

東北・北海道の郷土料理

日本調理科学会 平成3年度大会

目 次

北海道の郷土料理から

- 北方圏のコンブ料理 1
- アイヌ民族の食材料「ヒシの実」の利用 4

青森の郷土料理から

- けの汁＝粥の汁 6
- べこもち 8

秋田の郷土料理から

- かまぼこ（穀粉まき） 10
- かまぼこ（豆腐まき，豆腐かまぼこ） 12
- きりたんぼ 14

岩手の郷土料理から

- 豆しとぎ 16
- 花まんじゅう 18

山形の郷土料理から

- ひやしる 20
- 六淨豆腐の吸物 24

宮城の郷土料理から

- もち御膳 26
- おぼろ豆腐汁 28
- 柿煉 29

福島

- こづゆ 30
- にしんづけ 31
- 会津の饗応料理 32

—北方圏のコンブ料理—

北星学園女子短期大学

東川 尅美

1. はじめに

我が国のコンブの産地は、北海道である。コンブ料理は、日本人の食生活の中で昔から定番としてきた伝統的な料理であるが、最近ではサラダなど欧風のアレンジしたものも一般に食べられるようになってきた。将来は、国際社会の影響を受け、調理法も多様化するものと思われる。そこで本展示では、北方圏（ソ連）の文献を参考にして、調理法や味つけなどがユニークな「コンブの缶詰」を実際に作り味わってみたのでその結果を紹介する。

2. コンブ缶詰の製法

マコンブを主原料として、ニンジンやビートルート（ない時は同量のニンジンで代用）などの野菜類、各種の魚肉、なまこ、トマトソースなどを加えて、コンブ缶詰を作る。

（ 下 準 備 ）

コンブの乾物をまずバットに入れ、浸漬する。次にコンブを鍋に移し、水で煮る。煮沸したコンブを、70ミリの長さの細切り、あるいは、7ミリの径のミンチにかける。次に植物油と共にフライパンに入れ、いためる。これを数種のコンブの缶詰に加工した。また、缶詰用のトマトソースは表1に示すような、材料配合である。

表1 トマトソースの材料配合

トマトソース	33g	砂糖	10g	乾燥タマネギ	6g
植物油	4g	塩	6g	酢酸	1g
オールスパイス	0.04g	コリアンダー	0.03g	黒こしょう	0.05g
ローリエ	0.01g	水	130g	クローブ	0.03g

(1) トマトソース漬コンブ野菜

トマトソースで味付けされているのでさっぱりしている。材料は全部ミンチにかけてパン食向きになっているが、御飯の副菜にするには、細切りにした方が食べやすい。

（ 製 法 ）

油いためしたコンブとビートルートおよびニンジンをミンチで刻み、混ぜて缶詰に詰め、トマトソースをかける。その割合を表2に示す。



ヒシの実 の利用

北海道教育大学釧路分校 村上 知子

1. ヒシの実について

ヒシの実 (*Trapa natans* L.) は日本各地の湖沼に自生しているが、北海道東部の塘路湖岸においては、かつてアイヌの人々が漁猟生活をしてきた頃、食料源として重要な位置を占めていた。それはヒシの実が生ずるに至った由来や飢饉の時に展開された争奪戦等の伝説からも推し量ることができる。俗に「ベカンベ」と称されるのは、アイヌ語で「ベ(水)カ(の上)ウン(にある)イベ(食物)」すなわち「ベカンベ」と呼んでいるものを和人が言いやすいように「ベ」を濁音にして訛ったものとも言われている。ヒシの実が実る頃には、酒を湖に注ぎ収穫に障りがないよう祈願してから舟を出して実を採る。また恵みを与えてくれた神々に収穫を感謝する儀式(ベカンベカムイノミ)は、毎年9月末か10月初めに同湖北岸タンネムタップの岬でその年採れたヒシの実等を供えて行われるが、野生植物に対するこの種の儀式は珍しいと言われている。

2. ヒシの実の利用法

アイヌの人々は昔から実をゆでて乾燥し、あるいは初め天日で生乾きにしてから、炉棚の上で乾燥させて保存した。食べる際には小刀あるいは歯を使って皮をむきサヨ(粥)に入れて日常的に用いていた。サヨにはギョウジャニンニクの干した葉を刻んだものやオオウバユリの根を搗いて干し固めたものを砕いて入れた。また、ゆでた実の外皮をむいて、栗をそのまま食べるのと同じようにして食べた。祝祭等には、赤飯の如く飯に混ぜることもあったという。

現在、塘路地域においては実をゆでて食べる他、ヒシご飯・汁粉・茶碗蒸し等の調理材料や民間薬として利用している。冷凍庫の普及した今日、冷凍保存することで長期間収穫時と同様の調理を行うことが可能となった。今回はヒシご飯と民間薬としての使い方について述べる。

<ヒシご飯>

ヒシの実を米 100g に対して約20~30g (1粒 2~3g) の割合で用い、皮をむき白い実を 2~3 個に切る。米と混ぜ塩を加えて水から炊き上げる。

<民間薬としての使い方>

ヤカンまたは鍋に水1.8ℓと乾燥ヒシの実10~13粒(乾燥物は1粒 1~1.5g)を入れ、初め強火、煮立ってからは弱火で1.5~2時間、茶褐色になるまで煎じ、飲用する。胃癌・高血圧等に薬効があると言われている。

※1・2の参考資料~林 善茂(1965)アイヌの食生活。北方文化研究報告、

知里真志保：分類アイヌ語辞典一植物編一、他。

3. ヒシ澱粉の理化学的特性

ヒシの実の主成分は糖質であり、アイヌの人々にとっては貴重な澱粉源であったものと思われる。このヒシに多量に含まれている澱粉の理化学的特性と澱粉ゲルの食感について、馬鈴薯およびトウモロコシ澱粉を用いて比較検討した結果は次のようであった。

① ヒシ澱粉粒の形態は楕円形、粒心で交差する偏光十字がみられ、平均粒径は23.9μmであった。馬鈴薯・トウモロコシ澱粉に比べ、ヒシ澱粉のリン含量は低く、育価は高い値を示した。

② アミログラフィーの結果、粘度は馬鈴薯澱粉に比べ著しく低く、加熱過程におけるピークやブレイクダウンが認められず、92.5℃20分以後の粘度はトウモロコシ澱粉にほぼ近かった。またフォトペーストグラフィーによる糊化開始温度は、馬鈴薯・トウモロコシ澱粉に比べ高かった。

③ 10%澱粉ゲルの物性では、トウモロコシ澱粉ゲルに比べヒシ澱粉ゲルの破壊強度は大きく、破壊歪は小さかった。両者の官能検査の結果、ヒシ澱粉ゲルが“硬さ”において、トウモロコシ澱粉ゲルが“粘り”において0.1%の危険率で有意差が認められ、“風味”の点でヒシ澱粉ゲルが5%の危険率で好まれる試料と検定された。

以上より、ヒシ澱粉は高いゲル形成能を有し、“粘り”が小さく“風味”が好まれることが明らかとなり、調理への利用が示唆された。

※引用文献~村上知子・山本和夫(1987)ヒシ澱粉の利用に関する研究(第1報)。北教大紀要ⅡC。

*ヒシの実の図は「水草の観察と研究」(大滝末男著)より引用。

青森の郷土料理

けの汁 = 粥の汁

代表者 鈴木啓子

由来

津軽地方では、旧暦の小正月は女の正月又は仏様の正月という。小正月には精進料理を作るが、その代表的な行事食の一つに『けの汁』がある。仏前に供え16日に食べる風習があった。

けの汁は七草がゆの変形という人もあり、また凶作を忘れないための戒めだという人もあり、由来ははっきりしない。

けの汁には次のような、いろいろな呼び名がある。

カユの汁 ・ キャの汁 ・ ケの汁 ・ 粥の汁

大鍋に沢山作り、味噌仕立にして味を濃くつける。それを小鍋に分け4~5日位、あたためなおして食べる。

※ 南部(上北)では『七草けえ』といって、七種類の野菜で作った汁を正月7日に食べる。

※ 下北では小正月のほかに11月24日の大師講の供えものとしている。

※ 地方によって、材料や切り方が多少異なる。

背景

津軽平野は雪国の中では、比較的気候が温暖で水田による稲作が主で米食が平常食であった。しかし凶作も多く、1723年には天候不順で不作となり、農民は困窮していた。

1724年(享保9年)10月。

農民の節約のため『貧福によらず朝夕の事一汁一菜、もっとも手作物・下魚の外無用の事、たとえ振舞たりとも上品の生魚類可為無用の事、振舞は一汁二菜ありあわせを用ゆべし。もっとも嫁取りムコ取りのほかは振舞無用の事。よんどころなきことあり候はば代官・庄屋え相断るべき事』と法度(ハット)が出されている。

※ 味付は自作みそ(手前みそ)が主体で、時々スマシ・たまりを使用している。

材料 (5~6人分)

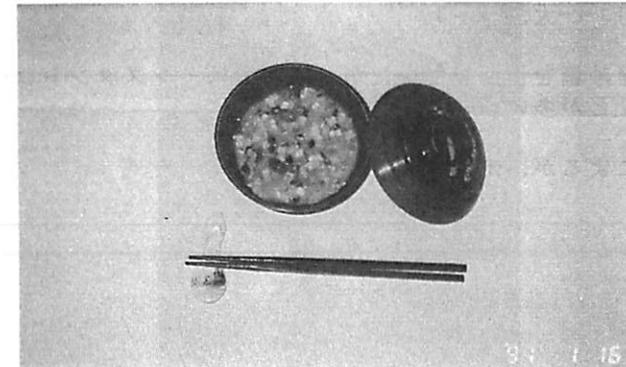
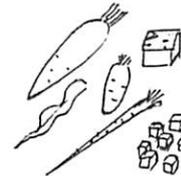
ごぼう	150 g	こんにゃく	1/2丁
人参	150 g	ふき	2本
大根	200 g	わらび	10本
干椎茸	大 2枚	ささげ豆(茹)	カップ 1/2
焼豆腐	1/2丁	大豆(もどして)	カップ 2/3
凍豆腐	1/2丁	昆布	1本
油揚	大 1枚	赤みそ	100~110g

作り方

- ① ささげ豆 } 一晩水に浸す → ② ささげ豆下茹 → ③ 大豆を茹



- ④ 野菜・昆布・豆腐類 5mm 角に切る → ⑤ 味のついた水で煮る → ⑥ 味噌を加える → ⑦ 出来上がり



べこもち

由来

行事には餅がつきもので、下北郡では5月5日の『しょうぶの節句』（端午の節句）には笹もち・べこもちを作り仏様に供える。この日は男の子の節句で、丈夫に風邪をひかないように家々の軒先に「よもぎ」と「しょうぶ」をさし、魔よけにすると同時にしょうぶ湯に入る。

米の粉に黒砂糖と白砂糖を入れて、別々にこね、白と黒との色を使い分けた模様を入れて作る。団子より日もちがよい。

今ではいろいろ工夫を重ねて、各色組合せた渦巻や花などの模様が描きだされたように美しく、食べるのが惜しいほどである。

くじら餅 }
あじゃら餅 } 同類である。
ゆべし }

背景

下北地方は本州の最北端に位置し、ヤマセによる凶作とけがじ（飢渴）に打ち勝つために、ひえ・あわ・そば等の雑穀・根もの・土もの・野菜を平常食としていた。

凶作をよけ、豊作を祈願するさまざまな行事と、その行事食が多いのが特徴である。

材料 (約30個分)

うるち米粉	1 Kg	熱湯	カップ 2 ~ 3
もち米粉	1 Kg		ぬるま湯
白砂糖	500g	粉の状態を見て加える。	
インスタントコーヒー	大さじ 2~3		

※ 昔は黒砂糖を使用していたが、現在ではインスタントコーヒーを用いることが多い。

※ 季節によるが、市販されている。

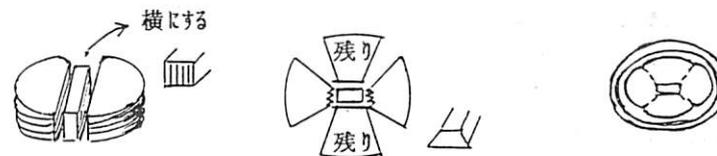
作り方 (たばね 基本)

うるち米粉ともち米粉を混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜ、熱湯で全体をしめらせ（握ってくずれない程度）、ぬるま湯を加えて耳たぶの固さにこねる。それを6：4に分け、一方にコーヒーの水どきを入れ色をつける。

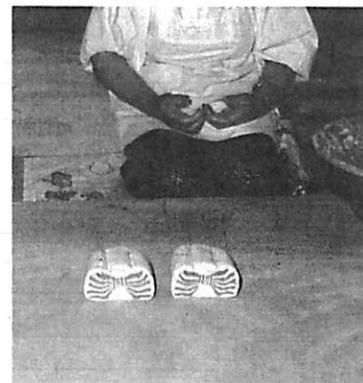
① 丸め ⇒ ② 丸く作る ⇒ ③ 5組重ね ⇒ ④ 中央くぼめる



⑤ 切る ⇒ ⑥ 台 (①の残り) ⇒ ⑦ 全体を包む



⑧ 形を整え切る ⇒ ⑨ 約10分蒸す ⇒ ⑩ 出来上り



一秋田の郷土料理から一

かまぼこ（穀粉まき）

聖短 岡田 貞子

秋短 木村 幸子

食の背景

粉まき、かまぼこ、かまぶくとも呼ばれ、冠婚葬祭時に、お膳の中に口取りや、引き物として、なんらかの巻きものとして使われている。秋田県内でも、中心部（秋田市）と、県南部（角館地方）、県北部（能代市）で特に作られる。冠婚葬祭ばかりでなく、いろいろな集まり、おやつなどにも利用され、模様も美しく、種類も多い。殊に模様に使われる着色は、天然食品でされているのがよろこばしい。

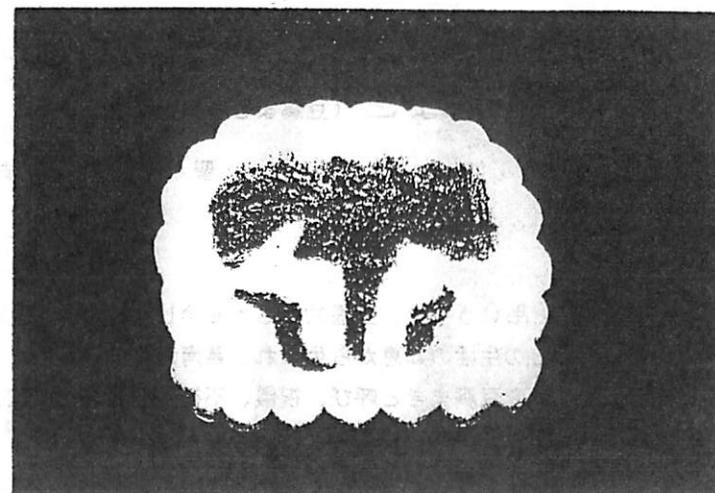
材料と作り方

粳米粉 700g	糯米粉 210g	砂糖 720g
熱湯 280cc	水 210cc	(米粉の80%)
(粉の40%)	(粉と同量)	

粳米粉に砂糖量 $\frac{2}{3}$ をまぜ熱湯をそそぎまぜ、aとし、一方糯米粉を水で溶いて、aと一緒に蒸し、よくこねるが、その時残りの砂糖 $\frac{1}{3}$ を手につけながらこねる（餅とする）。餅を二等分にして半分で模様、半分を台の外側と模様のそれぞれのしきりにする。

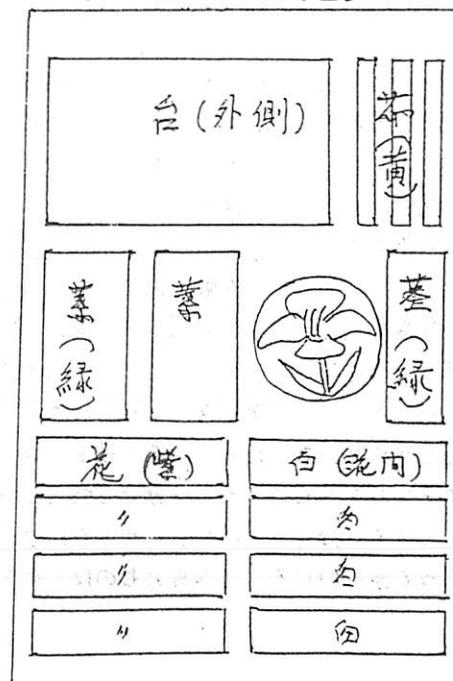
模様の色着け食品は、花（ピンク・・・小豆 ゆでてうらごし 紫・・・こはぜの砂糖煮）、葉、茎（緑・・・よもぎ ゆでてうらごし、グリーンピース ゆでてつぶすかうらごし）、芯（黄色・・・カボチャ ゆでてつぶすかうらごし）、外に橙色・・・人参 ゆでてうらごし、茶色（こげ茶）・・・昆布焼いて摺りつぶす、紅色・・・カマズミの砂糖煮

（摺りつぶし、うらごし等にはミキサー、フードプロセッサーを利用すると手早くてよい。）



模様の入れ方説明

〔あやめの花〕



図のように白い餅の半分で模様を作るので、花、葉、茎、芯に分け、天然の色付けし、形をそれぞれ作り、半分の白い餅で、台の外側を半分とり、残りをそれぞれの間に使う。

台（外側）を置き、その上に花びら、芯、茎、葉という順に積み重ね、外側で巻いて、伸ばし（密着するように）鬼すだれで巻いて出来上り。

結局、逆さに模様を積んで台で巻いて伸ばして、正常にすることになる。

—秋田の郷土料理から—

かまぼこ (豆腐まき, 豆腐かまぼこ)

聖 短 岡 田 貞 子

食の背景

豆腐料理の芸術品ともいうべき、全国的にも大変珍しいもの。鮮魚に恵まれない山間部の人びとの生活の知恵から生まれ、県南地方では今でもよく作られる。角館ではこれを豆腐まきと呼び、祝儀、不祝儀のときの口取りに使う。豆腐の外皮に巻くものや、芯に入れるものの違いで変化に富んだものが作られ、赤皮まき、卵皮まき、昆布皮まき、魚皮まき、くし形、がんづけなど種類が多い。とくに魚皮まきは鱗をつけたまま用いるので銀鱗が光輝いてすばらしい。

材料と作り方

赤皮まき、1本分の豆腐は3〜3¹/₂個。温湯で温め熱いうちに木綿袋に入れて水気をしぼる(袋につかなくなる程度)。これをすり鉢で十分にこねる。砂糖200〜300g, 塩小さじ¹/₂〜1, 溶き卵1個を, すり鉢に少しずつ入れよくすり合わせて豆腐を味付けする(すり鉢を用いず裏ごしてもよい)。豆腐の¹/₃を食紅で好みに着色する。長さ30cmほどの昆布を水洗いし、かたくり粉をまぶしておく。まな板にぬれ布巾を敷き、まず赤く染めた豆腐を薄くのぼし、その上に白い豆腐を重ね、上からぬれ布巾で押しおぼす。この上に昆布をのせ、溝をつけるように包丁で押しつけていく。巻き込んだとき中心が赤くなるように、昆布の上に赤い豆腐を薄くぬりのぼす。下に敷いてある布巾で、しっかりと海苔巻き状に巻き込み、両端を結ぶ。さらにこの上に巻きすだれをかけ、全体をひもで結んで、約40分ほど強火で蒸し器にかける。すだれのまま冷水にとって3分くらい冷やし、布巾をはずし完全に冷ます。2cmほどの厚さに切って盛りつける。(写真のものはこの3倍量で作ったもの)。



- ⑤ ② ① ③ ④

- ① 赤皮まき
- ② 卵皮まき
- ③ 昆布皮まき
- ④ 魚皮まき
- ⑤ くし形

「週刊朝日百科82世界の食べ物日本編
郷土の料理②青森・秋田・山形」9-43朝日新聞社(1982)

—秋田の郷土料理から—

きりたんぼ

聖 短 岡田 貞子

食の背景

新米が出始めると待っていたようにきりたんぼ鍋が御馳走の主役として登場する。もてなしに、誕生祝いに、野外料理を楽しむ鍋っこ遠足、収穫をねぎらう庭洗いの行事にと……。きりたんぼはもともとマタギ（猟師）や木こりが輪っば（曲げ木の食器）に入った弁当飯をこねて棒先につけて焼き山鳥の汁に入れて食べていたもの。

江戸時代、花輪の藩主が巡視の際にこれを差しあげたところ、料理の名を聞かれ即座に形が稽古槍の頭に似ているところから「きりたんぼ」と答えたと言う。この鍋の味の決め手は比内鶏（現在天然記念物指定）であるが、これに匹敵する地鶏が生産されている。

又五平餅風に田舎みそをつけて食べる、みそたんぼも子供や観光客に人気がある。

材料と作り方

①きりたんぼ鍋 新米1.5kgで約30本分（1人1.5～2本）。必要量の米を硬めに炊き、熱いうちに塩少々を混ぜて7分目くらいにつきつぶす③大きく握って1cm角の秋田杉の串（たんぼ串）にちくわ状に巻きつけ、ぬれ布巾の上で転がすようにして形を整える。表面をこんがり焼きあげ、串を回しながら抜き取る。穴をつぶさないように気をつけて、ぽんぽんと2～3個に切る。鶏がらでとったスープを鍋に入れ、醤油、みりんで調味。長めに笹がきしたゴボウを底に敷き、大皿に盛り込んでおいた鶏肉、マイタケ、糸こんにゃく、ネギを入れ、周りにきりたんぼを並べる。ひと煮込みしたら、8cmくらいに切った根付きセリを加え、色の失せないうちに取り分けて食べる。

写真 鈴木義之、箕輪徹、野地耕治

②だまこ鍋 だまことはお手玉のことで、新米の御飯をつきつぶしてお手玉のような団子状に丸めることからこの名がある。これを塩水に漬け（煮くずれを防ぐため）、きりたんぼ鍋と同じように煮込む。中に入る材料もほとん

ど同じであるが、特殊なものに鶏のたたきがある。これは鶏がらをなただでたいて細かく刻んでひき肉状にし、つなぎに卵とかたくり粉を少し入れて丁寧によく混ぜ、だまことほぼ同じ大きさに丸めたもの、これが入ると、ぐつとおいしくなる。

①

きりたんぼ



図 非掲載

②

だまこ鍋



図 非掲載

「週刊朝日百科82世界の食べもの日本編

郷土の料理②青森・秋田・山形」9-40朝日新聞社（1982）

—— 岩手の郷土料理から ——

豆しとき

代表者 大森 輝

由来

日本最古の漢和辞書「新撰字鏡」(891-901)に「志止支^{シトギ}」が書かれてあり、延喜式(905-927)、和名抄(931-938)、今昔物語(1106)、宇治拾遺物語(1180)など、平安時代から鎌倉時代にかけてすでに神饌供物としてのしときがあったことが文献にのっている。^{シトギ}

「稗」とは、きび、神に供える穀物、六穀を意味し、しと打つ、しをとぐ……ことであり、白米を洗い清め、水でやわらげて粉に搗き、水でこねてまとめただけの、煮炊きしない生の食品である。米でつくる以外に、アワ、ヒエ、ソバなどの雑穀でも昔は作った。岩手では現在でもしときは神饌食物として、特に山の神信仰として供える習慣がある。火をつかわないところから火防の意味もあり、家の新築や、屋根替えなどにも供えた。現在では秋仕舞や冬のおやつなどに作る場合が多くなっている。生米粉に青大豆を加えた「豆しとき」が味もよく健康にもよいことから、現在はほとんど豆しときである。しとき呼び方は全国共通であるが、「オシトネ」「シロコダング」「カラコ」「オカラモチ」「カネモチ」「シラモチ」など九州から北海道までしときが存在していた。現在は岩手でも本来的な生の食品としての米しときを作るところはきわめて限られた地域のみである。しかし、米粉に青大豆を混ぜて搗いた「豆しとき」は静かなブームとなっており、ふるさとの懐かしい冬のおやつとして人気が高い。岩手県北部、青森県南部の地域にしとき食習が大きいに残っている。

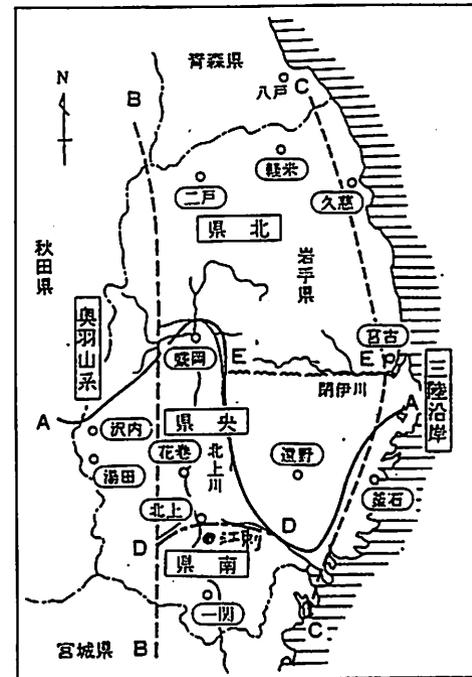
豆しときの方法と作り方

白米をよく洗って一晩水に漬けておいたものを粉に搗き、口当りをよくするためにできるだけ細かいふるいでふるう。米粉と同量の青大豆を一晩水に漬けてから、豆の風味を損じないように固めに煮る。豆が割れて、青くさがなくなる頃にザルにあげてひろげ、早く冷ます。白に煮た豆を入れて搗きながら米粉と塩、少量の砂糖、水を適宜加えて、もちのかたさにまとめる。神饌用は鏡餅のようにし、おやつ用はかまぼこ型にしてうすく切って食べる。

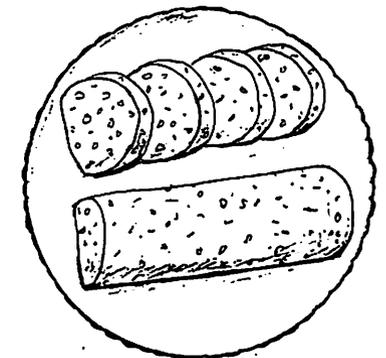
食の背景

四国四県に匹敵する広大な面積をもつ岩手県は現在なお山林、原野が全体の78%を占め、特に県北部や奥羽山系、北上山系地域は山が多い。そのため、昭和30年代頃まではこの地域では米がとれず、雑穀にたよっていた。県の中央から南部の北上川流域は水田化率も高く、米、もち文化を形成していた。しときは米のとれない地域で、神にだけ供える米しときが作られ、又山林の守り神である山の神に供えるものとして、継承されてきた。それに対し、水田が多く山の少ない県央、県南地域では早くからもちが、しときにかわって登場するようになった。もちは保存もきくし、食べておいしく腹もちもよいことからであろうが、もちを搗く米の分量と、しときを搗く米の分量は比較にならない差があるからである。

食をめぐる岩手の地域区分



豆しとき(おやつ用)



花まんじゅう

大森 輝 及川桂子
赤澤典子 菅原悦子

〔由米・食の背景〕ひなまんじゅう、花だんご、花もちなどとも呼ばれ、3月3日のおひなさまに供えるひな菓子である。岩手県内でも、北上川流域の米作地帯である盛岡周辺、紫波郡、稗貫郡、花巻市とその隣りの遠野市周辺だけでつくられている。

この地域一帯は盛岡城をはじめ、いずれも旧南部藩の城下町であり、そのうえ郷土玩具の代表である附馬牛人形があり、土で焼いた素朴なおひなさまがこの近在の農家に買われて、どこの家でも飾られる。この日、子供たちは晴れ着を着せてもらって隣り近所や親戚をたずね、おひなさまを拝んでは花まんじゅうをもらうのが、何よりの楽しみになっている。

節句の前日、子供たちは待ちこがれて祖母や母からこのつくりかたを教えてもらい、味見をする。こうして、自然につくり方のコツを覚えていくのである。

〔作り方〕まんじゅうのつくり方のコツは、それぞれの地域で多少違うが、ここにあげたつくり方は上閉伊郡宮守村西風部落のものである。

まず、うるち米の粉を汁わん3杯に、もち米粉同じく1杯をよく混ぜてふるう。大きなしとね鉢（粉をこねる木鉢）に粉を入れ、熱湯を注ぎ、はし4本ぐらいで手早くかき混ぜる。はじめは大きなかたまりができるが、だんだんにほろほろした状態になってくる。このとき、はしでほぐすように混ぜることが大切で、やわらかすぎたといって粉をあとから足すのは一番悪い。乾いたふきんを上からかけ、湯気がわり粉に落ちないようにして、熱いうちにふたをして一晩ねかせる。

翌日再びこねるが、ここで力をいれてよくこねればこねるほどおいしくできる。直径3寸の扁平状にまとめ、まん中をへこませて、たっぶりの湯でゆでる。あまり小さく薄くすると、水っぽくなる。くつつ音がしたら、はしでかき混ぜて、くつつかないようにする。全体が浮き上がったらたっぶりの水にとるが、水にとってすぐ沈むのはゆで方が足りない。ゆらりと沈んでいくくらいのゆで加減がかんどころである。手にとってみて、中が人肌ぐらいになるまで冷めたら、水からとり出し、またしとねておく。まだ固めのうちに、着色する分を4分の1くらいとり分け、残りはさらに水を加えながらこねる。ゆっくりとひびきたとき、7寸～1尺によくのびる状態までこねる。途中で切れるようでは、まだこね方が足りない。

とり分けただんごに、桃、緑、黄、柿色の食用色粉をつけ、白だんごと同じくらいのやわらかさにする。緑は葉っぱにするので、やや固めにする。

だんごの皮のつくり方は、まず白だんごを手のひらでまとめ、その中に色だんごを包んでまとめていくと、ほかした色の皮ができる。その中へあんを入れて、木細工用の道具か、あるいははしで形をつくっていく。菊、梅、桃、柿、栗、松、ゆず、なす、みょうがなどがふつうで、ちょうど菓子屋のねり切りに似ている。

あんのつくり方は、小豆6合、さらめ約80匁と白砂糖約200匁に塩小さじ2杯を入れる。ふつうは、粒あんよりこしあんのほうが多い。この生あ

んの練り方がまたかんじんで、砂糖を入れて、火にかけてから約1時間も練るのである。あんがぼさぼさと水気がなくなるまで練らないと、日もちが悪く、一日もたつとまんじゅうの中から水気が出てきてしまつが悪い。

社団法人 農山漁村文化協会
「日本の食生活全集3」より抜粋

花まんじゅうの形、道具

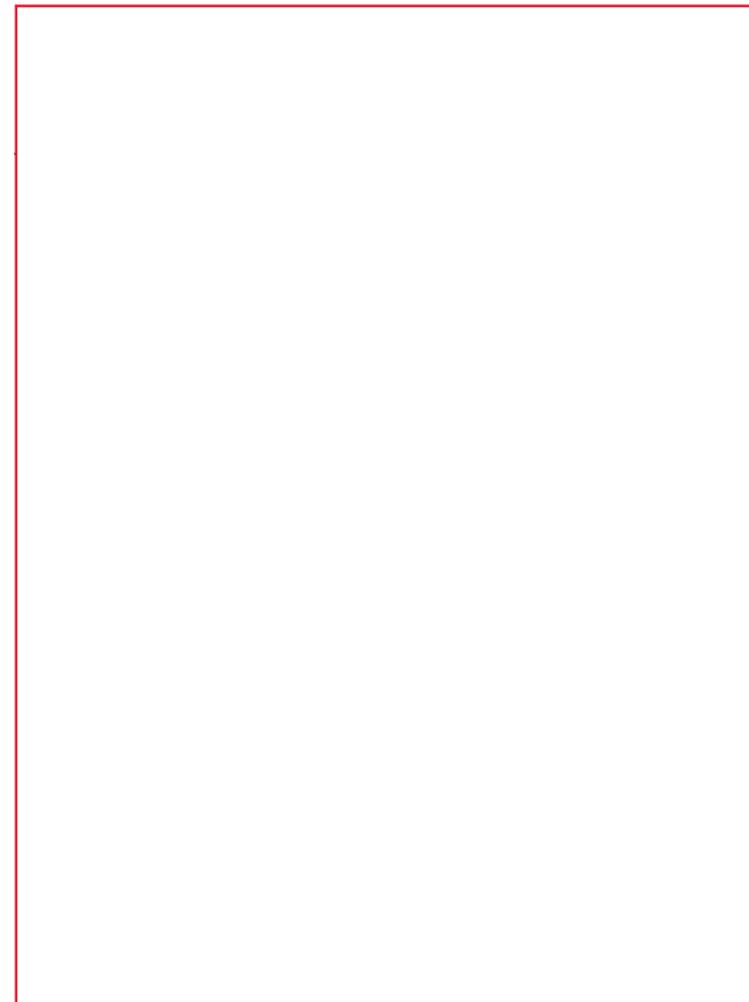


図 非掲載

—山形の郷土料理から—

ひやしる

代表者 高垣 順子

【由来】

山形県置賜地方の代表的郷土料理で、名前の由来は判然としないが、冷たい汁をかける調理ではある。冷汁・冷や汁と書かれることが多いので、汁物と勘違いされやすく、また、米沢市内の古い別称である「さんばいづけ（三杯漬・三盃漬）」からは酢の物を連想するが、どちらでもない独特の手法で、浸し物の変形とするのが近い表現である。旬の野菜を活かして四季を問わず冠婚葬祭や年中行事、なにか人寄せのあるときの献立には欠かせないものとなっている。とくに当地特産の雷菜¹⁾を主材料とした「雷菜のひやしる」は、お年取りやお正月料理の一品とすることが多い。

「ひやしる」の伝承由来については二つの系統があり、米沢藩主だった上杉家の陣中食から発達したものであり、戦陣で、茹た菜っ葉にお汁をかけて食べたのが起り、とするのが一つである。もう一つは、藩中興の祖として名高い9代藩主上杉治憲（号鷹山が有名。1751～1822）が、藩を再興させるために、自ら「一汁一菜」を励行して麵を示された故事にまつわる伝説である。領民もそれに倣うために、乏しいなかから食品を少しずつ取り合わせて、一汁と一菜に工夫をこらしてきた。そうした営みが「ひやしる」を生んだとも、また、「ひやしる」そのものを鷹山が奨励したとも、いわれている。しかし、これらのどの説を裏付ける文書もまだ見つかっていない。

汁物でない「ひやしる」が地方文書（じかたもんじょ）に現われるのは、今のところ嘉永5年（1852）の南陽市の仏事献立がもっとも古い。米沢市でいう「さんばいづけ」はそれよりも古いが、文化13年（1816）の役人接待献立に見られる「三はへ漬」を遡らない。当時、藩復興にともなう餓分かの経済的ゆとりが、冠婚葬祭などの行事食にも目新しさを求めるようになり、誰かのアイデアで生まれた、と考えられなくもない。

前述の上杉治憲が日向（宮崎県）高鍋藩主秋月家の出身であることから、宮崎県の郷土料理で汁物である「ひやしる（冷や汁）」が、米沢に伝えられたとする説を外部の識者から聞くことがあるが、当地の「ひやしる」との共通性は認められない。県内の他地域に、宮崎の「ひやしる」に似た「ひやしる」と呼ぶ夏だけの汁物があったり、さらに「山形歳時記」では「冬」の季語となっていて、語数の関係上「冷やし汁」と詠まれたりすることなどが、汁物であるとの誤解を助長し、宮崎伝來說なども生まれるのであろう。当地方にも同じような汁物があるが「ひやしる」とはいわず、「冷たいお汁」とか「なまじる」と呼んでいる。

【材料と作り方】

まず浸し汁を準備する。具とする干し貝柱、あるいはほっき干し（干したウバガイ）を戻した汁のだしに、醤油と、みりんまたは砂糖と酒で汁物よりやや濃いめの味をつけて、戻してほぐした貝柱かせん切りのほっき干しを、戻した凍みこん²⁾と椎茸のせん切りと一緒に煮て冷まし、浸し汁とするのが一応の基本であるが、精進のときには貝柱やほっきは用いない。凍みこんの代わりに凍み豆腐を使うこともあり、惣菜風には煮干などのだして、竹輪や油揚げ、打ち豆などを煮て浸し汁にする。

次は主材料で、春のくきたちから始まり、ひじき（オカヒジキ）、キャベツ、ほうれんそう、菊の花、みつば、小野川の豆もやし、雷菜などから、どれか1種のこともあるが、ふつうは季節のものを2～3種取り合わせてゆで、菊以外はお浸しのように切る。夏には、胡瓜の薄切りや茹た枝豆をはじいて加えることが多い。これらを浸し汁と混ぜ合わせ、冷所に1時間からひと晩おく。

客膳向きには春はうど、夏はみょうが、秋、冬は生栗をせん切りにして天盛りする。庖丁のアゴでかいた和梨や、茹でたはらこ（鮭の真子）を上に乗らすこともある。

【供し方】 大鉢に盛っておいて、そこから各自用の小鉢に盛り分けるのが、本来の供し方という。宴席の席では、大鉢に盛られた「ひやしる」が「つぶつぶ煮」の大鉢とともに、宴席の下座で専用の膳に載っていた。これらの郷土料理は、いくらお代りをしてよいものとされ、給仕する側では、客が少しでも箸をつけたら、すぐに盛り足すのが気配りとされ、第二次世界大戦前までの米沢旧市内のしきたりであった。

【食の背景】

いずれの材料をも少しずつ寄せ集め、その中には干し貝柱やほっき干し、凍みこんなども混ぜて高級感を演出し、全体を調和させて仕上げる手法は、パッチワークの技法に通じ、いかにも当地方らしく、つましい生活を背後に感じさせる一品である。

いろいろな食品を取り合わせることは、今日推奨されている「一日30種類食品を心掛ける食事計画」に対して貢献度の高い調理法であり、主材料の野菜はもちろん、椎茸、こんにゃくなどの成分が、身体の調子を調える働きをなし、近年来提唱されている「機能性」の豊かな、古くて新しい食べ物といえよう。

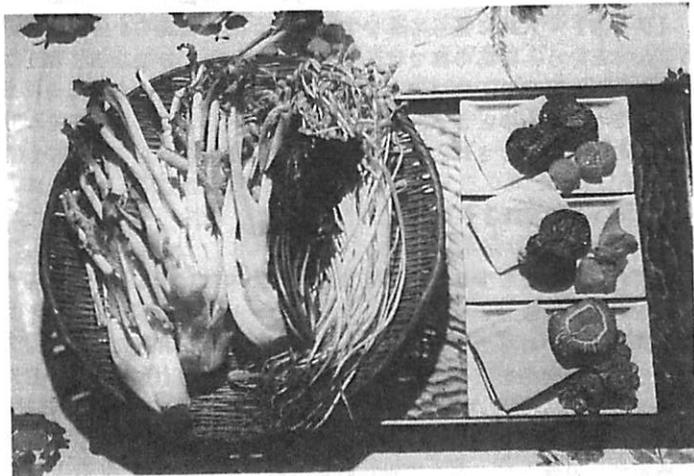
【注】

1) 雷菜 当地では、かぶのとうという別名がまだ根強く残っていて、もともとはいわゆるカブのトウであったのかもしれないが、現在は長岡菜または越後菜というアブラナ科の野菜を雷の下でとう立ちさせたもので、雷菜という名称が新聞等に見られるのは昭和6年からのようである。藩主の上杉氏が郷里の雷国越後（新潟県）から持ち込んだとか、前述の鷹山が冬の生鮮野菜として栽培させたとか聞かすが、記録としては残されていない。一つの野菜の食用期を犠牲にした贅沢なもので、野菜の

芸術品ともいわれる。雪のような白さ、ふすべた*ときの辛味と歯ざわり、ゆでたときのほのかな甘味と苦味、を賞味する。ゆでると辛味も歯ざわりも消えるが、ゆでるかふすべるかして「ひやしる」にするほか「ふすべ漬け」や「お浸し」にする。

*特定の菜類に、熱湯をかけてから水にとって冷やし、辛味をださせること。

2) 凍みこん 江戸時代の料理書に多く見られる凍りこんにゃくのことで、現在も食用にしている地域は、山形県の置賜地方のみといわれている。当地方では昔も今も茨城県産のものを使用してきた、と現存の古老達という。米沢市内では「ひやしる」に用いられるだけであるが、川西町や長井市などでは「つけ揚げ」といって、凍みこんを甘からく煮て、その汁で小麦粉の衣をつけた揚げ物を作り、仏事献立には必ずのようにつける。お盆と春秋のお彼岸には市販されるが、その他の場合には特注しなければならない。



主材料 と 浸し汁の具

雪菜

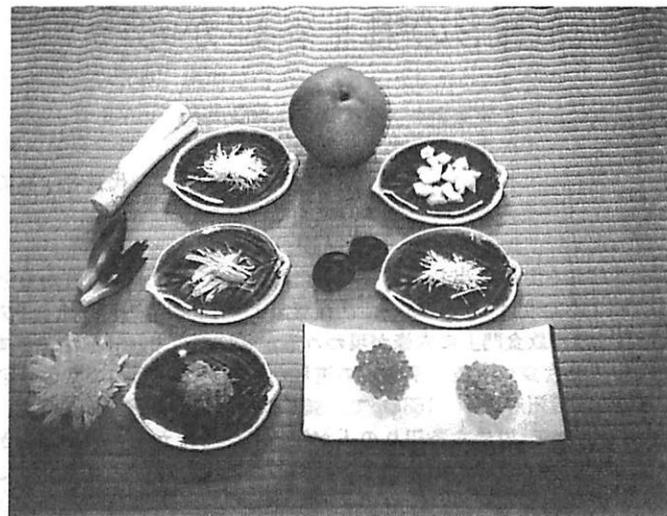
ほうれんそう

小野川もやし

凍みこん、干し椎茸、干し貝柱

凍みこん、干し椎茸、ほっき干し

凍み豆腐、干し椎茸、打ち豆



天盛り材料

左上から：うどん、みょうが、黄菊 右上から：和梨、栗、あまこ



盛りつけと供し方

雪菜のひやしる

一山形の郷土料理から一

六浄豆腐の吸物

代表者 高垣 順子

【由来】

「ろくじょうどうふ」の見出しで辞書などに記されているが、室町から近世にかけては豆腐をつけずに通用したらしい。「攝境集」(1454)に鹿茸が、「文明六年本節用集」(1474)の「飲食門」に六條が現われるが名称だけで、「弘治二年本節用集」(1556)になって、六條は六条(京都)の道場から初めて出たので六條と名づけられたとある。その後「雍州府志」(1684)で、鹿茸は形と色が鹿茸(鹿の袋角、強壮薬)に似ているからとし、一説に六条辺りの人が初めて作ったからといわれるが、両者は同じものである、としている。「豆腐百珍続編」(1783)では「腐乾 俗に六條といふ」とあるが、腐乾と書く理由についてはふれていない。「日葡辞書」(1603)にも Rocugio (邦訳:干した固い豆腐で作ったある種の食物)が取り上げられるほど、室町～江戸時代には一般的な食べ物であったと考えられる。現在は全国でただ一軒、月山の麓、山形県西村山郡西川町岩根沢にある片倉家で製造販売されている。

昔、名主だった片倉平吉が、出羽三山に参る修験者の病気を手厚く看病した礼に、高野山に伝わるという(高野山との関係は未詳)精進節の秘法を伝授されてから、父子相伝を守り続けて当主貞美氏で5代目になる。その行者が京都の六条出身だったので「ろくじょう」と呼んでいたが、昭和12年頃に、岩根沢の土地柄から六根清浄と六条をかけて六浄としたという。やはり豆腐はつかない。

【材料と作り方】

行者からの秘法は「合類日用料理抄」(1689)にある「鹿茸 たうふつねよりはおじく略>能かげんに切 四方に塩をぬり 成ほど能天氣に干 其後わらにてあみ かけて干申候<略>」とほぼ同じで、片倉家では年に一度、八十八夜の宵から約1ヶ月かけて作っていたが、現当主が電燈乾燥法を開発してからは4昼夜で仕上げ、周年生産となった。乾燥しただけのものは褐色の硬いプロセスチーズのような感じで、かつては修験者達の携行食であり、彼らは自分の刃物で削ってそのまま食べたというが、鑿節削りでフレーク状に削って製品にしていた。今ではそれも切削機へと能率化している。

なめこやじゃんさい、みつば、みょうがなどと組合せて、吸物と酢の物にすることが多く、出羽三山近くの宿坊や行者宿での料理に供されてきた。永平寺では松茸よりも珍重されて、貴賓の膳にのみつくものといわれる。江戸時代の料理書にも数多く登場し、精進料理とは限らずに用いられている。ゆばに似た滋味と歯応えに、塩味が加わった風味をもつ。

【食の背景】

産地である岩根沢は、出羽三山の一つである月山の麓に位置しているため、修験者等による全国各地からの文化の移入がなされやすい地域である。清涼な山間の気候が六浄豆腐の製造に適しているために、現在まで伝承されたものと考えられる。

【イラスト・写真】

六浄とうふの製造工程



図 非掲載



「週刊朝日百科105世界の食べもの日本編⑥豆腐・納豆・こんにゃく」

11, 123 朝日新聞社(1982)

宮城の郷土料理

I モチ御膳

三島学園女子短大 遠藤 ケイ

◇由来

米どころ宮城では、モチは晴れの日の食事の代表であり、お正月はもちろん「三朔日、五節句」といって月々の朔日、十五日、節句には決まってモチをつく。モチは晴れの食事の時ばかりでなく、来客のもてなしにもつかれ、なによりのご馳走とされている。それだけにかつてはモチつきは年中行われていた。今では珍しい光景になりつつあるが、それでも祭りの度に、季節ごとにモチをつき神への供物や祝いの膳にモチ料理を盛んに作る。モチの食べ方は実に変化に富んでいる。

◇代表的モチと珍しいモチ

★ずんだモチ・・・盆や十五夜に作られる「ずんだ餅」は宮城の代表的な「ふるさとの味」として全国的にも知られている。古い記録にも「勘汰・豆打」などとあるが、枝豆をつぶしたものの称で、餅・おはぎ・あえ物の衣に用いている。

<材料> 4人分	<作り方>
餅・・・16個	① 枝豆は塩を少し加えた熱湯で柔らかく茹で、実を弾き出し、薄皮をとる。粗めに刻んですり鉢でよくすり、砂糖塩で調味する。
枝豆・・・150g	② つきたての餅に①をからめる。
砂糖・・・T3～4	
塩・・・t1/3	

★ふすべモチ・・・「ふすべる」は「煙で黒くいぶす」意味で、つまりは「黒く色づけた餅」のことである。栗原地方では昔からこんがり黒く焼き焦がしたドジョウを主な材料にして作った汁に、餅を摘み入れて食べる風があったので、こうした呼び名ができたらしい。

<材料> 4人分	<作り方>
焼きドジョウ・・・150g	① ゴボウとダイコンをすりおろしておく
ゴボウ・・・160g	② 焼きドジョウは細かく刻み、水をいれて煮る。それを塩と醤油で調味し、煮えたら①とトウガラシを入れて火を止める。
大根・・・160g	③ つきたての餅をそれに摘み入れて食べる。
水・・・4C	
塩・・・少々	
醤油・・・T2～3	
トウガラシ・・・適宜	
餅・・・適宜	

★えびモチ

<作り方>
◎ 川えびに塩をして空炒りし、餅にからめ醤油で香りをつける。

◇モチの食べ方いろいろ

(農山漁村文化協会「日本の食生活④」より)

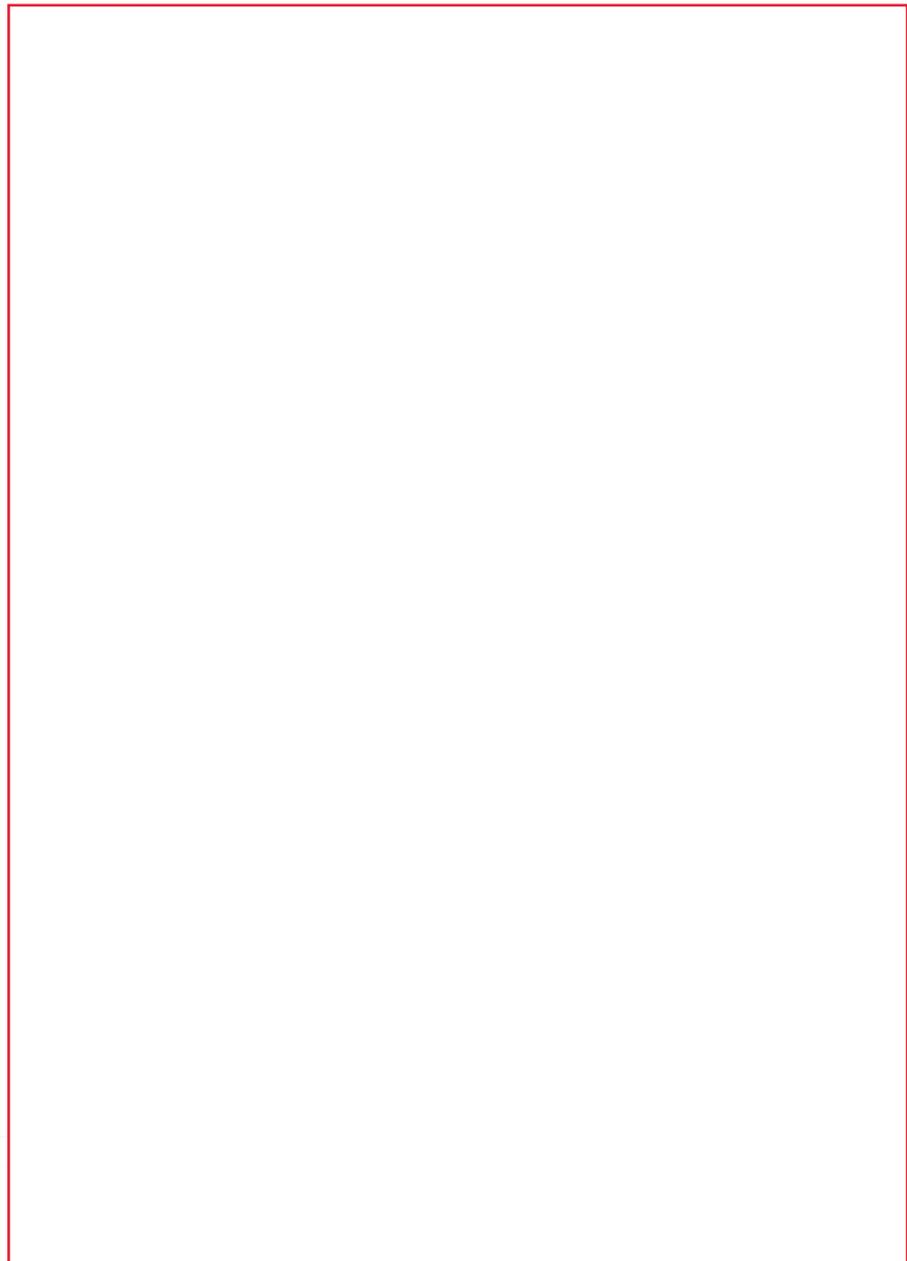


図 非掲載

◇由来

涌谷の名物になっているおぼろ豆腐汁は、精進料理として仏様の日にあたる8の日に仏前にお供えして食されてきた。その起源は、江戸時代の末頃、関西のお寺から涌谷町の寺に住職としてきたお坊さんが、寺の草履脱場になっていた町内の豆腐屋にその作り方、食べ方を伝授し、それが広まったと言われる。

「おぼろ豆腐」の謂われは、口の中に入れるとトロリと蕩ける様でそのふんわりした舌触りがいかにも「朧」と言う言葉の形容に似ていたため付けられたと言われる。涌谷で生まれ遠隔の地に住む人達は彼岸やお盆の節になると郷土の味、おふくろの味の「おぼろ豆腐汁」が思い出されて郷愁にかられると語られている。

現在、町内の豆腐屋で販売されるのは彼岸とお盆で特に帰省者の多いお盆には早朝から鍋やボールを持った客が列をつくり、その有り様は県内は勿論のこと他県でも見られない涌谷地方独特の物であり、涌谷町の夏の風物詩であると言われている。

<材料> 4人分

- おぼろ豆腐・・・250g
- 油揚げ・・・50g
- 干椎茸・・・4g
- 出汁・・・3.5CC
- 三つ葉・茗荷・・・適宜
- おろし根生姜・・・50g
- 片栗粉・・・適宜
- 調味料・・・こさじ1
〔塩、醤油、みりん、酒〕

<作り方>

- ① 油揚げは千切りにして油抜きをする。
- ② 干椎茸は戻して千切りにし、戻し汁に出汁を加えて煮る。さらに①を加えて煮る。
- ③ 煮立ったら、調味し水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたところでおぼろ豆腐をシャモジですくい入れる。
- ④ おろし際に、季節の野菜を加えて火を止める。
- ⑤ ④を汁椀に盛りつけ、おろし生姜を飾る。

III 柿煉（かきのり）

仙南地方の農家では、干し柿作りが盛んである。柿煉は冬の忙しくない時期に作り、皆で食べる。

<材料> 4人分

- 白米・・・210g
- 餅米・・・210g
- 干し柿・・・6個

<作り方>

- ① 白米、餅米は一晩水につけておく。
- ② つけた米は白でこずき、ふるっておく。
- ③ 干し柿は手でちぎっておく。
- ④ ふるった粉に柿をませ、ぬるま湯で煉る。
- ⑤ 2～3日置いて食べる。

※とろりとして甘い、生米なので食べない人もいる。



図 非掲載

柿のりづくり

天保九年(1838年)巡見使献立の解説

< 皿 > 餅子くるみ、岩たけ、木瓜、大根、宝月

第一回目の復元作業時には、現代の刺身に近いものと考えたが、料理人によっていた菊地氏の話から、大根や岩たけは、煮たり、味付けをした事がわかった。天保九年の巡見使接待の記録以外にも、藩庁の接待には餅を使用した鱈の記録が多い。

猪苗代湖で大鱈に取れもしたが、試食の結果味は良く、鯉に比べて泥臭くない。「宝月」とは、ほうずきのこと、鱈には必ずと言ってよい程登場する。古文書には、如宝月などと書かれている場合もあり鱈の天に飾って盛ったことがわかる。これも会津独特のものなのかは、はっきりしない。考えられることは、江戸期の料理書に登場する、きんかん利用の鱈は、あるいは葉付のきんかんを函のように利用していたのではないだろうか。会津には、きんかんが無いのでその代用として宝月を使用したとも思われる。



< 汁 > 鯛、栗付大根、漬松露

巡見使接待や、商家の婚礼献立には、鯛、平目、鱈、甘鯛などの自身の魚をよく使用している。新潟から早荷のようにして運ばれたものであろうが、6%塩分にして、鯛を使用して、練身、汁、鱈を試作し、試食してみたが、美味であった。

< 千代久 > いり酒、わさび

会津の旧家から出てくる料理書を見ると、にごり酒に酢と塩だけを入れて煮詰めたものや酒に酢、塩だけのものなど、数種類登場する。私は、幕府大膳職、石井家の料理書に登場する、いり酒を使用した。いり酒も色々な作り方があったようである。

< 坪 > くちこ、青豆、山の芋

会津の江戸期の献立には、干しなまこの使用は割合多く、軽い上保存もきき、便利だったのが多用されている。「本朝食鑑」にもあるように、新潟の産であると思われる。くちこを利用した料理も、鱈、硯登、坪などの使用例が見られる。

< 飯 > 現在の七分搗位のものと考えられる。

< 平 > 大餅、濃しょう、栗さんしょう

餅の濃しょう(味噌煮)はとても味が良く、鯉に比べて泥臭くないことが試作の結果わかった。

< 小皿 > なら漬、瓜

< 御中酒 >

婚礼などの中酒(ちゅうしゅ)は冷酒が出た。中酒の後二の膳が出た。

< 敷紙八寸 > うなぎの蒲焼、井煮硬根、カステラ玉子

この敷紙八寸は色々問題になったが、膳の上に紙を敷き、皿に盛った料理を置いた形が無理がない。今回は、菊地さん(江戸期の本膳形式の流れを組む)の意見を参考にしてこのような形にしてみた。

< 御茶、干菓子 >

会津は菓子の質も良かったらしく、京都との技術交流が藩庁記録の家政実紀などにも見られる。

< 吸物 > 岩魚、房松茸、花茄子

岩魚は生のまま使用したのか、それとも現在の会津の郷土料理にあるように、焼いたものなのかは判然としない。房松茸もこの時期あるはずのないものである。干物を利用したと思われる。他の記録を見ても、この時代の武家社会の料理は、季節感よりも形式にこだわったことがよくわかる。

< 敷紙八寸 > 合わせ丸太、水鯉小串、酢漬みょうがたけ

これは、二種類の焼物を出す組焼きと言われるものかと思われる。合わせ丸太の合わせは料理書にある方法をとった。又、鯉はこの時期大鱈に河上りして来た。郡部の宿泊献立にも多数出てくる。例 平焼、焼物

< 重 > 竹輪玉子、大竹、申しいたけ

他の古文書に登場する重は、現在会津の郷土料理にある“こづゆ”と言われるものであるが、この内容だと煮物系の料理になる。

< 硯登 > 鱈小串、甘煮金海、鱈かまぼこ、煮染めすだれ麩、有の宴

鱈かまぼこは復元し試食したが、魚肉ソーセージによく似ている。会津ではこの他に、丸太のかまぼこなどの記録も見え、淡水魚を使用したかまぼこの例が多く見られる。

有の宴は現在の梨のことで、会津の城下でも庭に実のなるものをたくさん植えている。また西会津町松尾は有名な梨の産地であり、風俗帳には歴代の殿様へ献上した記述が見られる。当時の梨、本朝食鑑などによると、皮が固く保存がよくきいたと書かれている。

鱈小串は、おそらく新潟から浜焼きなどにして、内陸部へ持ち込んだものと思われる。

煮染めすだれ麩であるが、会津では江戸期生麩が作られていたことがわかっている。種類が多く今後の重要な研究テーマにしたいと願っている。

資料提供 会津懐石料理 ふくまん

鈴木真也氏