

2020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

どんぶり 雑炊 おこわ

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。

このシリーズでは、ご飯ものを3冊にまとめます。本書では、ご飯におかずをのせたどんぶり、汁の多い具をかけたぶっかけ、かゆと雑炊、きりたんぼや五平もちなどの半つきのご飯、赤飯やおこわをまとめました(*)。

香ばしく焼いた魚をのせたり、うま味たっぷりの貝の煮汁や粘りの強いとろろなどをかけることで、ご飯がたくさん食べられます。洋食風のどんぶりや、するめやそばを具にしたカレーライスもつくられました。うるち米の半つきご飯は、収穫祝いにたっぷり食べるごちそうで、ごまやえごま、くるみなどコクのある種実と味噌・醤油の味つけが食欲をそそります。少ない米でお腹を満たすおかゆや雑炊には、毎日でも食べ飽きない茶がゆも、いろいろな具を入れたハレの日の雑炊もあります。もち米のおこわは冠婚葬祭や年中行事に欠かせません。赤飯だけでなく白や黒や黄色に具だくさんおこわと、色とりどりです。ご飯の食べ方の多様性を見渡すことができる1冊になりました。

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8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

*既刊「炊きこみご飯・おにぎり」では、魚・貝・海藻や、野菜・山菜・豆や肉を炊きこんだり混ぜたりしたご飯と、おにぎりや葉っぱで包むご飯をまとめました。「すし・ちらしずし・巻きずし・押しずしなど」と併せてご利用ください。

目次

凡例……………4

〈どんぶり・ぶっかけ・カレーライス〉

鮎めし(山形県)……………6

深川めし(東京都)……………8

さざえ丼(千葉県)……………10

しらす丼(神奈川県)……………11

ぼっかけ(福井県)……………12

あじのまご茶漬(静岡県)……………13

生しらす丼(静岡県)……………14

あなごめし(兵庫県)……………15

ふなめし(岡山県)……………16

さつま(広島県)……………17

かつおの茶すまし(徳島県)……………18

鯛めし(愛媛県)……………19

さつま(愛媛県)……………20

うなぎのせいろ蒸し(福岡県)……………22

鯛茶漬(大分県)……………24

黄飯(大分県)……………25

冷や汁(宮崎県)……………26

とろろご飯(愛知県)……………28

とろろ汁(三重県)……………29

とろろご飯(兵庫県)……………30

うずめめし(島根県)……………31

うずみ(広島県)……………32

あおさの醤油かけご飯(山口県)……………33

豚丼(北海道)……………34

かつめし(兵庫県)……………35

鶏飯(鹿児島県)……………36

ほつきカレー(北海道)……………38

するめカレー(群馬県)……………39

さばカレー(神奈川県)……………40

さば缶のカレーライス(京都府)……………41

「コラム」本書で登場するお茶……………42

〈かゆ・雑炊〉

おかいさん(和歌山県)……………44

茶がゆ(三重県)……………46

茶がゆ(奈良県)……………47

茶がゆ(山口県)……………48

茶がゆ(香川県)……………49

焼き米(広島県)……………50

大師粥(千葉県)……………51

とりどせ(千葉県)……………52

鮎雑炊(岐阜県)……………53

かに雑炊(愛媛県)……………54

おみいさん(徳島県)……………56

そば米雑炊(徳島県)……………57

鮎ろうすい(徳島県)……………58

もずく雑炊(島根県)……………60

かぼちやずうしい(長崎県)……………61

といのずし(鹿児島県)……………62



フーチバージューシー（沖縄県）……………63

〈半つきなど〉

だまこ汁（秋田県）……………65

きりたんぼ鍋（秋田県）……………66

あんぷらもち（秋田県）……………68

しんごろう（福島県）……………69

やまもち（新潟県）……………70

枝豆ののたもち（長野県）……………72

五平もち（長野県）……………73

五平もち（岐阜県）……………74

五平もち（愛知県）……………76

〈赤飯・おこわ〉

甘納豆の赤飯（北海道）……………79

赤飯（青森県）……………80

まんませんべい（岩手県）……………82

てんこ小豆の赤飯（秋田県）……………83

花豆おこわ（群馬県）……………84

栗赤飯（埼玉県）……………86

あわふかし（東京都）……………87

赤飯（神奈川県）……………88

醤油おこわ（新潟県）……………89

甘納豆の赤飯（山梨県）……………90

いも赤飯（福井県）……………91

栗入り小豆ご飯（兵庫県）……………92

栗おこわ（岐阜県）……………94

赤飯（徳島県）……………95

甘赤飯（高知県）……………96

栗入りせっかん（佐賀県）……………97

黒飯（茨城県）……………98

白ごわい（富山県）……………100

落花生のおこわ（静岡県）……………101

染飯（静岡県）……………102

白むし（兵庫県）……………103

みとりおこわ（大分県）……………104

おこわ（愛媛県）……………105

ごまおこわ（青森県）……………106

ごまぶかし（岩手県）……………107

山菜おこわ（福島県）……………108

富沢こわめし（山梨県）……………109

大山おこわ（鳥取県）……………110

しょうのけおこわ（鳥取県）……………111

蒜山おこわ（岡山県）……………112

くまやま栄養おこわ（岡山県）……………114

「コラム」本書で登場する豆……………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 米と豆をめぐる最近の研究から……………120

調理科学の目2 おいしいおこわの科学と文化……………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

- 豚丼…p34
- ほっきカレー…p38
- 甘納豆の赤飯…p79

青森県

- 赤飯…p80
- ごまおこわ…p106

岩手県

- まんませんべい…p82
- ごまぶかし…p107

秋田県

- だまこ汁…p65
- きりたんぼ鍋…p66
- あんぶらもち…p68
- てんこ小豆の赤飯…p83

山形県

- 鮎めし…p6

福島県

- しんごろう…p69
- 山菜おこわ…p108

茨城県

- 黒飯…p98

群馬県

- するめカレー…p39
- 花豆おこわ…p84

埼玉県

- 栗赤飯…p86

千葉県

- さざえ丼…p10
- 大師粥…p51
- とりどせ…p52

東京都

- 深川めし…p8
- あわふかし…p87

神奈川県

- しらす丼…p11
- さばカレー…p40
- 赤飯…p88

新潟県

- やまもち…p70
- 醤油おこわ…p89

富山県

- 白ごわい…p100

福井県

- ぼっかけ…p12
- いも赤飯…p91

山梨県

- 甘納豆の赤飯…p90
- 富沢こわめし…p109

長野県

- 枝豆のたもち…p72
- 五平もち…p73

岐阜県

- 鮎雑炊…p53
- 五平もち…p74
- 栗おこわ…p94

静岡県

- あじのまご茶漬け…p13
- 生しらす丼…p14
- 落花生のおこわ…p101
- 染飯…p102

愛知県

- とろろご飯…p28
- 五平もち…p76

三重県

- とろろ汁…p29
- 茶がΦ…p46

京都府

- さば缶のカレーライス…p41

兵庫県

- あなごめし…p15
- とろろご飯…p30
- かつめし…p35
- 栗入り小豆ご飯…p92
- 白むし…p103

奈良県

- 茶がΦ…p47



徳島県

- かつおの茶ずまし…p18
- おみいさん…p56
- そば米雑炊…p57
- 鮎ろうすい…p58
- 赤飯…p95

香川県

- 茶がΦ…p49

愛媛県

- 鯛めし…p19
- さつま…p20
- かに雑炊…p54
- おこわ…p105

高知県

- 甘赤飯…p96

福岡県

- うなぎのせいろ蒸し…p22

佐賀県

- 栗入りせつかん…p97

長崎県

- かぼちゃずうしい…p61

大分県

- 鯛茶漬け…p24
- 黄飯…p25
- みとりおこわ…p104

宮崎県

- 冷やし汁…p26

鹿児島県

- 鶴飯…p36
- といのずし…p62

沖縄県

- フーチバージュージ…p63

和歌山県

- おかいさん…p44

鳥取県

- 大山おこわ…p110
- しょうのけおこわ…p111

島根県

- うずめし…p31
- もずく雑炊…p60

岡山県

- ふなめし…p16
- 蒜山おこわ…p112
- くまやま栄養おこわ…p114

広島県

- さつま…p17
- うずみ…p32
- 焼き米…p50

山口県

- あおさの醤油かけご飯…p33
- 茶がΦ…p48