

2018年3月1日発行
平成20年1月29日 第三種郵便物認可
ISSN1881-5057

別冊 うかたま

肉・豆腐 麩のおかず

伝え継ぐ
日本の家庭料理



はじめに

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く、気候風土が地域によって大きく異なります。このため各地でとれる食材が異なり、その土地の歴史や生活の習慣などともかかわりあって、地域独特の食文化が形成されています。地域の味は、親から子、人から人へと伝えられていくものですが、食の外部化が進んだ現在ではその伝承が難しくなっています。このシリーズは、日本人の食生活がその地域ごとにはっきりした特色があったとされる、およそ昭和35年から45年までの間に各地域に定着していた家庭料理を、日本全国での聞き書き調査により掘り起こして紹介しています。

この本では、肉や卵など魚介類以外の動物性たんぱく質の食品と、豆腐や麩などの植物性たんぱく質の食品を使った料理91品を取り上げました。昭和35年にはほぼ2…1だった魚介類と肉・卵類の摂取比率が、45年には1…1と、急速に肉・卵の消費が増えましたが、庶民の感覚としてはまだまだ貴重品だった時代の料理です。

自宅でさばいた鶏はみんなで囲む鍋になり、豚や牛、羊や馬やくじらは地域ごとの産業や伝統と関連しながら皮や内臓も余すことなく食べられてきました。いのししや蜂の子、イナゴなど、とって食べる獣や虫の料理は、他の生命をいただいて生きる営みを改めて思い出させてくれるようです。

ゆでてかたくしめた豆腐を主役にした煮物は、ポリウムたっぷりの主菜、ごちそうです。加工品である凍り豆腐や副産物であるおからも含めて、食卓での豆腐の存在感は今よりもずっと大きいものでした。

聞き書き調査は日本調理科学会の会員が47都道府県の各地域で行ない、地元の方々にご協力いただきながら、できるだけ家庭でつくりやすいレシピとしました。実際につくってみることで、読者の皆さん自身の味になり、そこで新たな工夫や思い出が生まれれば幸いです。

2018年2月

目次

凡例……………4

〈鶏の料理〉

名古屋コーチンのひきずり(愛知県)……………6
鶏肉とねぎの煮こみ(群馬県)……………8

ひこずり(岐阜県)……………9

かしわのすき焼き(大阪府)……………10

かしわのすき焼き(奈良県)……………11

水炊き(福岡県)……………12

ひきとおし(長崎県)……………14

いりやき(長崎県)……………16

治部煮(石川県)……………17

鶏ちゃん(岐阜県)……………18

がめ煮(福岡県)……………19

とり天(大分県)……………20

鶏のうま煮(宮崎県)……………21

とり刺し(鹿児島県)……………22

【コラム】鶏をさばく……………23

〈豚と牛の料理〉

もつ煮(群馬県)……………25

餃子(神奈川県)……………26

焼売(神奈川県)……………27

どて焼き(大阪府)……………28

ぐっだき(兵庫県)……………29

松茸入りすき焼き(広島県)……………30

葉にんにくのすき焼き(高知県)……………31

豚の角煮(長崎県)……………32

浦上そばろ(長崎県)……………33

とんこつ(鹿児島県)……………34

ラフテー(沖縄県)……………36

スーチーカー(沖縄県)……………37

アシティビチ(沖縄県)……………38

ミミガーサシミ(沖縄県)……………40

〈羊と馬といのししの料理〉

ジンギスカン鍋(北海道)……………42

馬肉鍋(青森県)……………44

馬かやき(秋田県)……………45

もつ煮(山形県)……………46

しし鍋(岡山県)……………47

ぼたん鍋(島根県)……………48

しし鍋(徳島県)……………49

しし鍋(高知県)……………50

〈くじらの料理〉

くじらかやき(秋田県)……………52

くじらの甘煮(千葉県)……………53

関東煮(大阪府)……………54

ハリハリ鍋(大阪府)……………56

はりはり鍋(兵庫県)……………57

くじらの竜田揚げ(和歌山県)……………58

くじらの竜田揚げ(山口県)……………59

おばいけのぬた(山口県)……………60

くじら肉と野菜の炒め物(福岡県)……………61

くじらなます(長崎県)……………62

カマのごぼう煮(茨城県)……………63

【コラム】くじらはまるごと食べられる…… 64

〈卵と牛乳の料理〉

- 貝焼き味噌（青森県）…… 67
- 卵焼き（東京都）…… 68
- だし巻き卵（大阪府）…… 69
- 茶碗蒸し（宮城県）…… 70
- 小田巻蒸し（大阪府）…… 71
- こが焼き（鹿児島県）…… 72
- ちっこ豆腐（千葉県）…… 74
- 牛乳豆腐（神奈川県）…… 75
- 【コラム】虫をとる・食べる楽しみ…… 76
- へぼの佃煮（愛知県）…… 77
- イナゴの佃煮（宮城県）…… 78
- 蜂の子のなす炒め（宮城県）…… 79

〈豆腐とおからの料理〉

- つと豆腐（福島県）…… 81
- つと豆腐（茨城県）…… 82
- こも豆腐の煮物（岐阜県）…… 84
- しめ豆腐（和歌山県）…… 85
- こも豆腐（鳥取県）…… 86
- 鉱泉豆腐（群馬県）…… 88
- 豆腐のおかか煮（東京都）…… 89
- 寄せ豆腐（新潟県）…… 90
- こくしょ（石川県）…… 91
- 豆腐田楽（愛知県）…… 92
- つしま（山口県）…… 93
- 菜豆腐（宮崎県）…… 94
- ひろうすの炊いたん（京都府）…… 96

- おひら（徳島県）…… 97
- うじら豆腐（沖縄県）…… 98
- 凍み豆腐の煮物（福島県）…… 99
- 高野豆腐粉と野菜の煮物（兵庫県）…… 100
- こつつ豆腐の煮物（鹿児島県）…… 101
- 呉豆腐（佐賀県）…… 102

〈麩の料理〉

- おからの炊いたん（京都府）…… 103
- さらずのおよごし（佐賀県）…… 104
- からなます（千葉県）…… 105
- おまんずし（島根県）…… 106
- あずま（広島県）…… 107
- 唐ずし（山口県）…… 108
- 丸ずし（愛媛県）…… 109
- ほおかぶり（高知県）…… 110
- おかめずし（長崎県）…… 111
- すだれ麩のごま酢和え（茨城県）…… 113
- 車麩の卵とじ（石川県）…… 114
- 麩の辛子和え（福井県）…… 115
- 丁字麩の辛子和え（滋賀県）…… 116
- フイリチー（沖縄県）…… 117

- 「伝え継ぐ日本の家庭料理」読み方案内…… 118
- 調理科学の目1 豆腐や肉はどう食べられているか…… 122
- 調理科学の目2 牛肉の好みに地域差・年代差はあるのか…… 124
- 都道府県別 掲載レシピ一覧…… 125
- 素材別索引…… 126
- その他の協力者一覧…… 127
- 著作委員一覧…… 128
- 出版にあたって…… 129

●1つが掲載レシピ1品を表します。

北海道
ジンギスカン鍋…p42

青森県
馬肉鍋…p44
貝焼き味噌…p67

宮城県
茶碗蒸し…p70
イナゴの佃煮…p78

秋田県
馬かやき…p45
くじらかやき…p52

山形県
もつ煮…p46

福島県
つと豆腐…p81
凍み豆腐の煮物…p99

茨城県
カマのごぼう煮…p63
つと豆腐…p82
すだれ麩のごま酢和え…p113

群馬県
鶏肉とねぎの煮こみ…p8
もつ煮…p25
鉾泉豆腐…p88

千葉県
くじらの甘煮…p53
ちっこ豆腐…p74
からなます…p105

東京都
卵焼き…p68
豆腐のおかか煮…p89

神奈川県
餃子…p26
焼売…p27
牛乳豆腐…p75

新潟県
寄せ豆腐…p90

石川県
治部煮…p17
こくしよ…p91
車麩の卵とじ…p114

福井県
麩の辛子和え…p115

岐阜県
ひこざり…p9
鶏ちゃん…p18
こも豆腐の煮物…p84

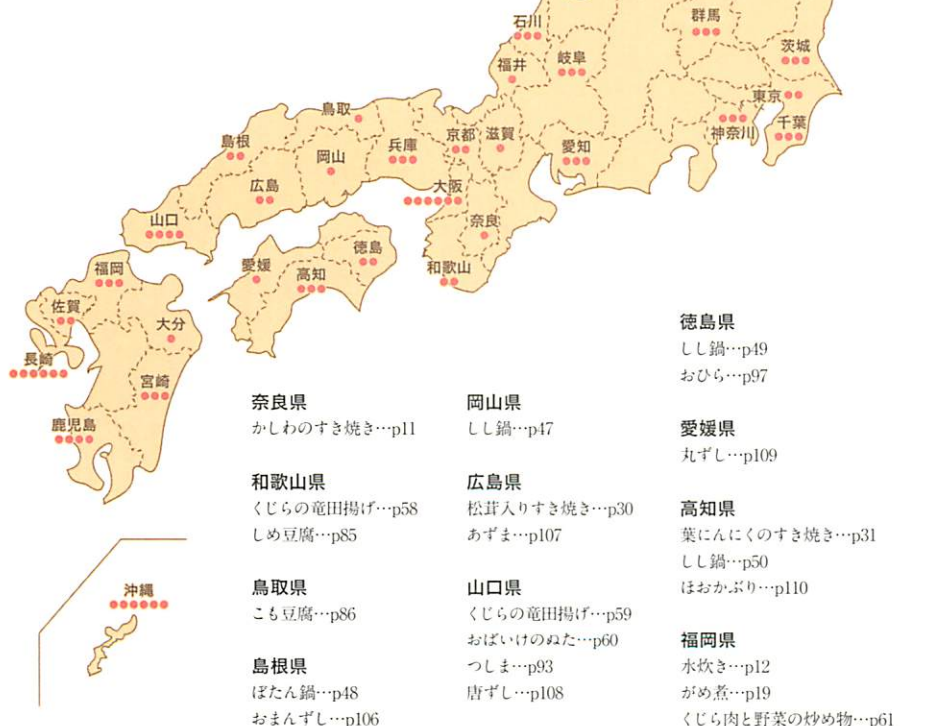
愛知県
名古屋コーチンのひきざり…p6
へぼの佃煮…p77
豆腐田楽…p92

滋賀県
丁字麩の辛子和え…p116

京都府
ひろすの炊いたん…p96
おからの炊いたん…p103

大阪府
かしのすき焼き…p10
どて焼き…p28
関東煮…p54
ハリハリ鍋…p56
だし巻き卵…p69
小田巻蒸し…p71

兵庫県
ぐっだき…p29
はりはり鍋…p57
高野豆腐粉と野菜の煮物…p100



佐賀県
呉豆腐…p102
さらずのおよこし…p104

長崎県
ひきとおし…p14
いりやき…p16
豚の角煮…p32
浦上そば…p33
くじらなます…p62
おかめずし…p111

大分県
とり天…p20

宮崎県
鶏のうま煮…p21
蜂の子のなす炒め…p79
菜豆腐…p94

鹿児島県
とり刺し…p22
とんこつ…p34
こが焼き…p72
こつつ豆腐の煮物…p101

沖縄県
ラフチー…p36
スーチカー…p37
アシティビチ…p38
ミミガーサシミ…p40
うじら豆腐…p98
フーイリチー…p117

徳島県
しし鍋…p49
おひら…p97

愛媛県
丸ずし…p109

高知県
葉にんにくのすき焼き…p31
しし鍋…p50
ほおかぶり…p110

福岡県
水炊き…p12
がめ煮…p19
くじら肉と野菜の炒め物…p61

奈良県
かしのすき焼き…p11

和歌山県
くじらの竜田揚げ…p58
しめ豆腐…p85

鳥取県
こも豆腐…p86

島根県
ぼたん鍋…p48
おまんずし…p106

岡山県
しし鍋…p47

広島県
松茸入りすき焼き…p30
あずま…p107

山口県
くじらの竜田揚げ…p59
おぼいけのぬた…p60
つしま…p93
唐ずし…p108