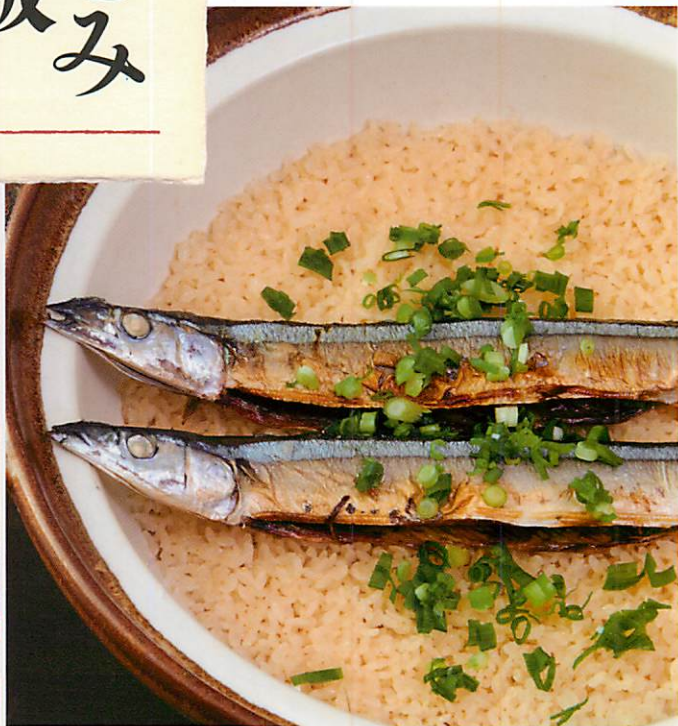


2019年3月1日発行
平成20年1月29日 第三種郵便物認可
ISSN1881-5057

別冊 うかたま

炊きこし み おにぎり ご飯

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。

本書では、各地の炊きこみご飯と混ぜご飯、おにぎりを集めました*。主食といわれる米ですが、全国的に十分に食べられるようになったのはようやく昭和35年前後のこと。それまでは麦や雑穀、野菜やいもで増量した「かてめし」を食べることも多かったのです。本書でも、里芋やむかごを入れたご飯が紹介されていますが、すでに当時は増量のための「かてめし」から地域の農産物を味わうご飯に変わりつつあります。また、季節の魚介はご飯にすることで、うま味たっぷりの旬の味を家族皆で楽しむことができます。具だくさんのご飯はそれだけでおかずはいりません。大人数のもてなしの際にも便利でした。ご飯そのものは淡泊なので、どんな食材とも味とも調和し、各地に季節ごとの具入りご飯が伝えられています。

粘りけのある日本のご飯はまとまりやすく、弥生時代からおにぎり状のご飯がありました。本書では田植えの小昼(こひる)や田の神へのお供え、山仕事や遠足の弁当などでつくられた、多彩なおにぎりと葉っぱで包むご飯を紹介します。

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。

2019年2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

*この他のご飯の食べ方については「どんぶり・雑炊・おこわ」(飯)として、具をのせたりかけたりしたご飯と、雑炊にお粥、赤飯やおこわ、きりたんぼや五平餅のような半搦きのご飯をまとめます(2020年刊行予定)。併せてご利用ください。



目次

〈魚・貝・海藻のご飯〉

凡例	4
いかめし(北海道)	6
はらこめし(宮城県)	8
貝ご飯(宮城県)	10
ほっきめし(宮城県)	11
ほっきめし(福島県)	12
さんまめし(福島県)	14
いかめし(東京都)	16
さんまご飯(岐阜県)	17
ぼくめし(静岡県)	18
鮎めし(愛知県)	19
鯛めし(愛知県)	20
たこめし(三重県)	22
あめのいおご飯(滋賀県)	24
たこめし(兵庫県)	25
せこめし(兵庫県)	26
焼きさばご飯(兵庫県)	28
さば缶の炊きこみご飯(奈良県)	29
かきまぜ(和歌山県)	30
煮干しと揚げのご飯(愛媛県)	32
かき混ぜ(香川県)	33
いりこめし(香川県)	34
いよめし(高知県)	36

〈野菜・山菜・豆・肉のご飯〉

ひじきめし(熊本県)	37
鯛めし(福岡県)	38
かけ混ぜめし(鹿児島県)	40
「コラム」本書で登場する油揚げ	42
いのはなご飯(宮城県)	44
月山筍ご飯(山形県)	45
うこぎご飯(山形県)	46
むかごめし(茨城県)	47
かてめし(埼玉県)	48
五目めし(栃木県)	50
栗ご飯(神奈川県)	51
菊ご飯(新潟県)	52
あぶらげご飯(福井県)	53
いもめし(山梨県)	54
かきまわし(岐阜県)	55
へぼご飯(岐阜県)	56
茶めし(静岡県)	57
菜めし(愛知県)	58
ぎんなん入りかきまし(愛知県)	59
たけのご飯(京都府)	60
かやくご飯(大阪府)	62
ならじゃご飯(兵庫県)	63
ねぎめし(兵庫県)	64



里芋ご飯 (奈良県) ……	65	弁慶めし (山形県) ……	93
いただき (鳥取県) ……	66	けんさん焼き (新潟県) ……	94
どんどろけめし (鳥取県) ……	68	きな粉むすび (長野県) ……	95
小豆ご飯 (鳥取県) ……	69	とろろ昆布おにぎり (富山県) ……	96
しょうのけめし (鳥取県) ……	70	めはりずし (三重県) ……	98
混ぜご飯 (鳥取県) ……	71	めはりずし (奈良県) ……	99
くじらめし (島根県) ……	72	めはり (和歌山県) ……	100
おもぶり (愛媛県) ……	73	ばくだんにぎり (鳥根県) ……	102
よもぎめし (山口県) ……	74	香茸むすび (広島県) ……	103
くさぎ菜めし (徳島県) ……	75	わかめむすび (山口県) ……	104
茶ごめ (徳島県) ……	76	えんどう豆のおにぎり (佐賀県) ……	105
梅干し入り黒豆ご飯 (香川県) ……	77	こなます (宮崎県) ……	106
すさめし (佐賀県) ……	78	木の葉まま (秋田県) ……	108
ごぼうめし (佐賀県) ……	79	つとつこ (埼玉県) ……	110
ほだれ菜めし (佐賀県) ……	80	ふき俵 (奈良県) ……	112
高菜めし (熊本県) ……	81	鬼の手こぼし (福岡県) ……	114
物相 (大分県) ……	82		
鶏めし (大分県) ……	84		
鶏めし (長崎県) ……	86		
クフアジュシー (沖縄県) ……	87		
「コラム」ご飯を包む葉っぱや皮 ……	88		
〈おにぎり〉			
醤油おにぎり (北海道) ……	90		
若生おにぎり (青森県) ……	91		
小豆まんま (岩手県) ……	92		
		「伝え継ぐ日本の家庭料理」読み方案内 ……	116
		調理科学の目1 具入りご飯とおにぎりの科学 ……	120
		調理科学の目2 炊きこみご飯がおいしくできる条件 ……	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**
いかめし…p6
醤油おにぎり…p90
- 青森県**
若生おにぎり…p91
- 岩手県**
小豆まんま…p92
- 宮城県**
はらこめし…p8
貝ご飯…p10
ほっきめし…p11
いのなご飯…p44
- 秋田県**
木の葉ま…p108
- 山形県**
月山筍ご飯…p45
うごご飯…p46
弁慶めし…p93
- 福島県**
ほっきめし…p12
さんまめし…p14
- 茨城県**
むかごめし…p47
- 栃木県**
五目めし…p50
- 埼玉県**
かてめし…p48
つとこ…p110
- 東京都**
いかめし…p16

- 神奈川県**
栗ご飯…p51
- 新潟県**
菊ご飯…p52
けんさん焼き…p94
- 富山県**
とろろ昆布おにぎり…p96
- 福井県**
あぶらげご飯…p53
- 山梨県**
いもめし…p54
- 長野県**
きな粉むすび…p95
- 岐阜県**
さんまご飯…p17
かきまわし…p55
へぼご飯…p56
- 静岡県**
ほくめし…p18
茶めし…p57
- 愛知県**
鮎めし…p19
鯛めし…p20
菜めし…p58
ざんなん入りかきまし…p59

- 三重県**
たこめし…p22
めはりずし…p98
- 滋賀県**
あめのいご飯…p24
- 京都府**
たけのこご飯…p60
- 大阪府**
かやくご飯…p62
- 兵庫県**
たこめし…p25
せこめし…p26
焼きさばご飯…p28
ならじゃご飯…p63
ねぎめし…p64
- 奈良県**
さば缶の炊きこみご飯…p29
里芋ご飯…p65
めはりずし…p99
ふき俵…p112

- 和歌山県**
かきまぜ…p30
めはり…p100
- 鳥取県**
いただき…p66
どんどろけめし…p68
小豆ご飯…p69
しょうのけめし…p70
混ぜご飯…p71
- 島根県**
くじらめし…p72
ばくだんにぎり…p102
- 広島県**
香茸むすび…p103
- 山口県**
よもぎめし…p74
わかめむすび…p104
- 徳島県**
くさぎ菜めし…p75
茶ごめ…p76



- 香川県**
かき混ぜ…p33
いりこめし…p34
梅干し入り黒豆ご飯…p77
- 愛媛県**
煮干しと揚げのご飯…p32
おもぶり…p73
- 高知県**
いよめし…p36
- 福岡県**
鯛めし…p38
鬼の手こぼし…p114
- 佐賀県**
すさめし…p78
ごぼうめし…p79
はだれ菜めし…p80
えんどう豆のおにぎり…p105
- 長崎県**
鶏めし…p86
- 熊本県**
ひじきめし…p37
高菜めし…p81
- 大分県**
物相…p82
鶏めし…p84
- 宮崎県**
こなます…p106
- 鹿児島県**
かけ混ぜめし…p40
- 沖縄県**
クワファージュシー…p87

