

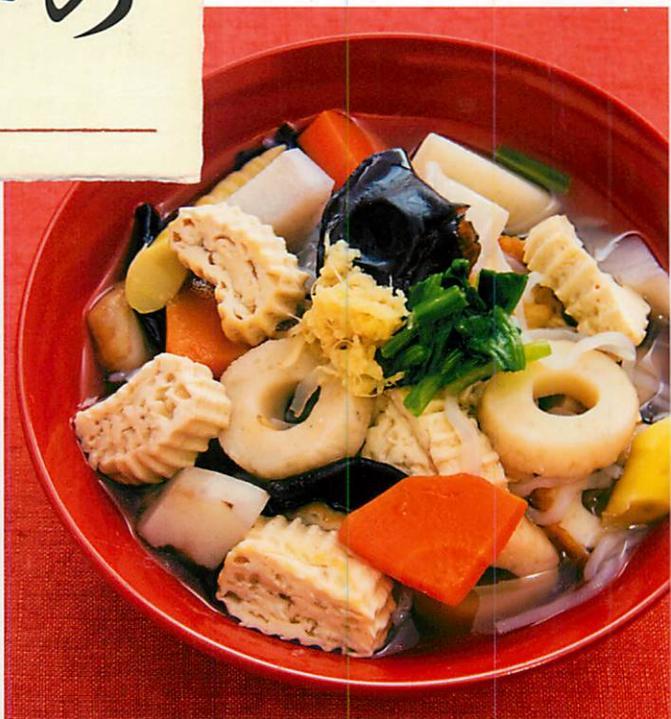
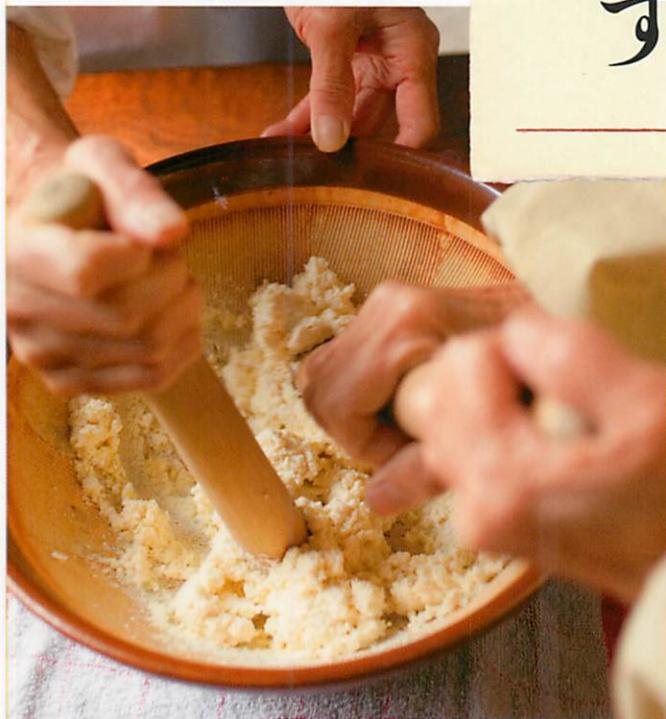
2018年12月1日発行  
平成20年1月29日 第三種郵便物認可  
ISSN1881-5057

別冊 うかたま

# 野菜の おかず

秋から冬

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。

本書では、秋から冬によく食べられてきた野菜類のおかずを集めました。山菜や果菜が主役の春夏を過ぎ、根菜や葉物、木の実などが旬を迎える時季です。なかでも、大根が主役のおかずがもつとも多く、冒頭から28品続きます。塩もみに煮物、炒り煮になますと、見ていて飽きません。この時季の大根は寒さに耐えるために糖度を上げてよく太るので甘くみずみずしく、どんな食べ方にもなじむようです。甘さや旨みが増して独特の風味の干し大根も、冬の乾燥と寒さがあってこそのおいしさです。日本の大根はヨーロッパやアメリカ大陸まで分布している仲間の中でもひとときわ大きく、「古事記」「日本書紀」の昔から「おおね」と呼ばれて親しまれてきました。そんな歴史を感じさせる多彩な食べ方です。

大根同様に地中で養分を蓄えるごぼうやれんこん、寒さで甘く肉厚になる葉物、次世代のために油やでんぷんが詰まった木の実などを利用して、実りに感謝し冬を越していく料理がつくられてきました。

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11月



# 目次

凡例……………4

## 〈大根・干し大根〉

- ふろふき大根としこなます(神奈川県)……………6
- 煮あえっこ(青森県)……………8
- えび大根(栃木県)……………9
- 粕煮(栃木県)……………10
- 大根びき(長野県)……………11
- 煮じやあ(広島県)……………12
- 味噌おでん(愛知県)……………13
- おでん(しょうが醤油)(兵庫県)……………14
- 桜島大根と地鶏の煮しめ(鹿児島県)……………16
- こしょう大根(熊本県)……………18
- ゆず巻き(東京都)……………19
- お酢わい(富山県)……………20
- かぶらごき(富山県)……………21
- なます(福井県)……………22
- 紅白なます(京都府)……………23
- 煮なます(和歌山県)……………24
- ならえ(徳島県)……………25
- もみ大根(愛媛県)……………26
- かけあえ(佐賀県)……………27
- 凍み大根の煮しめ(宮城県)……………28
- 金時豆とたこの足の煮物(京都府)……………29
- 干し大根の煮しめ(島根県)……………30
- かんびょうの煮しめ(山口県)……………31
- 切り干し大根の煮物(香川県)……………32

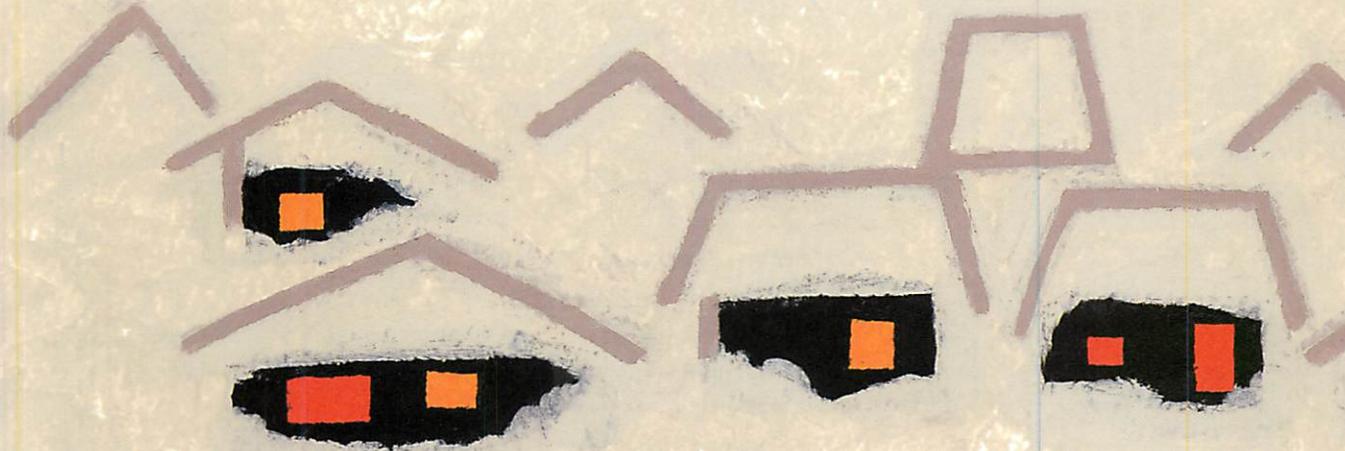
- 野菜の煮しめ(長崎県)……………33
- 煮しめ(宮崎県)……………34
- あいまぜ(大分県)……………35

## 〈にんじん・ごぼう・れんこん〉

- にんじんの子とえ(青森県)……………37
- にんじんシリシリ(沖縄県)……………38
- きんぴら(群馬県)……………39
- ごんぼの油炒め(福井県)……………40
- ねごんぼ(滋賀県)……………41
- 煮和え(茨城県)……………42
- はすと大根の白和え(埼玉県)……………43
- れんこんの炊き合わせ(石川県)……………44
- はすの三杯酢(山口県)……………45
- しょうがの佃煮としょうがの天ぷら(山梨県)……………46
- くわいのから揚げ(広島県)……………48

## 〈葉物・ねぎ〉

- ひやしる(山形県)……………50
- ほうれん草のごまよごし(埼玉県)……………52
- よごし(富山県)……………53
- 下北春まなのおひたし(奈良県)……………54
- がせつ(広島県)……………55
- ちしやなます(山口県)……………56
- まんばのけんちゃん(香川県)……………57
- ンジャンスーナー(沖縄県)……………58
- 白菜と豚肉と油揚げの炊いたん(奈良県)……………59
- 白菜の白和え(山口県)……………60
- 「コラム」本書で登場する地方の葉物……………61



- ねぎフライ (千葉県) …… 62
- ねぎぬた (埼玉県) …… 63
- 朴葉味噌 (岐阜県) …… 64

〈秋冬野菜いろいろ〉

- おひら (静岡県) …… 67
- こづゆ (福島県) …… 68
- のっぺい汁 (三重県) …… 70
- 煮味噌 (愛知県) …… 72
- こ煮物 (鳥取県) …… 73
- けんちよう (山口県) …… 74

〈かんぴょう・ずいき・かぼちゃ〉

- かんぴょうのごま酢和え (栃木県) …… 76
- かんぴょうと里芋の煮物 (滋賀県) …… 78
- ずいきの酢の物 (栃木県) …… 79
- いもがらの酢醤油和え (埼玉県) …… 80
- すこ (福井県) …… 81
- 芋茎の煮物 (岐阜県) …… 82
- だつの煮物 (愛知県) …… 83
- おしくじり (山梨県) …… 84
- かみなり (長野県) …… 85

- かぼちや干しのえごま和え (長野県) …… 86
- 【コラム】本書で登場する干し野菜などの乾物 …… 87

〈菊・きのこ・種実〉

- もつてのほかのくるみ和え (山形県) …… 89
- かきのもとの甘酢和え (新潟県) …… 90
- 香茸の煮しめ (島根県) …… 91

- さもだしの塩辛 (青森県) …… 92
- かんぴょうのくるみ和え (岩手県) …… 94
- 白和え (宮城県) …… 95

- ぜんまいのくるみ和え (滋賀県) …… 96
- 会津みしらず柿のくるみ和え (福島県) …… 98
- くるみ豆腐 (新潟県) …… 99

- ごま豆腐のあんかけ (山形県) …… 100
- かしきり (高知県) …… 102
- かたぎの実のいぎす (大分県) …… 104
- とんぶりの山かけ (秋田県) …… 105
- あけびの味噌詰め焼き (山形県) …… 106
- なつめの甘露煮 (岐阜県) …… 107

〈漬物を使って〉

- あざら (宮城県) …… 109
- 煮菜 (新潟県) …… 110
- たくあんの煮たの (福井県) …… 111
- あほ炊き (三重県) …… 112
- 古漬け大根の炊いたもの (香川県) …… 113
- ほうり漬 (高知県) …… 114
- たくあんのいりこ煮 (福岡県) …… 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 根菜の味と食べ方をめぐって …… 120
- 調理科学の目2 野菜の調理は「硬化」をうまく利用する …… 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1品を表します。

**青森県**

煮あえっこ…p8  
にんじんの子相え…p37  
さまだしの塩辛…p92

**岩手県**

かんびょうのくるみ相え…p94

**宮城県**

凍み大根の煮しめ…p28  
白相え…p95  
あざら…p109

**秋田県**

とんぶりの山かけ…p105

**山形県**

ひやしる…p50  
もってのほかのくるみ相え…p89  
こま豆腐のあんかけ…p100  
あけびの味噌詰め焼き…p106

**福島県**

こづゆ…p68  
会津みしらず柿のくるみ相え…p98

**茨城県**

煮相え…p42

**栃木県**

えび大根…p9  
粕煮…p10  
かんびょうのごま酢相え…p76  
ずいきの酢の物…p79

**群馬県**

きんぴら…p39

**埼玉県**

はすと大根の白相え…p43  
ほうれん草のごまごし…p52  
ねぎぬた…p63  
いもがらの酢醤油相え…p80

**千葉県**

ねぎフライ…p62

**東京都**

ゆず巻き…p19

**神奈川県**

ふろふき大根…p6  
しこなます…p6

**新潟県**

かきもとの甘酢相え…p90  
くるみ豆腐…p99  
煮菜…p110

**富山県**

お酢わい…p20  
かぶらごき…p21  
よごし…p53

**石川県**

れんこんの炊き合わせ…p44

**福井県**

なます…p22  
ごんぼの油炒め…p40  
すこ…p81  
たくあん煮たの…p111

**山梨県**

しょうがの佃煮…p46  
しょうがの天ぷら…p46  
おしくじり…p84

**長野県**

大根びき…p11  
かみなり…p85  
かぼちゃ干しのえごま相え…p86

**岐阜県**

朴葉味噌…p64  
芋茎の煮物…p82  
なつめの甘露煮…p107

**静岡県**

おひら…p67

**愛知県**

味噌おでん…p13  
煮味噌…p72  
だつの煮物…p83

**三重県**

のっぺい汁…p70  
あは炊き…p112

**山口県**

かんびょうの煮しめ…p31  
はすの三杯酢…p45  
ちしゃなます…p56  
白菜の白相え…p60  
けんちょう…p74

**徳島県**

ならえ…p25

**香川県**

切り干し大根の煮物…p32  
まんばのけんちゃん…p57  
古漬け大根の炊いたもの…p113

**愛媛県**

もみ大根…p26

**高知県**

かしきり…p102  
ほうり漬け…p114

**福岡県**

たくあんのいりこ煮…p115

**佐賀県**

かけあえ…p27

**長崎県**

野菜の煮しめ…p33

**熊本県**

こしょう大根…p18

**大分県**

あいませ…p35  
かたぎの実のいぎす…p104

**宮崎県**

煮しめ…p34

**鹿児島県**

桜島大根と地鶏の煮しめ…p16

**沖縄県**

にんじんシリシリ…p38  
ンジャナスーネ…p58



**滋賀県**

ねごんぼ…p41  
かんびょうと里芋の煮物…p78  
ぜんまいのくるみ相え…p96

**京都府**

紅白なます…p23  
金時豆とたこの足の煮物…p29

**兵庫県**

おでん(しょうが醤油)…p14

**奈良県**

下北春まなのおひたし…p54  
白菜と豚肉と油揚げの炊いたん…p59

**和歌山県**

煮なます…p24

**鳥取県**

こ煮物…p73

**島根県**

干し大根の煮しめ…p30  
香茸の煮しめ…p91

**広島県**

煮じゃあ…p12  
くわいのから揚げ…p48  
がせつ…p55