

汁もの

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、全国の汁ものを集めました。「一汁一菜」「一汁二菜」などの言葉があるように、おかずの数は変わっても、ご飯と汁もののセットは日本の食事の基本になっています。土地ごと、季節ごとの材料を使い、汁ものはいつも食卓にありました(*)。

魚の汁は、身はもちろんアラや内臓も豪快に煮こんで深い旨みを味わいます。かにをすりつぶしたり、いかの墨を加えた汁もあります。小さめの魚や小骨の多い魚は、たたいてすり身にするひと手間で、老若男女がおいしく食べられる汁になります。

あさつきやおおさの汁は春を告げる香りです。夏にはきゅうりやなすにごまを加えた汁で元気になり、秋冬はれんこんや里芋などどろみのついた汁が体を芯から温めます。酒粕を加えた粕汁や、大豆をすりつぶした呉汁は汁自体が濃厚な滋養食です。くじらや鶏、豚や山羊もごちそうの汁になりました。ハレの日のだんごの汁もあれば、いもや雑穀のだんごで汁の実を増やした日常の汁もあり、家々の数だけ「わが家の汁」がつくられています。

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11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

*汁けの多い料理のうち、すいとんなどのようにだんごや麺の割合が多く、一品で主食を兼ねるものは「そば・うどん・粉もの」で紹介します。

目次

凡例……………4

〈魚と海藻の汁〉

すしにしんの三平汁（北海道）……………6
かじかの味噌汁（北海道）……………8
鮭の粕汁（北海道）……………10
さんまのすり身汁（岩手県）……………11
じやっぱ汁（青森県）……………12
どんこ汁（宮城県）……………14
寒だら汁（山形県）……………15
あんこうのどぶ汁（茨城県）……………16
いわしのだんご汁（千葉県）……………18
たたき汁（東京都）……………19
たら汁（富山県）……………20
めぎすのだんご汁（石川県）……………21
粕汁（大阪府）……………22
どぎ汁（兵庫県）……………23
めいぼの味噌汁（山口県）……………24
えそのだんご汁（山口県）……………25
おついで（愛媛県）……………26
わらすぼの味噌汁（福岡県）……………27
茶節（鹿児島県）……………28
カチューユー（沖縄県）……………29
よどのすまし汁（茨城県）……………30
鯉こく（岐阜県）……………31

〈野菜といもの汁〉

どじょう汁（香川県）……………32
どじょう汁（大分県）……………34
あさりの味噌汁（千葉県）……………35
しじみ汁（茨城県）……………36
【コラム】汁の素材になる河川や田んぼの生き物……………37
いななのすまし汁（島根県）……………38
のっぺ汁（島根県）……………39
かに汁（鳥取県）……………40
つがに汁（高知県）……………42
山太郎がにの味噌汁（鹿児島県）……………44
かに汁（愛知県）……………46
いちご煮（青森県）……………47
いか墨汁（沖縄県）……………48
あおさの味噌汁（三重県）……………49
あおさの味噌汁（長崎県）……………50
けの汁（青森県）……………52
せんべい汁（青森県）……………53
ひろっこ汁（岩手県）……………54
遠山かぶの味噌汁（山形県）……………55
たけのこ汁（福島県）……………56
かんぴょうの卵とじ（栃木県）……………57
旬の野菜の味噌汁（埼玉県）……………58
千葉の粕汁（東京都）……………59
いもがらのおつゆ（東京都）……………60
とうがらの豚汁（神奈川県）……………61
れんこんのおつゆ（石川県）……………62



たけのこ汁 (長野県) …… 63
 きゅうりの冷や汁 (三重県) …… 64
 泥亀汁 (滋賀県) …… 65
 粕汁 (京都府) …… 66
 そうめんの味噌汁 (奈良県) …… 67
 粕汁 (香川県) …… 68
 ゆきのつゆ (佐賀県) …… 69
 いも煮 (牛肉) (山形県) …… 70
 いも煮 (豚肉) (山形県) …… 71
 自然薯のとろろ汁 (静岡県) …… 72
 つぐねいものとろろ汁 (岡山県) …… 74
 のっぺい (広島県) …… 75
 いもたき (愛媛県) …… 76
 おとし汁 (大分県) …… 77
 ムジの汁 (沖縄県) …… 78

〈大豆と肉の汁〉

呉汁 (福井県) …… 80
 呉汁 (岡山県) …… 82
 すったて (岐阜県) …… 84
 呉汁 (鳥取県) …… 85
 呉汁 (佐賀県) …… 86
 呉汁 (熊本県) …… 87
 落花生の呉汁 (宮崎県) …… 88
 けんちん汁 (神奈川県) …… 89
 八杯汁 (愛知県) …… 90
 おおじる (広島県) …… 91
 ゆし豆腐 (沖縄県) …… 92
 打ち豆汁 (滋賀県) …… 93

〈だんごの汁〉

納豆汁 (秋田県) …… 94
 納豆汁 (山形県) …… 95
 くじら汁 (北海道) …… 96
 くじら汁 (新潟県) …… 97
 めった汁 (石川県) …… 98
 おつけ (和歌山県) …… 99
 さつま汁 (鹿児島県) …… 100
 イナムドウチ (沖縄県) …… 101
 ヒージャー汁 (沖縄県) …… 102

けいらん (青森県) …… 104
 けいらん (岩手県) …… 106
 けいらん (秋田県) …… 107
 まめぶ (岩手県) …… 108
 三日のだんご汁 (富山県) …… 109
 ちよぼ汁 (兵庫県) …… 110
 もろこしのおつけだんご (山梨県) …… 112
 じゃがだご汁 (長崎県) …… 113
 いもんせんのだんご汁 (鹿児島県) …… 114
 【コラム】味噌の種類と分布 …… 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 懐かしい汁ものを高齢化時代に楽しむ …… 120
 調理科学の目2 アクと加熱法と汁のおいしさ …… 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つが掲載レシピ品を表します。

北海道

- すしにしんの三平汁…p6
- かじかの味噌汁…p8
- 鮭の粕汁…p10
- くじら汁…p96

青森県

- じゃっば汁…p12
- いちご煮…p47
- けの汁…p52
- せんべい汁…p53
- けいらん…p104

岩手県

- さんまのすり身汁…p11
- ひろっこ汁…p54
- けいらん…p106
- まめぶ…p108

宮城県

- どんこ汁…p14

秋田県

- 納豆汁…p94
- けいらん…p107

山形県

- 寒だら汁…p15
- 遠山かぶの味噌汁…p55
- いも煮(牛肉)…p70
- いも煮(豚肉)…p71
- 納豆汁…p95

福島県

- たけのこ汁…p56

茨城県

- あんこうのどぶ汁…p16
- よどのすまし汁…p30
- しじみ汁…p36

栃木県

- かんびょうの卵とじ…p57

埼玉県

- 旬の野菜の味噌汁…p58

千葉県

- いわしのだんご汁…p18
- あさりの味噌汁…p35

東京都

- たたき汁…p19
- 千葉の粕汁…p59
- いもがらのおつゆ…p60

神奈川県

- とうがんの豚汁…p61
- けんちん汁…p89

新潟県

- くじら汁…p97

富山県

- たら汁…p20
- 三日のだんご汁…p109

石川県

- めぎすのだんご汁…p21
- れんこんのおつゆ…p62
- めった汁…p98

福井県

- 呉汁…p80

山梨県

- もろこしのおつけだんご…p112

長野県

- たけのこ汁…p63

岐阜県

- 鯉こく…p31
- すたて…p84

静岡県

- 自然薯のとろろ汁…p72

愛知県

- かに汁…p46
- 八杯汁…p90

三重県

- あおさの味噌汁…p49
- きゅうりの冷や汁…p64

滋賀県

- 泥亀汁…p65
- 打ち豆汁…p93

京都府

- 粕汁…p66

大阪府

- 粕汁…p22

兵庫県

- どぎ汁…p23
- ちよぼ汁…p110

香川県

- どじょう汁…p32
- 粕汁…p68

愛媛県

- おつゆ…p26
- いもたき…p76

高知県

- つがに汁…p42

福岡県

- わらすぼの味噌汁…p27

佐賀県

- ゆきのつゆ…p69
- 呉汁…p86

長崎県

- あおさの味噌汁…p50
- じゃがだご汁…p113

熊本県

- 呉汁…p87

大分県

- どじょう汁…p34
- おとし汁…p77

宮崎県

- 落花生の呉汁…p88

鹿児島県

- 茶節…p28
- 山太郎がにの味噌汁…p44
- さつま汁…p100
- いもんせんのだんご汁…p114

沖縄県

- カチューユー…p29
- いか黒汁…p48
- ムジの汁…p78
- ゆし豆腐…p92
- イナムドゥッチ…p101
- ヒージャー汁…p102

島根県

- にいなすまし汁…p38
- のっぺ汁…p39

岡山県

- つくねいものとろろ汁…p74
- 呉汁…p82

広島県

- のっぺい…p75
- おおじる…p91

山口県

- めいぼの味噌汁…p24
- えそのだんご汁…p25

奈良県

- そうめんの味噌汁…p67

和歌山県

- おつけ…p99

鳥取県

- かに汁…p40
- 呉汁…p85

