(畔豆)、季節ごとの野菜(ナス、ダイコン、タイモなど)を主にした自給自足の食生活があった。ぼてさんと呼ばれる魚の行商は、魚(イワシ、ニシン、へしこなど)を米や大豆などと交換した。そのため、時々、魚を食べることができた。嶺北地区の特徴としては、浄土真宗の信徒が多く、報恩講での食事(お斎)が家庭料理に強く影響を与えている。仏事のご馳走として食べられてきた「油揚げ」は、大きな1枚がそのまま煮つけで提供される。その他、「すこ」「ぜんまいの白和え」「炒りごんぼ」「打ち豆汁」などが報恩講で作られ、食べられてきた。嶺南地区では、海側で漁業を営み、海から遠いところでは、農業を営んでいた。狭い土地で湿地が多いので米作りと、少ない畑地ではじゃがいもを2回栽培するなど細々と季節ごとに野菜を作った。嶺南地区の特徴としては、小浜港で水揚げされた魚(サバ、カレイ、タイなど)である。とくに、サバは、山道を通り京に運ばれる(鯖街道)。田植え見舞いとして丸焼き鯖を家族1人に1本贈る。ぬか漬にして保存性を高めたへしこが作られるなど、よく利用された。また、敦賀は韓国などとの交易や北前船の寄港地として北海道から昆布、ニシンなどが水揚げされた。干したニシンは田んぼの肥料用にあり、魚がない時には身欠きニシンを加えた煮物「なすとニシンの煮物」「昆布巻き」、米麹、野菜と漬けるすし「ニシンのすし」に利用された。

1. 福井県の地域特性

福井県は本州の中央部に位置し、西には日本海が広がっている。福井県を大きく分けると、嶺北と嶺南に分けられる。嶺北には大きな平野があって、東には岐阜県に続く高い山々が広がっている。嶺南は敦賀東方の木の芽峠を境とした南にあり、嶺南の海岸はたくさんの湾や半島がある。全国と比較して、農用地は少なく、森林・原野が多い。県内全域が温暖湿潤気候であるが、冬季には日本海寒帯気団収束帯の影響を受けやすいことから、豪雪地帯に指定されている。

農業と言えば、米単作以外になく、牛馬は農耕用としてもっている程度であった。このような気象条件は絹織物の製造加工にはよかった。米を売った代金によって賄うところも多く、支出を抑えるために米以外の野菜などを中心に、山菜なども取り入れて極力自然の利用を心がけていた。



海からの恵みは豊かで、季節ごとの魚や貝、海藻が各家庭にもたらされた。三国港、敦賀港、小浜湾などは古くから港として栄え、北前船によってもたらされた北海道の昆布、身欠きニシン、干したらなどの食材が家庭でよく利用されている。

嶺南は歳児習俗などの民俗行事の伝承が濃厚であるのに対し、嶺北では浄土真宗が多く、多くの民間伝承や古典的な生活習俗は少なくなった。嶺北では、秋から年末にかけて行われる報恩講がこのほか盛大である。

2.福井県内調査地域の風土と伝え継ぎたい家庭料理

1)嶺南(敦賀市・おおい郡おおい町)

嶺南地区は、敦賀東方の木の芽峠を境として南側をさす。面積 1097km²、人口 144,000 人、人口密度 131 人である。今では原子力発電所をいくつも抱える地域としても名高い。敦賀市から高浜町にかけて細長い帯状の土地は、昔「若狭の国」と言われ「越前の国」と呼ばれた嶺北地方とは風俗習慣が異なり、むしろ滋賀や京都に近い。若狭湾沿岸はリアス式海岸で平野は狭小で、すぐに 700～800m 級の山が迫る。小浜港で水揚げされた魚が、鯖街道と呼ばれた山道を通り京に運ばれたので「御食国」(みけつくに)と言われたものである。また、敦賀市は韓国などとの交易や北前船の寄港地として栄え、嶺南地域最大の市である。気候は、年平均気温が 14.9～15.2 度で、若狭湾に流れる対馬暖流のおかげで冬暖かく海岸部の降雪量は少ない地域である。しかし、山際ではべた雪が降り続き降雪量も多い。年間降水量は 2400mm である。敦賀には港があり、北前船の寄港地として北海道から昆布、ニンジンなどが水揚げされた。干したニ

シンは田んぼの肥料用にあり、魚がない時には身欠きニシンを加えた煮物を作った。また、通常の煮物には煮干しをよく使用した。【身欠きニシンの昆布巻き⑥】【ニシンずし⑦】【なすとニシンの煮物】

若狭湾に面する地域では、漁業を営み、女性は魚を売り歩くぼて振りとなり、米、野菜などの食糧と交換していた。田植え見舞いとして丸焼き鯖を家族1人に1本贈った。【鯖めた】【丸焼き鯖⑤】

海から遠いところでは、農業を営んでいた。狭い土地で湿地が多いので米作りと、少ない畑地ではじゃがいもを2回栽培するなど細々と季節ごとに野菜を作り、空き地には果樹を植え工夫していた。かつて米と大麦の2毛作であった。田の周りに大豆を植えたりした。大豆は豆腐屋が村内に必ずあったので、油揚げや豆腐は特別な時に買い、日常はおからを買っていた。煮豆などもよく食べていた。【白和え】【麩の辛し和え】【たたきごぼう】【こっぱなます】

今では梅干しの生産が有名である。

2)越前海岸(丹生郡越前町・福井市米良町)

木の芽峠から北西に位置する嶺北地方の海岸線に臨む地域である。山がすぐ海岸まですべり落ちるように迫り、その山と海との狭い道路の両側に村が連なる。海岸線に沿った細長い土地で543km²人口56000人ほどが暮らす。日野川、九頭竜川、足羽川がそそぐ海は、良い漁港が点在している。海岸近くは切り立った台地を形成し、岩壁にはりつくようにして漁村が点在しているので、冬の荒波、風雪が吹き付ける。しかし、近海には暖流の対馬海流が流れているので、平野部ほど雪は積もらない。年平均気温15.2度、降水量は2300mmである。

漁業に従事する人がほとんどである。底引き網漁、巻き網漁が主流である。早朝に漁に出た船が明け方5〜6時ころに港に着くと、女や老人が浜に出て魚の荷揚げや仕分け等を手伝う。大きな魚は市場に出荷し、小魚は女たちが5〜6人グループを作り、市街地にぼて振りに行く。多く獲れた魚は干す、へしこに貯蔵する等男たちが命がけで獲ってきたものを無駄にしないように処理をして売ったり、家庭で食べたりした。漁業は春にイワシ、アジ、アマダイ、夏はイカ、トビウオ、秋はサバ、ハタハタ、アジ、ミズベコ、冬はカニ、アマエビ、タラ、カレイと1年中忙しい。また、春は海岸でワカメ獲り、6〜7月は素潜りでサザエ、アワビ、8月はウニ、モズク、天然岩ガキ、冬は岩ノリと海岸近くで収穫できるものも多かった。【みずべこのおつゆ】【鰯と葱の煮物】【三平汁】【岩ノリの雑煮(丸餅、昆布だし、越廼から鷹巣地区は清汁、越前町は味噌汁)】【イカ刺身】【貝焼き】【めかぶの生姜醤油かけ】【へしこ(イカ、さば、いわし、ふぐ)】

大豆は購入して味噌を作り、味噌汁を作ったが、醤油は家庭で作らず、買っていた。だから、魚は海水を利用した塩煮が多く、味噌煮や醤油煮はよほど魚が古くならないとなかった。農業する平地は少ないので、水田を持たない人も多く、米、野菜はぼて振りの収入で購入した。

3)福井平野(福井市・坂井市)

嶺北の九頭竜川、足羽川、日野川の3つの河川によって運ばれた土砂による堆積平野である。平坦で肥沃な南北40km東西10〜15kmの広大な土地は水田が多く穀倉地帯として名高い。県人口80万人の半分以上の50万人ほどが暮らし、人口密度は400人を超えている。水田単作地帯で早場米の生産地である。夏暑く冬寒い日本海側気候で年平均気温は14.6度である。180日は雨か雪で、特に12月〜2月の冬は晴れる日がほとんどない。「弁当忘れても傘忘れるな」の言葉があり、年間降水量は2500mmを超える。

米生産を中心にしながら農業、絹織物の生産・加工で有名であった。米中心の農家では、あぜ道には大豆を必ず植えていた。米は良い米は出荷し、悪い米を日常食べていた。くず米は粉にして、団子を作ったりした。団子はおやつに食べるほか、味噌汁に入れると、腹もちがよくて米の節約になるので、よく作った。また、冬季の寒の頃に餅をつくが、もち米節約のためにもち米とうち米を合わせて作るこごめ餅を作った。米の単作農家で、1年に入る収入が秋しかないもので、日常はお金を使わないようにしていた。【くず米を用いた団子、かきもち、こごめ餅】【ますずし②】【あえもんめし】

特に福井市、あわら市、坂井市では米と大豆の作付面積が多い。大豆で味噌を作り、野菜の味噌漬けなども味噌だるの上にのせてつくっていた。また、秋〜冬は大豆から黄粉、打ち豆を作り、様々な料理に用いた。一方、女性が働く家では、家事時間を減らすため、豆腐や揚げたての油揚げ等を購入することも多かった。ぼて振りさんに米と交換に魚を買っていたが、昭和40年頃からぼて振りさんが来なくなると、近所の魚屋が、家内工業に従事して少しでもお金を稼げるように、焼き魚、フライ、煮魚と夕食時間に間に合うように作って届けてくれたものである。野菜は自宅周辺で自家用のみを作る。家の周辺には果樹も植えて自給自足できるようにした。魚は海岸から売りに来るので、それを利用した。三国の方から漬物用の大根を売りに来る。大根葉は冬季の大切な野菜であった。沢庵漬けの残り的大根葉を庭先に積み上げておくと、雪におおわれて乾燥せず、青いまま長持ちするのである。それを毎日汁の実、和え物、煮物、ご飯と炒め味噌味にして、食べ続けていた。【打ち豆料理】【味噌】【ほうば飯③】【たくわんの煮たの⑧】【すこ⑫】【いも軸の煮たの】

長い冬の食糧を確保するため、山菜もよく利用していた。【水ふきの煮物】【ぜんまい白和え】

4)奥越(勝山市・大野市)

大野市は、福井県の市町村では最大の広さを持ち、県面積の5分の1を占め、かつての城下町の面影を残している。

大野市の総面積は872.30km²で、市域の約87%を森林が占めている。また、勝山市は、総面積253.68 km²で、大野市同様に森林が多くを占めた盆地地形。人口は約6万人で人口密度は53人である。両市とも冬季の降雪量が多い地域で、多いときは2mになる。これらの地域は、霊峰白山をはじめとして荒島岳などの1000m級の山々に囲まれた扇状地帯で、九頭竜川などの豊かな水が流れる自然豊かな環境。気温は、冬期(12月～2月)の平均気温は1～2℃、降水量は270mm/月、夏期(7月～8月)は、平均気温は21～24℃、年間降水量は2900mmと多く、年間平均気温は17℃。また、山から流れた土の堆積でできた扇状地が砂質壤土であり、盆地特有の気候である昼夜の温度差が大きい。

豪雪の冬を乗り切るために、野菜を中心とした貯蔵、加工を利用している。猫の額ほどの土地に、水田、畑があり、米、麦、そば、大豆、野菜、いも(じゃがいも、里芋)を育てていた。囲炉裏、七輪、釜(薪)を利用。タンパク質源は、大豆である。田圃の畔に必ず植えられていた。お店で何かを購入する場合には自家製大豆を持参し、物々交換もよくしていた。豆腐、油揚げはよく大豆と交換した。打ち豆もよく食べた。田の手伝いのために馬(、牛)が飼われており、家の中(玄関入ってすぐ)に住まわせていた。米の生産が不十分なので荒地でも育つそばの生産がさかんであった。また、山菜の利用も多かった。魚はお店からツケで購入した。トロ箱で購入し、こめかイワシにしたりして長期的に食べた。女性は機織りの仕事にでていたため、(現在の中食的な)焼き魚の切り売りもされていた。塩ますもお店で購入した。乾燥ニシンは乾物やから束で購入し、料理に使用した。川、田圃では鮎やマス、たにし、あられがこ(びしんた)、かじかなども採って食べた。半夏生には、焼き鯖が1人1本だされ、目玉以外は全部食べた。【ぜんまいの煮物】【干しずいきの煮物】【里芋のころ煮】【半夏生鯖⑤】【こん巻き⑥】【たくわん炊いたの⑧】【すこ⑫】【そば】【もち】

3.福井県の家庭料理の特徴

1)主食

県内の聞き取り調査によると、昭和30～40年代の海岸地域を除いた福井県の日常食としては、3食ともに米飯、野菜や山菜料理が主なものであった。一方、仏事、報恩講では白飯がほとんどである。とくに、昔は、ふだん腹一杯のごはんを食べることができなかったのも、報恩講には、もつそう飯といって山盛りのご飯がごちそうであった。祭りには、その時々々にその土地で収穫された旬の素材が具として混ぜられたりした【五目すし①】。勝山地方ではお祭りには【笹ずし】を必ず作る。九頭竜川流域の地域ではお盆や秋祭りなどのごちそうであブラギリの葉を使った【葉ずし②】を作る。大野の春祭りには【里芋赤飯】を作る。田植えが終わると、田植え祝いをする。そのときのごちそうに【ほおぼめし③】を作る¹⁾。

2)主菜

日本海に面することから海からの恵みもあったが、魚介類は時々食べるご馳走であった。主な主菜としては、「大豆」と「魚」が夕食にでる程度である。米作りをする際に畦豆といって田んぼの畦に大豆などの豆類を植えたため、大豆や大豆加工品が食卓にのぼった。収穫した大豆は、自家製の調味料や打ち豆に加工され、さらに豆腐や油揚げとの物々交換に使用された。現在でも報恩講には【油揚げの煮もの④】という約15cm四方の厚揚げがご馳走として作られる。

海岸部では、売りものにならない魚が食卓にのぼった。また、売れない魚をぬか漬けにして【へしこ】を作り、保存食として年中食べた。海岸部に住む人は、魚を台車に乗せ、内陸部に売りに行った。内陸部の人はトロ箱でイワシやニシン、塩サバ、【丸焼きサバ⑤】、へしこを米と物々交換し、1～2週間に数回ほど煮魚や焼き魚を食べた。北前船の影響で入荷される乾燥ニシンは、束で購入し、料理やおやつに利用した。乾燥ニシンを使った【昆布巻き⑥】や【ニシンずし⑦】は、秋祭りや正月に今でも県全域で作られている。また、九頭竜川流域では、サクラマスを用いた【葉ずし②】が祭りの時に作られている。

3)副菜

春には、山菜を収穫し、保存する。秋冬には、だいこんや芋を用いた料理を作った。これらの野菜には、大豆・大豆加工品(打ち豆、油揚げ、豆腐)、北前船の影響で入荷される乾燥ニシンなどが組み合わせ食材として使用された。中でも、だいこんは、葉っぱを【あえもん飯】、根を【から大根】【たくあん・たくあんの煮たの⑧】【長寿なます】【こじわり】【みがきかぶし】などに利用した。「だいこんおろし」は、おろしそばや油揚げ飯にも利用される。山菜は、「ごごみ」「わらび」「ぜんまい」等を【ごごみの胡麻和え】【わらびのおひたし】【ぜんまいの煮物】【ぜんまいの白和え】【ニシンと水ぶきの煮もの】などに利用した。とくに「ぜんまい」は現在でも高価であり、ごちそうとして、春祭り、秋祭り、報恩講などに利用される。

4)汁物

おつけには、打ち豆をいれる。お講さまや報恩講などでは【豆汁⑨】【呉汁】【すりたて】【ひき汁】が作られる。

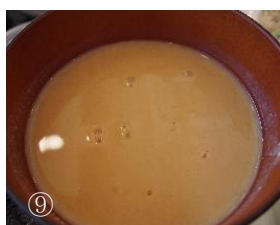
正月の【みそ仕立ての雑煮⑩】をはじめ、だんご汁、毎日の食事に「みそ汁」が欠かせなかった。

5)間食・おやつの特徴

平成 28 年家計調査年報では、福井県の「菓子類」の年間支出金額は全国 30 位(82,954 円)とやや低い。その中で「ようかん」が全国 5 位(1,270 円)、「他の和生菓子」が6位(11,886 円)と全国的に支出額が高い。一方、「まんじゅう」は 47 位(677 円)で最下位である。福井県の【ようかん】の特徴としては、夏ではなく、冬に食べるのが定番である。あん、砂糖が貴重だった昔、丁稚が冬の味覚として水を多めにいれて作ったようかんが今に伝わったという説もある。県内では、黒砂糖やコーヒーなどを入れた水ようかんが店に並ぶ。【羽二重もち】は明治 38 年、羽二重織物のような薄くてしなやかな手触りをイメージさせた菓子として登場した。「水ようかん」も「羽二重もち」ももっぱら購入するものであるが、県民が大好きなおやつである。聞き書き調査の中では【かきもち】が各地域で食べられているおやつとしてあがった。寒の頃にもちをつき、乾燥させて一年分のおやつにする。

6)行事食の特徴

浄土真宗の寺院で秋から冬にかけて実施される報恩講には、一般家庭でも収穫の喜びと一年間の無病息災を祖に感謝して、会食(【お斎⑪】)が行われた。お斎には、【油揚げの煮もの④】【すこ⑫】【麩の辛し和え】【小豆の煮もの】などが提供される。



謝 辞

本調査をはじめるにあたって、福井県庁農林水産部および県内各地域農林総合事務所のみなさま、JA 福井県女性組織協議会の松田典子元会長始め、JA 福井県女性組織協議会事務局の辻衣絵さまに聞き取り調査対象者をご紹介いただき、聞き取りさせていただきました。協力いただきました皆様に御礼申し上げます。

引用文献

- 1) 福井県農業技術経営課(1999),「再発見！福井の食」, 福井県ふるさと活性化協議会, 福井, pp.7
- 2) 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/search_menu/area/fukui.html, (2022/10/25)

参考文献

- 1) 福井県食生活改善推進員連絡協議会(2003),「ほっとするね ふるさとの味」, 福井県健康福祉部健康政策課, 福井
- 2) エーアンドエス (1998),「福井県余暇ガイドブック」, 福井県県民生活部生活企画課, 福井
- 3) 福井県安全環境部自然環境課,「福井県みどりのデータバンク」,
<http://www.erc.pref.fukui.jp/gbank/summary/summary2.html>, (2022/10/25)
- 4) 南越地区農村活性化推進員(2017),「伝承料理のいわれ集(福井県南越地区)」, 福井県丹南農林総合事務所・南越農業農村振興協議会, 福井,
<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/tan-noso/eat/dennsyouryourifuyuharu.html>, (2022/10/25)
- 5) 平成 27 年度食生活改善推進委員会理事会(2015),「次世代につなぐえちぜんの味」, 越前市食生活改善推進委員会(越前市市民福祉部健康増進課内), 福井
- 6) 角川春樹(1978),「味のふるさと②福井の味」, 角川書店, 東京
- 7) 福井県漁協女性部連合協議会(2002),「越前・若狭 旬の肴さかな魚-浜の母ちゃんの味-」, 福井
- 8) 福井県嶺南振興局農業経営支援部(2007),「若狭のふるさと料理集 2」, 福井
- 9) 吉中禮二(2005),「越前・若狭おさかな歳時記」, 福井新聞社, 福井
- 10) 吉中禮二(2007),「若狭のおさかな」, 福井県立大学, 福井
- 11) JA グループ,「旬を味わう(お手軽レシピ) JA 女性部レシピ 福井県」, https://life.ja-group.jp/recipe/list/?id_category=1002&r_state=%E7%A6%8F%E4%BA%95%E7%9C%8C, (2022/10/25)
- 12) 福井県農林水産部総合農政課(1984),「むらのくらし」, 福井県
- 13) 社団法人農山漁村文化協会編(1987),「日本の食生活全集 18 聞き書福井の食事」, 社団法人農山漁村文化協会, 東京
- 14) 総務省統計局(2016),「平成 28 年度家計調査年報」,
<https://www.stat.go.jp/data/kakei/2016np/gaikyo/index.html>, (2022/10/25)

協力者一覧

- ・JA 池田女性部(飯田恵子、宇野千代子)
- ・JA 若狭女性部(西田博子、山崎美津枝)
- ・JA 福井市女性部・一条ふるさと料理クラブ(吉田三恵、高木すみ子、松田文代、後藤あゆみ、高岡澄江、伊予知江子)
- ・JA 鯖江三代会(高島純子、増永初美、水野よし江、野村邦子)
- ・JA 大野女性部(室谷勝乃)
- ・福井県食生活改善推進委員連絡協議会元会長(大野市・齊藤博子)(梅崎すみ子、笹島友子)
- ・美浜町町役場(大同浩子)
- ・女将の会(加藤美樹子、宮下好子、高橋良江、志賀房江)
- ・グループつくし(南越前町・窪田春美)
- ・若狭おばま食文化館(前川愛佳、田中幸道)
- ・グループマーメイド(小浜・山本和美、河野美代子、仲野光恵、高井育子)
- ・企業組合若鮎グループ加工部(永平寺・川崎やゑ子、内海春江、笹木千代子、長谷川久美子、山本政子、中野静枝)
- ・敦賀市食生活改善推進委員(宮本成子)
- ・JA 福井県女性組織協議会(松田典子、辻衣絵)
- ・福井県庁農林水産部および県内各地域農林総合事務所

愛知県の家庭料理 地域の特徴と家庭料理の事例

西堀すき江(元東海学園大)、小出あつみ(名古屋女子大)、近藤みゆき(名古屋文理短大)、石井貴子(名古屋文理短大)、小濱絵美(名古屋文理短大)、加藤治美(元名古屋文理栄養専門学校)、山内知子(元名古屋女子大)、松本貴志子(元名古屋女子大短大部)、間宮貴代子(名古屋女子大)、伊藤正江(至学館大)、森山三千江(愛知学泉大)、山本淳子(愛知学泉短大)、筒井和美(愛知教育大)、野田雅子(愛知淑徳大・非)、廣瀬朋香(元東海学園大)、五道紗世(元東海学園大)、羽根千佳(元東海学園大)

愛知県は、長く政治の中心であった京に近く、織田信長・豊臣秀吉・徳川家康など天下統一を目指した戦国武将が生まれた土地である。

この地は、江戸と上方の中央に位置することから、文化や食も双方の影響を受けている。また、尾張は、江戸時代には御三家筆頭で東海に君臨した尾張徳川家の居城があり、雄藩の元で文化が醸成されてきた。一方、三河は徳川家康誕生の地で、城下には岡崎宿があり、東海道の要衝として繁栄した。また、県内を横切る東海道沿いには、参勤交代の大名や旅人が利用する8宿場があり、それぞれの名物が作られたりして、商業が盛んであった。

愛知といえば八丁味噌に代表される豆味噌文化の地として知られ、多用されている。

近年、『名古屋めし』として名を馳せている「ひつまぶし」、「味噌煮込みうどん」、「エビフライ」、「味噌カツ」、「手羽先」、「きしめん」、「あんかけスパゲッティ」、「台湾ラーメン」は、今回の聞き書き調査ではリストアップされなかった。

聞き書き調査において各地で頻出した家庭料理は「箱ずし」で、稲作が盛んなこの地域では、祭り、お盆、お正月、田植え、稲刈りなど人の集まる時には、大勢の人にもふるまうことができ、前もって準備ができる「箱ずし」がよく作られたと思われる。具材は各地域の特産物が用いられた。また、砂糖が貴重品だった時代には、お祝いの時などに牡丹餅を振舞うのが定番であった。

今回は、聞き書き調査をした各地域に残る、次世代に伝承したい家庭料理を紹介する。

1. 愛知県の地域特性

愛知県は温暖な気候で、多くの河川が走り、濃尾平野、岡崎平野、豊川平野が広がり、肥沃な農地に恵まれている。また、伊勢湾に面し、漁業や海運業が発達している。山には建築やインフラに必要な良質な檜や杉が育ち、豊かな土地柄である。

しかし、2022年5月に明治13年に造られた明治用水の大規模な漏水が見つかった。この用水は、西三河地方に農業用、工業用、上下水道の水を供給し、碧海(安城)台地のやせた土地を優良農業地帯とした。今回の漏水事件で、明治用水がいかに大切なインフラであったかを再認識することになった。愛知県には他にも愛知用水や豊川用水があり、先人たちの知恵とたゆまぬ努力が、現在の豊かな愛知の農業を支えていることが分かる。

このような地の利と長年の風習が、今の「派手好き」「倹約家」などと相反する県民性を生み出した。日常的には質素倹約を旨とし、堅実家で余計なものにお金を使わず、貯金をする傾向がある。しかし、結婚などこぞという時には、思いっきりお金をかけて嫁入り支度をし、花嫁道具を満載したトラックが実家から婚家に向かった。花嫁が実家を出発する時や婚家に到着した時は花嫁菓子をまき、その後、親族、知人、近所の人を招き、派手な結婚式の宴を開く習わしがあった。今は簡素化が進み、このような風習は見られなくなった。

愛知県内には、トヨタをはじめとする優良企業が多く、大学などの教育機関も揃い、保守的で安定志向な気風があり、県外へ出ようとする若者が少ないのも特徴といえる。

今回は、一世一代の派手な婚礼などに伴う行事食ではなく、質素ながら、地元でとれる豊かな食材を生かした、季節や人生の節目を祝うハレの日の行事食についてまとめた。

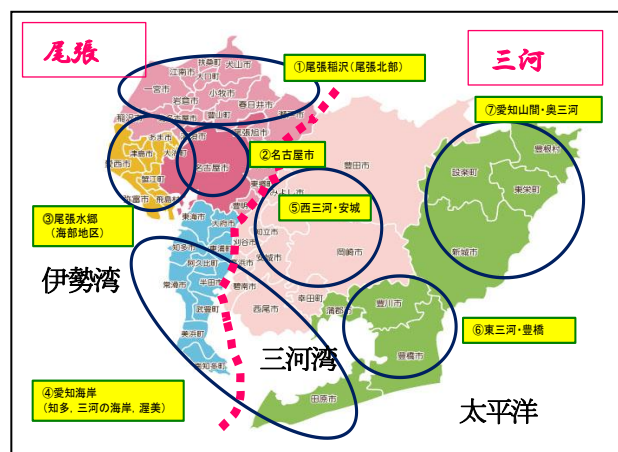


図1 家庭料理の調査7地区

2. 愛知県内の調査地域の気候風土と家庭料理の特徴

愛知県内を政治、気候風土の面から、(1)名古屋市、(2) 尾張稲沢(尾張北部)、(3) 尾張水郷(海部)、(4)愛知海岸(知多、西三河・東三河の海岸、渥美)、(5)西三河・安城、(6)東三河・豊橋、(7)愛知山間・奥三河の7地区に分け、聞き書き調査と料理の撮影を行った。聞き書き調査は、平成 24・25 年、料理の撮影は平成 27 年に行った。聞き書きは、各地区に長年暮らし、その地域の家庭料理を伝承されている方を調査対象者とした。撮影に当たっての料理作成は、聞き書き対象者や各地区で伝統的家庭料理の保存活動を行っている団体・個人などに依頼した。先の調査を収録した『日本の食生活全集 23 聞き書 愛知食事』を参考にした。

1) 名古屋市



鶏肉入り季節の煮物

名古屋市の気候は高温多湿で、夏は非常に蒸し暑く、全国でも有数の酷暑地帯である。冬は乾燥した晴天の日が多く、伊吹おろしという乾燥した冷たい風が吹く。伊吹おろしが吹く日は、体感温度が北日本並みに一気に低下することも珍しくない。名古屋市民の日常食は、比較的質素で保守性が強く伺える。また、かき玉汁(昆布のだしにねぎを入れて卵でとじる)や卵ご飯、鶏肉のひきずり(鶏肉を使ったすき焼き)、じゃがいもと鶏肉の煮付けなど、広く鶏肉や卵を使った料理が見られる。

2) 尾張稲沢(尾張北部)

尾張稲沢地区は気候と水利に恵まれ、米の実りが豊かである。国府宮の裸祭りの五十俵(300 キロ)取りの大鏡もちとは、まさにその表れである。赤飯、箱ずしは、来客の手土産としてたくさん用意した。またこの土地では鎌倉時代から植木栽培が盛んであった。この傍らに大根や里芋をよく作っていて、大根は伊吹おろしにさらされた様々な形の切干大根を作り、煮物やハリハリ漬けにして食べた。里芋は田楽や煮付け、茎のずいきも食べた。少しごちそうの鶏肉入り「かきまし」や、大晦日にもいただくという鶏肉のすきやきの「ひきずり」が、川魚の煮付けとともに作られた。



ひきずり(尾張稲沢)



割り干し大根のはりハリ漬け

3) 尾張水郷(海部)

尾張水郷地帯は、川や池で、もろこ、ハエを捕っていた。冬場には池の水を抜いて、フナ、コイ、ナマズ、小エビなどを捕り、お節料理や祭りの行事食の材料としても用いた。低地であることから蓮田が広がり、蓮根を用いた料理が多く見られる。また、稲作が盛んで、田植えや稲刈りなどの農繁期に親戚の人達が手伝いに来た時にはおやつとして『お釜ごんごん(おはぎ)』を作った。



はえの甘露煮



お釜ごんごん

4) 愛知海岸(知多、西三河・東三河の海岸、渥美)

知多半島は伊勢湾と三河湾に接し、エビやメジロ、渡り蟹、小女子、海苔などの海の幸に恵まれている。この地域の行事食としては、お祭りの際に作られたりするばら寿司、日常食としてはその時期に採れた魚介類を用いた干物や甘辛く煮た佃煮などがある。

西三河地区は矢作川を水源とする明治用水の開通により、豊かな農業地域へと発展した。渥美半島は三方を海に囲まれ海産物が豊富な土地柄である。かつては水源に乏しく農業が困難であったが、豊川用水が敷設されてからは日本有数の農業地域になった。

かつては稲より小麦が多く作られていたため、小麦粉でつくる麺類やおやつが行事食として承伝されている。



ばら寿司



じょじょきり

5) 西三河・安城

平野が広がり、明治用水が引かれ農業が盛んとなり、日本のデンマークと言われる地域である。食材が豊かで米、小麦が作られ、野菜の種類も豊富で、家庭料理に多彩に取り入れられている。

また、新鮮な魚介・海藻類も多様に使われている。ご飯を詰め、表面にメジロ(アナゴ)、卵、しいたけ、色付きデンプなど彩りよく順に並べて7段の箱に詰めた「箱ずし」は人が集まると必ず作られた。「落花生の煮物」は、あらめや昆布等の海藻と煮たものや野菜と煮たもので、郷土食として好まれている。



箱ずし(西三河)



落花生の煮物

6) 東三河・豊橋



かまぼこの入ったうどん

豊橋市は、東三河地区の中心都市であり、同地区の人口の過半数を占めており、中核市に指定されている。東は弓張山系を境に静岡県と接し、南は太平洋、西は三河湾に面しており、豊かな自然と温暖な気候に恵まれ、全国有数の農業地域と国際物流港湾を有している。豊橋に古くから伝わる郷土料理には、大根葉をきざんだ菜飯、豆腐と赤味噌を利用した田楽、豊川稻荷を発祥とするいなりずし、水産加工品ではかまぼこやちくわなどがあるが、なかでも日常食として発展を続けているものがうどんである。

7) 愛知山間・奥三河

愛知の奥座敷と呼ばれる地域であり、岐阜県や長野県とも県境を接するため、付近の地域とも同様な食文化を有する。自然の山菜や自然薯、アユなどの清流の魚などを獲って食べている。豆味噌の文化圏ならではの味噌煮や味噌だれを使った料理が多く見られる。

都市部に比べ祭りや田楽、村歌舞伎などを大事に継承していて、食文化も行事食などで伝承されて守られている貴重な地域である。特に蜂の子(へぼ)を採取する時期にはへぼ飯を作る。また、人が集まる時には貴重な米を用い、五平餅を作ってもてなすのはこの地域の特徴である。



へぼ



五平餅

3. 愛知県の家庭料理の特徴

1) 愛知の主食の特徴

愛知の主食は、地域ごとに特徴がある。尾張や名古屋では鶏肉と野菜の入った混ぜご飯のかきまし、川魚(モロコ)や椎茸、卵、れんこんなどを使った箱ずし、赤飯、おはぎなどがある。知多ではエビのおぼろずし、東三河では、菜飯、自然薯のとろろごはん、きのこの混ぜご飯、いなりずし、奥三河ではへぼ飯、鮎飯、むかご飯、ほう葉ずしなどを作る。奥三河では、味噌を仕込んだり、五平餅を作ってもてなしたりする。めん料理では、八丁味噌仕立ての汁で生めんを煮る味噌煮込みうどん、渥美のじょじょ切り、東三河では盆行事のおしよろさま(御精霊様)にお供えする煮かけうどんなどがある。



かきまし



箱ずし(尾張水郷)

2) 愛知の主菜の特徴



ひきずり



フナ味噌

主菜に使用される肉類では鶏肉が多く、名古屋コーチン肉や(廃)鶏肉がひきずりや他の食材と合わせた煮物料理に使用されている。魚類では川魚を利用した主菜が割と多く、フナ味噌・ハエの甘露煮・モロコの甘露煮などの煮物、イナまんじゅうやナマズのかば焼きなどの焼き物がある。海の魚ではカレイの煮つけやエイの鍋などがあり、肉料理よりも多彩である。また、夏にはハエの稚魚を用いたハエ寿司や、10 cmぐらいのフナを酢漬けにしてふな寿司を作るなど、長い歴史の中で編み出された魚料理に主菜の特徴が認められる。

ハエの稚魚を用いたハエ寿司や、10 cmぐらいのフナを酢漬けにしてふな寿司を作るなど、長い歴史の中で編み出された魚料理に主菜の特徴が認められる。

3) 愛知の副菜の特徴

尾張地区は肥沃な濃尾平野を有している。愛知伝統野菜として、長さの長い守口大根や宮重大根、八事五寸にんじん、野崎2号、大高菜、里芋などがある。収穫した大根は、干して切り干し大根にしたり、油揚げやひりゅうずと一緒に煮てお講大根にしたりする。八事五寸人参は柔らかく甘味が強く、鮮やかな赤色が特徴の人参である。そのため、生で食べるサラダの他、煮物などにも用いられる。

知多・三河、渥美の海岸は海や川で採れた魚介類を用いた料理が各地域で古くから伝承されている。副菜としては、釘煮や海苔のつくだ煮、アラメと大豆の煮物などがあるが、その他、魚介類の採取時期に応じて色々な調理加工品がある。



釘煮



アラメと大豆の煮物

愛知山間・奥三河は、山の幸に恵まれた地域である。春には山菜や筍、秋にはさまざまな種類のキノコが採れる。これらは炊き合わせして煮物などが作られる。

4) 愛知の汁物の特徴

愛知の汁物を味噌汁とすまし汁と二つに分けるとすると、味噌汁は八丁味噌に代表される豆味噌で作った味噌汁であり、すまし汁は鰹節、昆布、煮干しなどから出汁をとり、塩、醤油、白醤油、味噌などで味付けをしたものとなる。汁の具には、貝、野菜、芋、豆腐、海藻など農産物が豊富な愛知ならではの、多岐にわたり季節感があつたり、地域の特産物が入ったりする。ご馳走にもなる汁物といえば渥美半島に伝わるはちはい汁があり、大きめに切った具が特徴的で人が集まる際によく作られている。また、うどんやきしめんなどを入れてみそ仕立てにする味噌煮込みも愛知全域で一般的な食べ物である。



はちはい汁



味噌汁

5) 愛知のおやつの特徴

ういろは名古屋発祥ではないが、「名古屋ういろ」として名が知られている。尾張水郷では、昔は「何ぞごと」の時にぼたもちなどを作った。尾張稲沢では田植え後の3日間を農あがりといい、村中が骨休みをした。この時、季節限定のみようがもちが食べられた。愛知海岸では、海藻を調理加工したところてんが駄菓子屋等で売られていた。また、小麦粉に砂糖などを加えて焼いた「だら焼き」や、はったい粉に砂糖とお湯を混ぜたこうせんがある。西三河では、日常的に米やもち米を加工して間食にした。代表的な菓子のいがまんじゅうは、ひな祭りにお供える菓子として伝統的に作られた。東三河では、地元のうどん粉を使用した農休みまんじゅうやぜんざいに入れるうどん粉団子が食べられてきた。愛知山間には、そば粉に里芋を加えた団子をおやつがある。



みようがもち



いがまんじゅう

6) 愛知の行事食の特徴

稲作が盛んで米や米粉を使い、野菜や海産物を多く使われる。ハレの日には多くの地域で箱ずしが作られる。箱ずしの具材は地域によって特徴があり、愛知水郷では、池や川で取れるもろこ・しじみ、特産物のれんこんを用いる。尾張稲沢では、はえを用いる。西三河・安城ではあなご・小えび・かまぼこなどが入る。東三河・豊橋は、のり・あさりのむき身や豊橋名産のちくわが入る。

名古屋・西三河の家庭に伝承される行事に伴うおやつには、米粉を使った「おこしもの」がある。



おこしもの

4. おわりに

平野が広がり、片や伊勢湾・三河湾や太平洋に面し、一級河川が走り、ゼロメートル地帯から山岳地帯と、様々な地形からの自然豊かな産物を用いた家庭料理が発達していた。また、名古屋という大都市を抱え、商工業も栄えていることから、若者の地元定着率が高い。

稲作が盛んでハレの日にも米や米粉を使った家庭料理が多く見られた。また、お茶文化があり、野良仕事の合間にも畑や田んぼの横でお抹茶を立て、ぼたもち、いがまんじゅう、鬼まんじゅうなどのおやつを楽しんだ。東三河ではうどん粉を多用する習慣もあった。奥三河では米は貴重な食物であった。

この地方には、豆味噌と同じように有名な名古屋コーチンというブランド鶏肉があるが、家庭料理では通常の鶏肉や共に廃鶏肉が使われた。ケの日には質素儉約を旨とする土地柄を示している。

謝辞

愛知県内7地区における家庭料理の調査に当たり、聞き書き調査をはじめ、実際の家庭料理作成におきまして、快くご協力いただきました地元の多くの個人や団体の方々に感謝いたします。撮影時には、長年使われてきた箱ずしの型や重箱、野良作業の時に野点を楽しむ風習のため婚礼時に実家の親から渡されたお茶請けを入れる籠、鮎みそ用の鮎を煮るための大鍋などを持参いただきました。家庭料理の収録が、それぞれの地区の伝統と人々の営みがより肌感じられるものになりました。

また、自宅を撮影場所として提供して頂きました方々、地方の文化財である民家の使用許可を出して下さった自治体の関係者の方々、伝統的な『へぼ取り』を実践して頂いた方々に御礼申し上げます。

岐阜県の家料理 地域の特徴と家庭料理の事例

堀光代(岐阜市立女子短大)、西脇泰子(元岐阜聖徳学園大短大部)、長屋郁子(岐阜市立女子短大)、木村孝子(東海学院大)、辻美智子(名古屋女子大)、長野宏子(元岐阜大)、坂野信子(東海学園大・非)、山澤和子(元名古屋女子大)、山根紗季(中京学院大短大部)、横山真智子(各務原市立鵜沼中)

岐阜県は、日本列島のほぼ中央に位置し、周囲を7つの県に囲まれた内陸県である。美濃地方南西部は濃尾平野が広がり、木曽三川(木曽川、長良川、揖斐川)が流れ込む下流域では海拔0m地帯もある。地形は、海拔0mの平野から3,000mを超える山岳地帯まで高度差が大きい。このような地形から、気候は地域によって大きな差がみられる。岐阜県の家庭料理は、県内各圏域(地域)の山や川、田畑の身近な食材を用いていた。日常食では、木の葉や実を利用した料理に「朴葉ずし」(中濃・東濃・飛騨)、「みょうがぼち」(岐阜)、「沢あざみの煮物」(西濃)、「栗きんとん」(東濃)、「なつめの甘露煮」(飛騨)がみられた。貴重なたんぱく質源として、豆腐の保存性を高めた「こも豆腐」(飛騨)、家庭で飼われていた鶏を余すことなく用いた「鶏ちゃん」や「ひこずり」(中濃)、昆虫食の「蜂の子(へぼ)の佃煮」(東濃)がみられた。里芋は「地(じ)いも」と呼ばれ、「あぶらえあえ」(飛騨)、「雑煮の具」(中濃)など様々な料理に用いていた。芋茎は全域にわたり酢の物などで食されていた。冬場の野菜の保存食として漬物を作り、二次利用の工夫として「煮たくもじ」(飛騨)がみられた。行事食では、春に採取した山菜を保存し、年取りのおかず「手しゅう盛り」や「ほんこさま料理」(飛騨)に利用していた。木曽三川の輪中地帯の祭りには、川魚を用いた「箱ずし(もろこずし)」(西濃)が食されていた。長良川鵜匠家では、「鮎なれずし」(岐阜)をお世話になった方に届ける習慣が続いていた。以上のように四季の食材を活用しつつ、もてなしの精神とともに伝えられていた。

1. 岐阜県の地域特性

岐阜県は日本列島のほぼ中央に位置し、周囲を7県(愛知・三重・滋賀・石川・福井・長野・富山)に囲まれた内陸県である。県内を飛騨地方と美濃地方に大別すると、飛騨地方は、御嶽山、乗鞍岳、奥穂高岳など、標高3,000m級の飛騨山脈をはじめ両白山地および飛騨高地など、大部分が山地・山脈である。平地は高山盆地などわずかである。美濃地方南西部には、濃尾平野が広がり、木曽三川(木曽川、長良川、揖斐川)が流れ込む。特に長良川中流域は「日本の名水百選」に選ばれるほど美しい清流である。また、木曽三川が流れ込む河口付近の地域は、海拔0m地帯もある。このように山や川の自然に恵まれていることから、「飛騨の山、美濃の水」という意味で「飛山濃水」の地と呼ばれてきた。年平均気温は、美濃地方平野部では15℃前後、飛騨地方では12℃以下の所が多い。標高が高い所では8℃前後である。年間の降水量は、岐阜・西濃、中濃の山地や飛騨地方西部では夏季の降水量と冬季の降雪量ともに多く、3,000mm以上の地域もある。また、美濃地方や飛騨南部では夏季に顕著な高温となることがあり、美濃では41.0℃(2018年8月8日)、金山では41.0℃(2018年8月6日)、多治見では40.9℃(2007年8月16日)を観測した。岐阜県は日本のアメダス最高気温上位に3地点もランクインしている唯一の県となっている(2022年8月時点)¹⁾。

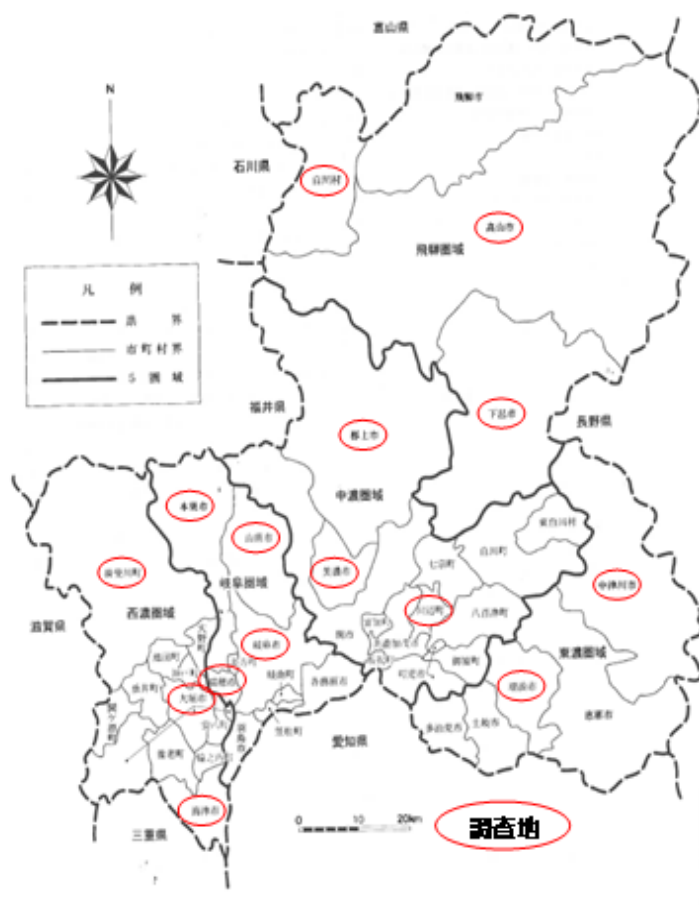


図1 岐阜県の5圏域²⁾と調査地

2. 岐阜県の家庭料理の特徴

岐阜県の行政区画²⁾に従い、調査地区を5圏域(岐阜・西濃・中濃・東濃・飛騨)に分類した(図1)。岐阜県の家庭料理の特徴は、この圏域別の報告とし、調査地域名は表1に示した。

表1 本調査の調査地域

圏域	調査地域名
岐阜	岐阜市長良・本巣市屋井・山県市神崎・瑞穂市田之上
西濃	海津市海津町、南濃町、平田町・大垣市赤坂町・揖斐郡揖斐川町春日
中濃	郡上市畑佐・美濃市大矢田・加茂郡川辺町
東濃	瑞浪市稲津町・中津川市福岡町
飛騨	高山市・下呂市萩原・大野郡白川村

1) 岐阜圏域

本巣市や瑞穂市では、初夏、庭や畑に生えていたみょうがの葉で包んだ「みょうがぼち」を田植え作業の間食として食していた。餡に用いるそら豆は、かつては田んぼのあぜ道に自生していたものであった。混ぜご飯の「かきまわし」もよく食していた。里芋は、「地(じ)いも」と呼ばれるほどこの地域に根付いた食材であり、「にっころがし」をはじめ、自家製の味噌で作った「味噌煮」や、ご飯に粘りをつけるために一緒に炊いて作る「いもち」や、雑煮の具材にする家庭もあった。芋茎(だつ・ずいき)は、生や干したものを酢の物や煮物にして食していた。山県市は土質が米作りより芋作りに適していたため、里芋料理が多くみられ、葉を乾燥させて「菜飯」にして食すなど、葉や茎を乾燥させて用いていた。岐阜県認証の飛騨・美濃伝統野菜の十六ささげや千石豆、桑の木豆が栽培され、フライや和え物、煮物等にして食されていた。桑の木豆は、乾燥させて旬の時期以外にも利用されていた。岐阜市長良川の鵜匠家では、塩漬けた落ち鮎と飯を発酵させた「鮎なれずし」を作り、年末にお世話になった方に届ける習慣が続いていた。

2) 西濃圏域

西濃地域の南に位置する海津市では、木曽三川の輪中地帯であるため、川魚(鯰・鮒・鯉・雷魚・もろこ)を利用した料理に特徴がみられた。雷魚は現在食する機会がなく、鯰は近郊の料理店で提供されていた。近年、鯉や鮒は市販品も多く、祭事に食されていた。鮒と大豆を赤味噌で煮た「鮒味噌」は現在も冬の代表的な料理であり、鮒をあらめ(コンブ科褐海藻)で巻いた「あらめ巻き」は今も親しまれていた。もろこは、甘露煮にしてすし飯の上に具としてのせた箱ずしの「もろこずし」が地域の伝統食となっていた。また、葬儀日に赤飯を食すのは「故人が天国に旅立ち、生まれ変わった」ことを祝う習慣として今も続いていた。西濃圏域西部の大垣市赤坂町では、生魚が手に入らなかった頃にするめを魚の代替に用いた煮物の「なすの切干」「芋ずるめ」などが親しまれていた。揖斐郡揖斐川町は、茶の栽培や薬草の宝庫として知られている。特に伊吹山の麓に位置する春日村では山菜(わらび、うど、ふきのとう等)や伝統野菜の沢あざみを用いた料理(煮物、混ぜご飯、白和え)が現在も親しまれていた。

3) 中濃圏域

調査を行った郡上市では、雑穀を主とした米食で野菜や芋を中心に、「味噌煮」や「桑の木ささげの煮物」などを食した。田植え時は「朴葉ずし」が作られた。「鶏ちゃん」は、自宅の庭で鶏を飼い、つぶしたときに食されていた。昭和30年以降、各家庭で鶏ちゃんの味付けが工夫され、現在は土産物になった。夏は長良川で釣った鮎、冬は山で獲れる鹿・熊・猪の料理も食されていた。美濃市では、家庭で打ったうどんを「煮込みうどん」で味わっていた。「だつ(里芋の茎)」料理や、「ひこずり(鶏のすきやき)」を食していた。主食は、塩秋刀魚の「さんま飯」、「へぼ(蜂)の炊き込みご飯」、「茶飯」など、味噌飯が多くみられた。川辺町では、米の少ない時は麦飯、山の素材(山菜・へぼなど)を多く食した。この地域は冬には気温が低い土地のため、保存食作りが盛んであった。切り干し大根やさき干し大根、赤だつの乾燥品、干し柿、漬物(大根・白菜・きのこ)など、保存食を日常食に取り入れていた。正月には野菜と塩鱈を麴で発酵させた「ねずし」や大根なますを作り、川魚は甘露煮や一夜干しにしていた。

4) 東濃圏域

日常食は、自家栽培した作物を中心に米を主食とし、野菜・豆類・芋類などを中心に、ご飯、味噌汁、漬け物の食事を基本としていた。小麦をうどん屋でうどんに加工してもらい、素うどんや湯付きうどん、煮込みうどんなどで食することもあった。山間部のため、野山の食材を中心にした料理が多くみられ、春は山で採れる山菜、秋は栗や山で採れる茸、自家栽培の椎茸などを食事に取り入れ、季節ごとに自然の恵みを食していた。これらを漬物や佃煮などに加工・保存し、旬以外の時期にも食べられるように工夫していた。川の魚や卵、保存性の高い塩漬けた秋刀魚や鰯などの動物性たんぱく質は貴重であった。そのため、昔から肉や魚に代わるたんぱく源として蜂の子(へぼ)やイナゴなどの昆虫を佃煮や

混ぜご飯に利用していた。乳牛・山羊・鶏を飼う家があり、牛乳や山羊乳を子どものミルクとして利用していた。調味料や加工品では、味噌やたまり、蒟蒻、しょう味噌(金山寺味噌)、柚餅子、ゆかりなども作っていた。行事食やハレの日には米や米粉を利用した料理が多く、「五平餅」、「朴葉ずし」、「栗おこわ」、「からすみ」などがみられた。

5) 飛騨圏域

山菜・木の実・朴葉の利用や、保存食に特徴がみられ、食材を無駄にしない精神とともに受け継がれていた。海産物は、かつて隣県の富山の行商人から入手していた。塩いかは、胴の部分に塩を詰めて保存性を高めているが、鮮魚が入手できる現在も親しまれている。「塩いかの酢の物」は塩抜きの加減を調節して各家庭の味に仕上げていた。年越し料理は出世魚として縁起がよい塩鰯が鰯街道で運ばれ、切り身を焼き、「煮なます」を添えていた。大豆は、昔から寒冷地の農業に栽培が奨励され、貴重なたんばく源となっていた。白川村では報恩講のほんこさま料理では、「おはんべ」と呼ばれる堅めの焼き豆腐の上に、山菜の和え物や煮をのせた「ちゃつ」などが膳に並んだ。高山市では「甘々棒」をはじめおやつとしても大豆が用いられていた。冬の野菜不足を補うため、赤かぶ・茸類・きく芋を合わせて漬けた「品漬け」や白菜の「切り漬け」などの漬物を作り、保存していた。酸味が強くなった漬物は、「煮たくもじ」や「漬物ステーキ」として利用していた。下呂市では12月中旬になると、正月料理の「ねずし」を作った。また、「なつめの甘露煮」は、冷凍や瓶詰めで保存し、お茶請けなどに一年中楽しんでいた。「朴葉ずし」や「朴葉めし」は、朴葉の若葉で包むことで香りがよく、手を汚さず食べやすく、農作業の合間の携帯食として食されていた。その他、日常の副菜には、えごま(あぶらえ)でじやがいもや野菜を和えた「あぶらえあえ」などがよく食された。

3. 岐阜県の実地調査事例紹介

1) 岐阜圏域

日常食はご飯に後からかやくを混ぜる「かきまわし」がある。初夏のおやつは、小麦粉の生地にとろろ豆餡を包み、みょうがの葉で包み蒸した「みょうがぼち」がある。また、さつとゆでた十六さげを甘めの味噌で和えた「十六さげの味噌和え」も副菜として食されていた。長良川の鶴匠家では、12月初旬になると落ち鮎を使った「鮎なれずし」が作られていた。お世話になった方に届ける風習が今も残っており、継承されていた。

2) 西濃圏域

西濃圏域は、豊かな自然があり、木曽三川の輪中地域では、鯉や鮒を姿煮等にした川魚の利用に特徴がみられた。「もろこずし」(箱ずし)は、この地域のハレの伝統行事食の代表である。もろこの佃煮を上のにのせて木型に詰める箱ずしである。「鮒味噌」は、焼いた鮒を味噌や大豆とともに骨が軟らかくなるまで煮込んだ冬の定番料理である。「あらめ巻き」は、昆布の代替品としてあらめを使用し、素焼きにした鮒をあらめで巻いてじっくり煮る冬の料理である。また、伊吹山の麓の地域では、山菜や飛騨・美濃伝統野菜の沢あざみを用いた料理がみられた。「沢あざみの煮物」は、飛騨・美濃伝統野菜の沢あざみを炒め煮した料理で、食感と香りが楽しめる初夏の料理である。

3) 中濃圏域

「朴葉ずし」は、初夏にとれる朴の木の実の葉に酢飯や混ぜごはんを包んだ料理である。朴の葉には殺菌効果があり、田植えや農作業、山仕事の携帯食として作られた。具は地域や家庭で異なり、ますやさけの塩づけ、卵、山菜、紅ショウガ、五目の具など様々である。田植えの前日には、各家庭から朴葉ずしの香りがした。暑いごはんを朴の葉で包むことで葉の香りをごはんに移した。朴の葉は食器代わりになり、手軽に食することができるため、忙しい作業の合間に重宝していた。「さんま飯」は、かつて行商人によって運ばれた海産魚のさんまは貴重であった。そのため、一匹のさんまを家族みんなで分け合って食べるための工夫した炊き込みご飯である。さんまの頭や内臓を取らず、丸ごと米の上にのせ、生姜をたっぷり入れて炊くとうま味がごはんに移り、見た目、味ともにおいしく仕上がる。家族で秋の味覚を楽しむための一品である。

4) 東濃圏域

クロスズメバチの幼虫やさなぎを食用にしたものを「へぼ」といい、「へぼ飯」は、へぼを乾煎りしたものを醤油、酒、みりんなどで煮た「へぼの佃煮」をご飯に混ぜ込んだものである。コクのある幼虫の味を楽しめる料理である。現在は、へぼを飼っている家庭はほとんどなく、瓶詰された佃煮等が高級品として市販されている。「からすみ」は、雛祭りを祝う米粉を使った郷土菓子である。基本の材料に黒砂糖や胡桃、蓬などを加えることや色粉で桃色や緑色に着色していた。棒状の切り口を富士山型にするのも特徴である。この地域のひな祭りは4月3日に祝う風習があり、雛祭りの膳には欠かせない。

5) 飛騨圏域

寒い日には枯れ朴葉に味噌とねぎや漬物などをのせて温めた「朴葉みそ」をおかずにした。白川村では、除雪作業の後などに「すったて」で体を温めた。「こも豆腐の煮物」は、傷みややすい豆腐の保存性を高め、薄味に上品に仕上げた煮物で、仏事や祭りなどのもてなし料理である。「なつめの甘露煮」は、砂糖と醤油でふくら煮た優しい甘味の保存食

である。



みょうがぼち(岐阜圏域)

そら豆餡を小麦粉生地で包み、みょうがの葉で巻いて蒸した。田植え作業の間食として食されていた。



鮎なれずし(岐阜圏域)

長良川鵜匠家では落ち鮎を塩漬けし、飯とともに1ヶ月間漬け込む。長良川の鵜匠家に伝わる発酵食。



もろこずし(西濃圏域)

木曽三川の輪中地域ではもろこ(川魚)を甘露煮にしてすし飯の上にのせて専用の道具で型押しした箱ずし。



沢あざみの煮物(西濃圏域)

揖斐川町の春日地区では岐阜県認証の飛騨・美濃伝統野菜の沢あざみを用いて炒め煮にしていた。



鶏ちゃん(中濃圏域)

昔は家で飼っていた鶏や廃鶏の肉を味噌に漬け込み、キャベツなどの野菜と炒めた定番料理。



朴葉ずし(中濃・東濃・飛騨圏域)

すし飯と具材を青朴葉に包んだ。具材は地域によって異なる。昔は山仕事などの携帯食としていた。



へぼ飯(東濃圏域)

蜂の子(へぼ)を佃煮にして飯に混ぜて食していた。昆虫食として山間部の重要なたんぱく質源となっていた。



からすみ(東濃圏域)

雛祭りに作られる米粉と砂糖を混ぜて蒸したお菓子。色をつけ、富士山の形に仕上げる。



朴葉みそ(飛騨圏域)

枯れ朴葉の上に野菜と味噌をのせて温めて食していた。冷たい漬物なども温めることがあった。



すったて(飛騨圏域)

大豆の呉汁で厳冬の白川村では除雪作業の後など、身体を温める汁物として親しまれている。一味や七味を添えることもある。



こも豆腐(飛騨圏域)

豆腐をこも(藁)で包み、蒸して茹でた料理。型崩れせずに味がよく染み込むため、煮物にして用いた。



なつめの甘露煮(飛騨圏域)

秋になつめの実を収穫し、艶よくふっくらと煮つめて瓶詰めにして保存する。来客時やお茶請けに食する。

謝 辞

各調査地域において聞き書き調査にご協力いただきましたすべての皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 岐阜地方気象台(2022/8), 岐阜県の地勢と気候特性, <https://www.data.jma.go.jp/gifu/shosai/know/chisei.html>, (2022/10/03)
- 2) 岐阜県統計書(平成 28 年)行政区画図, <https://www.pref.gifu.lg.jp/kansei/tokei/tokei-joho/11111/tokeisyo-youran/gifuken-toukeisyo/H28.html>, (2018/02/28)

三重県の家料理 地域の特徴と家料理の事例

磯部由香(三重大)、飯田津喜美(三重短大)、阿部稚里(三重短大)、乾陽子(鈴鹿大短大部)、奥野元子(元島根県大短大部)、久保さつき(元鈴鹿大)、小長谷紀子(安田女子大)、駒田聡子(皇學館大)、鷺見裕子(元高田短大)、成田美代(元三重大)、萩原範子(元名古屋学芸短大)、平島円(三重大)、水谷令子(元鈴鹿大)

三重県は地理的特徴や気候・風土により大きく5つの地区に分けられ、それぞれの地域で特徴ある食文化が形成されてきた。南北に細長く、東側は長い海岸線に面しており、5地区のうち4地区がこれにあたる。北勢地区の筍ごはんやしじみのみそ汁、中南勢地区の盆汁(十六ささげをはじめとする夏野菜を用いたお盆の味噌汁)、伊賀地区のきゅうりの冷や汁、伊勢志摩の手こねずし、東紀州のじふ(魚のすき焼き)など、他県には見られない独自の料理が見られる。主食としては塩味、醤油味のごはんもの、ハレの日、ケの日に食べられる様々なすし、伊勢うどんや大矢知冷や麦・そうめんなどの麺類が見られた。主菜は、日常食として季節を問わず、様々な魚介料理が多く食べられていることが明らかになった。特に漁業の盛んな伊勢志摩や東紀州地区でその傾向が強かった。副菜は常備できるものが多く、季節の野菜を使った料理や沿岸部では海藻を使った料理が目立った。汁物は沿岸部で魚介類や海藻を使ったものが多かった。漬物は野菜を塩・味噌・酢などで漬けたものが県内全域でみられ、伊勢志摩・東紀州で魚介類の塩辛が多種類みられた。おやつは地区による大きな違いは見られず、米、小麦、いも、果物、豆を使った様々な品がみられた。また、季節性のあるおやつも多くみられた。行事食としてはすしに特徴があり、「押しずし」「魚の姿ずし」「魚ずし」「なれずし」など多種類のすしが作られていた。

1. 三重県の地域特性

三重県は南北に細長く、東側は1000kmにもわたる海岸線で、北西側の鈴鹿山系、南西側の大台山系にはさまれ、地理的特徴や気候・風土により大きく5つの地区・食文化圏に分けられる¹⁾(図1)。それぞれの地域に適した産物があり、これらを生かした特徴ある郷土料理が生み出されてきた。

北勢地区は、県境は岐阜県、滋賀県、愛知県に接し鈴鹿山脈系の中山間地とそれらを水源にする木曾三川(揖斐川、長良川、木曽川)、員弁川、鈴鹿川等が伊勢湾へと流れ豊潤な農耕地である伊勢平野を形成している。また、冬は雪が多く鈴鹿おろしが厳しい。

中南勢地区は、東側は伊勢湾に面し、海と隣接する伊勢平野側は広大な穀倉地帯が広がる。海洋性気候のため年間の寒暖差が少なく積雪もほとんど無い温暖な地域で年間を通じさまざまな農作物がとれる。西側は奈良県と接するが、その県境から雲出川、櫛田川の二本の大きな川が伊勢湾まで流れ込んでいて川魚などもとれ、豊かな里山も広がり、少し冷涼な地域ではお茶も栽培されてきた。

伊賀地区は、奈良県・滋賀県との県境の三重県の北西部に位置し、笠置山地・鈴鹿山脈・布引山地と室生火山群に囲まれた伊賀盆地である。伊賀地区の農業の特性は「米作一本」ということばで表現されるように米以外にこれという特産物がなく、米作を主体に裏作の麦を補助とし、自給的蔬菜栽培を柱として農業経営が構成されてきた。

伊勢志摩地区は、三方を海に囲まれ、海岸はリアス式で古代からの御食つ国(みけつくに)の伝統を持つ水産業盛んな地域であり、大部分を伊勢志摩国立公園に指定されている風光明媚な地域である。北部は伊勢平野に属する農業立地に適した平野が広がる。南部は英虞湾や熊野灘に面しており、多くの港をもつ。

東紀州地区は、三重県の南部に位置し、南は和歌山県、西は大台山系を挟んで奈良県に接し、東は熊野灘に面する。山林が大部分を占め、リアス海岸で海岸沿いに多くの集落が存在する。漁場に恵まれ、古くから近海・遠洋・養殖漁業が営まれてきた。また、温暖多雨の気候を生かし、国営事業等により園地造成を進め、温州みかんを中心に大規模に柑橘類を栽培している。



図1 三重県の5地区(食文化圏)

2. 三重県の食事の調査からみる暮らしと食生活の特徴と概要

平成24～26年度に県内の5地区17ヶ所で昭和2～23年生まれの女性24人を対象に、昭和30～40年代から作られている家庭料理について聞き書き調査を行った。この調査結果に加え、三重県の食文化関連書籍²⁻⁴⁾から三重県全体の特

徴を明らかにするとともに、各地域の特徴について分析を行った。なお、調査地域は、1. 北勢地区のいなべ市藤原町、桑名市、四日市市、鈴鹿市広瀬町、2. 中南勢地区の松阪市飯南町・嬉野町、3. 伊賀地区の伊賀市、名張市、4. 伊勢志摩地区の伊勢市、志摩市、5. 東紀州地区の熊野市、紀北町である。

1) 北勢地区

三重県内にあっては工業化・都市化が進んでおり、人口の最も多い地域で三重県内人口の約4割を占めた。主な生業は、山林や竹林の恵みである養蚕や炭焼き、筍、茶、伊勢平野での米、畑作物等の農林水産業、繊維・鉄鋼・製造（食品・機械等）といった商工業や化学工業と地域により大きく異なるが、北勢地域の自然環境の中で育まれた郷土料理が定着していた。代表的な郷土料理としては、筍ご飯、しおはん（鶏肉の混ぜご飯）、しじみの味噌汁などがあげられる。

2) 中南勢地区

伊勢湾の豊かな海の幸や、海側に広がる広大な伊勢平野の麦や米、内陸部は大台山系から流れる川のおかげで里山の幸など豊かな食材に恵まれてきた。嬉野町ではお盆に自家製の豆味噌を使い、十六ささげ、あげ、なす、かぼちゃ、にんじんなど季節の食材数種類を用いた盆汁が作られ今も残る。またこの地域から伊勢志摩地域では、仏事で作られたれんこん、ごぼう、にんじん、凍りこんにゃく、干し椎茸などを別々で煮て甘酢で和えるあいませなど、多種類の食材を利用する行事食が残り、給食などでも利用されている。

3) 伊賀地区

内陸部に位置するため、他地域と比較して海産物の利用は少なく、日常的には塩干物が使われていた。ハレの日の行事食としていわしずしやこのしろずしなどにも塩干物が用いられている。京都・奈良・滋賀に接しているため、関西の「みやこ」の文化の影響を受けている。また、島ヶ原・美旗の田植え時のさぶらぎ行事など昔からの行事が多く残っており、関連する料理なども残存している。代表的な郷土料理としては、きゅうりの冷や汁、豆腐田楽などがあげられる。

4) 伊勢志摩地区

海に多く面するため、漁業を主軸とした地域で、魚介類、海藻などの新鮮な素材をできるだけ手をかけずに食べる地域である。また、海女の多い地域として知られ、豊かな海の幸に恵まれている。代表的な料理としては、てこねずし、おんこずし、あおさのみそ汁がある。一方、平地は狭いので、野野菜（のやさい）を利用した郷土料理が多い。しかし、伊勢平野は農業立地に適し、米の裏作として小麦を栽培し、小麦粉からうどんを作っていた。伊勢うどんは現在でも食べられている。

5) 東紀州地区

水産資源が豊富で古くから漁業や鰯節・生節、干物等水産加工業が営まれ、日常的に生魚や干物を食し、ハレの日にはさんまずしや押しずし、魚ごはんなどを供してきた。さんまやかますの姿ずしを奉納する神社の祭もある。農地は少なく、野菜のほとんどは地元消費で、仕事に持参しためはりずしの高菜漬、暑い夏の八つ頭の茎漬は東紀州の風土に根付いた漬物である。隣接する県とは共通する料理も多い。

3. 三重県の家庭料理の特徴

上記2. と同様の調査および分析した主食、主菜、副菜、おやつ、行事食および県全体の特徴について述べる。

1) 三重県的主食の特徴

主食としてあげられた料理数は104品で、ご飯もの69品、すし34品、麺類2品であった。『ご飯もの』のグループは「塩味の炊き込み飯（豆飯、むかご飯、芋飯、さぶらぎごはんなど）」「醤油味の炊き込み飯（筍ご飯、とりめし、しょいめしなど）」「混ぜご飯（菜めし、かきの混ぜ飯、ひじき飯など）」「粥（茶粥、小豆粥など）・茶漬け」に大きく分類された。海に面している地域が多いことから「炊き込み飯」「混ぜご飯」には「ぼら雑炊」「かきの混ぜ飯」「ひじき飯」など、各種魚介や海藻が用いられているものが多かった。『すし』のグループはさらに「押しずし・巻きずし」「ちらしずし」「魚ずし」「なれずし」に分類された。『すし』も『ご飯もの』と同様に魚を用いたものが多く、伊勢志摩および東紀州地区を中心に、「いわしずし」「さんまずし」「あじの姿ずし」など、様々な魚ずしが作られていた。また、魚と飯を発酵させて作る「なれずし」は、三重の郷土料理の一つであり、鮎、このしろ、さんま、さばなどのなれずしが今も作られている。『麺類』としては「伊勢うどん」「冷や麦」が食されていた。

2) 三重県の主菜の特徴

主菜として収集された料理数は 82 品であった。主な食材別にみると、肉料理 3 品、魚介料理 70 品(うち魚料理 60 品)、卵料理 2 品、大豆料理 1 品、その他 6 品であった。最も多かった魚介料理 70 品に着目すると、ハレに食べる料理は 7 品、ケに食べる料理は 57 品、ハレ・ケ共に食べる料理は 6 品であった。また、季節別には、通年は 32 品、春は 8 品、夏は 15 品、秋は 12 品、冬は 16 品であった(重複を含む)。5 地区別にみると、北勢地区 6 品(主な主菜:わたりがにの煮つけ;通年、焼きさんま;通年)、伊賀地区 2 品(主な主菜:塩さばなどの焼き魚;通年、くじらと水菜のおひたし;通年)、中南勢地区 12 品(主な主菜;うなぎのかば焼き;夏・通年、いわしの煮物;通年)、伊勢志摩地区 32 品(主な主菜;さめのたれ;正月・通年、牡蠣;秋・冬)、東紀州地区 18 品(さんまの丸干し;秋・冬、じふ;秋・冬)であった。この中で、伊勢志摩や東紀州地区では季節感のある生魚料理や干物など、主菜として挙げられた料理は全て魚介料理であった。以上の結果から、三重県の家庭料理の主菜は、伊勢湾や太平洋に囲まれている地理的な条件から、日常食として季節を問わず、様々な魚介料理が多く食されていることが明らかになった。特に漁業の盛んな伊勢志摩や東紀州地区では、旬の魚を主菜とする食文化が根付いていたことが示唆された。

3) 三重県の副菜の特徴

常備できるものが多く、季節の野菜を使った料理や沿岸部では海藻を使った料理が目立った。汁物は沿岸部で魚介類や海藻を使ったものが多かった。漬物は野菜を塩・味噌・酢などで漬けたものが県内全域でみられ、伊勢志摩・東紀州地区で魚介類の塩辛が多種類みられた。収集された料理は 99 品(野菜の料理 56 品、いもの料理 7 品、豆の料理 23 品、海藻の料理 16 品、その他 5 品、一部重複あり)で、汁物は 20 品、漬物は 35 品であった。古漬けたくわんを塩抜きして煮た「あほ炊き(ぬくとめ)」、きゅうりを使った「冷や汁」、野菜や海藻・貝を使った「煮味噌」、しろみとりを使った煮物、伊勢芋の「とろろ汁」、大根を鬼おろし器でおろした「ガラガラおろし」「坂本なます」「あいませ」「煮あえ(ちゃつ)」「ちーちなます」「せんば」などのなます、「伊勢たくわん」「朝熊小菜の漬物」「日野菜漬」「八つ頭の茎漬け」などの漬物、昆布の代わりにあらめを使った「あらめ巻き」、冬の人寄せや家庭で食する野菜の煮物の「のっぺ」などは三重県の特徴的な料理であった。地元の山海でとれる食材を旬の時期に味わうとともに、簡単な調理・加工をして保存食とし食卓を豊かにする工夫が施されていた。

4) 三重県のおやつの特徴

おやつとして収集された料理数は 106 品であった。ほとんどが農産品を利用したもので材料別に分けると、米 45 品、小麦 13 品、さつまいも 14 品、果物 14 品、豆(落花生、小豆)8 品、その他 16 品であった。季節性のあるおやつが 64 品あり、春 13 品、夏 9 品、秋 22 品、冬 20 品であった。『米』を材料とするものとして、「よもぎ餅」や「おはぎ」、里芋やさつま芋を搗き合わせた「芋餅、芋団子」、餅つきの音がしないように鍋の中で搗いた「なべ餅、ないしょ餅」、もち米と米粉生地を蒸し搗き混ぜた「しこしこ団子、ふところ餅」など多彩な餅がみられた。そのほか、「おかき」や「あられ」などもあげられた。『小麦』では「餅・饅頭」「団子」があげられた。初夏の野上がりに作られていたいばらや茗荷などの葉で包んだ餅・饅頭については「いばら餅、いばら饅頭、みょうが饅頭、ドッカン、ガンダチ、おさすり」と独自の呼び名があり、各地域で作られていた。『さつまいも』では、各地域に干し芋があるが、伊勢志摩、東紀州地区の隼人芋を使用した干し芋は形が干したなまこ(きんこ)に似ていることから「きんこ」という。おやつでは地区ごとの顕著な違いはみられなかった。

5) 三重県の行事食の特徴

行事食として収集された料理は 307 品であった。ごはんもの 45 品、すし 45 品、餅 39 品、麺(粉物含む)10 品、おかず 104 品、汁物 6 品、常備菜(漬物、すし用でんぶ)6 品、おやつ 34 品、その他行事食(セットもの)18 件であった。このように、三重県の行事食には、すしが多く挙げられたことから豊かなすし文化を持つことがわかった。北勢地区では、箱ずしや押しずし、揚げずし(いなりずしのこと)、ばらずし(ちらしずしのこと)の 8 品が祭りや人寄せ、運動会の行事食だった。伊賀地区では、いわしずし 1 品が祭りの行事食だった。中南勢地区では、押しずし、ちらしずし、巻きずし、揚げずしの 6 品が山の神や祭り、慶事の行事食であり、このしろなれずし 1 品が神社の神饌だった。伊勢志摩地区では、さんまずしが正月の行事食、てこねずし(鯰、鰻)、おんこずし、べっこうずし、イの貝ちらしずし、押しずし、あじのこねずし、あゆくされずし等 11 品が冠婚葬祭、山の神、人寄せの行事食であった(重複あり)。東紀州地区では、さんまずし、昆布巻きずし、たまご巻きずしが正月の行事食、こけらずし(押しずし)、牡蠣ずし、太刀魚のかしまいずし、混ぜ込み(かき混ぜ)ずし等 18 品が慶事、祭り、人寄せ、盆の行事食だった(重複あり)。三重県は、伊勢湾や太平洋に面しており、多くの河川と紀伊山地など中間山地がある。これらの地理的条件から、海水及び淡水の水産物の食文化や山の神への信仰

の食文化が根付いていた。

6) 三重県全体の特徴

三重県全体を見ると、河川や海に面している地域が多いことから、旬の魚介類を用いた家庭料理が多く作られてきた。主食であるごはんものやすしでは、日常食 81 品中「ぼら雑炊」「たこ飯」「かつお茶漬け」など 29 品が魚介類を用いていた。おかずとしては、日常食 161 品中 85 品がこれにあたり、「刺し身」「焼き魚」「煮魚」などの一般的な料理以外に、三重県として特徴的な「じふ（魚のすき焼き）」「さめのたれ」「まんぼうの酢味噌和え」「なめろう」などがあつた。汁物としては「ぼら汁」「沖ぎすのつみれ汁」「しじみの味噌汁」など、20 品中 16 品であつた。その他、「わたじょっから」や「一匹なりの塩辛」など特色のある料理も見られた。また、海藻料理も多く、ごはんものとして「はばの茶漬け」「あらめ飯」など 4 品、おかずとして「あらめ巻き」「めかぶとろろ」など 14 品、汁物として「あおさのみそ汁」「めひび汁」など 6 品、その他として「ところてん」が食されていた。

4. 三重県の家庭料理の事例紹介

ここでは、ここまでで紹介されなかった三重県特有の料理3品を事例として紹介する。

1) かしまいずし(図 2)

これは東紀州地区の南部紀宝町・御浜町で作られるもので、「かしまい」とは「逆さ」または「裏返し」という意味合いで、「かしまえ」とも呼ばれる。材料魚は太刀魚で、3 枚におろし、軽く塩をした後酢洗いし、甘酢生姜酢(またはさんず)に漬け込む。皮目を下にして棒ずしに仕上げ、2cm幅位に切って盛り付ける。温かいすし飯を使用すると、魚が柔らかくなり、食べやすい。お目出たい行事のときに作られる。

2) そうめんぬた(図 3)

北勢地区では冬冷涼な地域がある。そうめんを作る際、麺を伸ばした端や折り返す部分は平たくなったり曲がったり太かったり、商品にならない部分(節やバチという)が出てくる。これを活用して作られる郷土料理で、節やバチが入手できないときは、普通のそうめんを使用する。材料はねぎやにら、わけぎなどの香りの強い野菜は必須で、他にはいか、あおやぎ、きゅうり、わかめなど何でもよい。それぞれを茹でて和え物に適した大きさに切る。麺(節やバチ)も硬めに茹で、水分を切って、ぬた衣(味噌、砂糖、すりごま、酢)で和える。主に夏の料理である。

3) しっぽく(図 4)

伊勢志摩地区の志摩市磯部町穴川の郷土料理で、人寄せ事があるときに作られる。きしめんがベースになっていることが京都や徳島などのしっぽくうどんとの違いである。単にしっぽくという。煮干しでとっただし汁で、里芋やかしわ、ちくわ、油揚げ、ねぎ、人参などの具材と一緒に煮込み、熱いうちに取り分ける。里芋が入ることで、汁にとろみがつき、冷えにくい。今では日常的に作られるが、平成 10 年頃までは人生儀礼食として作られていた。



図2 かしまいずし

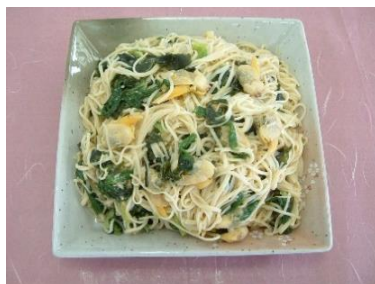


図3 そうめんぬた



図4 しっぽく

引用文献

- 1) みえ食文化研究会, 三重県健康福祉部健康づくり室(2007),「美し国 みえの食文化」, 三重県, 三重, pp.2
- 2) みえ食文化研究会, 三重県健康福祉部健康づくり室(2007),「美し国 みえの食文化」, 三重県, 三重, pp.9-194
- 3) みえ食文化研究会(2009),「三重の味 千彩万彩」, みえ食文化研究会, 三重, pp.9-247
- 4) みえ食文化研究会(2015),「続 三重の味千彩万彩」, みえ食文化研究会, 三重, pp.15-239

謝 辞

報告書を作成するにあたり、調査にご協力いただき、貴重な記録をご提供いただきました 5 地区の県民の皆様方のご協力に深謝いたします。

参考文献

- 1) アグリロマンガランマ・津市辰水小学校(不明),「地産地消ネットワーク津 美里辰水の味」,アグリロマン三重, 三重
- 2) 朝日新聞社編(1985),「郷土料理とおいしい旅 11 愛知・三重」,朝日新聞社出版局, 東京
- 3) アグリロマン三重(2007),「むらからのおくりものたからもの」,アグリロマン三重, 三重
- 4) 飯田津喜美, 水谷令子(2007), 三重県北中部地域における「シロミトリ豆」の利用について, 三重短期大学生生活科学研究会紀要, 55,31-34
- 5) 石原義剛・平賀大蔵・縣拓也(2013),「海藻 鳥羽の海からの贈り物」,海の博物館, 三重
- 6) 一般社団法人東紀州地域振興公社, 東紀州の食, <http://higashikishu.org/shoku/index.html>, (2022/9/15)
- 7) NPO 法人ふるさと企画舎, 銚子川ブランドプロジェクト くき漬け, <http://www.zd.ztv.ne.jp/furusatokikakusya/project/kukizuke/index.html>, (2022/9/15)
- 8) 鵜殿村史編さん委員会,「鵜殿村史 通史編」(1994), 鵜殿村, 三重
- 9) 海の博物館(1999),「志摩・熊野灘の伝統魚料理」, 三重県, 三重
- 10) 大川吉崇(2000),「三重雑煮考 論集三重の民俗」, 三重大学出版会, 三重
- 11) 大川吉崇(2008),「三重県の食生活と食文化」, 調栄社, 三重
- 12) 大川吉崇(1986),「食べもの三国誌」, 新人物往来社, 東京
- 13) 岡野節子・堀田千津子(2001),「鈴鹿 四季の味」, 調栄社, 三重
- 14) 岡野節子, 堀田千津子(2002), 鈴鹿市における食べ物と行事, 日本調理科学会誌, 35, 73-78
- 15) 尾鷲市, 尾鷲市の概要, <https://www.city.owase.lg.jp/0000000345.html>, (2022/9/20)
- 16) 尾鷲市元気プロジェクト三木里地区会(2013),「みきさとうまいもんー郷土料理&歳時記」, 三木里地区会, 三重
- 17) 尾鷲市水産農林課, 尾鷲の漁業令和2年版, <https://www.city.owase.lg.jp/cmsfiles/contents/0000011/11344/r02owasepart1.pdf>, (2022/9/20)
- 18) 金山町健康を守る会生活部(1992),「金山の郷土食とおふくろの味」, 金山町健康を守る会生活部, 三重
- 19) 紀伊長島町史編さん委員会(1985),「紀伊長島町史」, 紀伊長島町史編さん委員会, 三重
- 20) きのくに活性化センター きのくにトレイナート実行委員会(2014),「さんまずし。なれずし。紀伊半島南部に生まれた食文化 ～黒潮と列島を語るさんま風土記～」, 竹本オフセット印刷株式会社, 和歌山
- 21) 紀和町史編さん委員会(1994),「紀和町史 別巻」, 紀和町教育委員会, 三重
- 22) 熊野市, 市の概要, <https://www.city.kumano.lg.jp/profile/profile00.html#anchor03>, (2022/9/20)
- 23) 熊野食文化を学ぶ会, 熊野市明日を拓くふるさと創生協議会(1996),「くまのの味」, 熊野食文化を学ぶ会, 熊野市明日を拓くふるさと創生協議会, 三重
- 24) 栗藤和治(2011),「熊野灘の生き物魚類編 くまの・みち叢書」, 三重県立熊野古道センター, 三重
- 25) 志摩いそぶえ会(2005),「すばらしい志摩町 きらりレシピ」, 志摩いそぶえ会, 三重
- 26) 志摩いそぶえ会(2008),「きらり志摩市 海藻レシピ」, 志摩いそぶえ会, 三重
- 27) 全国生活研究グループ連絡協議会(2009),「郷土料理レシピ集」全国生活研究グループ連絡協議会
- 28) 地産地消ネットワーク北勢・四日市, 食生活改善推進連絡協議会(2010),「残したい味 郷土の食文化」, 地産地消ネットワーク北勢・四日市, 四日市食生活改善推進連絡協議会, 三重
- 29) 成田美代, 大川吉崇, 岩本岳, 山口格, 田中伊都子, 渡邊美佐代, 今井快示津(2011),「第5号 特集2 地域の味」, 津・市民文化編集委員会, 三重
- 30) 土肥 久代(1984),「三重 味の風土記」, (学)大橋学園, 三重
- 31) 東海農政局(2002),「きらっと輝く東海の食と農」, 農山漁村文化協会, 東京
- 32) 東海農政局津統計情報センター(2004),「知っとる? 三重とおきの食材」, 東海農政局津統計情報センター, 三重
- 33) 名張市教育委員会(2006),「ふるさと名張いきいきレシピ」, 名張市, 三重
- 34) 野村史隆(1999),「鳥羽の伝統料理文化 志摩文化財年報19集」, 志摩文化財調査保護委員協議会, 三重
- 35) 農林水産省, 市町村の姿グラフと統計でみる農林水産業, <http://www.machimura.maff.go.jp/machi/contents/>

24/543/index.html, (2022/9/20)

- 36) 馬場啓子(2012),「尾鷲魚寿司」,尾鷲市商工観光推進課,三重
- 37) 東紀州地域活性化事業推進協議会(2002),「東紀州の食卓」,(有)伊勢文化舎,三重
- 38) 藤本敏雄(2014),「わが家の田んぼごはん」,万来社,東京
- 39) ふるさとの行事と食研究会(1993),「伝えたい大内山の味」,大内山村,三重
- 40) 松阪市(2016)「和食博士になろう」,松阪市,三重
- 41) 松阪市 (2017),「野菜を食べよう～作ってみよう 人気の給食レシピ～」,松阪市,三重
- 42) 三重うまいもの開発推進協議会(1992),「三重のうまいもの百選」,三重うまいもの開発推進協議会,三重
- 43) 三重グルメ食づくり推進事業(1994),「グルメ in 三重」,三重県,三重
- 44) みえ熊野学研究会(2012),「おくまの Vol.3」,東紀州観光まちづくり公社,三重
- 45) みえ熊野学研究会(2013),「おくまの Vol.4」,東紀州観光まちづくり公社,三重
- 46) みえ熊野学研究会(2016),「おくまの Vol.6」,東紀州地域振興公社,三重
- 47) みえ熊野学研究会編集委員会(2003),「みえ熊野の歴史と文化シリーズ 熊野の民族と祭り」,みえ熊野学研究会,三重
- 48) みえ熊野学研究会編集委員会(2008),「みえ熊野の歴史と文化シリーズ「熊野産業史 海と山の恵みに生きる」,みえ熊野学研究会,三重
- 49) 三重県(1986),「風土に生きる三重の味(南勢・志摩・紀州編)」,三重県,三重
- 50) 三重県(1987),「風土に生きる三重の味(北勢・中勢・伊賀編)」,三重県,三重
- 51) 三重県企画部統計課(1967),「昭和40年度三重県統計書」,三重県,三重
- 52) 三重県県土整備部,三重県内の主要河川, <https://www.pref.mie.lg.jp/KASEN/HP/84407046840.htm>
- 53) 三重県・島の旅社推進協議会(2006),「島・食の文化祭-わが家の一品から島の一品へ-」,三重県・島の旅社推進協議会,三重
- 54) 三重県・島の旅社推進協議会(2007),「島・食の文化祭-あなたが主役 島の味～ふるさとの味を子や孫に伝えたい～」,三重県・島の旅社推進協議会,三重
- 55) 三重県食生活改善推進連絡協議会(2008),「昔から三重につたわる郷土食」,三重県食生活改善推進連絡協議会,三重
- 56) 三重県食生活改善推進連絡協議会(不明)「三重の食材を使った郷土食」,三重県食生活改善推進連絡協議会,三重
- 57) 三重県生活改善グループ連絡研究会 (1983),「私たちの村の行事と行事食」,三重県,三重
- 58) 三重県農産園芸,未来型カンキツ産業へのチャレンジ, <https://www.pref.mie.lg.jp/fukyuc/hp/31062029903.htm>, (2022/9/27)
- 59) みえ食文化研究会(2001),「みえの食彩発見」,みえ食文化研究会,三重
- 60) みえ食文化研究会(2003),「三重の食文化 平成14年度版」,みえ食文化研究会,三重
- 61) 三重フィールド研究会(1982),「三重県の伝統料理」,三重県良書出版会,三重
- 62) 水谷令子(1999),「三重の祭りと食文化」,中部経済新聞社,愛知
- 63) 水谷令子(2002),地域品種と食文化:東海北陸の調査から,日本調理科学会誌, **35**, 330-333
- 64) 村づくり仕掛け人チーム(1992),「美杉の味」,美杉村,三重
- 65) 四日市食生活改善推進連絡協議会(2001),「郷土食」,四日市食生活改善推進連絡協議会,三重
- 66) 吉川誠次,大堀恭良(2002),「日本・食の歴史地図」,NHK出版,東京
- 67) 三重県地図 三重県の29市町の地図 平成18年1月10日以降(2017)を一部改変,三重県,クリエイティブ・コモンズ・ライセンス 表示 2.1 日本, <http://creativecommons.org/licenses/by/2.1/jp/>