

2020年6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

伝え継ぐ
日本の家庭料理

魚の おかず

地魚・貝・川魚など



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。

このシリーズでは、魚介類のおかずを2冊にまとめます。本書では、比較的限定された地域で親しまれてきた「地魚」とでもいべき魚を集めました（*）。漁場は真水と海水が混ざる河口、干潟や岩場、海底や深海など多様で、それぞれの環境に適応した魚や貝が棲んでいます。地元では当たり前でも、他県では聞いたこともないものがたくさんあるでしょう。

鮭とたらは北・東日本では重要な魚で、捨てることなく食べ尽くす料理が伝えられています。かれいのように一般的な魚も、とりわけ好む地域があり、ご当地自慢の料理として登場します。水田稲作と結びつき、古くから利用されてきた鯉やふなや川えびなど淡水魚類の料理も収めました。日本の水産物利用の豊かさがわかります。ただ、田んぼや川、湖の環境が変わり、なかなか手に入らない魚も多くなっています。海でも記録的な不漁が続いたり、原発事故の影響で使えにくくなっていくものもあります。ここに記録した料理が、100年後もつくられ食べられていることを願ってやみません。

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5月

*既刊「魚のおかず いわし・さばなど」では、ぶりやかつお、さんまなども含めて日本近海を回遊し比較的広く食べられてきた魚の料理をまとめました。また、魚介類を使った料理はご飯物や麺、汁もの、佃煮や行事食などのテーマでもたくさん登場します。



目次

凡例……………4

〈鮭・たら〉

石狩鍋（北海道）……………6

鮭とたけのこのすし（青森県）……………8

紅葉漬（福島県）……………10

鮭の粕煮（群馬県）……………11

塩引き鮭（新潟県）……………12

子皮煮（新潟県）……………14

【コラム】新潟・村上の鮭漁と鮭料理……………15

たらこ和え（北海道）……………16

棒だらの煮つけ（北海道）……………17

白子の酢の物（石川県）……………18

真子煮（石川県）……………20

真だらの子づけ（富山県）……………21

たら煮しめ（佐賀県）……………22

〈河口や干潟、磯でとれる魚〉

いさざの卵とじ（石川県）……………24

ぼらの洗い（茨城県）……………26

いなまじゅう（愛知県）……………27

はぜの天ぷら（千葉県）……………28

むつごろうの煮物（佐賀県）……………29

いがみの煮つけ（和歌山県）……………30

しばずし（広島県）……………32

あぶってかも（福岡県）……………34

〈沿岸部でとれる魚〉

クレイオの高菜巻き（鹿児島県）……………35

エーグワールのマース煮（沖縄県）……………36

どんこののぼり焼き（岩手県）……………38

はたはたの一匹ずし（秋田県）……………40

はたはたのしよつる鍋（秋田県）……………41

かれいのつみれ汁（北海道）……………42

かれいの煮つけ（福井県）……………43

赤がれの煮つけ（鳥取県）……………44

げたの煮つけ（岡山県）……………45

でべらの干物（愛媛県）……………46

でべら入りなます（広島県）……………47

煮あなご（東京都）……………48

めじろの干物（愛知県）……………49

えその味噌漬焼き（奈良県）……………50

えいの煮ごり（奈良県）……………51

はもの焼き物（奈良県）……………52

はもの皮ときゅうりの酢の物（大阪府）……………53

ごより豆（大阪府）……………54

ねぶとのから揚げ（広島県）……………55

ふくとの煮つけ（宮崎県）……………56

ふぐのから揚げ（山口県）……………58

あまだいのごま醤油（佐賀県）……………59

さつま揚げ（鹿児島県）……………60

〈沖合でとれる魚〉

- さんきの塩焼き(秋田県)……………62
- めひかりのから揚げ(福島県)……………63
- あんこうのとも酢和え(茨城県)……………64
- さがんぼの煮つけ(栃木県)……………65
- おでん(東京都)……………66

- さめののにごり(新潟県)……………68
- さめのたれ(三重県)……………69

- わにの刺身(広島県)……………70

- めぎすの塩いり(福井県)……………71

- 焼きぎすと大根の煮物(兵庫県)……………72

- まんぼうの酢味噌和え(三重県)……………73

- のどぐろの煮つけ(島根県)……………74

- へか鍋(島根県)……………75

- 【コラム】本書で登場するサメ……………76

〈貝・うに・ほや〉

- としるの貝焼き(岩手県)……………78

- ばい貝の含め煮(富山県)……………79

- ながらみの塩ゆで(静岡県)……………80

- 磯もんの酢味噌和え(和歌山県)……………81

- さざえのつぼ焼き(島根県)……………82

- 磯もんのぬた(徳島県)……………83

- ぐじまとふのりの和え物(高知県)……………84

- うみたけの粕漬け(福岡県)……………85

- また貝の酢味噌かけ(佐賀県)……………86

- みな味噌(熊本県)……………87

- うにの山吹煮(岩手県)……………88

- 蒸しほや(宮城県)……………89

〈川魚・川えび〉

- 小ぶなの甘露煮(長野県)……………91

- ふなの子つけなます(滋賀県)……………92

- ふな味噌(岐阜県)……………94

- ふなのてつばい(香川県)……………95

- 鯉の甘煮(秋田県)……………96

- 鯉のうま煮(福島県)……………97

- 鯉のうま煮(長野県)……………98

- わかさぎの甘酢漬け(山梨県)……………99

- なまずのたたき揚げ(群馬県)……………100

- 鮎の塩焼き(群馬県)……………101

- なれずし(三重県)……………102

- 氷魚の酢の物(滋賀県)……………104

- いさぎのじゅんじゅん(滋賀県)……………105

- めずし(滋賀県)……………106

- 焼きほんもろこの泥酢(滋賀県)……………108

- じやぶ(鳥取県)……………109

- 川えびのかき揚げ(茨城県)……………110

- えび豆(滋賀県)……………111

- 川えびと地ばいきゅうりの煮物(高知県)……………112

- うなぎのかば焼きと鯉こく(埼玉県)……………114

- どじょうのかば焼き他(石川県)……………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 魚肉の性質を生かした食べ方……………120
 調理科学の目2 淡水魚をおいしく食べる……………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/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

- 石狩鍋…p6
- たらこ和え…p16
- 棒だらの煮つけ…p17
- かれいのつみれ汁…p42

青森県

- 鮭とたけのこのすし…p8

岩手県

- どんこのぼり焼き…p38
- としての貝焼き…p78
- うにの山吹煮…p88

宮城県

- 蒸しほや…p89

秋田県

- はたはたの一匹ずし…p40
- はたはたのしよつる鍋…p41
- きんきの塩焼き…p62
- 鯉の甘露煮…p96

福島県

- 紅葉漬け…p10
- めひかりのから揚げ…p63
- 鯉のうま煮…p97

茨城県

- ぼらの洗い…p26
- あんこうのとも酢和え…p64
- 川えびのかき揚げ…p110

栃木県

- さがんぼの煮つけ…p65

群馬県

- 鮭の粕煮…p11
- なまずのたたき揚げ…p100
- 鮎の塩焼き…p101

埼玉県

- うなぎのかば焼きと鯉こく…p114

千葉県

- はぜの天ぷら…p28

東京都

- 煮あなご…p48
- おでん…p66

新潟県

- 塩引き鮭…p12
- 子皮煮…p14
- さめのにこごり…p68

富山県

- 真だらの子づけ…p21
- ばい貝の含め煮…p79

石川県

- 白子の酢の物…p18
- 真子煮…p20
- いさざの卵とじ…p24
- どじょうのかば焼き他…p115

福井県

- かれいの煮つけ…p43
- めぎすの塩いり…p71

山梨県

- わかさぎの甘露漬け…p99

長野県

- 小ぶなの甘露煮…p91
- 鯉のうま煮…p98

岐阜県

- ふな味噌…p94

静岡県

- ながらみの塩ゆで…p80

愛知県

- いなまんじゅう…p27
- めじろの干物…p49

三重県

- さめのたれ…p69
- まんぼうの酢味噌和え…p73
- なれずし…p102

滋賀県

- ふなの子つけなます…p92
- 氷魚の酢の物…p104
- いさざのじゅんじゅん…p105
- めずし…p106
- 焼きほんもろこの泥酢…p108
- えび豆…p111



広島県

- しばずし…p32
- でべら入りなます…p47
- ねぶとのから揚げ…p55
- わにの刺身…p70

山口県

- ふぐのから揚げ…p58

徳島県

- 磯もんのぬた…p83

香川県

- ふなのてつばい…p95

愛媛県

- でべらの干物…p46

高知県

- ぐじまとふのりの和え物…p84
- 川えびと地ばいさけの煮物…p112

福岡県

- あぶつてかも…p34
- うみたけの粕漬け…p85

佐賀県

- たら煮しめ…p22
- むつごろうの煮物…p29
- あまだいのごま醤油…p59
- まて貝の酢味噌かけ…p86

熊本県

- みな味噌…p87

宮崎県

- ふくと煮つけ…p56

鹿児島県

- クレイオの高菜巻き…p35
- さつま揚げ…p60

沖縄県

- エーグラーのマース煮…p36

大阪府

- はもの皮ときゅうりの酢の物…p53
- こより豆…p54

兵庫県

- 焼きざすと大根の煮物…p72

奈良県

- えその味噌漬け焼き…p50
- えいの煮こごり…p51
- はもの焼き物…p52

和歌山県

- いがみの煮つけ…p30
- 磯もんの酢味噌和え…p81

鳥取県

- 赤がれいの煮つけ…p44
- じゃぶ…p109

島根県

- のどぐろの煮つけ…p74
- へか鍋…p75
- さざえのつぼ焼き…p82

岡山県

- げたの煮つけ…p45