

2019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

# 漬物 佃煮 なめ味噌

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、各地の漬物や佃煮、味噌やなめ味噌を集めました。かつては、たくさんとれた旬のものを食べつなぐ大切な保存食でした。今は新たな役割が期待されます。

大根や赤かぶ、さまざまな地方品種が今に伝わる菜っぱ類の漬物は、冬を越すために食べ続けていくうちに発酵が進み、すっぱくなると煮たり炒めたりして最後まで食べます。乳酸菌がつくり出す自然のすっぱさです。季節の野菜を手軽に食べられるぬか漬けや麹床の一種である三五八漬けも、発酵の力で生野菜にはない風味やおいしさを加えます。

味噌やなめ味噌も発酵食です。米や麦や大豆に麹が加わり、複雑なうま味や甘さが生まれます。山椒や小魚などの季節を感じさせる佃煮の中には、かつてよりもうす味で素材の風味や色味を生かすつくり方に変わりながら受け継がれるものもあります。それ自体でお腹を満たすものではなくても、そのおいしさで、ご飯の供に欠かせない食卓の名脇役として、これからも折々につくり味わっていききたいものです。

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8月

# 目次

凡例……………4

## 〈大根・かぶの漬物〉

- 大根の一本漬け(岩手県)……………6  
大根の渋柿漬け(新潟県)……………8  
大阪漬け(大阪府)……………9  
いぶりがっこ(秋田県)……………10  
東光寺大根のたくあん漬け(東京都)……………11  
伊勢たくあん(三重県)……………12  
山川漬(鹿児島県)……………14  
しよぼろ納豆(茨城県)……………16  
割り干し大根のはりはり漬け(愛知県)……………17  
めのはと切り干し大根のはりはり漬け(島根県)……………18  
はりはり漬け(愛媛県)……………19  
赤かぶ漬け(山形県)……………20  
赤かぶの甘酢漬け(福島県)……………21  
すんきの赤かぶの甘酢漬け(長野県)……………22  
品漬け(岐阜県)……………24  
日野菜漬け(三重県)……………26  
日野菜漬け(滋賀県)……………27  
万木かぶのぬか漬け(滋賀県)……………28  
津田かぶの漬物(島根県)……………29  
紅しようが(奈良県)……………30  
らつきょう漬け(福井県)……………31  
〔コラム〕長期保存漬けの方法……………32

## 〈菜っぱ・うり・なすの漬物〉

- 雪菜のふすべ漬け(山形県)……………34  
芭蕉菜漬け(岩手県)……………36  
おみ漬け(山形県)……………37  
しゃくし菜の漬物(埼玉県)……………38  
野沢菜漬け(長野県)……………40  
水かけ菜漬け(静岡県)……………41  
わさびの茎の三杯漬け(静岡県)……………42  
はぐき漬け(滋賀県)……………43  
おくもじ(奈良県)……………44  
広島菜漬け(広島県)……………45  
白菜漬け(広島県)……………46  
高菜漬け(福岡県)……………48  
高菜漬け(熊本県)……………49  
しその千枚漬け(宮崎県)……………50  
日光唐辛子の醤油漬け(栃木県)……………52  
金糸うりの粕漬け(富山県)……………53  
鉄砲漬け(山梨県)……………54  
子メロン漬け(静岡県)……………55  
うりの粕漬け(福岡県)……………56  
なすの花ずし(秋田県)……………57  
なす漬け(山形県)……………58  
ぬか漬け(大阪府)……………59  
なすの辛子漬け(山口県)……………60
- ## 〈野菜いろいろ・梅・魚介の漬物〉
- 菊の巻き漬け(青森県)……………62  
三五八漬け(福島県)……………64

旬野菜のぬか漬け(埼玉県)……………65  
やたら漬け(兵庫県)……………66

あちやら漬け(福岡県)……………67

なばのからせ漬け(大分県)……………68

地漬(沖縄県)……………69

しそ巻き梅干し(青森県)……………70

甲州小梅漬け(山梨県)……………72

梅干し(和歌山県)……………73

「コラム」漬物にする梅……………74

豆腐の梅酢漬け(高知県)……………75

にしん漬け(北海道)……………76

松前漬け(北海道)……………77

茎わかめの漬物(宮城県)……………78

いかにんじん(福島県)……………79

にしんずし(福井県)……………80

きつこうし漬け(新潟県)……………82

### 〈佃煮〉

わかさぎの佃煮(秋田県)……………84

山椒の葉の佃煮(栃木県)……………85

あさりの佃煮(千葉県)……………86

のりの佃煮(東京都)……………87

小鮎の山椒煮(滋賀県)……………88

ちりめん山椒(京都府)……………89

いかなごのくぎ煮(兵庫県)……………90

山椒の佃煮(兵庫県)……………92

こぼっさき(鹿児島県)……………93

川魚の佃煮と煮干し(茨城県)……………94

### 〈味噌・なめ味噌〉

三年味噌(山梨県)……………96

えんどう味噌(奈良県)……………98

白味噌(香川県)……………99

麦味噌(鹿児島県)……………100

ゆべし(長崎県)……………102

ゆずこしょう(大分県)……………103

金山寺味噌(和歌山県)……………104

なめ味噌麴(千葉県)……………106

納豆味噌(長崎県)……………107

しょんしょん(熊本県)……………108

塩納豆(高知県)……………109

しそ巻き(宮城県)……………110

ばっけ味噌(宮城県)……………111

ゆず味噌(徳島県)……………112

ふき味噌(佐賀県)……………113

アンダンスー(沖縄県)……………114

各地のなめ味噌……………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 漬物における塩と乳酸菌の働き……………120

調理科学の目2 味噌と醤油は「香りの調味料」……………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/著作委員一覧……………126

出版にあたって……………128

●1つが掲載レシピ1品を表します。

**北海道**

にしん漬け…p76  
松前漬け…p77

**青森県**

菊の巻き漬け…p62  
しそ巻き梅干し…p70

**岩手県**

大根の一本漬け…p6  
芭蕉菜漬け…p36

**宮城県**

茎わかめの漬物…p78  
しそ巻き…p110  
ばっけ味噌…p111

**秋田県**

いぶりがっこ…p10  
なすの花ずし…p57  
わかさぎの佃煮…p84

**山形県**

赤かぶ漬け…p20  
雪菜のふすべ漬け…p34  
おみ漬け…p37  
なす漬け…p58

**福島県**

赤かぶの甘酢漬け…p21  
三五八漬け…p64  
いかにんじん…p79

**茨城県**

しょぼろ納豆…p16  
川魚の佃煮と煮干し…p94

**栃木県**

日光唐辛子の醤油漬け…p52  
山椒の葉の佃煮…p85

**埼玉県**

しゃくし菜の漬物…p38  
旬野菜のぬか漬け…p65

**千葉県**

あさりの佃煮…p86  
なめ味噌…p106

**東京都**

東光寺大根のたくあん漬け…p11  
のりの佃煮…p87

**新潟県**

大根の渋柿漬け…p8  
きっこうし漬け…p82

**富山県**

金糸うりの粕漬け…p53

**福井県**

らっきょう漬け…p31  
にしんずし…p80

**山梨県**

鉄砲漬け…p54  
甲州小梅漬け…p72  
三年味噌…p96

**長野県**

すんきの赤かぶの甘酢漬け…p22  
野沢菜漬け…p40

**岐阜県**

品漬け…p24

**静岡県**

水かけ菜漬け…p41  
わさびの茎の三杯漬け…p42  
子メロン漬け…p55

**愛知県**

割り干し大根のほりはり漬け…p17

**三重県**

伊勢たくあん…p12  
日野菜漬け…p26

**滋賀県**

日野菜漬け…p27  
万木かぶのぬか漬け…p28  
はぐき漬け…p43  
小鮎の山椒煮…p88

**京都府**

ちりめん山椒…p89

**大阪府**

大阪漬け…p9  
ぬか漬け…p59

**兵庫県**

やたら漬け…p66  
いかなこのくぎ煮…p90  
山椒の佃煮…p92



**徳島県**

ゆず味噌…p112

**香川県**

白味噌…p99

**愛媛県**

ほりはり漬け…p19

**高知県**

豆腐の梅酢漬け…p75  
塩納豆…p109

**福岡県**

高菜漬け…p48  
うりの粕漬け…p56  
あちら漬け…p67

**佐賀県**

ふき味噌…p113

**長崎県**

ゆべし…p102  
納豆味噌…p107

**熊本県**

高菜漬け…p49  
しよんしよん…p108

**大分県**

なばのからせ漬け…p68  
ゆずこしょう…p103

**宮崎県**

しその千枚漬け…p50

**鹿児島県**

山川漬…p14  
こぼっさき…p93  
麦味噌…p100

**沖縄県**

地漬…p69  
アンダンス…p114

**奈良県**

紅しょうが…p30  
おくもじ…p44  
えんどう味噌…p98

**和歌山県**

梅干し…p73  
金山寺味噌…p104

**島根県**

めのはと切り干し大根のほりはり漬け…p18  
津田かぶの漬物…p29

**広島県**

広島菜漬け…p45  
白菜漬け…p46

**山口県**

なすの辛子漬け…p60

