

2021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

いも・豆 海藻の おかず

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、いもや豆、海藻を使ったおかずを集めました。保存がきき、いつも台所にあつてさまざまに利用されてきた、地味ながらも日本の食を支えてきた食材です。じゃがいもやさつまいも、里芋は煮たり焼いたり揚げたりするだけでなく、すりおろしてだんごやとろみづけにしたり、皮つきで煮てまるごと食べたりと、まったく無駄にしません。そのままでは食べられないこんにやくいもからこんにやくをつくる技も、家々で受け継がれていました。

田んぼの畔で自家用に栽培されていた大豆は、味噌や豆腐だけでなく、常備菜の煮豆やひたし豆になりました。いんげん豆は甘煮にすることが多く、そら豆も干して保存し、一年を通じて食べました。大豆が育ちにくい土地では落花生が煮豆や鉄火味噌になりました。

昆布を食べると髪の毛が黒くなるとか、毎月8のつく日にあらめを食べると病氣予防になるなど、海藻は体調を整える食べものとして好まれました。寒天やえご、いぎすなどでつくる寄せ物は、手間をかけたハレの日の料理です。

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。

2021年5月



目次

凡例……………4

〈いも〉

いもすりだんご汁(青森県)……………6

味噌かんぷら(福島県)……………8

いもフライ(栃木県)……………9

くろこのねぎ味噌揚げ(群馬県)……………10

かつちり(石川県)……………11

てんころ料理(富山県)……………12

せいだのたまじ(山梨県)……………14

あぶらえ和え(岐阜県)……………15

いもなます(長野県)……………16

でこまわし(徳島県)……………18

ヒューヒューいも(愛媛県)……………20

ねりこみ(青森県)……………22

干しいもの煮物(埼玉県)……………23

干しいもと小豆のいとこ煮(徳島県)……………24

さつまいもとねぎの煮物(徳島県)……………25

ヒカド(長崎県)……………26

がね揚げ(熊本県)……………28

がね(鹿児島県)……………29

ンムクジプトゥルー(沖縄県)……………30

いも串(栃木県)……………32

ひよつくりいも(神奈川県)……………33

里芋のころ煮(福井県)……………34

〈豆〉

いも煮(島根県)……………35

親いものいとこ煮(岡山県)……………36

いも田楽(大分県)……………37

のたいも(宮崎県)……………38

えびいもの煮物(静岡県)……………39

ドゥルワカシー(沖縄県)……………40

秦荘のやまいものころろ汁(滋賀県)……………42

「コラム」本書に登場する豆……………43

昆布と大豆の煮物(北海道)……………45

ピリ辛大豆(北海道)……………46

ひたし豆(宮城県)……………47

黒豆なます(山形県)……………48

こじわり(福井県)……………49

大豆の煮豆(福井県)……………50

呉和え(京都府)……………51

うちごだんご入りの煮物(鳥取県)……………52

するめ入り酢大豆(岡山県)……………53

五目豆(愛媛県)……………54

ざぜん豆(熊本県)……………55

煮味噌(三重県)……………56

まんじゅうの天ぷら(福島県)……………57

煮豆(大阪府)……………58

銀不老の煮豆(高知県)……………60

花豆の甘煮(福島県)……………61

花ジュウロクノ煮豆(山梨県)……………62

そら豆のこふき(鳥取県)……………63



- 醤油豆 (香川県) …… 64
- 白みとり豆と里芋の煮物 (三重県) …… 65
- 落花味噌 (千葉県) …… 66
- ゆで落花生 (神奈川県) …… 67
- 落花生の煮物 (愛知県) …… 68
- 落花生の煮豆 (三重県) …… 69
- にごみ (長崎県) …… 70
- 落花生豆腐 (熊本県) …… 72

〈海藻〉

- 卵寒天 (秋田県) …… 74
- えご (秋田県) …… 76
- まつもの酢の物 (岩手県) …… 77
- 海藻寄せ (茨城県) …… 78
- かいそう (千葉県) …… 79
- 生のりの酢の物 (千葉県) …… 80
- 切り昆布の煮物 (群馬県) …… 81
- 新わかめとわけぎのぬた (神奈川県) …… 82
- 昆布巻き (富山県) …… 84
- えびす (石川県) …… 85
- えご (長野県) …… 86
- わかめのバー (京都府) …… 87
- あらめの炊いたん (京都府) …… 88
- ひじきの煮物 (和歌山県) …… 89
- ひろめの酢の物 (和歌山県) …… 90
- いぎす (鳥取県) …… 91
- 隠岐あらめの炒め煮 (島根県) …… 92
- いぎす豆腐 (広島県) …… 93

〈こんにやく〉

- いぎす豆腐 (愛媛県) …… 94
- あんろくとたけのこの煮物 (徳島県) …… 96
- ふのりとわけぎの酢味噌和え (高知県) …… 97
- おきゅうとの酢の物 (福岡県) …… 98
- あえませなます (長崎県) …… 99
- くろめの味噌汁 (大分県) …… 100
- クープイリチー (沖縄県) …… 101
- 「コラム」いろいろな海藻 …… 102
- 刺身こんにやく (群馬県) …… 104
- こんにやくの白和え (群馬県) …… 106
- 赤こんにやく煮 (滋賀県) …… 107
- こんにやく (山梨県) …… 108
- こんにやくの味噌おでん (静岡県) …… 110
- こんにやくのくるみ和え (静岡県) …… 111
- こんにやくの刺身 (広島県) …… 112
- 凍みこんにやくの煮しめ (茨城県) …… 114
- 「伝え継ぐ日本の家庭料理」読み方案内 …… 116
- 調理科学の目録 いも・豆・海藻の食感を科学する …… 120
- 調理科学の目録 伝統食材「白みとり豆」の文化と科学 …… 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つが掲載したレシピ1品を表します。

北海道

昆布と大豆の煮物…p45
ピリ辛大豆…p46

青森県

いもすりだんご汁…p6
ねりこみ…p22

岩手県

まつもの酢の物…p77

宮城県

ひたし豆…p47

秋田県

卵寒天…p74
えご…p76

山形県

黒豆なます…p48

福島県

味噌かんばん…p8
まんじゅうの天ぷら…p57
花豆の甘煮…p61

茨城県

海藻寄せ…p78
凍みこんにゃくの煮しめ…p114

栃木県

いもフライ…p9
いも串…p32

群馬県

くろこのねぎ味噌揚げ…p10
切り昆布の煮物…p81
刺身こんにゃく…p104
こんにゃくの白和え…p106

埼玉県

干しいもの煮物…p23

千葉県

落花味噌…p66
かいそう…p79
生のりの酢の物…p80

神奈川県

ひょっくりいも…p33
ゆで落花生…p67
新わかめとわけぎのぬた…p82

富山県

てんころ料理…p12
昆布巻き…p84

石川県

かつちり…p11
えびす…p85

福井県

里芋のころ煮…p34
こじわり…p49
大豆の煮豆…p50

山梨県

せいだのたまじ…p14
花ジュウロクの煮豆…p62
こんにゃく…p108

長野県

いもなます…p16
えご…p86

岐阜県

あぶらえ和え…p15

静岡県

えびいもの煮物…p39
こんにゃくの味噌おでん…p110
こんにゃくのくるみ和え…p111

愛知県

落花生の煮物…p68

三重県

煮味噌…p56
白みとり豆と里芋の煮物…p65
落花生の煮豆…p69

滋賀県

秦荘のやまいものとろろ汁…p42
赤こんにゃく煮…p107

京都府

呉和え…p51
わかめのパー…p87
あらめの炊いたん…p88

大阪府

煮豆…p58

和歌山県

ひじきの煮物…p89
ひろめの酢の物…p90



愛媛県

ビュービューいも…p20
五目豆…p54
いぎす豆腐…p94

高知県

銀不老の煮豆…p60
ふのりとわけぎの酢味噌和え…p97

福岡県

おきゅうとの酢の物…p98

長崎県

ヒカド…p26
にこみ…p70
あえまぜなます…p99

熊本県

がね揚げ…p28
ざぜん豆…p55
落花生豆腐…p72

大分県

いも田楽…p37
くろめの味噌汁…p100

宮崎県

のたいも…p38

鹿児島県

がね…p29

沖縄県

シムクジブツトル…p30
ドルワカシー…p40
クーブイリチー…p101

鳥取県

うちごだんご入りの煮物…p52
さら豆のこふき…p63
いぎす…p91

島根県

いも煮…p35
隠岐あらめの炒め煮…p92

岡山県

親いものいとこ煮…p36
するめ入り酢大豆…p53

広島県

いぎす豆腐…p93
こんにゃくの刺身…p112

徳島県

でこまわし…p18
干しいもと小豆のいとこ煮…p24
さつまいもとねぎの煮物…p25
あんろくとたけのこの煮物…p96

香川県

醤油豆…p64

