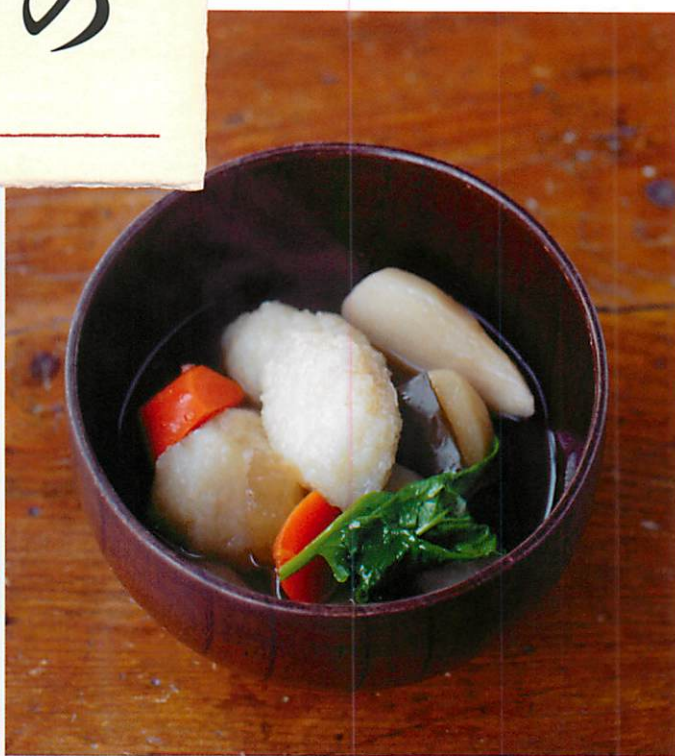


2021年9月1日発行  
平成20年1月29日 第三種郵便物認可  
ISSN1881-5057

別冊 うかたま

# 四季の 行事食

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、年末年始以外で、各地のさまざまな行事でつくられる料理を集めました\*。季節ごとに家族の無病息災を願う節分や夏祭り、子どもの成長を願う節句があります。農作業の進みに合わせ、田植えがすめば秋の豊作を祈り、刈り取りが終われば収穫に感謝する行事をします。暦とは別に、誕生や成人、結婚や長寿の祝い、あるいは年忌といったご先祖様も含めた人生の節目の行事もあります。これらの行事の度に人々は集まって祝ったり偲んだりするものでした。その場のために旬のものを使い、あるいは大事に保存しておいた山菜や乾物など、その年のできのよい食材を奮発してごちそうをつくります。共同で調理をしたり、家々の味を持ち寄りたりと、地域の味が伝承される機会にもなりました。昆布巻きをちょうどよい強さで縛る加減、照りよく煮上げるこつや、膳や大皿にもてなしの気持ちをかめる盛りつけ方などは、一緒につくって食べる経験の中で受け継がれてきました。

本書「四季の行事食」で「伝え継ぐ日本の家庭料理」は全16冊完結となります。聞き書き調査は日本調理科学会の会員が47都道府県で行ない、地元の方々に協力いただき、できるだけ家庭でつくりやすいレシピとしました。この記録が、地域の味のたすきをつなぐきっかけに少しでもなれば、これほど嬉しいことはありません。これまでご協力くださった全国の多くの皆様と、完結までご愛読くださった読者の皆様に心よりお礼申し上げます。

2021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

\* 雑煮やおせち料理など年末年始の料理については「年取りと正月の料理」にまとめています。

# 目次

凡例……………4

## 〈新春・初午・旧正月〉

だんごばら（山梨県・小正月）……………6

松の内がゆ（東京都・七草）……………8

七草の味噌おつゆ（佐賀県）……………9

おしるこ（東京都・鏡開き）……………10

焼きまんじゅう（群馬県・初市）……………11

ゆずの味噌漬けと福茶（栃木県・節分）……………12

すみつかれ（茨城県・初午）……………13

つむじかり（福島県・初午）……………14

しもつかれ（栃木県・初午）……………16

すみつかれ（埼玉県・初午）……………18

大根もち（兵庫県・旧正月）……………19

## 〈春から夏〉

おいり（鳥取県・ひな祭り）……………21

からすみ（岐阜県・ひな祭り）……………22

遊山箱（徳島県・ひな祭り）……………24

花見弁当（広島県）……………26

重箱料理（沖縄県・清明祭）……………28

わりご弁当（香川県・肥土山農村歌舞伎）……………30

柏もち（和歌山県・端午の節句）……………31

醤油寒天（山形県・酒田まつり）……………32

やこめ（山梨県・田植え節句）……………33

お田植えの煮物（長野県）……………34

みょうがまんじゅう（熊本県・さなばり）……………36

すまんじゅう（埼玉県・甘酒祭り）……………37

札幌まつりの料理（北海道）……………38

たこ酢と半夏生だんご（大阪府）……………40

かすべ（秋田県・港まつり）……………42

棒たら煮（福島県・会津田島祇園祭）……………43

鯉の湯引き（大阪府・天神祭り）……………44

さざえご飯（福岡県・竜神祭）……………45

おくずかけ（宮城県・お盆）……………46

七色ぜい（千葉県・お盆）……………47

盆汁（三重県）……………48

七色お和え（奈良県・お盆）……………49

たらわたの煮物（福岡県・お盆）……………50

たらおさ（大分県・お盆）……………51

盆料理（鹿児島県）……………52

「コラム」屋外でとる食事いろいろ……………54

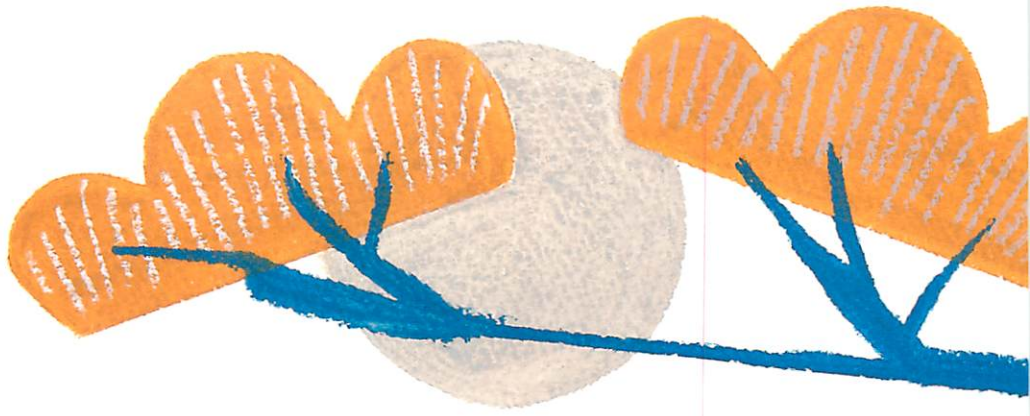
## 〈秋から冬〉

昆布巻き（福井県・秋祭り）……………56

貝のひも煮（山梨県・安産祭り）……………58

おからこ（長野県・十五夜）……………59

ゆでがに（大阪府・だんじり祭り）……………60



さばずし (岡山県・秋祭り) …… 62	煮ごみ (佐賀県・おくんち) …… 63	だぎねん祭りの料理 (宮崎県) …… 64	つぼん汁 (熊本県・秋祭り) …… 66	ざく煮 (群馬県・えびす講) …… 67	えびす講料理 (神奈川県) …… 68	鮎のくされずし (栃木県・梵天祭り) …… 70	報恩講の料理 (福井県) …… 72	里芋と小豆の煮物 (福井県・報恩講) …… 74	ぜんまいの白和え (福井県・報恩講) …… 75	山菜の煮物 (富山県・報恩講) …… 76	にざい (富山県・報恩講) …… 77	ほんこさま料理 (岐阜県・報恩講) …… 78	お講大根 (愛知県・報恩講) …… 80	ガタガタおろし (三重県・山の神) …… 81	大黒様のお歳夜のお膳 (山形県) …… 82	納豆もち (滋賀県・スノウ講) …… 84	のっぺ (熊本県・もみすりのしまい祝い) …… 85	のっぺい (奈良県・春日大社おん祭り) …… 86
----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	---------------------	--------------------------	--------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------------	----------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	----------------------------	---------------------------

〈冠婚葬祭〉

干し魚入りの煮しめ (岩手県) …… 88	しめ豆腐 (群馬県) …… 89	ひら (東京都) …… 90	鯛の唐蒸し (石川県) …… 92	菓子椀とつぎ汁 (岐阜県) …… 94
-----------------------	------------------	----------------	-------------------	---------------------

佐渡煮しめ (新潟県) …… 96	あいまぜ (三重県) …… 97	豆ようかん (鳥取県) …… 98	さんとう (島根県) …… 99	もぶり (広島県) …… 100	おつぼ (広島県) …… 101	大平 (山口県) …… 102	いとこ煮 (山口県) …… 103	柏椀 (山口県) …… 104	卵寒天 (愛媛県) …… 105	ふかの湯ざらし (愛媛県) …… 106	ふくめん (愛媛県) …… 108	皿鉢料理 (高知県) …… 110	長崎天ぷら (長崎県) …… 112	いざりす (長崎県) …… 113	がめ煮 (大分県) …… 114	【コラム】行事食と色 …… 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 行事食から見直す日本文化 …… 120	調理科学の目2 郷土料理の素晴らしさを科学する …… 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つが掲載した料理1項目を表します。

**北海道**

札幌まつりの料理…p38

**岩手県**

干し魚入りの煮しめ…p88

**宮城県**

おくずかけ…p46

**秋田県**

かすべ…p42

**山形県**

醤油寒天…p32  
大黒様のお歳夜のお膳…p82

**福島県**

つむじかり…p14  
棒たら煮…p43

**茨城県**

すみつかれ…p13

**栃木県**

ゆずの味噌漬けと福茶…p12  
しもつかれ…p16  
鮎のくされずし…p70

**群馬県**

焼きまんじゅう…p11  
ざく煮…p67  
しめ豆腐…p89

**埼玉県**

すみつかれ…p18  
すまんじゅう…p37

**千葉県**

七色ぜい…p47

**東京都**

松の内がゆ…p8  
おしろこ…p10  
ひら…p90

**神奈川県**

えびす講料理…p68

**新潟県**

佐渡煮しめ…p96

**富山県**

山菜の煮物…p76  
にざい…p77

**石川県**

鯛の唐蒸し…p92

**福井県**

昆布巻き…p56  
報恩講の料理…p72  
里芋と小豆の煮物…p74  
ぜんまいの白和え…p75

**山梨県**

だんごぼら…p6  
やこめ…p33  
貝のひも煮…p58

**長野県**

お田植えの煮物…p34  
おからこ…p59

**岐阜県**

からすみ…p22  
ほんこさま料理…p78  
菓子椀とつぎ汁…p94

**愛知県**

お講大根…p80

**三重県**

盆汁…p48  
ガタガタおろし…p81  
あいまぜ…p97

**滋賀県**

納豆もち…p84

**大阪府**

たこ酢と半夏生だんご…p40  
鮎の湯引き…p44  
ゆでがに…p60

**兵庫県**

大根もち…p19

**奈良県**

七色お和え…p49  
のっぺい…p86



**香川県**

わりご弁当…p30

**愛媛県**

卵寒天…p105  
ふかの湯がらし…p106  
ふくめん…p108

**高知県**

皿鉢料理…p110

**福岡県**

さざえご飯…p45  
たらわたの煮物…p50

**佐賀県**

七草の味噌おつゆ…p9  
煮こみ…p63

**長崎県**

長崎天ぷら…p112  
いざりす…p113

**熊本県**

みょうがまんじゅう…p36  
つぼん汁…p66  
のっぺ…p85

**大分県**

たらおき…p51  
がめ煮…p114

**宮崎県**

だぎねん祭りの料理…p64

**鹿児島県**

盆料理…p52

**沖縄県**

重箱料理…p28

**和歌山県**

柏もち…p31

**鳥取県**

おいり…p21  
豆ようかん…p98

**島根県**

さんとう…p99

**岡山県**

さばずし…p62

**広島県**

花見弁当…p26  
もぶり…p100  
おつぼ…p101

**山口県**

大平…p102  
いとこ煮…p103  
柏椀…p104

**徳島県**

遊山箱…p24

