

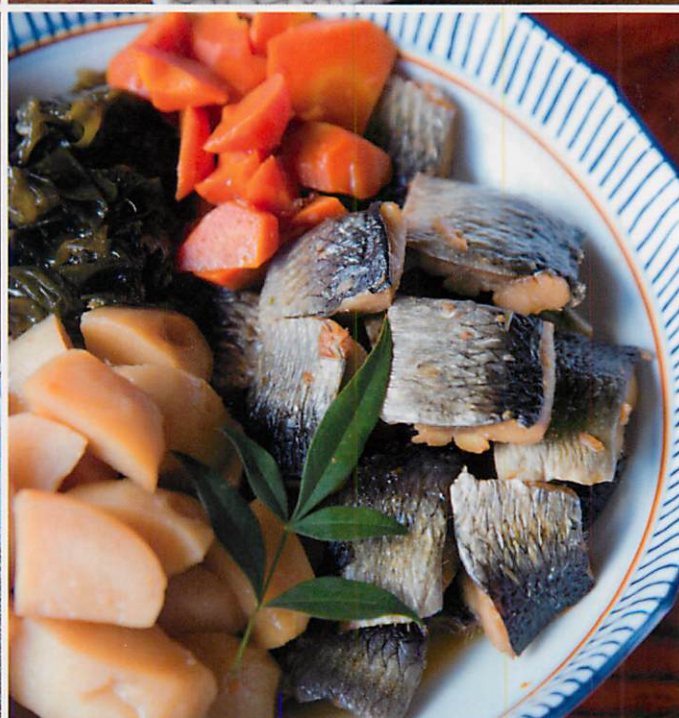
2018年9月1日発行
平成20年1月29日 第三種郵便物認可
ISSN1881-5057

別冊 うかたま

伝え継ぐ
日本の家庭料理

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見られます。そしていかとたこは、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きました。

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ったのか、と思うかもしれません。魚離れがいわゆる昨今ですが、つくってみたいと思う料理がきっとあるでしょう。

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8月

一般社団法人日本調理科学会 創立50周年記念出版委員会

*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麺、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
いわしのぬかみそ炊き(福岡県)……………17
いわしのかけ和え(佐賀県)……………18
すのしゆい(宮崎県)……………19

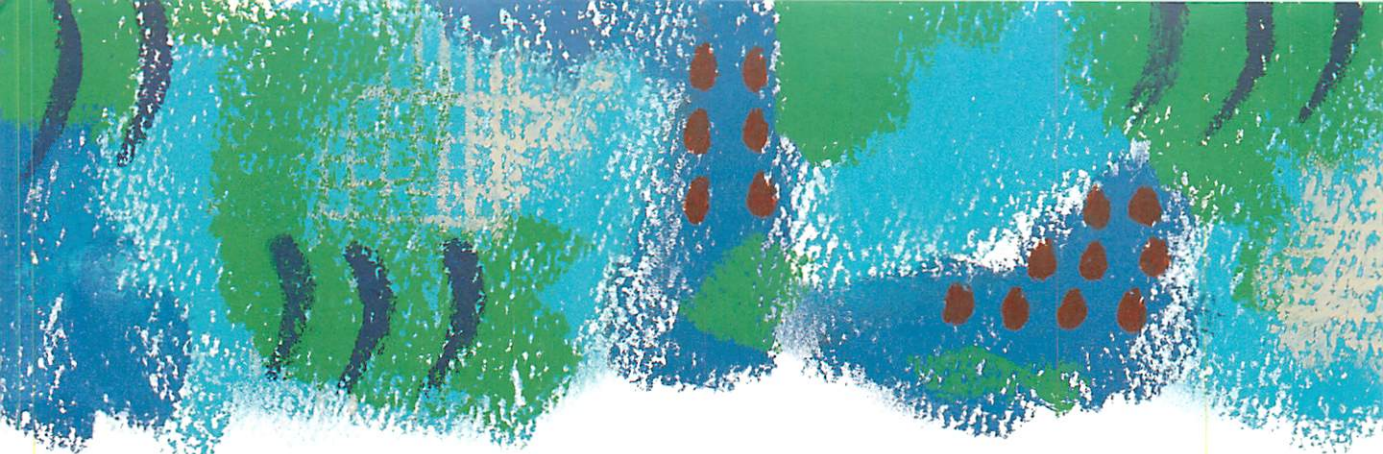
〈あじ・さば〉

- 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
さばのじゃう(兵庫県)……………32
さばのごま醤油(福岡県)……………33

〈ぶり・かつおなど〉

浜焼きさば(福井県)……………34

- 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・とびうお・にしんなど〉
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
ごさい漬け(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
かどのすし漬け(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
 にしんとじゃがいもの煮物(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

〈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
 飩肥のてんぷら(宮崎県)……………80
 魚ん天ぷら(宮崎県)……………81
 かまぼことてんぷら(長崎県)……………82
 きびなごの刺身(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粕もみ(長野県)……………91
 いかと里芋の煮つけ(群馬県)……………92
 貝焼き(新潟県)……………93

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
 するめの麴漬け(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

〈えび・かに〉

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
 えびざっこ(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

「伝え継ぐ日本の家庭料理」読み方案内……………116
 調理科学の目1 魚をどう食べてきたか……………120
 調理科学の目2 イカの調理特性……………122
 都道府県別 掲載レシピ一覧……………123
 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

●1つが掲載レシピ品を表します。

北海道
さんまの甘露煮…p55

青森県
いかめんち…p88

岩手県
かどのすし漬け…p63

宮城県
いかの切りこみ…p90

山形県
夏いかのくるみ和え…p89

福島県
さんまのぼうぼう焼き…p56
にしんの山椒漬け…p64

茨城県
ばいた焼き…p57
ごさい漬け…p58
がりがりなます…p99

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
身欠きにしんの甘草煮…p66

千葉県
ごま漬け…p6
いわしの卵の花漬け…p8
あじの煮つけ…p21

東京都
たたき揚げ…p22

神奈川県
さばの味噌煮…p26
しか煮…p41
このしろの甘露煮…p69

新潟県
にしんの山椒漬け…p65
貝焼き…p93

富山県
ぶり大根…p36
昆布じめ…p50
ほたるいかの酢味噌和え…p94
白えびのかき揚げ…p107

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

福井県
さばのぬた…p27
へしこ…p28
浜焼きさば…p34

長野県
塩いかときゅうりの粕もみ…p91

静岡県
へその味噌煮…p42
おでん…p73
沖あがり…p105
桜えびのかき揚げ…p106

三重県
一匹なりの塩辛…p74
じふ…p75

京都府
生節と淡竹、ふきの炊いたん…p43
にしんなす…p67

大阪府
ぶりの照り焼き…p38

兵庫県
さばのじゃう…p32
たこのやわらか煮…p100

香川県
あじの三杯酢…p24
いかなごの天ぷら…p76
いもたこ…p103
えび味噌…p111

愛媛県
魚の三杯酢…p77
えびてん…p112

高知県
魚のぬた(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…p113

佐賀県
いわしのかけ和え…p18

長崎県
かまぼこ…p82
てんぷら…p82

大分県
きらすめし…p25
りゅうきゅう…p79

宮崎県
すのしゅうい…p19
豚肥のてんぷら…p80
魚ん天ぷら…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

奈良県
にしんとじゃがいもの煮物…p68

和歌山県
生節…p44

鳥取県
いわしだんご…p13
するめの麹漬け…p97

島根県
さばの煮ぐい…p30
とびうおの刺身…p60

岡山県
いわしのへしこ…p14
さわらの煮つけ…p51
さわらの真子の炊いたん…p52
焼きままの酢醤油漬け…p70
べいかの酢味噌かけ…p96
あみ大根…p109

広島県
小さいわしの刺身…p16
えび味噌…p110

山口県
ほおかぶり…p78

徳島県
かつおの沖なます…p45

