

日本の風土と四季の変化、そして人々の暮らしや文化が表現された多種多様な郷土料理は、先に述べた4つの特徴をもつ和食文化の分厚い土台になっています。

本書では、都道府県別に、地域で受け継がれてきた日常食や特別な日の行事食、伝統料理など、昔から親しまれている郷土料理を紹介しています。まずは、郷土料理の特徴をご覧ください。

■「郷土料理」は地域ごとに特徴がある

日本は自然環境が多様で、地域ごとに風土が異なります。そのため、風土がもたらす食材でつくる郷土料理も地域ごとに特色があります。

例えば、稲作が盛んな地域は米、稲作に向かない地域はそばや麦、雑穀などの穀物が多く食べられたり、穀物だけではなくジャガイモやさといもなどを用いた料理の種類が富んだ地域があったりと様々です。海から近いかわい、川や池、湖の有無でも得られる食材は大きく違い、食文化が異なります。

このような多様さに加え、海外の食文化の影響を受けた貴族や武士、僧侶などの料理が時代とともに浸透し、今に伝わる多彩な郷土料理が生まれました。

■自給自足が中心だった時代に生まれた保存の知恵

昔は自給自足であり、保冷技術も発達していなかったため、食材が常に手に入ったわけではありません。たくさん獲れた魚を保存するために、干物や塩漬^{かす}け、糠漬^{かす}け、なれずしなどの保存食が生まれました。高知県の「豆腐の梅酢漬^{かす}け」などは傷みやすい豆腐の保存食です。

野菜の保存なら、干す、塩漬^{かす}けにするなど、切干だいこんや干瓢、干しいたけ、いもがらなどの乾物として今に残っています。山形県の「青菜漬^{かす}け」は冬に向けての保存食です。

秋田県の「いぶりがっこ」は、室町時代、たくあん用のだいこんが十分に天日干しできないため、途中から囲炉裏の上でだいこんを干し、たくあんを漬けたのが始まりといわれます。

■手早くつくれて栄養の摂れる一品料理

調理や食べる時間も惜しい農繁期などには、農家では主食とおかずを兼ねる料理が重宝されました。蒸し暑い夏は、具沢山の「冷や汁」にうどんやごはんを入れて、のど越しよく食し、寒い時期には根菜類を煮て練った小麦粉をちぎり入れる「だんご汁」「すいとん」などが多くの地域でつくられていました。

■地域の絆を育てる行事食

かつて、人寄せ、寄せや祭りなどで振る舞われた郷土料理は、地域をつなぐ食、分かち合う食でした。

佐賀県有田町の「ゆきのつゆ」は粗いだいこんおろしを入れた味噌汁に焼いた餅を入れた郷土料理であり、陶山神社で大晦日に行われる行事「有田碗灯」で今でも振る舞われます。

また、岩手県の「へっちょこ団子」は小豆を煮た甘い汁に雑穀の団子を入れたお汁粉のような料理です。秋の収穫後、地域の人々が大鍋でつくって皆で食べるならわしで、神様のお供えにもするといえます。

郷土料理は行事食として、昔から地域の絆を深める役目を果たしています。

■「郷土料理」は古くて新しい

遠い昔から人々は地域で得られる食材を用いて、風土に合った調理がされた郷土料理を食べて暮らしてきました。

地域に根差した郷土料理は、地産地消そのものです。流通コストがかからず、環境負荷も小さく、持続可能な社会につながる食文化といえます。

また、ごはんや野菜などを加えて増量する「かて飯」や「おみいさん」などのおかずは、かつては貴重な米を節約する料理でした。しかし、現代の見方では不足しがちな野菜が補える健康食なのです。

このように、郷土料理は、和食の根幹を担う大切な存在であり、健康にも良いという点からも、大切に受け継いでいきたいものです。



秋田県「いぶりがっこ」
画像提供元：(有)大網食品



山形県「青菜漬(せいさいづけ)」



宮崎県「冷や汁」



佐賀県「ゆきのつゆ」

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ



食文化を大きく変えた

きたまえぶね 「北前船」の昆布

和食の大きな特徴は、うま味のある出汁を使うことです。出汁の材料として昆布はカツオ節と並ぶ代表格。書物にも、昆布は千数百年前に、蝦夷（えぞ、今の北海道）から朝廷に献上されたと記録がありますが、昆布が広まったのは江戸時代から。江戸時代になると農産物などの生産が増え、藩が年貢米を売るために流通が発展しました。

北前船は移動販売車のような交易船

日本海や北海道の港から大坂（大阪）や江戸（東京）へ、米や魚などが船で盛んに運ばれるようになり、下関や瀬戸内海を回る船を北前船と呼ぶようになりました。

北前船は、江戸中期から明治 30 年代まで、蝦夷（北海道）と大坂の間を、日本海沿岸を中心に多くの港に寄りながら往來しました。

当時、蝦夷は、昆布やニシンなど海産物に恵まれていましたが、寒冷で主食の米がとれなかったため、米を北へ、海産物を南に運ぶ需要がありました。

北前船は米や塩、砂糖、酒、酢、鉄、綿、薬、反物や衣類などあらゆる生活物資を積み込み、売買しながら日本海を蝦夷に向けて北上しました。そして、蝦夷からは、主に昆布やニシン、サケ、タラ、魚肥の鰯粕（にしんかす）、干鰯（ほしか）などの海産物を積み、途中の港で売買しながら大坂に向かいました。

寄港地で昆布が根付く

北前船が寄る港では昆布が買われて、その味が根付くことになりました。そして、それぞれ地域独自の昆布料理が生まれ、食文化が発展しました。

特に、富山県は今でも昆布の消費量が全国トップクラスです。「昆布を使わない料理はない」といわれ、出汁を始めとして、昆布巻きやとろろ、昆布かまぼこなど、昆布料理や加工品が豊富です。今でも刺身に用いる「昆布締め」は、富山の人たちが昆布を使って保存食をつくったのが始まりでした。

大阪の昆布文化

北前船は「天下の台所」として食材の集積地だった大坂（大阪）、堺に昆布などを陸揚げしました。「食い倒れ」といわれる大坂では真昆布が好まれ、今でもその出汁の味を大切にしています。堺では昆布加工に必要な刃物が特産品であり、昆布加工業者が集まって発展しました。手すき極薄のおぼろ昆布を始めとして、塩昆布や佃煮、とろろ昆布など昆布製品が今も大阪の名物です。

昆布ロードと琉球（沖縄）の昆布食

北前船によって大坂（大阪）に運ばれた昆布は、密貿易によって琉球（沖縄）へ、そして琉球を通じて清国（中国）へと渡りました。このような昆布の交易ルートは現在では「昆布ロード」と呼ばれています。

昆布の採れない沖縄に、昆布を使った郷土料理があるのはこの貿易によるものです。ちなみに沖縄では、昆布は出汁ではなく食材として使われることが多いようです。

昆布の使用の広がり

北前船によって昆布が広まる前は、一般の料理は塩や味噌、醤油で味をつけるだけでした。

昆布で出汁をとる調理法が大坂（大阪）から全国に広く伝わり、和食は多彩となり、より味わい深いものになりました。

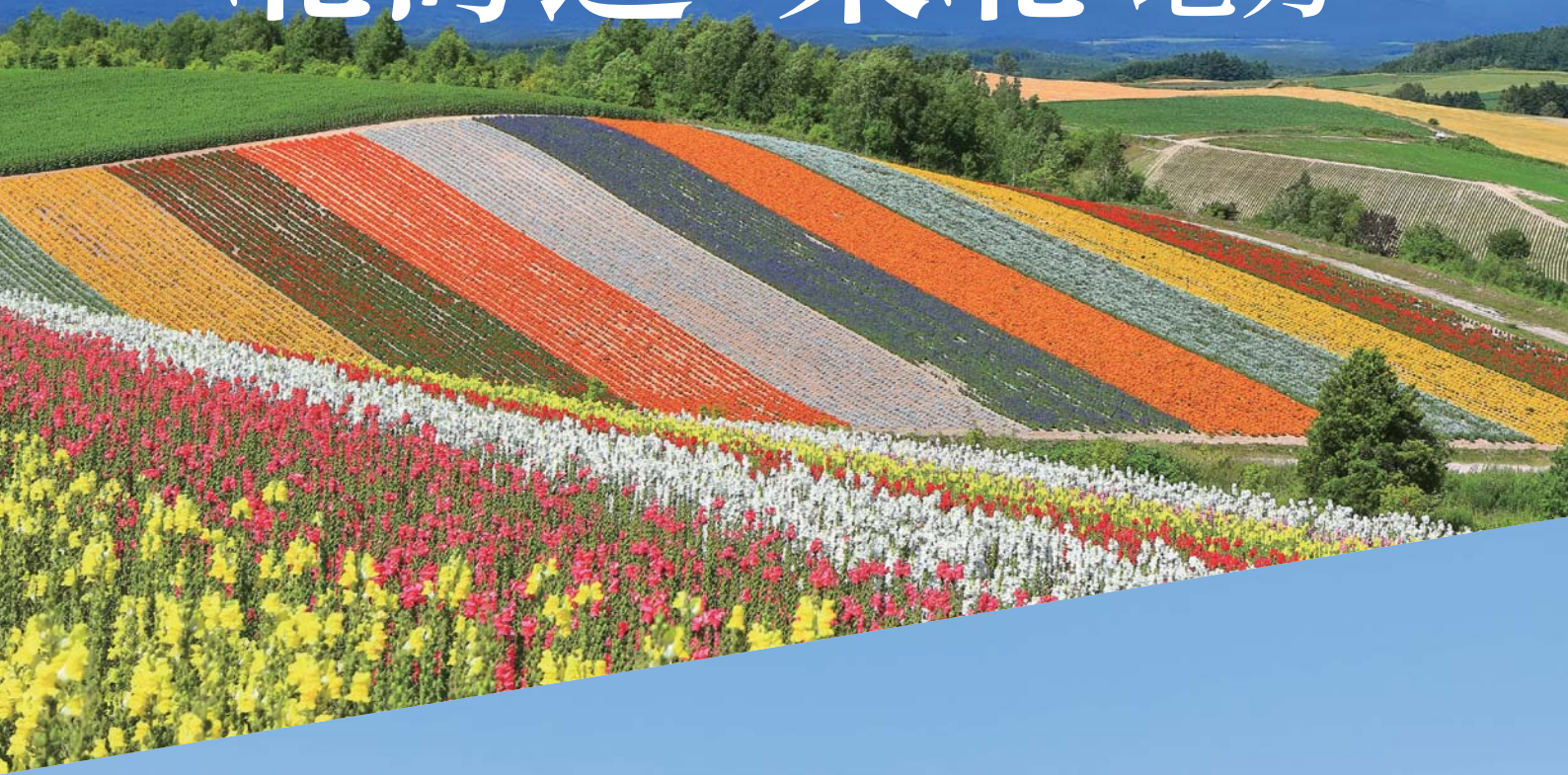
日本の食文化は昆布が使われる以前と以後で、大きく変わったといわれるほど、昆布出汁の広がり食文化を大きく発展させました。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

北海道・東北地方

北海道・東北 地方



北海道
青森県
岩手県
宮城県
秋田県
山形県
福島県



北海道地方

北海道

近代化とともに生まれた、 北海道の郷土料理



温帯気候と亜寒帯気候の境目にあり、冷涼、低湿で四季がはっきりしている特性を生かし、我が国最大の食料供給地域として発展してきた。

北海道の郷土料理は、「ルイベ」や「石狩鍋」などのように先住民族のアイヌと、本州各地から移住した人々の食文化の影響を受け、多彩なのが特徴。

サケやタラ、ホッケ、カニ、イカ、ウニ、貝類、昆布など豊かな海産物とジャガイモやとうもろこし、様々な野菜や豆類、肉類など農畜産品を使った郷土料理が生まれた。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の北海道の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



漁師料理から始まり、
全国に知られるように

鮭のチャンチャン焼き



レシピムービー

主な伝承地域：石狩地方

レシピ提供元：北海道文教大学 山際 睦子氏

秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。ホイルで包み、蒸し焼きにするだけ。手軽で美味しく、栄養バランスも良いため、今は一年中つくって楽しむ家庭が多く、大人数ならホットプレートでもつくれる。

材料（1人分）

生サケ	50g(好みで増減)	キャベツ	30g
塩、こしょう	各少々	たまねぎ	15g
		にんじん	3g
		しめじ	10g
【A】		ピーマン	5g
味噌	大さじ1/2	バター	2g
砂糖、みりん、酒	各少々	アルミホイル	適量

つくり方

1. サケは塩、こしょうをふる。
2. キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。
にんじんは千切り、ピーマンも少し太めの千切りに、しめじは石づきをとってほぐす。
3. アルミホイルにキャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマンをのせ、その上にサケをのせ、Aを合わせたソースをぬる。さらにバターをのせて、ホイルを閉じる。
4. フライパンに水を入れ、3を入れて火にかけて蒸し焼きにする。



3. アルミホイルに材料をのせて最後にバターをのせる。

※春はアスパラを、夏～秋はかぼちゃやジャガイモを、また、きのこを入れても風味が増す。ソースは味噌にヨーグルトやマヨネーズを加える、また、醤油ベースにしてもよい。