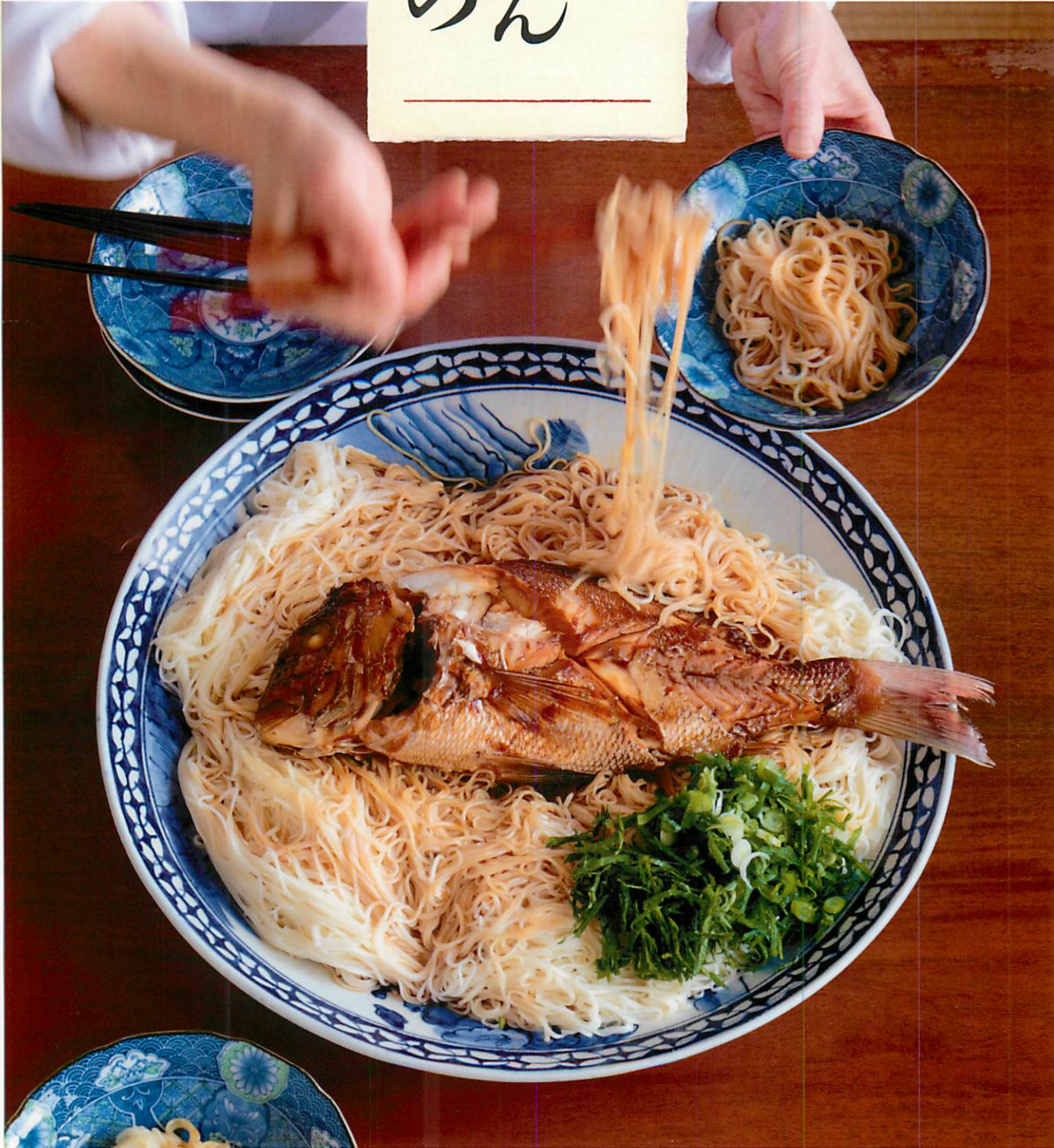


2020年3月1日発行
平成20年1月29日 第三種郵便物認可
ISSN1881-5057

別冊 うかたま

そば うどん 粉もの

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、全国のそばやうどん、そうめん、すいとんやだんご汁などの料理を集めました。全国で白米のご飯が十分食べられるようになったのは昭和30年代で、それまでは小麦やそば、雑穀やいもが主食の中で大きなウエイトを占めていました。さまざまな材料を粉にして練ることで、幅広の麺もやわらかいだんごも自由自在。風味が自慢の地元のそば、コシを引き出した地粉の手打ちうどん、地域性のあるつけだれやだしで食べるそうめん、とろみがおいしいほうとうやだご汁、つるつとした食感のたかきびだんご、ほのかな甘さのさつまいもの麺など多彩です。素材の多様さと味つけや具材のバリエーションから、土地の産物や歴史と結びついた麺や粉もの料理が生まれ、地域の味への愛着が形成されてきました。

昭和の半ば頃は、麺類が家庭で手打ちするものから乾麺やゆで麺を購入するものへ変化する過渡期にあたるようです。手づくりの形は変わっていきませんが、各地でなじんだ味は、米の補いという役割から離れても伝えられてきています。

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。

2020年2月

目次

凡例……4

〈そば〉

そばかつけ(岩手県) ……	6
そばねつけ(宮城県) ……	8
むきそば(山形県) ……	9
けんちんそば(茨城県) ……	10
大根そば(栃木県) ……	11
大根そば(群馬県) ……	12
そば(神奈川県) ……	13
利賀手打ちそば(富山県) ……	14
おろしそば(福井県) ……	16
しまいそば(岐阜県) ……	17
干葉のおこがけ(長野県) ……	18
伊吹そばと伊吹大根おろし(滋賀県) ……	20
にしんそば(京都府) ……	21
めかぶそば(島根県) ……	22
そば切り(徳島県) ……	24
けんちんそば(岡山県) ……	26
そばじゅい(宮崎県) ……	27
わくど汁(宮崎県) ……	28
そまんずし(鹿児島県) ……	30
へぎそば(新潟県) ……	32

〈うどん〉

うどんのあんかけ(山形県) ……	34
ひっぱりうどん(山形県) ……	35
まんがこ(福島県) ……	36
耳うどん(栃木県) ……	38
煮ごみ(栃木県) ……	40
冷や汁うどん(栃木県) ……	41
ちたけうどん(栃木県) ……	42
ずりだしうどん(東京都) ……	43
手打ちうどん(群馬県) ……	44
おつきりこみ(群馬県) ……	46
冷や汁うどん(埼玉県) ……	48
ひもかわ(埼玉県) ……	50
にごみ(神奈川県) ……	52
おしぼりうどん(長野県) ……	53
お祝いうどん(山梨県) ……	54
手打ちうどん(山梨県) ……	55
ほうとうとみみ(山梨県) ……	56
きしめん(愛知県) ……	58
味噌煮こみうどん(愛知県) ……	59
伊勢うどん(三重県) ……	60
たぬきうどん(京都府) ……	61
きつねうどん(大阪府) ……	62
打ちこみうどん(香川県) ……	63

しっぽくうどん (香川県) …… 64
包丁汁 (愛媛県) …… 66

たらいうどん (徳島県) …… 68

ごまだしうどん (大分県) …… 69

ほうちよう (大分県) …… 70

鯛めん (大分県) …… 72

【コラム】家庭で使われていた小型手動式製麺機 …… 73

〈そうめん〉

ごまだれうーめん (宮城県) …… 75

おとうじ (長野県) …… 76

大門素麺 (富山県) …… 78

そうめんごま汁 (千葉県) …… 80

焼きさばそうめん (滋賀県) …… 81

鯛そうめん (広島県) …… 82

鯛めん (兵庫県) …… 84

干しえびのそうめんだし (山口県) …… 85

なすそうめん (香川県) …… 86

冷たい汁そうめん (高知県) …… 87

地獄そうめん (佐賀県) …… 88

油ぞうめん (鹿児島県) …… 89

ソーミンタシヤー (沖縄県) …… 90

〈すいとん・だんご汁〉

かにばつと (岩手県) …… 92

じゅうねばつと (岩手県) …… 94

汁はつと (宮城県) …… 95

法度汁 (栃木県) …… 96
おつみつこ (群馬県) …… 97

かぼちやのだんご汁 (福岡県) …… 98

だご汁 (佐賀県) …… 99

だんご汁 (大分県) …… 100

だご汁 (熊本県) …… 101

〈その他の麺・粉もの〉

長芋入りすいとん (青森県) …… 103

たかきびだんご汁 (岡山県) …… 104

せんだご汁 (熊本県) …… 105

ろくべえ (長崎県) …… 106

おつり (愛媛県) …… 108

お好み焼き (大阪府) …… 110

お好み焼き (徳島県) …… 111

ちゃんぽんと皿うどん (長崎県) …… 112

ナポリタン (神奈川県) …… 114

【コラム】麺に入れるのは長ねぎ? 青ねぎ? …… 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 小麦粉の麺、そのおいしさの科学 …… 120

調理科学の目2 東西で異なるうどんつゆの味 …… 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。

青森県
長芋入りすいとん…p103

岩手県
そばかけ…p6
かにばっと…p92
じゅうねばっと…p94

宮城県
そばねつけ…p8
ごまだれうーめん…p75
汁はっと…p95

山形県
むきそば…p9
うどんのあんかけ…p34
ひっぱりうどん…p35

福島県
まんがこ…p36

茨城県
けんちんそば…p10

栃木県
大根そば…p11
耳うどん…p38
煮ごみ…p40
冷や汁うどん…p41
ちたけうどん…p42
法度汁…p96

群馬県
大根そば…p12
手打ちうどん…p44
おつきりこみ…p46
おつまっこ…p97

埼玉県
冷や汁うどん…p48
ひもかわ…p50

千葉県
そうめんごま汁…p80

東京都
ざりだしうどん…p43

神奈川県
そば…p13
にごみ…p52
ナポリタン…p114

新潟県
へぎそば…p32

富山県
利賀手打ちそば…p14
大門素麺…p78

福井県
おろしそば…p16

山梨県
お祝いうどん…p54
手打ちうどん…p55
ほうとう…p56
みみ…p56

長野県
干葉のおこがけ…p18
おしぼりうどん…p53
おとうじ…p76

岐阜県
しまいそば…p17

愛知県
きしめん…p58
味噌煮こみうどん…p59

三重県
伊勢うどん…p60

滋賀県
伊吹そばと伊吹大根おろし…p20
焼きそばそうめん…p81

京都府
にしんそば…p21
たぬきうどん…p61

大阪府
きつねうどん…p62
お好み焼き…p110

兵庫県
鯛めん…p84

愛媛県
包丁汁…p66
おつり…p108

高知県
冷たい汁そうめん…p87

福岡県
かぼちゃのだんご汁…p98

佐賀県
地獄そうめん…p88
だご汁…p99

長崎県
ろくべえ…p106
ちゃんぽんと皿うどん…p112

熊本県
だご汁…p101
せんだご汁…p105

大分県
ごまだしうどん…p69
ほうちよう…p70
鯛めん…p72
だんご汁…p100

宮崎県
そばじゅうい…p27
わくど汁…p28

鹿児島県
そまずし…p30
油ごうめん…p89

沖縄県
ソーミンタシヤー…p90



島根県
めかぶそば…p22

岡山県
けんちんそば…p26
たかきびだんご汁…p104

広島県
鯛そうめん…p82

山口県
干しえびのそうめんだし…p85

徳島県
そば切り…p24
たらいうどん…p68
お好み焼き…p111

香川県
打ちこみうどん…p63
しっぽくうどん…p64
なすそうめん…p86