

伝え継ぐ

日本の家庭料理

2018年9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

# 魚の おかず

いわし・さばなど



## 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ほつきりした特色があつたとされる、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。

このシリーズでは、魚介類のおかずは2冊に分けて紹介します。本書では、比較的広い範囲で食べられてきた魚介類の料理を集めました(\*). いわしやさばなど大衆魚と呼ばれた魚や、ぶりやかつお、さんま、とびうおなど日本近海を回遊し各地でとれる魚です。また、多様な小魚や小えびを食べる料理、魚種を限定せずにそのときとれる魚でつくる鍋や揚げ物、すり身加工品といった食べ方も全国でみられます。そしていかとかこは、世界でも日本人がいちばん食べるといわれるほど親しまれています。

広島の小さいわしの刺身は、何度も冷水で洗うことで身が引き締まり臭みがとれます。福井のさばのへしこは、10カ月以上もぬかに漬けて濃厚なかつお節のようなうま味と香りを生み出します。山形の夏いかのくるみ和えは、出始めの小さないかだからこそおいしい、ワタも墨も丸ごと煮る料理です。おなじみの魚にこんな食べ方があつたのか、と思うかもしれません。魚離れがいわれる昨今ですが、つくつてみたいと思う料理がきつとあるでしょう。

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。実際につくつてみるとことで、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8月

\*もう1冊は「魚のおかず 地魚・貝・川魚など」(仮)として、比較的地域性の強い魚介類の料理をまとめます。また、魚介類を使った料理はご飯物や丼、汁物、佃煮や行事食などのテーマでもたくさん登場します。

# 目次

凡例 ..... 4

## 〈いわし〉

ごま漬け (千葉県) .....	6
いわしの卵の花漬け (千葉県) .....	8
いわしの塩煎り (石川県) .....	9
かぶし (石川県) .....	10
べか鍋 (石川県) .....	12
いわしだんご (鳥取県) .....	13
いわしのへしこ (岡山県) .....	14
小いわしの刺身 (広島県) .....	16
いわしのぬかみそ焼き (福岡県) .....	17
いわしのかけ和え (佐賀県) .....	18
すのしゅい (宮崎県) .....	19

18  
17

## 〈あじ・さば〉

あじの煮つけ (千葉県) .....	21
たたき揚げ (東京都) .....	22
なれずし (石川県) .....	23
あじの三杯酢 (香川県) .....	24
きらすまめし (大分県) .....	25
さばの味噌煮 (神奈川県) .....	26
さばのぬた (福井県) .....	27
へしこ (福井県) .....	28
さばの煮ぐい (島根県) .....	30
さばのじやう (兵庫県) .....	32
さばのごま醤油 (福岡県) .....	33

## 〈ぶり・かつおなど〉

ぶり大根 (富山県) .....	36
ぶりの照り焼き (大阪府) .....	38
魚のぬた (ぶり) (高知県) .....	39
なまりと野菜の煮つけ (群馬県) .....	40
しか煮 (神奈川県) .....	41
へその味噌煮 (静岡県) .....	42
生節と淡竹、ふきの炊いたん (京都府) .....	43
生節 (和歌山県) .....	44
かつおの沖なます (徳島県) .....	45
かつおのたたき (高知県) .....	46
新子の刺身 (高知県) .....	48
かつおのびんた料理 (鹿児島県) .....	49
昆布じめ (富山県) .....	50
さわらの煮つけ (岡山県) .....	51
さわらの真子の炊いたん (岡山県) .....	52

【コラム】本書で登場する魚介の加工品① .....	53
さんまの甘露煮 (北海道) .....	55
さんまのぼうぼう焼き (福島県) .....	56
ぱいた焼き (茨城県) .....	57
ござい漬け (茨城県) .....	58
とびうおの刺身 (島根県) .....	60
とびうおの刺身 (鹿児島県) .....	62
かどのはし漬け (岩手県) .....	63
にしんの山椒漬け (福島県) .....	64

にしんの山椒漬け（新潟県）	65
身欠きにしんの甘辛煮（埼玉県）	66
にしんなす（京都府）	67
にしんとじやがいもの煮物（奈良県）	68
このしろの甘露煮（神奈川県）	69
焼きままかりの酢醤油漬け（岡山県）	70
えつの南蛮漬け（福岡県）	71
おでん（静岡県）	73
一匹なりの塩辛（三重県）	74
じふ（三重県）	75
いかなごの天ぷら（香川県）	76
魚の三杯酢（愛媛県）	77
ほおかぶり（山口県）	78
りゅうきゅう（大分県）	79
飫肥のてんぶら（宮崎県）	80
魚ん天ぷら（宮崎県）	81
かまぼことてんぶら（長崎県）	82
さびなごの刺身（鹿児島県）	84
【コラム】本書で登場する魚介の加工品②	86

ほたるいかの酢味噌和え（富山県）	94
べいかの酢味噌かけ（岡山県）	96
するめの麹漬け（鳥取県）	97
【コラム】イカのさばき方	98
がりがりなます（茨城県）	99
たこのやわらか煮（兵庫県）	100
いもだこ（石川県）	102
いもたこ（香川県）	103
沖あがり（静岡県）	105
桜えびのかき揚げ（静岡県）	106
白えびのかき揚げ（富山県）	107
甘えびの煮つけ（石川県）	108
あみ大根（岡山県）	109
えび味噌（広島県）	110
えび味噌（香川県）	111
えびてん（愛媛県）	112
えびざつこ（福岡県）	113
かにの酢の物（石川県）	114
【コラム】カニのさばき方	115

## 〈小魚・いろいろな魚〉

おでん（静岡県）	73
一匹なりの塩辛（三重県）	74
じふ（三重県）	75
いかなごの天ぷら（香川県）	76
魚の三杯酢（愛媛県）	77
ほおかぶり（山口県）	78
りゅうきゅう（大分県）	79
飫肥のてんぶら（宮崎県）	80
魚ん天ぷら（宮崎県）	81
かまぼことてんぶら（長崎県）	82
さびなごの刺身（鹿児島県）	84
【コラム】本書で登場する魚介の加工品②	86

## 「いか・たこ」

いかめんち（青森県）	88
夏いかのくるみ和え（山形県）	89
いかの切りこみ（宮城県）	90
塩いかときゅうりの柏もみ（長野県）	91
いかと里芋の煮つけ（群馬県）	92
貝焼き（新潟県）	93

## 「伝え継ぐ日本の家庭料理」読み方案内

調理科学の目次 魚をどう食べてきたか

調理科学の目次 イカの調理特性

都道府県別 掲載レシピ一覧

素材別索引

124

その他の協力者一覧

126

著作委員一覧

127

出版にあたって

128

120

116

## 都道府県別 掲載レシピ一覧

●1つが掲載レシピ1品を表します。

**北海道**  
さんまの甘露煮…p55

**東京都**  
たたき揚げ…p22

**長野県**  
塩いかときゅうりの柏もみ…p91

**青森県**  
いかめんち…p88

**神奈川県**  
さばの味噌煮…p26

**静岡県**  
へその味噌煮…p42

**岩手県**  
かどのすし漬け…p63

**新潟県**  
このしろの甘露煮…p69

**三重県**  
沖あがり…p105

**宮城県**  
いかの切りこみ…p90

**富山県**  
貝焼き…p93

**京都府**  
一匹なりの塩辛…p74

**山形県**  
夏いかのくるみ和え…p89

**福島県**  
ぶり大根…p36

**大阪府**  
じふ…p75

**茨城県**  
ぱいた焼き…p57  
ござい漬け…p58  
がりがりなます…p99

**石川県**  
いわしの塩煎り…p9  
かぶし…p10  
べか鍋…p12  
なれずし…p23  
いもだこ…p102  
甘えびの煮つけ…p108  
かにの酢の物…p114

**兵庫県**  
ぶりの照り焼き…p38  
さばのじゅう…p32  
たこのやわらか煮…p100

**北海道**

**群馬県**  
なまりと野菜の煮つけ…p40  
いかと里芋の煮つけ…p92

**埼玉県**  
さばのぬた…p27  
へしこ…p28  
浜焼きさば…p34

**福井県**  
新潟…p64  
福島…p65  
山形…p66  
宮城…p67  
青森…p68  
岩手…p69  
山形…p70  
宮城…p71  
福島…p72  
新潟…p73  
福島…p74  
山形…p75  
宮城…p76  
青森…p77  
岩手…p78  
山形…p79  
宮城…p80  
福島…p81  
新潟…p82  
福島…p83  
山形…p84  
宮城…p85  
青森…p86  
岩手…p87  
山形…p88  
宮城…p89  
福島…p90  
新潟…p91  
福島…p92  
山形…p93  
宮城…p94  
青森…p95  
岩手…p96  
山形…p97  
宮城…p98  
福島…p99  
新潟…p100  
福島…p101  
山形…p102  
宮城…p103  
青森…p104  
岩手…p105  
山形…p106  
宮城…p107  
福島…p108  
新潟…p109  
福島…p110  
山形…p111  
宮城…p112  
青森…p113  
岩手…p114  
山形…p115  
宮城…p116  
福島…p117  
新潟…p118  
福島…p119  
山形…p120  
宮城…p121  
青森…p122  
岩手…p123  
山形…p124  
宮城…p125  
福島…p126  
新潟…p127  
福島…p128  
山形…p129  
宮城…p130  
青森…p131  
岩手…p132  
山形…p133  
宮城…p134  
福島…p135  
新潟…p136  
福島…p137  
山形…p138  
宮城…p139  
青森…p140  
岩手…p141  
山形…p142  
宮城…p143  
福島…p144  
新潟…p145  
福島…p146  
山形…p147  
宮城…p148  
青森…p149  
岩手…p150  
山形…p151  
宮城…p152  
福島…p153  
新潟…p154  
福島…p155  
山形…p156  
宮城…p157  
青森…p158  
岩手…p159  
山形…p160  
宮城…p161  
福島…p162  
新潟…p163  
福島…p164  
山形…p165  
宮城…p166  
青森…p167  
岩手…p168  
山形…p169  
宮城…p170  
福島…p171  
新潟…p172  
福島…p173  
山形…p174  
宮城…p175  
青森…p176  
岩手…p177  
山形…p178  
宮城…p179  
福島…p180  
新潟…p181  
福島…p182  
山形…p183  
宮城…p184  
青森…p185  
岩手…p186  
山形…p187  
宮城…p188  
福島…p189  
新潟…p190  
福島…p191  
山形…p192  
宮城…p193  
青森…p194  
岩手…p195  
山形…p196  
宮城…p197  
福島…p198  
新潟…p199  
福島…p200  
山形…p201  
宮城…p202  
青森…p203  
岩手…p204  
山形…p205  
宮城…p206  
福島…p207  
新潟…p208  
福島…p209  
山形…p210  
宮城…p211  
青森…p212  
岩手…p213  
山形…p214  
宮城…p215  
福島…p216  
新潟…p217  
福島…p218  
山形…p219  
宮城…p220  
青森…p221  
岩手…p222  
山形…p223  
宮城…p224  
福島…p225  
新潟…p226  
福島…p227  
山形…p228  
宮城…p229  
青森…p230  
岩手…p231  
山形…p232  
宮城…p233  
福島…p234  
新潟…p235  
福島…p236  
山形…p237  
宮城…p238  
青森…p239  
岩手…p240  
山形…p241  
宮城…p242  
福島…p243  
新潟…p244  
福島…p245  
山形…p246  
宮城…p247  
青森…p248  
岩手…p249  
山形…p250  
宮城…p251  
福島…p252  
新潟…p253  
福島…p254  
山形…p255  
宮城…p256  
青森…p257  
岩手…p258  
山形…p259  
宮城…p260  
福島…p261  
新潟…p262  
福島…p263  
山形…p264  
宮城…p265  
青森…p266  
岩手…p267  
山形…p268  
宮城…p269  
福島…p270  
新潟…p271  
福島…p272  
山形…p273  
宮城…p274  
青森…p275  
岩手…p276  
山形…p277  
宮城…p278  
福島…p279  
新潟…p280  
福島…p281  
山形…p282  
宮城…p283  
青森…p284  
岩手…p285  
山形…p286  
宮城…p287  
福島…p288  
新潟…p289  
福島…p290  
山形…p291  
宮城…p292  
青森…p293  
岩手…p294  
山形…p295  
宮城…p296  
福島…p297  
新潟…p298  
福島…p299  
山形…p300  
宮城…p301  
青森…p302  
岩手…p303  
山形…p304  
宮城…p305  
福島…p306  
新潟…p307  
福島…p308  
山形…p309  
宮城…p310  
青森…p311  
岩手…p312  
山形…p313  
宮城…p314  
福島…p315  
新潟…p316  
福島…p317  
山形…p318  
宮城…p319  
青森…p320  
岩手…p321  
山形…p322  
宮城…p323  
福島…p324  
新潟…p325  
福島…p326  
山形…p327  
宮城…p328  
青森…p329  
岩手…p330  
山形…p331  
宮城…p332  
福島…p333  
新潟…p334  
福島…p335  
山形…p336  
宮城…p337  
青森…p338  
岩手…p339  
山形…p340  
宮城…p341  
福島…p342  
新潟…p343  
福島…p344  
山形…p345  
宮城…p346  
青森…p347  
岩手…p348  
山形…p349  
宮城…p350  
福島…p351  
新潟…p352  
福島…p353  
山形…p354  
宮城…p355  
青森…p356  
岩手…p357  
山形…p358  
宮城…p359  
福島…p360  
新潟…p361  
福島…p362  
山形…p363  
宮城…p364  
青森…p365  
岩手…p366  
山形…p367  
宮城…p368  
福島…p369  
新潟…p370  
福島…p371  
山形…p372  
宮城…p373  
青森…p374  
岩手…p375  
山形…p376  
宮城…p377  
福島…p378  
新潟…p379  
福島…p380  
山形…p381  
宮城…p382  
青森…p383  
岩手…p384  
山形…p385  
宮城…p386  
福島…p387  
新潟…p388  
福島…p389  
山形…p390  
宮城…p391  
青森…p392  
岩手…p393  
山形…p394  
宮城…p395  
福島…p396  
新潟…p397  
福島…p398  
山形…p399  
宮城…p400  
青森…p401  
岩手…p402  
山形…p403  
宮城…p404  
福島…p405  
新潟…p406  
福島…p407  
山形…p408  
宮城…p409  
青森…p410  
岩手…p411  
山形…p412  
宮城…p413  
福島…p414  
新潟…p415  
福島…p416  
山形…p417  
宮城…p418  
青森…p419  
岩手…p420  
山形…p421  
宮城…p422  
福島…p423  
新潟…p424  
福島…p425  
山形…p426  
宮城…p427  
青森…p428  
岩手…p429  
山形…p430  
宮城…p431  
福島…p432  
新潟…p433  
福島…p434  
山形…p435  
宮城…p436  
青森…p437  
岩手…p438  
山形…p439  
宮城…p440  
福島…p441  
新潟…p442  
福島…p443  
山形…p444  
宮城…p445  
青森…p446  
岩手…p447  
山形…p448  
宮城…p449  
福島…p450  
新潟…p451  
福島…p452  
山形…p453  
宮城…p454  
青森…p455  
岩手…p456  
山形…p457  
宮城…p458  
福島…p459  
新潟…p460  
福島…p461  
山形…p462  
宮城…p463  
青森…p464  
岩手…p465  
山形…p466  
宮城…p467  
福島…p468  
新潟…p469  
福島…p470  
山形…p471  
宮城…p472  
青森…p473  
岩手…p474  
山形…p475  
宮城…p476  
福島…p477  
新潟…p478  
福島…p479  
山形…p480  
宮城…p481  
青森…p482  
岩手…p483  
山形…p484  
宮城…p485  
福島…p486  
新潟…p487  
福島…p488  
山形…p489  
宮城…p490  
青森…p491  
岩手…p492  
山形…p493  
宮城…p494  
福島…p495  
新潟…p496  
福島…p497  
山形…p498  
宮城…p499  
青森…p500  
岩手…p501  
山形…p502  
宮城…p503  
福島…p504  
新潟…p505  
福島…p506  
山形…p507  
宮城…p508  
青森…p509  
岩手…p510  
山形…p511  
宮城…p512  
福島…p513  
新潟…p514  
福島…p515  
山形…p516  
宮城…p517  
青森…p518  
岩手…p519  
山形…p520  
宮城…p521  
福島…p522  
新潟…p523  
福島…p524  
山形…p525  
宮城…p526  
青森…p527  
岩手…p528  
山形…p529  
宮城…p530  
福島…p531  
新潟…p532  
福島…p533  
山形…p534  
宮城…p535  
青森…p536  
岩手…p537  
山形…p538  
宮城…p539  
福島…p540  
新潟…p541  
福島…p542  
山形…p543  
宮城…p544  
青森…p545  
岩手…p546  
山形…p547  
宮城…p548  
福島…p549  
新潟…p550  
福島…p551  
山形…p552  
宮城…p553  
青森…p554  
岩手…p555  
山形…p556  
宮城…p557  
福島…p558  
新潟…p559  
福島…p560  
山形…p561  
宮城…p562  
青森…p563  
岩手…p564  
山形…p565  
宮城…p566  
福島…p567  
新潟…p568  
福島…p569  
山形…p570  
宮城…p571  
青森…p572  
岩手…p573  
山形…p574  
宮城…p575  
福島…p576  
新潟…p577  
福島…p578  
山形…p579  
宮城…p580  
青森…p581  
岩手…p582  
山形…p583  
宮城…p584  
福島…p585  
新潟…p586  
福島…p587  
山形…p588  
宮城…p589  
青森…p590  
岩手…p591  
山形…p592  
宮城…p593  
福島…p594  
新潟…p595  
福島…p596  
山形…p597  
宮城…p598  
青森…p599  
岩手…p600  
山形…p601  
宮城…p602  
福島…p603  
新潟…p604  
福島…p605  
山形…p606  
宮城…p607  
青森…p608  
岩手…p609  
山形…p610  
宮城…p611  
福島…p612  
新潟…p613  
福島…p614  
山形…p615  
宮城…p616  
青森…p617  
岩手…p618  
山形…p619  
宮城…p620  
福島…p621  
新潟…p622  
福島…p623  
山形…p624  
宮城…p625  
青森…p626  
岩手…p627  
山形…p628  
宮城…p629  
福島…p630  
新潟…p631  
福島…p632  
山形…p633  
宮城…p634  
青森…p635  
岩手…p636  
山形…p637  
宮城…p638  
福島…p639  
新潟…p640  
福島…p641  
山形…p642  
宮城…p643  
青森…p644  
岩手…p645  
山形…p646  
宮城…p647  
福島…p648  
新潟…p649  
福島…p650  
山形…p651  
宮城…p652  
青森…p653  
岩手…p654  
山形…p655  
宮城…p656  
福島…p657  
新潟…p658  
福島…p659  
山形…p660  
宮城…p661  
青森…p662  
岩手…p663  
山形…p664  
宮城…p665  
福島…p666  
新潟…p667  
福島…p668  
山形…p669  
宮城…p670  
青森…p671  
岩手…p672  
山形…p673  
宮城…p674  
福島…p675  
新潟…p676  
福島…p677  
山形…p678  
宮城…p679  
青森…p680  
岩手…p681  
山形…p682  
宮城…p683  
福島…p684  
新潟…p685  
福島…p686  
山形…p687  
宮城…p688  
青森…p689  
岩手…p690  
山形…p691  
宮城…p692  
福島…p693  
新潟…p694  
福島…p695  
山形…p696  
宮城…p697  
青森…p698  
岩手…p699  
山形…p700  
宮城…p701  
福島…p702  
新潟…p703  
福島…p704  
山形…p705  
宮城…p706  
青森…p707  
岩手…p708  
山形…p709  
宮城…p710  
福島…p711  
新潟…p712  
福島…p713  
山形…p714  
宮城…p715  
青森…p716  
岩手…p717  
山形…p718  
宮城…p719  
福島…p720  
新潟…p721  
福島…p722  
山形…p723  
宮城…p724  
青森…p725  
岩手…p726  
山形…p727  
宮城…p728  
福島…p729  
新潟…p730  
福島…p731  
山形…p732  
宮城…p733  
青森…p734  
岩手…p735  
山形…p736  
宮城…p737  
福島…p738  
新潟…p739  
福島…p740  
山形…p741  
宮城…p742  
青森…p743  
岩手…p744  
山形…p745  
宮城…p746  
福島…p747  
新潟…p748  
福島…p749  
山形…p750  
宮城…p751  
青森…p752  
岩手…p753  
山形…p754  
宮城…p755  
福島…p756  
新潟…p757  
福島…p758  
山形…p759  
宮城…p760  
青森…p761  
岩手…p762  
山形…p763  
宮城…p764  
福島…p765  
新潟…p766  
福島…p767  
山形…p768  
宮城…p769  
青森…p770  
岩手…p771  
山形…p772  
宮城…p773  
福島…p774  
新潟…p775  
福島…p776  
山形…p777  
宮城…p778  
青森…p779  
岩手…p780  
山形…p781  
宮城…p782  
福島…p783  
新潟…p784  
福島…p785  
山形…p786  
宮城…p787  
青森…p788  
岩手…p789  
山形…p790  
宮城…p791  
福島…p792  
新潟…p793  
福島…p794  
山形…p795  
宮城…p796  
青森…p797  
岩手…p798  
山形…p799  
宮城…p800  
福島…p801  
新潟…p802  
福島…p803  
山形…p804  
宮城…p805  
青森…p806  
岩手…p807  
山形…p808  
宮城…p809  
福島…p810  
新潟…p811  
福島…p812  
山形…p813  
宮城…p814  
青森…p815  
岩手…p816  
山形…p817  
宮城…p818  
福島…p819  
新潟…p820  
福島…p821  
山形…p822  
宮城…p823  
青森…p824  
岩手…p825  
山形…p826  
宮城…p827  
福島…p828  
新潟…p829  
福島…p830  
山形…p831  
宮城…p832  
青森…p833  
岩手…p834  
山形…p835  
宮城…p836  
福島…p837  
新潟…p838  
福島…p839  
山形…p840  
宮城…p841  
青森…p842  
岩手…p843  
山形…p844  
宮城…p845  
福島…p846  
新潟…p847  
福島…p848  
山形…p849  
宮城…p850  
青森…p851  
岩手…p852  
山形…p853  
宮城…p854  
福島…p855  
新潟…p856  
福島…p857  
山形…p858  
宮城…p859  
青森…p860  
岩手…p861  
山形…p862  
宮城…p863  
福島…p864  
新潟…p865  
福島…p866  
山形…p867  
宮城…p868  
青森…p869  
岩手…p870  
山形…p871  
宮城…p872  
福島…p873  
新潟…p874  
福島…p875  
山形…p876  
宮城…p877  
青森…p878  
岩手…p879  
山形…p880  
宮城…p881  
福島…p882  
新潟…p883  
福島…p884  
山形…p885  
宮城…p886  
青森…p887  
岩手…p888  
山形…p889  
宮城…p890  
福島…p891  
新潟…p892  
福島…p893  
山形…p894  
宮城…p895  
青森…p896  
岩手…p897  
山形…p898  
宮城…p899  
福島…p900  
新潟…p901  
福島…p902  
山形…p903  
宮城…p904  
青森…p905  
岩手…p906  
山形…p907  
宮城…p908  
福島…p909  
新潟…p910  
福島…p911  
山形…p912  
宮城…p913  
青森…p914  
岩手…p915  
山形…p916  
宮城…p917  
福島…p918  
新潟…p919  
福島…p920  
山形…p921  
宮城…p922  
青森…p923  
岩手…p924  
山形…p925  
宮城…p926  
福島…p927  
新潟…p928  
福島…p929  
山形…p930  
宮城…p931  
青森…p932  
岩手…p933  
山形…p934  
宮城…p935  
福島…p936  
新潟…p937  
福島…p938  
山形…p939  
宮城…p940  
青森…p941  
岩手…p942  
山形…p943  
宮城…p944  
福島…p945  
新潟…p946  
福島…p947  
山形…p948  
宮城…p949  
青森…p950  
岩手…p951  
山形…p952  
宮城…p953  
福島…p954  
新潟…p955  
福島…p956  
山形…p957  
宮城…p958  
青森…p959  
岩手…p960  
山形…p961  
宮城…p962  
福島…p963  
新潟…p964  
福島…p965  
山形…p966  
宮城…p967  
青森…p968  
岩手…p969  
山形…p970  
宮城…p971  
福島…p972  
新潟…p973  
福島…p974  
山形…p975  
宮城…p976  
青森…p977  
岩手…p978  
山形…p979  
宮城…p980  
福島…p981  
新潟…p982  
福島…p983  
山形…p984  
宮城…p985  
青森…p986  
岩手…p987  
山形…p988  
宮城…p989  
福島…p990  
新潟…p991  
福島…p992  
山形…p993  
宮城…p994  
青森…p995  
岩手…p996  
山形…p997  
宮城…p998  
福島…p999  
新潟…p1000

高知県  
魚のねた(ぶり)…p39

かつおのたたき…p46

新子の刺身…p48

福岡県  
いわしのぬかみそ炊き…p17

さばのごま醤油…p33

えつの南蛮漬け…p71

えびざっこ…p13

佐賀県  
いわしのかけ和え…p18

長崎県  
かまぼこ…p82

てんぶら…p82

大分県  
きらしまめし…p25

りゅうきゅう…p79

宮崎県  
すのしゅい…p19

飫肥のてんぶら…p80

魚ん天ぶら…p81

鹿児島県  
かつおのびんた料理…p49

とびうおの刺身…p62

きびなごの刺身…p84