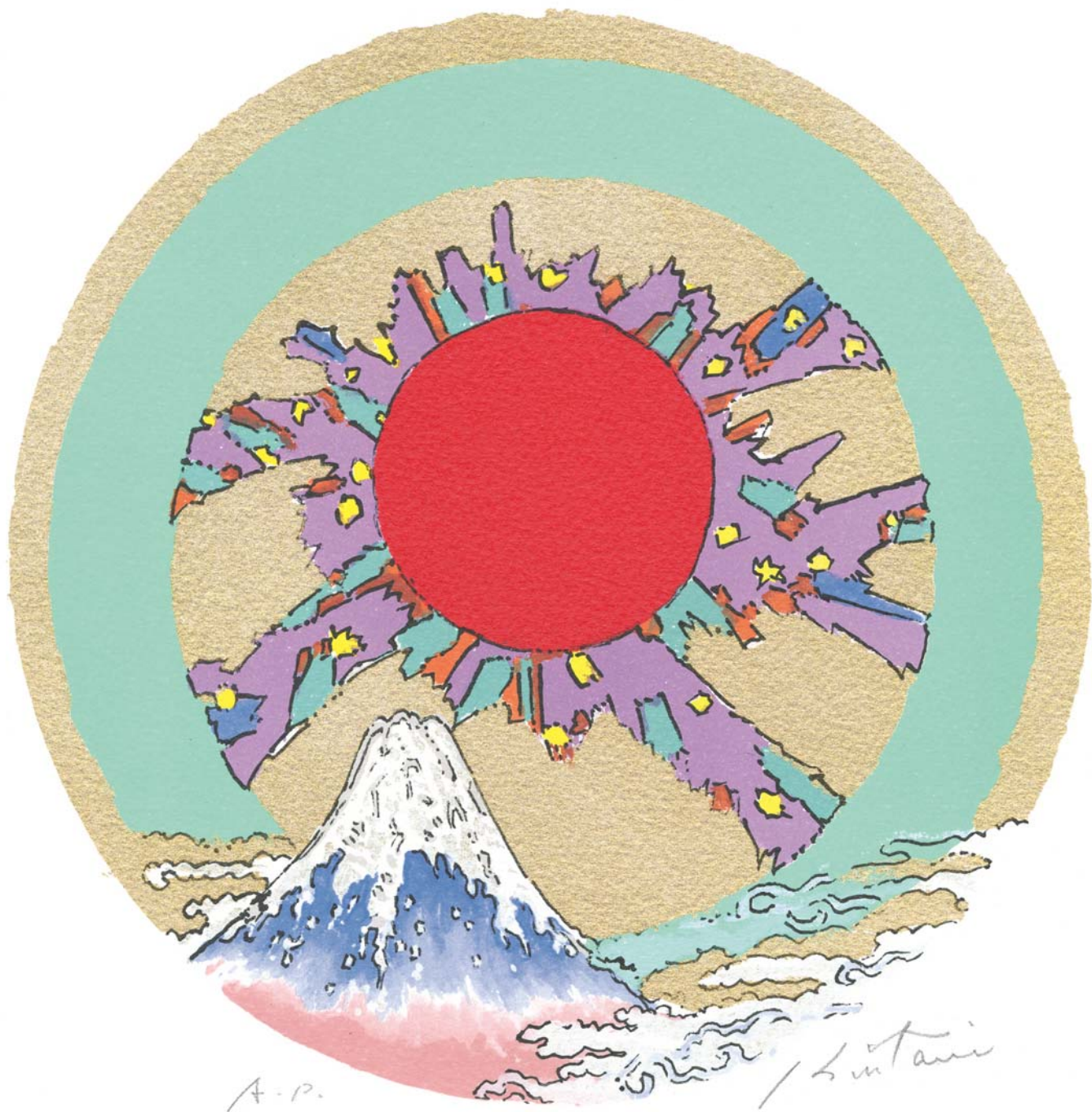


ようこそ!

“歴史の味” “ふるさとの味” の旅へ

農山漁村の郷土料理百選

御当地人気料理特選



絹谷幸二「朝陽富嶽」

農林水産省

財団法人 農村開発企画委員会

— は じ め に —

農山漁村の活性化に向け、農林水産省では、全国の農山漁村の現場における農業者や関係者の方々と意見交換などを行い、2007年11月、「人づくり」「農山漁村集落の再生」「地域経済の活性化」を柱とする「農山漁村の活性化のための戦略」をとりまとめました。その中で、活性化を図るためには、「地域の人材と、農林水産物や伝統文化をはじめ地域に存在する有形無形の素材」を十分活用することが重要と位置づけたところです。

この有形無形の素材の一つである郷土料理は、各地の農山漁村で受け継がれてきた食文化の代表であり、それぞれの地域の風土や歴史の中で個性を生かしながら創意工夫され、その美味しさのみならず、それぞれの地域の誇りとともに育まれてきました。このようなことからこの度、全国の郷土料理を紹介することにより、農山漁村においては身近にあるすばらしい郷土料理を再認識いただき、また、広く国民の皆様には農山漁村への関心を高めていただく機会となるよう、「農山漁村の郷土料理百選」を選定いたしました。

選定にあたって、食育研究家の服部幸應さんをはじめ8名の委員の方々には、最終的には約3千品近い郷土料理の中から約100品を選ぶという大変難しい作業をお願いしました。ここにあらためてその御尽力に感謝申し上げるとともに、資料の提供などで多大な御協力をいただいた各都道府県の皆様にも、心より御礼を申し上げます。

農林水産省としては、今回の「農山漁村の郷土料理百選」「御当地人気料理特選」に選定された郷土料理はもちろん、残念ながら選定されなかったその他の沢山の郷土料理につきましても、“歴史の味”“ふるさとの味”として今後幅広く情報発信をしまいる所存です。この百選の取組をきっかけとして、それぞれの地域でふるさとの良さが再発見され、地域が一丸となって新たな活性化への取組へと発展いたしますよう期待しております。

農林水産省農村振興局長
中 條 康 朗

— も く じ —

農山漁村の郷土料理百選	1
(都道府県建制順)	

御当地人気料理特選	29
(都道府県建制順)	

選定委員のコメント	37
服部 幸應／秋岡 榮子／合瀬 宏毅／絹谷 幸二／田部 浩子 ／平野 啓子／舩山 龍二／向笠 千恵子	

参考資料	42
1. 百選選定事業の概要 2. インターネット投票結果	

表紙の絵は、今回の「農山漁村の郷土料理百選」の選定に際して、画家の絹谷幸二氏が「郷土料理への思い」を描かれたものです。

農山漁村の郷土料理百選

「農山漁村の生産や暮らしの中で生まれ、そして農山漁村で育まれ、地域の伝統的な調理法で受け継がれてきた料理で、かつ、現在もそれぞれの地域でふるさとの味として認知され食されている料理」として選定しました。

また、郷土料理には、一人ひとりそれぞれの思い入れがあると思います。選定委員会は、「皆様のそれぞれの思いで、ご自分の一押しの農山漁村の郷土料理を最後の1品に加えてもらい、百選を完成させていただきたい」との考えで、選定数を99品としました。

※各料理の写真について、明記されていないものはすべて各都道府県から提供を受けたものです。

農山漁村の郷土料理百選 一覧

都道府県名	農山漁村の郷土料理百選			〈地域からのメッセージ〉※一般的な方言で掲載しています。
北海道	ジンギスカン	石狩鍋	ちゃんちゃん焼き	これはなまらうまいわ。きたらいいしょ。まってるべさ。
青森県	いちご煮	せんべい汁		これはうまがべ。なんたかた食いにこんで。まってるすけ。(南部弁)
岩手県	わんこそば	ひつつみ		たいしてうめえがら。まんず食べにきてくなんせ。
宮城県	ずんだ餅	はらこ飯		うめえーがら。食いさきてけさいん。まってっから。
秋田県	きりたんぼ鍋	稲庭うどん		うめものあるがら、きてたんせ。まってるんす。(湯沢・雄勝地方)
山形県	いも煮	どんがら汁		うめぞ。食いさこい。まいでっさげの。(庄内地方)
福島県	こづゆ	にしんの山椒漬		うめがら。食いさこなんしょ。まってっから。(会津地方)
茨城県	あんこう料理	そばろ納豆		うめえよ。食いにきたらよかっべよ。まってっからよ。
栃木県	しもつかれ	ちたけそば		うんめえがら、食ってみろや。こでらんねえで。
群馬県	おっきりこみ	生芋こんにゃく料理		これは、なっからうんめえよ。食いにきてね。
埼玉県	冷汁うどん	いが饅頭		おらほうまで食いにきやっせ。うまくってあったまげるよ。(埼玉葛地域)
千葉県	太巻き寿司	イワシのごま漬		千葉の海、自慢のいわし料理がまってっつ。(九十九里沿岸地域)
東京都	深川井	くさや		ふんとーにうんめーから。まあ食びーとこいよ。まっちゅーかーよー。(新島村)
神奈川県	へらへら団子	かんこ焼き		こりゃあうめえべー。食いにきちゃー。まってんよ。(津久井地方)
新潟県	のっぺい汁	笹寿司		これうんめつけ。食べにきてくなんせや。まってるいね。
富山県	ます寿し	ぶり大根		うんまいちゃー。たのんこっちゃ食べにこれ。まっとっちゃー。
石川県	かぶら寿し	治部(じぶ)煮		これおいしいし。食べにきまっし。まっとするさかい。(加賀地方)
福井県	越前おろしそば	さばのへしこ		ひっでもんにうまいんやぞ。いっぺん食べにきてみての。(越前地方)
山梨県	ほうとう	吉田うどん		ふんとにうめえ〜から。いっぺん食い〜こらっせ〜。(富士吉田市周辺)
長野県	信州そば	おやき		おらほのそばとおやきはうんまいから。たんと食べてくれや。
岐阜県	栗きんとん	朴葉(ほおば)みそ		うまいにー。食べにきておくれんさい。まっとするで。(恵那地域)
静岡県	桜えびのかき揚げ	うなぎの蒲焼き		このがーうまいから。いっぺん食いにきて。(由比地方)
愛知県	ひつまぶし	味噌煮込みうどん		うみゃーよ。食べにきてちよーだやあ。まっとするがね。(名古屋弁)
三重県	伊勢うどん	てこね寿司		うまいんやんな。なっとしても食べにこない。まっとするん。(伊勢弁)
滋賀県	ふなずし	鴨鍋		うまいでー。いっぺん食べにきてや。まってるで。
京都府	京漬物	賀茂なすの田楽		おいしおすえ。よーけ食べにきておくれやす。おまちしてますえ。(京都弁)
大阪府	箱寿司	白みそ雑煮		めっちゃうまいで。食べにきてや。まっつまっせ。
兵庫県	ぼたん鍋	いかなごのくぎ煮		おいしいで。ほんま食べにきてや。まっとするで。(丹波篠山地方)
奈良県	柿の葉寿司	三輪そうめん		うまいで。いっぺん、食べにきいや。まっとするで。(吉野地方)
和歌山県	鯨の竜田揚げ	めはりずし		やにくらいおいしいでえ。食べにきておくれえやえ。まったあるでえ。(太地弁)
鳥取県	かに汁	あごのやき		ごっついうまいでえ〜。食べにきてつかんせえ。まっとするでえ。
島根県	出雲そば	しじみ汁		か、まいわね。ちよこ、くーにきてごしない。まっちよーけん。(出雲弁)
岡山県	ばらずし	ママカリずし		でーれーうめえで。ぜってー一食べーこられー。まっとするでー。(備前地方)
広島県	カキの土手鍋	あなご飯		ぶちうまいけえー食べにきんさい。まっとするけんね。(広島弁)
山口県	ふく料理	岩国寿司		ぶちうまいよ。ぜひ食べにおいでませ。まっちよるよ。
徳島県	そば米雑炊	ぼうぜの姿寿司		ごっついおいしいんじよ。ぜったい食べにきいよ。まっとするけん。
香川県	讃岐うどん	あんもち雑煮		うまいけん。ほんま食べにきてつか。まっとするけん。
愛媛県	宇和島鯛めし	じゃこ天		がいこうまいけん。食べにきさいや。まちよるけん。(宇和島地方)
高知県	かつおのたたき	皿鉢(さわち)料理		こじゃんとうまいき、食べにきいや。まちゆうで。
福岡県	水炊き	がめ煮		うまかよ。食べにきんしゃい。まっとうけん。
佐賀県	よぶこ 呼子イカの活きづくり	須古寿し		どがんでんうまかけん。食べぎゃきてくんしゃい。まっとばんた。(白石地方)
長崎県	卓袱(しっぽく)料理	具雑煮		うまかよ。ぜしとん食いにこらっさんですか。まっちよります。(島原地方)
熊本県	馬刺し	いきなりだご	からしれんこん	こらうまかばい。なんさま、食いにきてはいよ。まっとするけん。
大分県	ブリのあつめし	ごまだしうどん	手延べだんご汁	うめえで。食べきちよくれ。まっちよるで。
宮崎県	地鶏の炭火焼き	冷や汁		てげ、うめっちゃが。いっぺん食べにこんね。まっちよるよー。
鹿児島県	鶏飯(けいはん)	きびなご料理	つけあげ	まさりよっつ。みしよりがいもし、くりんしよれ。まっちよりよっつー。(奄美)
沖縄県	沖縄そば	ゴーヤーチャンプルー	いかすみ汁	まーさんどう。みそおーいがめんそーりよー。まっちよーんどう。
計	99品			あなたの一押しの郷土料理を加えて百選を完成させて下さい。

農山漁村の郷土料理百選

「食べてみたい！ 食べさせたい！ ふるさとの味」



1 ジンギスカン（北海道）



特製のたれにつけこんだ味付けの羊の肉を、中央が盛り上がった鉄の帽子のような形のジンギスカン鍋で焼いて食べます。鍋のふちで一緒に焼く野菜には自然と肉汁がかり、ちょうど良い味がつきます。

ジンギスカンが盛んな北海道では、羊毛を生産するための羊の肉を、おいしく食べられるように工夫したのが始まりです。日常食として、また花見など外で大勢が集まるときの食事としても定着しています。また、味をつけない生肉を焼いて「つけだれ」で食べる方法もあります。

2 石狩鍋（北海道）



昆布だしの味噌仕立てで鮭の切り身と中骨などの「あら」を入れて、豆腐、ツキコンニャク、野菜は甘みを引き出すためのキャベツ、タマネギなどを入れ、最後にうま味を引き出す山椒をかけて食べるのが本場の「石狩鍋」です。

石狩地方は江戸時代からサケ漁で栄え、石狩川の河口で漁師達が船上で網揚げを待つ間に鍋にして食べたのが始まりです。その後、網揚げの見物客にも振る舞われ、漁場が石狩川であったことから戦後この名前が付けられました。石狩市では「石狩鍋復活プロジェクト」が推進されており、本場の味が気軽に楽しめます。

3 ちゃんちゃん焼（北海道）



内臓を取り除いて開いた鮭やホッケなどの魚を1匹そのまま、鉄板やホットプレートで蒸し焼きにして、味噌などで味付けします。一緒にキャベツやキノコ類など好みの野菜を加えます。

浜から上がった漁師が、大きなスコップや鉄板を焚き火にのせて豪快に作りみんなで囲んで食べたのが始まりです。名前の由来は、手軽にちゃっちゃと作れるからという説、焼くときの鉄板の音だとする説、ちゃん（お父さん）が作る事からついた説などがあります。味噌味が主流ですが、各地域各家庭でいろいろな味が工夫されているようです。

4 いちご煮 (青森県)



ウニとアワビの潮汁で、ウニの赤みが朝もやに映る野いちごの果実のように見えることから「いちご煮」と呼ばれています。湯又は出汁でウニとアワビを煮立て、塩とわずかな醤油で味付けをし青じその千切りをのせます。

八戸市を中心とする県南地方や岩手の太平洋沿岸に伝わり、漁家の間では昔から日常的に食べられていました。現在ではハレの席には欠かせない吸い物です。ウニとアワビの産地でもある階上町では、毎年7月に「いちご煮祭り」を開催し、料理の継承や消費者との交流に取り組んでいます。

5 せんべい汁 (青森県)



鶏肉などでとったスープに季節の野菜やきのこを入れて醤油などで味付けをし、汁物専用の南部せんべい(白せんべい)を割り入れ煮込んだ汁物です。ダシには肉類のほか県南地方でとれる鯖もよく使われます。

八戸市を中心とした県南地方、岩手県北の一部で食べられており、ダシのうまみがたっぷりしみ込み、シコシコした南部せんべいの食感が人気です。せんべい汁は、長い歴史をもつ南部せんべいがお菓子としてだけでなく、様々な食べ方で愛されてきた食文化の代表作と言えます。

6 わんこそば (岩手県)

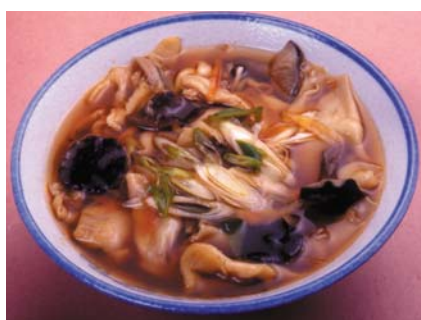


写真：盛岡市商工観光部提供

わんこそばは、お給仕さんの掛け声に合わせて、一口大の小分けにしたそばを漆塗りのお椀(方言で「わんこ」という)に入れてもらい、様々な薬味とともに味わいます。

岩手県の農山村では、古くから田植えや婚礼など人が集まる席ではそばが振舞われました。しかし、一度に沢山のお客の分は作れないため、十人前を百のお椀に小分けにしてお客に勧め、その間に次のそばをゆで上げて「おかわり」を勧めました。これがわんこそばのルーツとされています。盛岡市と花巻市では毎年、わんこそば選手権が開催されています。

7 ひつまみ (岩手県)



写真：岩手県提供

小麦粉を水でこねて1～2時間位ねかせたものを薄くのばし、手で引きちぎって(ひつつむこと)、季節の野菜等と一緒にだしで煮込んだ、主として醤油味の汁物です。

具やだしは、地域や季節によって川カニ、川魚、鶏肉、きのこなど様々で、季節の野菜がたくさん入ります。地域によって「すいとん」「つまれ」「とってなげ」「はっと」とも言われます。

つるつとなめらかで喉ごしが良いのが特徴で、県内各地で具やだしが工夫され、家庭の味、ふるさとの味として年齢を問わず親しまれ、子供たちにも好評です。

8 ずんだ餅(宮城県)



写真：宮城県観光課提供

「ずんだ」とは、枝豆で作った緑色の餡(あん)を呼びます。ゆでた枝豆の甘皮を除き、すり鉢でつぶす程度にすったものに砂糖を加え、仕上げに少量の塩と水を入れて好みの味に整えます。それをつきたての餅にからめたものがずんだ餅です。

米どころの宮城県には、古くから年中行事や祝い事で食されてきた餅料理が50種類以上あると言われますが、ずんだ餅はその代表的なものの一つです。現在でもお盆などには多くの家庭で食べられます。仙台藩の古文書には勘汰(じんた)、豆打(豆ん打)とあり、これが呼び名になったとの説もあります。

9 はらこ飯(宮城県)



写真：亶理町提供

鮭を三枚におろし、皮と骨をとり刺身状に薄く切った切身を、煮汁(醤油、酒、みりん、砂糖)でさっと煮、皿などに上げておきます。はらこ(鮭の卵)は、パラパラになったものを煮汁にさっと通しザルに上げておきます。この煮汁に水を足してご飯を炊き、切身とはらこをご飯の上に盛り付けます。

福島県から宮城県へと流れる阿武隈川は、昔から鮭が上る川で有名でした。宮城県亶理荒浜地方では、藩主伊達政宗が貞山運河の工事視察を行った際に、漁師が献上したのが始まりと言われ、地元産の鮭を使った秋の名物料理です。

10 きりたんぼ鍋(秋田県)



写真：大館市提供

炊きたてのご飯をすりつぶし、秋田杉の角串に竹輪状に巻き付けて炭火で焼いたものを「たんぼ(その形が稽古用の「たんぼ槍の穂先」に似ている)」と言います。このたんぼをちぎり、比内地鶏やごぼう、きのこ、ネギ、せりなどと一緒に煮込んで醤油で味つけたのが「きりたんぼ鍋」です。

きりたんぼは、冬期に狩猟を行うマタギやきこり達が、保存食として携行したのが始まりとされています。きりたんぼ発祥の地とされる秋田県北部の大館、鹿角地域周辺では、現在でも新米の収穫後にきりたんぼ鍋で農作業の労をねぎらう風習が残っています。

11 稲庭うどん(秋田県)



写真：湯沢市提供

稲庭うどんは独特の手延べ製法により、その細めの麺は茹で上がりが早く、コシが強く、非常にのどごしが良いのが特徴です。寛文5年(1665年)に稲庭吉左エ門が創業したとされており、秋田藩の名品として各藩への贈答品に使われてきました。

寒い季節には温麺にしたり鍋ものに入れたり、暑い夏にはさっぱりとつけ麺にしたりして、地元では年間を通じて食されています。また、地元湯沢市稲庭町では学校給食はもちろん、麺を細かく砕いた喜利うどん(うの花麺)を、食欲のない時のおかゆ代わりや赤ちゃんの離乳食にも活用しています。

12 いも煮 (山形県)



写真：山形県観光振興課提供

親しい人達が屋外で大きな鍋を囲み食べる山形の風物詩「芋煮会」は三百年前から行われていたといわれ、旧暦八月十五夜の「芋名月」に里芋をお供えて祝った農耕神事に由来するとか、最上川舟文化に端を発するとか様々な説があります。

里芋とこんにゃく、ネギなどに加え、山形特産の牛肉を使う醤油味の内陸風、豚肉を使う味噌味の庄内風など、地域で味付けは異なります。毎年9月に山形市で行われる「日本一の芋煮会フェスティバル」は、直径6mの大鍋で約3万食分が振る舞われ、芋煮会シーズンの幕開けを告げる大イベントです。

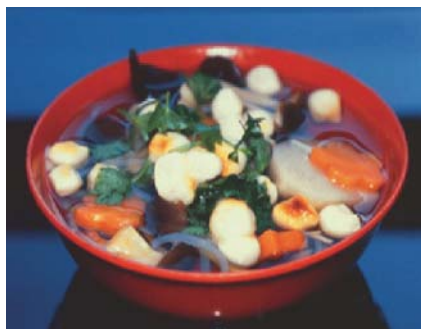
13 どんがら汁 (山形県)



寒の時期のマダラを身も骨もぶつ切りにし頭や内臓も入れ、ネギ、豆腐等を加えみそ仕立てにし岩海苔をあしらいます。白子や肝臓から出るうまみが絶妙な味わいを醸し出します。

どんがら汁(寒鰯汁とも呼ばれる)の名の由来は、胴とガラを全部入れるからという説や、「あら」の意味であるという説もあります。庄内地方では冬場に各地で「寒鰯(かんだら)まつり」が開催されるとともに、学校給食の献立としても提供されています。それぞれの家でも寒い季節に体の芯から暖まる料理として、大根や酒粕を入れるなど家庭の味として愛されています。

14 こづゆ (福島県)



写真：会津若松市観光課提供

ホタテの貝柱をだし汁の中でもどし、豆麩、椎茸、にんじん、里芋、キクラゲ、糸こんにゃく等を加え、醤油、塩、酒で味を整える薄味のお吸い物で、会津塗りのお椀でいただきます。

会津藩のごちそう料理として生まれ「かいつゆ」とも呼ばれていたこづゆは、現在も正月や冠婚葬祭など特別な日に欠かせないおもてなし料理で、何杯でもおかわりをしてよいとされています。各家庭の味として姑から嫁へ受け継がれています。また、具だくさんの材料の数は縁起のよい奇数が習わしようです。

15 にしんの山椒漬け (福島県)



写真：会津若松市観光課提供

アクぬぎをした身欠にしんと山椒の葉を交互に重ね合わせ、醤油、酒、酢、砂糖を使った漬汁に漬け込んだ保存食です。

身欠にしんは、江戸時代から北国の海産物の代表格として、日持ちしないニシンを流通させるため干物に加工されたもので、山国の会津にとっては貴重なタンパク源でした。各家庭では魚の臭みを山椒の葉で和らげ酢を使って長期保存するために、毎年山椒が芽吹く春から初夏にかけて漬け込みます。会津本郷焼には、にしんを漬け込む「にしん鉢」という伝統の職人技の焼き物が残っており、会津の嫁入り道具の一つとされていました。

16 あんこう料理 (茨城県)



冬の鍋料理としては、西のふぐ、東のあんこうと称されるほど味に定評のあるあんこうは、骨以外はすべて食べられるとされ、あんこう鍋、共酢あえ、どぶ汁（水を使わず野菜やあんこうの水分だけの鍋＝写真）などに料理されます。

茨城県と福島県の沿岸部では古くからあんこう漁が盛んで、表面がヌルヌルで大型のあんこうはまな板の上ではさばきづらく、独特の調理法である「あんこうのつるし切り」が有名です。底びき網漁業者は、自主管理基準に適合したものだけに「茨城あんこう」の表示をし、ブランド化を進めています。

17 そぼろ納豆 (茨城県)



納豆は「畑の肉」ともよばれる大豆を納豆菌で発酵させた日本を代表する伝統食品です。「そぼろ納豆」は、その納豆を切り干し大根と一緒に醤油等で味付けしたものです。納豆の柔らかさと切り干し大根のぼりぼり感がマッチした逸品です。

極小粒大豆が特徴である「水戸納豆」は藩政時代から作られ、小さくて豆腐や味噌に向かない大豆が幸いして納豆として成功しました。新しい納豆料理として、納豆を中心にオクラ・めかぶ・山芋など、ねばり気のある食材を組み合わせた「ねばり丼」が、水戸市周辺の料理店などで提供されています。

18 しもつかれ (栃木県)



塩鮭の頭、節分の炒り大豆、鬼おろし（鬼も寄せつけないほど鋭いおろし器具）でおろした大根・人参を厚手の鍋で煮込み、最後に酒粕を加えて醤油等で味を整えます。

旧暦2月の初午の日に、無病息災、破魔招福の祈りを込めて各家庭で作られてきました。鎌倉初期から伝えられているもので、身近にある材料を使って栄養バランスが良く保存もきく、人々の知恵が結集した料理といえます。栃木のほか県境の群馬、茨城にも伝わり、語源は宇治拾遺物語等に記述がある「酢むつかり」の説が有力とされています。

19 ちたけそば (栃木県)



ちたけとナスを炒め、だし汁を加えて醤油みりん等で味を整えたちたけ汁を、そばにかけていただきます。ちたけ（乳茸）の名は、ちたけを裂くと乳白色の汁が出ることに由来します。

梅雨明け頃、農作業で山や畑に行くと雑木林の中にちたけが自生しており、味と香りがとても良かったことから、先人の知恵で麺類のだしとして使われるようになりました。農作業が一段落したときにそばを打ち、ちたけ汁をそばつゆとして多くの家庭で食べられてきました。現在では、県内のうどん店やそば店でもメニューの中に取り入れられているところもあります。

20 おっきりこみ (群馬県)



手打ちの太めに切った麺を、季節の野菜や芋などと一緒に、たっぷりの汁に入れて煮込んでとろみを出します。味付けには味噌か醤油が使われます。めんを鍋に切り込んで作ったことからこの名がついたようです。

昔、養蚕や畑仕事を終えたお母さんたちが、麦の地粉を使って手早く大量に栄養ある料理をと考え、農山村では年中これが食されました。今では一般家庭でも多く作られ、各家庭で味付けが異なるなど「おふくろの味」として親しまれています。また「煮ぼうとう」や「おきりこみ」と呼ぶ地域もあります。

21 生芋こんにゃく料理 (群馬県)



こんにゃくは、さしみ、煮物、田楽、鍋ものなど様々な料理に使われる健康食品です。全国の9割のこんにゃくを生産している群馬県では、こんにゃく料理は昔から行事食（煮染めや白和えなど）としても用いられました。

こんにゃくは一般的に粉末にしてから作りますが、近年は直売所などで生芋が手に入るようになり、生芋からすり下ろして作る方法も見直されています。このことにより、こんにゃく本来の弾力、風味、味の良さが出るからです。また、県内では、新しいこんにゃく料理や新商品の開発が盛んに行われています。

22 冷汁うどん (埼玉県)



ごまと味噌、お好みで砂糖を加えてすり鉢ですったものに、シソ、キュウリ、ミョウガなどを入れ、冷たい水かだし汁で伸ばしたつゆでいただきます。

埼玉県では「朝まんじゅうに昼うどん」と言われるくらい、昔からうどんを食しており、農家の夏の昼ご飯として古くから食べられていた郷土料理です。味噌・夏野菜・ごまの組み合わせは栄養バランスも良く、暑い夏を乗り切るための農家の知恵が生きています。旧家などでお盆に親戚一同が会した時、宴席の締めに出されることも多いようです。

23 いが饅頭 (埼玉県)



その名のとおりの栗のいがのように周りを赤飯でおおったまんじゅうで、晴れの日のごちそうとして、北埼玉地域に伝わる農家の味です。赤飯とまんじゅうを両方まとめて作ってしまう女性の知恵から生まれたという説や、子供の病気よけのために作られたという説があります。

県内の農業祭等のイベントには郷土の味として必ず登場するほか、郷土料理講習会の定番メニューとなっています。祝い事にはもちろん、子どもたちのおやつとしても各家庭で食べられています。

24 太巻き寿司 (千葉県)



海苔または卵焼きの上に酢めしを伸ばし、味付けした干びょう、椎茸、人参、茹でたほうれん草、漬物等を芯にして巻き、花や動物などの様々な絵柄をあざやかに描き出します。

冠婚葬祭など人々が集う時のごちそうとして巻かれてきたものですが、昔は今のように華やかな絵柄ではなくシンプルなものでした。今でも悲しみの日には華やかな色づかいは除かれます。以前は特定の人しか巻けない技術でしたが、食育活動の一環として、小学生から高校生、消費者に至るまで様々な取り組みがなされ、多くの人に伝統の技術が受け継がれています。

25 イワシのごま漬け (千葉県)



頭と腹わたを除いたカタクチイワシを塩漬けた後、ごま、生姜、ゆず、赤唐辛子等と一緒に、かぶる位のたっぷりの酢に漬け込んだものです。重石をして2〜3日すると食べ頃になります。

昔から九十九里地方の家庭で伝統的に作られてきたのは「めし漬け」で、イワシにごはんがまぶされていました。酢めしが発酵してイワシにつく独特の風味がおいしさのもとでしたが、ごはんをまぶした姿は体裁が悪いため、ごまをまぶしてみたら香りが抜群で、これが定着してごま漬けになったようです。地域の水産加工業者や鮮魚店でも製造・販売をしています。

26 深川丼 (東京都)



写真：事務局

アサリやハマグリに油揚げ、ねぎ等を加えた味噌汁をご飯の上にかけたものを「深川丼」といい、同じ材料を醤油風味でご飯と一緒に炊き込んだものを「深川飯」と呼んでいましたが、現在は正確な区分はされていないようです。

埋立て前の江戸深川はアサリがよく取れ、深川丼は江戸時代に地元の漁師が考えた料理で、手早く作り素早くかき込む庶民的な料理でした。現在の江東区深川、門前仲町あたりでは、深川丼を提供する店も多いようです。同様の歴史背景の下、シャコやアナゴなどを炊き込んだものを品川飯と呼んでいたようです。

27 くさや (東京都)



写真：新島村提供

くさやの起源は、400年前の室町時代まで遡ります。産業として生産が始まったのは江戸時代で、塩を「年貢塩」として幕府に上納していた頃です。当時、塩は島民の生活にとって大変貴重で、魚の保存(塩漬け)では桶の中の使い残しの塩水が繰り返し使われました。その塩水に魚の成分が蓄積して発酵し、独特の風味と臭みをもつ「塩汁」ができたと言われています。

その塩汁に、青ムロアジやトビウオなどを漬け込んで天日干ししたものが伊豆諸島の特産品「くさや」です。大島、新島、八丈島で盛んに製造され、お酒のつまみには絶妙な逸品です。

28 へらへら団子 (神奈川県)



沿岸(横須賀)



県央(座間)

小麦粉と白玉粉(薄力粉と卵の地域もある)を混ぜ、水を加えて練り上げただんごをちぎって熱湯でゆでます。これに餡などを絡ませたもので、押しつぶした形から「へらへら団子」と呼ばれ、沿岸や県央地域で食べられています。

横須賀市佐島では、江戸時代から伝わる船祭り(毎年7月)に際し、「佐島御船歌」「真鯛」とともに奉納される伝統料理で、船祭りの時だけ作られ、豊漁・無病息災を祈願し各家庭の神棚に供えるとともに親族等が味を楽しみます。また、座間市芹沢等においては、農家などのおやつとして昔から食べられている郷土料理です。

29 かんこ焼き (神奈川県)



相模原市津久井地区に江戸時代から伝わる伝統の味です。春の山菜や秋のきのこ等四季折々の地元食材を小麦粉の皮に包んで焼き上げます。「かんこ」は雅楽で使われる太鼓の一種で、形が似ていることからその名が付けました。

昔は稲作に適さない山間地であったため御飯の代用食として食べられていましたが、最近は各家庭の手近な材料を包み込みおやつとして親しまれています。地元の女性グループ(企業組合)では、風土を活かした手作りの味として様々な具材を開発しながら、かんこ焼きの製造販売に取り組んでいます。

30 のっぺい汁 (新潟県)



写真：(財)新潟観光コンベンション協会提供

のっぺい汁は全国各地にみられる汁物ですが、新潟ののっぺい汁は、季節の野菜をたっぷりコトコトと煮込み、里芋により自然のとろ味をつけ、イクラをのせることがあるのも特徴です。

正月やお盆、お祭り、冠婚葬祭に欠かせない一品であるほか、汁物としては珍しく冷やして食べることも多い家庭料理で、一年中楽しめます。

具の種類や汁の量など、地域や各家庭で異なりそれぞれの味があります。その点でまさに、ふるさとの味・母の味にふさわしい料理です。

31 笹寿司 (新潟県)



写真：ごちそう工房ちゃんまいる提供

笹寿司は頸城(くびき)地域に伝わる郷土料理で、笹の葉の上にすし飯をのせ、山菜や川魚などの身近な食材を具に使った押し寿司です。酢飯と抗菌作用のある笹の葉を使うため保存がきき、かつては携行食として利用されていました。田植えや祭りのときには大量に作り、お客をもてなす料理でもあります。

集落ごと、家庭ごとに独特の作り方が伝わる笹寿司は、地域住民に親しまれています。また糸魚川市では、集落活性化や都市農村交流のため、笹寿司の製造販売が行われています。なお、同じような笹寿司が石川県、長野県にも伝わっています。

32 ます寿し (富山県)



享保2年(1717年)、良質の越中米と神通川のアユで作ったのが始まりとされ、藩主前田利興が八代将軍吉宗に献上した折、そのおいしさが食通の吉宗をうならせたと言われています。その後、マスを使った寿しも作られるようになり、越中名物として広まりました。

円形の器に笹を敷き、塩漬後に味付けをしたマスの切り身と酢飯を詰め、笹で包み込み重石をします。現在では、富山市の松川沿いでたくさんの専門店がそれぞれの伝統の味を受け継いでいます。駅弁やお土産としても有名です。

33 ぶり大根 (富山県)



富山湾の王者と呼ばれる天然もののブリのアラを熱湯にくぐらせ、しょうゆ・砂糖・だし汁などでやわらかく煮た大根に加えて煮込みます。ブリは、ぶり大根のほか、お刺身、照り焼きなど冬の味覚として富山の人々の暮らしに深くとけ込んでいます。

「氷見の寒ブリ」で有名な越中ブリは、お歳暮として嫁の実家から嫁ぎ先に贈り、嫁ぎ先ではブリの半身をいただき尾頭のついた方をお返しする風習があります。また「富山県ふるさと認証食品」として、地産地消の推進や全国への情報発信がなされています。

34 かぶら寿し (石川県)



冬の日本海でとれる脂ののった寒ブリを塩漬けにし、季節のかぶらに切れ目を入れて挟んで麴(甘酒)に漬けたなれずしの一種です。北陸の厳しい寒気で発酵が抑えられ、徐々に熟成するかぶら寿しは、江戸時代から冬の金沢の味として親しまれています。

各家庭で漬け込むことも多く、ブリのほか塩サバなどを使うこともあります。正月の味を代表するかぶら寿しは、漬け込み用の「麴」や「甘酒」がスーパーで販売されており、その漬け込んだかぶら寿しを各家自慢の味として交換します。富山県でも同様のかぶら寿しが盛んに食されています。

35 治部煮 (石川県)



鴨肉(現在は鶏肉を使用)、麴、野菜、茸などをだし汁で煮てとろみを付けた椀物です。たけのこ、レンコンなどの加賀野菜もよく使われ、薬味にわさびが添えられます。

能登や加賀の山里では秋冬期の渡り鳥を捕猟して食用にしてきた歴史があり、治部煮もそのひとつと思われます。輪島塗りの治部煮椀に盛って供する習慣があり、結婚式を始め祝い膳には必ずといってよいほど登場します。じぶ煮の名の由来は、秀吉の兵糧奉行の岡部治部右衛門が朝鮮から持ちこんだとか、材料が「じぶじぶ」と煮える音からとか、諸説があります。

36 越前おろしそば (福井県)



健康長寿福井を代表する食文化「おろしそば」は、そばに辛み大根おろし、ねぎ、かつおぶしを添え、出汁をかけたシンプルな料理ですが、その味は奥深く、近年は長寿食としても注目されています。その歴史は古く、西暦1600年頃には大根おろしを添える食べ方が始まったようです。福井のそばの美味しさは、味や風味の良い高品質のそばが収穫できる緯度にあることや、昔ながらの石臼挽きで丁寧に製粉されていることにあります。

県内各地でそば道場が開催されている他、自宅でそば打ちをする家庭も多く、行事食としてもよく振るまわれます。

37 さばのへしこ (福井県)



内臓を除いた鯖を塩漬けにした後、糠漬けにするもので、そのままでも軽くあぶっても美味しく食べることができます。若狭地方の方言で漬け込むことを「へしこむ」ということから、それがなまり、この名が付いたと言われています。

古くから若狭湾沖で獲れる身の引き締まった鯖は、「北鯖」と呼ばれて珍重されていました。極寒の2月から早春にかけて脂が乗った鯖が出回る頃からへしこ作りが始まり、土用の時期をはさみ1年以上も寝かせ熟成させます。近年は、漁家女性の起業グループ等が商品化し地域振興に一役かっています。

38 ほうとう (山梨県)



鍋にだし汁をとり、かぼちゃなどの旬の野菜を入れて煮立て、うどんより幅広に切った小麦粉の平打ち麺を入れて柔らかくなるまで煮込み、味噌で味付けをしていただきます。生麺の状態から煮込むため、汁にとろみがつき冷めにくいのが特徴です。

食材を選ばず小麦粉と味噌さえあれば手軽に作れることから武田信玄の陣中食であったという説や、平安時代に中国から伝えられ当時「はくたく」と呼ばれていたという説などがあります。県内各地では、ほうとう作り体験も行われ、またイベント等においても調理・提供され、好評を得ています。

39 吉田うどん (山梨県)



太くて硬い麺を醤油か味噌、または両者をあわせたつゆでいただきます。ゆでたキャベツやにんじん、ごぼう、油揚げ、馬肉などを具にします。温かいうどんの他に冷たいつけうどんもあり、味噌と南蛮を練ったものなどを薬味とするのが特徴です。

富士吉田地域では機織りが盛んだったこともあり、機織女性の家族を囲んでの夕食や、甲斐絹の取引商人、富士登山者たちに好んで食べられていました。吉田うどんは地域の人々の粉食文化に根付き引き継がれてきたもので、コシの強さには定評があります。

40 信州そば（長野県）



信州では、かつて高冷地や山間地などの米が穫れない地域の大切な食料としてそばが栽培され、何代にもわたるそば打ちの伝統が受け継がれてきました。

手打ちのそばは、熟練するのに相当の時間と技術を要するもので、晴れの日の食、冠婚葬祭の料理として食されてきました。

県下では、そば打ち講座が盛んに行われ、その技術は脈々と受け継がれています。また、多くの観光客に信州を代表する味覚として親しまれるとともに、そば打ちは主要な農村体験メニューとして定着しています。

41 おやき（長野県）



おやきは、野菜や山菜を炒め、味噌や醤油で味付けし、小麦粉をこねたもので包んで、焼いたり蒸したりして作られます。

野菜や山菜の旬に合わせて様々なおやきが作られますが、具を包む皮や調理方法にも地域や家庭ごとの特徴があります。

昔はお米の代用食として粉ものを常食としており、持ち運びしやすいので弁当としてもよく作られました。またお盆には欠かせないごちそうとして、今でも多くの家庭で作られます。最近では、おやきづくりがこどもたちの体験学習に用いられ、来訪者の農村体験メニューとして定着しています。

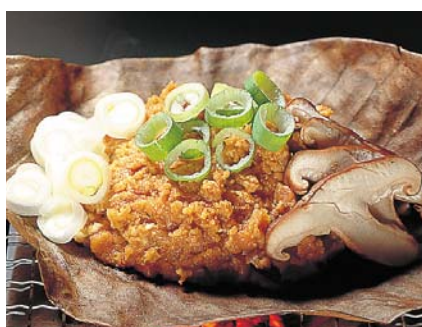
42 栗きんとん（岐阜県）



生栗を皮のまま茹で上げ（または蒸し）、身が熱いうちに中身をすくい出し、裏ごししたものに砂糖と塩少々で味を馴染ませ、弱火で練ります。これを茶巾で軽く絞ったお菓子です。

中津川市や恵那市など東濃地域では、昔から栗の栽培が盛んで、栗を使った料理が各家庭に伝わっています。その中で栗きんとんは、素朴なおやつとして食べられていました。観光客等のお土産としても人気があり、地元の栗農家は、地元菓子店との契約栽培によって良質な「超特選栗」を出荷し、名産の栗きんとんを支えています。

43 ほう葉みそ（岐阜県）



写真：高山市提供

ほう葉みそは、乾燥させた朴の木の葉の上に味噌をのせ、ネギ、椎茸、漬け物など好みの具を混ぜて七輪などで焼きます。味噌とほう葉の香ばしさがたどよい、味噌がグツグツ煮えだすと食べ頃です。冬期に凍った漬け物をほう葉の上で焼いて食べたのが始まりと言われています。

飛騨地方の山林には朴の木がたくさん自生し、その葉は香りづけとともに殺菌作用もあることから、ほう葉寿司や朴葉餅などにも使われ、飛騨地方の食文化を形成しています。現在も一般家庭や旅館などで飛騨の郷土料理として食されます。

44 桜えびのかき揚げ (静岡県)



生の桜えびに葉ネギを加え、衣を少なめにしてカラッと揚げます。サクサクの食感と桜えびの甘みが魅力です。

駿河湾では、明治時代から桜えびが水揚げされていますが、昭和の時代までは桜えびの保存技術が確立されていなかったため、天日干した桜えびをかき揚げにしていました。現在は保存技術が発達し、一年中、生の桜えびを使用しています。由比町では「日本一桜えびの町」を宣言し、地域のもてなし料理として本物の味の継承、PRに努力しています。5月の「由比桜えびまつり」は毎年大盛況のようです。

45 うなぎの蒲焼き (静岡県)



浜松・浜名湖の「うなぎの蒲焼き」は、うなぎの骨を除いてタレをつけて焼いたもので、関東風、関西風の両方の焼き方が存在します。焼く前に蒸さないのが関西風で脂の少ない細めのうなぎを腹から裂き香ばしい味わいにします。一方焼く前に蒸すのが関東風で太めのうなぎを背中から裂き、柔らかく仕上げます。

浜名湖のうなぎの養殖は明治の初期に始まり、浜松・浜名湖の発展に大いに貢献するとともに、日本人の好むうなぎ・うなぎ重ブームを支えてきました。数十年も使い続けられる蒲焼きのタレは店々の秘伝中の秘伝です。

46 ひつまぶし (愛知県)



鰻を蒸さずにそのまま焼き上げた蒲焼きの身を細かく刻んでお櫃(ひつ)の中のご飯にのせます。お櫃の中のご飯を混ぜて食べることからこの名が付けられました。

食べ方に特徴があり、そのまま、薬味をのせて、さらにはお茶漬けにして、一度に3種類の食べ方ができ、うなぎの美味しさを存分に味わうことができます。愛知県は鹿児島県に次いでうなぎ養殖生産量第2位を誇り、特に三河一色産(一色町)のうなぎは、全国のうなぎ生産量の約3割、市町村別では全国一といわれます。

47 味噌煮込みうどん (愛知県)



味噌煮込みうどんは、鰹節のだし汁を効かせた豆味噌(赤みそ)仕立ての濃い汁に、小麦粉と水だけで作られる極めてコシの強い麺、具には鶏肉、油揚げ、卵、ねぎ等をいれ、土鍋でぐつぐつ煮込んだ郷土料理です。肉、野菜、油揚げなどが入り栄養バランスも優れた一品です。

徳川家康生誕の地である愛知県岡崎市は、全国的に有名な「八丁味噌」とよばれる豆味噌(赤みそ)の産地です。県内には味噌煮込みうどんのほか、味噌カツや豆腐田楽など赤みそを使用する郷土料理が数多くあります。

48 伊勢うどん (三重県)



軟らかく煮た極太の麺に、たまり醤油に鰹節やいりこ等のだし汁を加えた、黒く濃厚なやや甘めのつゆを絡めたうどんです。きざみネギぐらいで具をあまりのせないことも特徴です。

江戸時代以前からこの地の農民が食べていた地味噌のたまりをつけたうどんを、鰹節などのだし汁を加え食べやすくしたのが「伊勢うどん」の始まりと言われています。やがて、お伊勢参りの参拝客にうどんを振る舞う店が出てきたことで、多くの参拝客がこれを食べ、伊勢の名物として「伊勢うどん」が定着しました。現在は、日常的に市民の間でも食べられています。

49 てこね寿司 (三重県)



鰹や鯖などの赤身のお刺身を醤油を中心としたタレに漬け込んだ後、酢飯と合わせたお寿司です。好みにより、大葉や生姜、海苔などをちらして食べます。

奥志摩地方の漁師がかつお釣りの船上で、時間をかけずに食べられる料理として、持っていった酢飯に釣った鰹と醤油をぶっかけ、手でこね混ぜたのが「てこね寿司」の始まりといわれています。また当地は海女(あま)の町として知られ女性も良く働くので、栄養があり食事の準備に手間がかからず簡単に食べられるとして、「てこね寿司」が定着したようです。

50 ふなずし (滋賀県)



写真：(社)びわこビジターズビューロー提供

琵琶湖に生息する大型のフナでニゴロブナのメス(子持ち)を使うのが鮎寿司です。卵巣以外の内臓を除いて数ヶ月から1年塩漬けにしたフナに飯に塩を混ぜたものを身に詰めて、桶の中に飯とフナを交互に敷き詰めて密封し、再び数ヶ月漬け込みます。一般には魚だけを食べますが、地元ではペースト状に乳酸発酵した御飯ごと食べる人も多いようです。

この製法は、御飯の発酵作用により保存性を高めた「なれずし」と呼ばれるもので寿司の原点(酸し)といわれます。琵琶湖が生んだ珍味で独特かつ絶妙の味には根強い人気があります。

51 鴨鍋 (滋賀県)



写真：(社)びわこビジターズビューロー提供

琵琶湖には冬が近くになるとシベリアからマガモが飛来してきます。長い距離を旅して身が引き締まり、冬の寒さから身を守るために脂が多くついたマガモは、しっかりとした歯ごたえと脂身の甘さが特徴で、豆腐やねぎ、白菜などの野菜と一緒に煮込む鴨鍋は人気料理です。

もともと琵琶湖のカモは、魚用の仕掛け網にかかったものを魚屋さんが扱うものでした。現在は冬期に限って猟が許されており、鴨料理は11月から3月までの季節限定となっていますが、近年では天然のマガモを飼育・販売しているところもあります。

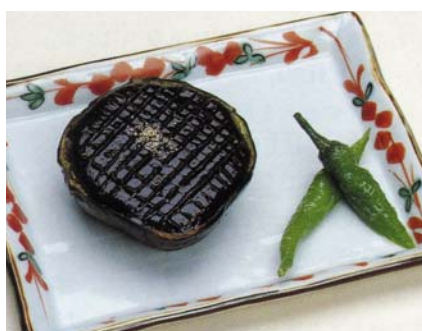
52 京漬物 (京都府)



京漬物は、野菜そのものの旨みを生かした薄塩の味付けで、香りや色合いが大切にされ、あっさりとして上品な味わいです。

代表的なものとして、聖護院かぶらを薄く切って、昆布、唐辛子とともに樽に漬け込んだ「千枚漬け」、上賀茂地域の特産であるすぐき菜を塩だけで漬けた「すぐき漬け」、なすやみょうがなどをしそと塩漬けにした素朴な「しば漬け」や「壬生菜漬け」、「花菜漬け」などがあります。歴史に彩られた伝統的な野菜を各家庭でこだわる伝統的な製法で漬けており、京都ならではの味わいです。

53 賀茂なすの田楽 (京都府)



写真：(社)京のふるさと産品協会提供

京都の夏野菜の代表格「賀茂なす」は、きめ細かい肉質で形が崩れにくく味、見栄えともに最高級品です。「賀茂なす」と言えば田楽と言われるほど、なすと味噌は出会い物です。

横半分に切り、油で中まで火が通るようにじっくり焼き、甘みそを焼きたてのなすの上にのせ、皮も一緒に食べます。

初夏から盛夏にかけて食卓にのぼり、食欲がなくなりがちなこの時期に美味しく食べられる一品です。また、料亭などでは、7月の祇園祭の時期には必ずといっていいほど登場する料理です。

54 箱寿司 (大阪府)



写真：アルベロ・イタリア料理教室提供

木の型に酢飯とえびや魚の切り身などの具を重ねて詰め込み、押しつけて四角い形に整えるので箱寿司といいます。押し寿司、大阪寿司とも呼ばれます。

明治の頃、大阪では既にサバなどの大衆魚を材料に木箱を使ったバッテラと呼ばれる押し寿司が普及していましたが、タイやエビ、アナゴなどを使った高級志向の押し寿司が考案されると「箱寿司」として大変な人気を呼ぶようになりました。仕込みに手間がかかるので、箱寿司を提供する店も減りつつありますが、依然としてその製法と味は引き継がれています。

55 白みそ雑煮 (大阪府)



写真：事務局

大阪や京都の伝統的な雑煮は、白味噌汁に丸餅が一般的です。他に、大根、にんじん、さといも等を入れます。

大根やにんじんは、丸餅と同じようにすべて丸く輪切りにします。角が立たないようにと丸いものを入れる縁起かつぎのようです。正月の時期には普通より細い大根やにんじんが雑煮用としてスーパーに出回ります。大阪府内では、食育の一環として農家女性が先生となって、みそづくりから雑煮づくりまで一貫して体験させるなど、伝統の白みそ雑煮を伝える取組をする小学校もあります。

56 ぼたん鍋 (兵庫県)



写真：篠山市提供

丹波篠山地方は猪肉の本場で、その代表料理がぼたん鍋です。丹波篠山の民謡「デカンショ節」では、「雪がちらちら丹波の宿に、猪(しし)が飛び込むぼたん鍋」と歌われています。

猪肉を薄切りにして大皿に盛り付けた姿が、牡丹の花を思わせるところから名がつけられました。白菜、人参、ごぼう、キノコなどの野菜と一緒に煮込む猪肉は煮込むほど柔らかくなり、栄養的にも優れています。篠山は明治期に旧日本陸軍の歩兵連隊が設置された地で、兵隊さんたちが作った味噌仕立ての猪(しし)鍋が「ぼたん鍋」のもとになっていると言われています。

57 いかなごのくぎ煮 (兵庫県)



写真：事務局

瀬戸内海沿岸では、2月末頃から約1ヶ月程度の短い期間行われる「いかなご新子(しんこ)漁」は、瀬戸内海の春の風物詩です。

この時期に獲れた新子(いかなごの幼魚(体長3~4cm))を、醤油、みりん、砂糖、生姜などで炊きあげたものを「くぎ煮」と呼んでいます。

出来上がった姿が曲がった「古釘」に似ていることから、この名前がつけられました。長期保存が可能なカルシウムたっぷりの一品で、春先には各家庭でいかなごを炊く光景がよくみられます。

58 柿の葉寿司 (奈良県)



写真：奈良県農政課「奈良のうまいもの」提供

一口大の酢飯に鯖の切り身を合わせ、防腐効果の高い柿の葉で包んで押したものです。江戸時代、奈良地方へは紀ノ川を遡って海産物が運ばれてきましたが、保存がきかない魚は塩でしめたものでした。その塩鯖の切り身をにぎりめしに添え、山の柿の葉で包んで川石を重しに一晚置いたものが柿の葉寿司の始まりとされています。魚も米も貴重な吉野の里では特別な料理で、夏祭りや川開きのごちそうとしてふるまわれてきました。

同様に東吉野地方では、朴(ほお)の葉を柿の葉の代わりに使い、「朴の葉寿司」を作っています。

59 三輪そうめん (奈良県)



写真：奈良県農政課「奈良のうまいもの」提供

「大和三輪素麺、名物なり、細きこと糸のごとく、白きこと雪のごとし」と評される三輪そうめんは、今から千二百年以上前、大和の中央にある三輪地域(桜井市)での麦縄(素麺の原型)づくりに始まると伝えられています。江戸時代に入ってから、伊勢参りの人たちの間で三輪の素麺の味が評判となり、全国に広まりました。

その細く腰の強い素麺は、良質な小麦と水、水車の発達による優秀な製粉技術、熟練した製麺技術によって作られてきたものです。大和では、にゅうめんとして冬は温かく、夏は冷やして季節の具をのせて年中食べます。

60 鯨の竜田揚げ (和歌山県)



鯨を一口大に切り、しょうが汁・醤油に漬けて下味を付けます。汁気をよく取り片栗粉をまぶして油で揚げ、外はカリカリ中は柔らかく仕上げます。鯨は戦後の貴重なタンパク源として日本中の食卓を飾り、特に中高年の方には懐かしい料理です。

太地町は日本における組織的な捕鯨発祥の地といわれ、商業捕鯨が禁止されるまでは町民の多くが鯨関係の仕事に従事し、鯨に関する文化も長年にわたり伝えられてきました。現在、調査捕鯨などの枠の中ですが、「鯨の竜田揚げ」は学校給食のメニューにも登場するなど、鯨の食文化は今も受け継がれています。

61 めはりずし (和歌山県)



熊野地方では高菜の漬け込みが各家庭の行事となっており、「めはりずし」は、この高菜の漬物を使ったおにぎりです。高菜の塩漬けを洗ってよく絞り、しょうゆやみりんを合わせて作った調味液に浸して味をなじませ、その葉にご飯を包み込みます。

元々は山仕事や畑仕事の弁当として作られていた郷土食で、昔は大変大きく握られ、食べる時に「目を見張るほど大きな口を開ける」あるいは「目を見張るほどおいしい」ということから「めはりずし」と名が付いたといわれています。三重県、奈良県の山里にも広く伝わっています。

62 かに汁 (鳥取県)



親ガニ(ズワイガニの雌)をよく洗って縦半分に切ったものを、短冊に切った大根と一緒に煮て、みそで味付けしたものです。親ガニの外子(腹に抱えた卵)や内子(甲羅の中のオレンジ色の卵)、みそなどはこくがあり、松葉ガニ(雄)とは別のうまみがあります。

比較的安価で庶民に親しまれる親ガニが獲れるのは、11月から1月上旬までの冬期間です。この間は各種イベントの定番の献立として提供されるなど、日常的な家庭料理でありながら郷土が誇る季節料理の逸品です。

63 あごのやき (鳥取県)



新鮮なあご(トビウオ)を使用して作ったちくわが「あごのやき」です。「あごちくわ」とも呼ばれ、鳥取県の中部以西において加工製造され、お土産としても人気があります。

あごは5月から7月が旬で、この時期に山陰沿岸に産卵のため来遊するあごを、伝統漁法である「あご旋網法」で漁獲します。代満(しろみて:田植えの終わりの行事)のご馳走としてあごの刺身やあごのやきが食され、あごは初夏を代表する味覚です。なお島根県内でも、あごのやき(あご野焼き)の製造販売が盛んです。

64 出雲そば (島根県)



写真：事務局

出雲そばは、そばの実を皮ごと石臼で挽いたそば粉に、ほんの少しつなぎ粉が入っただけの、色が黒く香味が強く腰の強いそばです。その代表格は、割子(わりご:地元では重箱の意味)そばで、三段の丸い朱塗りの器に盛られたそばをいただきます。江戸時代に松江の商人たちがそばを野外で食べた時の形からきているといわれています。

普通はそばをだし汁に入れて食べますが、出雲そばはだし汁自体をそばにかけて食します。そばだけでなく、だしも厳選され「香り三分に味三分、そしてだし三分」ともいわれています。

65 しじみ汁 (島根県)



写真：事務局

宍道湖の風物詩として、小船の上から長いシジミ掻きを水中に下してシジミをとっている漁師の姿があります。一昔前までは、シジミ箱を積んだりヤカーを引いたシジミ売りの人たちも町中でよくみかけました。

宍道湖で採れるシジミは黒くて粒の大きなヤマトシジミで、汽水湖で魚介類が豊富な宍道湖の七珍の一つに数えられています。このシジミを使った汁物がしじみ汁で、十分砂抜きをしたシジミを火にかけ、アクをとってから醤油や味噌で好みの味に仕上げます。すまし汁、味噌汁、どちらも美味しく栄養満点です。

66 ばらずし (岡山県)



新鮮な海の幸と彩り豊かな旬の野菜類を、目にも鮮やかに盛り合わせた岡山の代表的な郷土料理です。

江戸時代、備前岡山の藩主池田光政侯は質素倹約を奨励し、「食膳は一汁一菜」というお触れを出しました。それならばと町人たちは、魚や野菜を沢山すし飯に混ぜ込み、それに汁を添えて、体裁だけは一汁一菜としました。これが「ばらずし」の由来です。岡山ずし、祭りずしとも呼ばれ、岡山のハレの食として、正月、節句、彼岸、盆、結婚式、棟上げなど機会あるごとに作られ、おすそ分けの風習が根付いています。

67 ママカリずし (岡山県)



ママカリとは、ニシン科のサッパ(淡泊でさっぱりの意味)という小魚のことです。背が青い10cm程の大きさで、酢漬け、塩焼き、唐揚げなどで食べられます。ママカリという名が定着したのは、「おかずにしたら自分の家のママ(ご飯)がなくなり、隣の家にかり(借り)に行くほどうまい」という理由からです。

酢とよく合うので、県南地方では酢漬けやママカリずしをよく作ります。お祝い事でママカリずしをたくさん作った時は、「味を見て下さい」と言って近所に配られるようです。産卵前の6月頃が最もおいしい季節です。

68 カキの土手鍋 (広島県)



写真：広島県観光振興室提供

貝類と野菜を味噌味で煮たものを一般に土手鍋といいますが、広島のカキの土手鍋は、鍋の内側の周囲に味噌を土手のように塗ります。カキと豆腐や野菜を煮ながら食べる直前に味噌の土手を崩しながら味加減をします。

広島のカキの養殖が始まったのは室町時代まで遡ると言われます。一年を通し穏やかで6本もの河川が流れ込む広島湾は、餌となる植物プランクトンが豊富で良質のカキが育ちます。広島のカキは全国一の生産量を誇ります。シーズン中は、土手鍋のほか、和食・洋食・中華と様々なカキ料理が楽しめます。

69 あなご飯 (広島県)



写真：広島県観光振興室提供

あなご飯は、あなごの頭と中骨を昆布と一緒に煮込み、そのだし汁と醤油でご飯を炊き上げ、何度もたれを塗りながら蒲焼きにしたあなごを敷き詰めたものです。ご飯にあなごを混ぜ込む作り方もあります。瀬戸内の漁師料理が発祥とされています。

昔からあなごが獲れる宮島の近海では、地元の料理として「あなごどんぶり」が作られていました。そのどんぶりの白飯を工夫して駅弁として売り出したのがあなご飯の始まりで、山陽本線沿いから各地に広まりました。今でも駅弁として売られているあなご飯は大人気です。

70 ふく料理 (山口県)



写真：下関市提供

山口のふくの歴史は古く、貝塚から出土したふくの骨は三千年以上前から食用にされたことを示しています。しかし卵巣や肝臓にある毒は有名で、秀吉時代に多くの兵がその毒にあたり、以後、食用が禁止されていましたが、明治21年伊藤博文が下関市でふく料理を許可してからは、全国に知られるようになりました。

料理は、刺身、ちり、雑炊などがあり、透けて器の模様が見えるほど薄く切った刺身には、わけぎ、紅葉おろし、だいたい酢を添えます。また、白子(雄の精巣)のうまさは格別とされています。山口では縁起をかつぎ「ふく(福)」と呼びます。

71 岩国寿司 (山口県)



炊いたご飯を酢飯にし、魚の身をほぐして混ぜ、木の枠につめます。その上に、錦糸卵や岩国蓮根、味付けシイタケなどを飾り、仕切りに芭蕉の葉を敷きつめます。更にその上に重ねることを繰り返し、木の蓋をして重しを載せて仕上げる押し寿司です。

岩国藩主に命じられた料理番によって、山の頂にある岩国城への運搬や保存に便利な料理として考案されたといわれ、別名「殿様寿司」ともいいます。一度に4〜5升のお米を使い数段に重ねて作る豪快さが特徴です。岩国では、錦川に架けた五連の錦帯橋、そして最高五段の岩国寿司が地域の自慢です。

72 そば米雑炊(徳島県)



そば米とは、そば粒をゆでて乾燥し、表皮を剥いだものをいい、それを雑炊仕立てとしたものです。そばを粒で食べるのは徳島独特で、フリーズドライの商品が売り出されるほど身近なものとなっています。

現在では県全域で食べられていますが、元々は源平の合戦に敗れた平家の落人が身を潜めたとされる祖谷地方(三好市)が発祥で、都を偲んで正月料理に作ったのが始まりとされています。稲作には適さない地形が多いため、栽培期間が短いそばを作って雑炊にしたり麺に加工したりして食べていたそうです。

73 ぼうぜの姿寿司(徳島県)



ぼうぜとはイボダイの事で、東京ではエボダイ、大阪でウボゼなど地方によって様々な呼び名があります。徳島では夏の終わり頃が漁期となり、酢でしめたぼうぜにすだちの搾り汁を加えた酢飯をたっぷりと詰めて姿寿司にします。秋祭りには欠かせない料理で、家庭でも作って食べる風習が残っています。

徳島で水あげされる「ぼうぜ」は、ほぼ全てが県内で消費されており、また、添えられる特産「すだち」の組合せは徳島ならではの料理といえます。徳島県では、ぼうぜのほかアジ、アユ、アメゴなど様々な姿寿司が食べられています。

74 讃岐うどん(香川県)



香川県では、うどんは、昔から祭り、農耕行事にと年中欠かせないものでした。温暖小雨で良質な小麦が採れ、塩、醤油、いりこ(煮干し)など、だしの材料に恵まれていたことから、うどんが定着したのと思われます。

コシが強い讃岐うどんは、かけ、しつぽく、釜揚げ、ざる、ぶっかけ、生醤油などいろいろな食べ方で楽しまれ、県民1人あたりのうどんの消費量は全国一です。

専門店も多く、製麺所の中でうどんを提供する店もあり、県内外からうどん店巡りに多くの方が訪れます。

75 あんもち雑煮(香川県)



あん入りの餅を使った全国的にも珍しい雑煮です。

煮干のだしに、家族仲良く円満でありますようにとの願いを込めて輪切りにした大根、人参などとあん入り丸餅を入れ、柔らかく煮えてから白味噌で味付けします。

江戸時代に砂糖は讃岐(香川県)を代表する特産品で、讃岐三白(砂糖、塩、綿)の1つでした。

そこで、普段は食べることの出来なかった砂糖を、めでたい正月くらいは食べたいと砂糖を使ったあん餅を雑煮にしたのが始まりと言われています。

76 宇和島鯛めし (愛媛県)



「宇和島鯛めし」は、宇和海で捕れた新鮮な真鯛の刺身を、独特のタレ、生卵、海藻、ごま、もみ海苔などと豪快にかき混ぜながら、アツアツのご飯にかけて食べる宇和島地方の郷土料理で、魚の新鮮さを生かした全国でも珍しい料理です。宇和海で活躍した水軍の船上料理が起源といわれており、地元の漁師めしとして受け継がれてきました。宇和島では、地元の郷土料理店が連携して「どんぶり王国宇和島」の開国宣言を行い、「宇和島鯛めし」を始めとする郷土料理の普及とPRに努めています。県内には鯛を丸ごと米と一緒に炊きこんだ鯛飯もあります。

77 じゃこ天 (愛媛県)



近海で採れたホタルジャコ等の小魚を骨や皮も一緒にすり身にして、小判型に形を整え油で揚げたものです。低価格で美味しく栄養満点で、おかずやおやつとしても人気です。

そのルーツは諸説ありますが、16世紀半ば、沖縄の「チキアゲ」と呼ばれる魚のすり身の揚げ物が鹿児島に伝わって「つけあげ」となり、大分を経由して宇和島に伝えられたと考えられています。じゃこ天の「じゃこ」は、雑魚(どこ)が語源と言われます。もともと家庭で作られていた料理ですが、現在はかまぼこ店などで加工され、南予地方を代表する特産品です。

78 かつおのたたき (高知県)



写真：事務局

鰹は高知県の県魚で、若葉の頃の初鰹は香り、秋の下り鰹は脂の乗りを楽しむ、県を代表する海の恵みです。

かつおのたたきは、船上料理として始まった「塩たたき」がルーツといわれていますが、沿岸部と内陸部では、作り方や薬味が少しずつ違います。皮付きのまま表面をあぶった後、「温かいうちに供するか」、「冷ますか」、「塩だけでたたくか」。さらに「しょうゆとみりんのたれをかけるか」、「ポン酢をふりかけるか」、「酢と酒をかけるか」、など食べ方も様々です。お客をもてなす際には欠かせない土佐の味です。

79 皿鉢料理 (高知県)



写真：事務局

高知の宴席の料理といえば「皿鉢料理」です。大きな浅皿に豪華な料理を盛り込み、テーブルに所狭しと並べます。

料理の基本は「生(刺身、たたき)」と「組み物(盛り合わせ)」と「すし」の皿鉢が基本で、そのほか蒸し鯛・そうめん・蜜豆・果物などの皿も並んで多彩になります。客ともてなす者がともに皿鉢を囲み、気に入ったものを食べ饗する、それが皿鉢料理の頂き方です。元々は行事食であり、人々が集う行事では皿鉢料理を共に作り共に食べることで地域の連帯意識が養われるなど、地域や集落の共同生活を営む上での晴れの食でした。

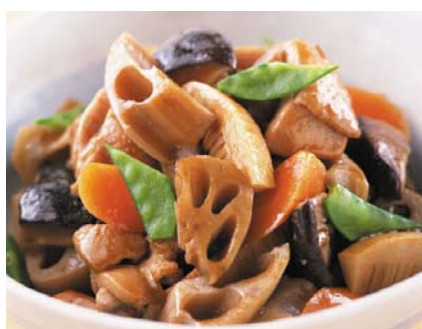
80 水炊き (福岡県)



福岡を代表する鍋料理です。水炊きという名前の由来のように、皮や骨の付いたぶつ切り鶏肉から出るうま味を引き出すため水から煮立て、ポン酢などでいただくのが本来の調理法ですが、現在では鶏ガラのだし汁を用いる場合もあるようです。具を食べ終わった後の雑炊やお茶漬け風スープかけ御飯が人気です。

明治の初め頃、博多っ子の好みの味に変化しながら、今日の水炊きが定着したと言われています。福岡には郷土料理に適した鶏肉として開発された「はかた地鶏」があり、昔ながらのコクと旨味、菌ごたえを兼ね備えた肉質で水炊きには最適です。

81 がめ煮 (福岡県)



写真：事務局

がめ煮は、鶏肉とコンニャク、根菜類等を醤油、砂糖、みりん等で味付けした煮物で、福岡(筑前)一円で、祝い事には必ず作られます。筑前煮とも呼ばれています。

その名は、博多の方言「がめりこむ(寄せ集める)」からきたという説や、博多湾にたくさんいたカメ(博多言葉でガメと呼ばれていた)を料理した「亀煮」からきたという説がありますが、料理の起源は黒田藩の戦陣料理であったようです。肉と野菜の材料が多様で、食物繊維を豊富に含むのがめ煮は、日本型食生活の典型的な健康料理といえます。

82 呼子イカの活きづくり (佐賀県)



いけすから活きのよいケンサキイカを取り上げ、その泳ぐ姿に似せて素早く活きづくりにしたもので、その間1分とかからない速さが、「透明感」と「自然のままの甘味」を提供します。

もともとケンサキイカは単価が安く、漁師からも敬遠される存在でしたが、昭和48年にイカの活きづくり(刺身)とゲソ(足)の天ぷらをセットにした商品が開発され、これを機に来訪者の口コミで広まりました。漁業のまち呼子町では沢山の漁師料理が存在し、イカ飯、イカの卵味噌汁なども人気です。毎年開かれる「呼子イカまつり」は多くの人で賑わいます。

83 須古寿し (佐賀県)



白石米に有明海の新鮮な魚の切り身や野菜のみじん切りをのせた寿司です。もろふたにのせたすし飯を10cm角に区切り、その上に味付けした色とりどりの具を盛りつけます。特にむつごろうの蒲焼をのせた寿しは格別です。白石町須古地区の祭りや祝いの席に欠かせない料理です。

藩政時代、農民をここのほか大事にした須古の領主に、領民が感謝の気持ちを込めて献上したのが始まりで、以来500年以上も代々伝え継がれてきた伝統の味です。同じ年代に生まれ同様の作り方が伝わる長崎県の大村寿司も有名な押し寿司です。

84 卓袱料理 (長崎県)



卓袱料理は江戸時代の唐人との交流時に生まれたもので、「卓袱」とは食卓(卓)とテーブルクロス(袱)を意味したものです。長崎では異文化交流が盛んで、主客とともに身分の上下の隔てなく料理を賞味するという唐人の饗応料理の形式が受け入れられ、長崎流に変化したものです。

円卓を囲み、大皿に盛られている日本料理、中国料理、南蛮料理を箸で取って食します。結婚披露宴などの慶事に多く見られ、尾鯨(おひれ)という吸い物からはじまり、和洋折衷の大皿料理があって、最後に梅碗(しるこ)で終わりとなります。

85 具雑煮 (長崎県)



写真：島原市観光課提供

島原地方に伝わる料理で、正月はもちろん祭礼行事や晴れの日のご飯とされます。雑煮の中には餅に加え、肉やかまぼこ、野菜など様々な具を入れます。

1637年島原の乱で、天草四郎が3万7千人の信徒たちを率いて籠城した際、山や海からいろいろな材料を集め、餅と一緒に雑煮を炊いたことが起源とも言われます。島原といえば、具だくさんの具雑煮と言われるぐらい家庭料理として定着していると同時に、観光客をはじめ訪れる人々のほとんどに食されている郷土料理です。

86 馬刺し (熊本県)



馬刺しは、とろけるような舌触りで酒のつまみとして人気があります。玉ねぎのスライスを添え、おろししょうがやんにんにくを薬味に、地元醸造の甘くて濃い刺身醤油でいただきます。

馬刺しの歴史には諸説ありますが、昭和30年代頃までは廃用する役馬を加熱して食用にしており、昭和40年代頃から食用馬の肥育が本格的に始まり、馬刺しが定着してきたようです。

トロ、霜降り、赤身、たてがみ等が人気です。冬に充分肥らせた馬を桜が咲く頃に味わうのが一番と言われるため、また切り口が桜色になるため桜肉とも呼ばれます。

87 いきなりだご (熊本県)



いきなりだごは、「いきなりだんご」とも呼ばれ、唐芋(サツマイモ)を輪切りにし、いきなり(ざっと、大雑把に、という熊本方言)小麦粉の生地で包み込み、蒸しあげます。短時間でいきなり(急に、すぐに)作って出せる、手早くできるため、その名がついたともいわれています。現在は、あずき餡をさつまいもの上にのせて、生地で包んだものも作られています。

戦後の食糧難時代に盛んに食され、その後家庭で作られるおやつとして伝承されてきたもので、ふるさとの味、おふくろの味にふさわしい懐かしの一品といえます。

88 からしれんこん (熊本県)



からしれんこんは、三百余年の歴史を誇る伝統の一品です。

辛子味噌を蓮根の穴に詰め込み、小麦粉にうこん(ターメリック)等を加えて黄色に着色した衣をつけて油で揚げ、輪切りにして食べます。鮮やかな黄色に縁取られた蓮根の歯ごたえと、からしの鼻に抜ける刺激が新鮮です。

肥後藩主三代目の細川忠利公が病弱の為、玄沢和尚が考案したといわれ、輪切りの断面が細川家の家紋(九曜紋)に似ていたことから、門外不出の料理とされていました。明治以降一般に製法が伝わり、現在は土産物としても有名です。

89 ブリのあつめし (大分県)



ブリのあつめし(温飯)は、醤油、酒、砂糖、酢等で作ったタレに漬け込んだブリの刺身をアツアツの井飯にのせ、ねぎ、のり、ゴマなどを添え、好みでお茶かだし汁をかけます。

蒲江町や佐伯市など県南地域の郷土料理で、元来は漁船の上で手軽に食べることができる漁師のまかない料理でした。他の地域ではアジ・サバ等の魚が使われ、調理法が琉球の漁師から伝えられたとして「りゅうきゅう」とも呼ばれ、漁師の料理として伝承されてきたものです。佐伯南部地方ではブリの養殖業が盛んです。

90 ごまだしうどん (大分県)



「ごまだし」は、白身魚のエソの身を焼いてすりつぶし、醤油とごまを混ぜてごまだしを作ります。このごまだしをゆでたうどん麺にのせ、お湯を注いでいただきます。

漁家の料理として生まれた「ごまだし」は、漁の多いときに作っておけば保存が利き調理は簡単で、いわば「伝統のインスタント食品」でした。その後佐伯市を代表する風味豊かな郷土料理として、ごまだしうどんが各家庭で作られおふくろの味として定着しました。現在ではエソの代わりにアジ、イワシなども使われ、「だし」が調味料として市販されているほどです。

91 手延べだんご汁 (大分県)



「だんご汁(だご汁)」は九州の郷土料理と言われるほど食べられてきたもので、特に大分県では身近な郷土料理として認知されています。

地粉に塩とぬるま湯を加え、じっくりこねた「だんご」を棒状に伸ばしてちぎり、さらにひも状に伸ばします。いりこだしに椎茸やゴボウなどの具を入れ煮込んだ汁に手延べだんごを入れ、透明になったらみそを溶き、ネギやセリなどを添えて出来上がりです。地域によってはだんごを細く伸ばさず短くちぎったり、小麦粉の代わりに米粉を使ったりと、県内には様々な「だんご汁」があります。

92 地鶏の炭火焼き (宮崎県)



鶏肉を小口切りにし、塩こしょうをまぶし、強火の炭火で焼いたものです。黒々と炭の色が付くまでこんがりと焼くのが特徴で、炭の香りが肉に移りたいへん風味豊かな一品です。

宮崎の地鶏を代表する「みやざき地頭鶏(じとっこ)」は、旧島津藩領地で古くから飼育されていた地頭鶏を原種に品種改良を重ねた鶏で、柔らかくうまみがある肉質は炭火焼きによってその特徴が十分引き出されます。最近は、その地頭鶏のくん製や炭火焼きの真空包装商品も誕生し、新しい土産物として注目を集めています。

93 冷や汁 (宮崎県)



冷や汁は、宮崎平野の家庭料理として古くから食べられてきました。煮干しや魚を焼いてすり鉢ですり、ごま味噌を加えてよくすり混ぜ、すり鉢の表面に塗りつけて焦げ目が付くまで焼き、だし汁ときゅうりの輪切りやしそを加えて伸ばします。これをアツアツの麦飯にかけて食べるものです。

夏場、田畑の仕事で忙しい時期にさっと食べられる料理として重宝されました。その起源は、鎌倉時代に僧侶によって全国に流布されその原型が宮崎に残ったと言われています。特に夏バテの時期に、さっぱりとして美味しく食が進む一品です。

94 鶏飯 (鹿児島県)



写真：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
編集・発行「郷土の味」より

熱々のご飯を椀に盛り、細かく裂いた鶏のささみ、錦糸卵、甘辛く煮たせん切りのしいたけ、パパイヤの漬物のみじん切り、薬味の島みかんの皮などをのせ、鶏ガラでとった熱いスープをたっぷりかけて、お茶漬けの要領で食べます。

奄美が薩摩藩の支配下にあった時代、藩の役人をもてなすために鶏を使った料理が出されたのが始まりといわれています。

南国の香り豊かな鶏飯は、決め手であるスープの味が各家庭で微妙に異なるなど、家庭の味として浸透しています。県内各地の小中学校の給食でも抜群の人気を誇ります。

95 きびなご料理 (鹿児島県)



写真：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
編集・発行「郷土の味」より

「南海の青い波の精」に例えられるきびなごは、銀色の美しい縞を持つニシン科の体長約10cmの魚です。

酢みそで食べる刺身をはじめ、塩焼き、煮付け、揚げ物、汁物など様々な調理法で賞味されます。中でも手開きにして菊の花をかたどって盛り付けた刺身「菊花造り」は、鹿児島の郷土料理には欠かせない一品です。また、枕崎や種子島では、すき焼きに入れるなど産地ならではの調理法もあります。

産卵が近づき群れをなして沿岸にやってくる春先から初夏の頃が最も美味しいといわれます。

96 つけあげ(鹿児島県)



写真：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
編集・発行「郷土の味」より

つけあげ(さつまあげ)は、島津藩政の頃より食されている伝統的な魚肉練り製品です。琉球料理で、魚肉のすり身を油で揚げたものを「チキアーギ」と呼びますが、これが薩摩に伝わり「つけあげ」になったといわれています。

近海産の魚(イワシ、トビウオ等)、芯や具材に用いる野菜(さつまいも、にんじん等)など、地域食材が活用されています。高温多湿の気候風土にあって、魚をいかに長持ちのする食品にするかという工夫から生まれた「つけあげ」ですが、今や鹿児島県を代表する特産品として、全国へ販売されています。

97 沖縄そば(沖縄県)



沖縄そばの麺は小麦粉が原料で、ゆでて油をからませるのが特徴です。つゆは、豚骨や鰹節等でだしをとります。具は豚の三枚肉、かまぼこ、ねぎ等様々ありますが、豚の骨つきあばら肉(ソーキ)を具にしたソーキそばが代表的です。

沖縄そばは、昔の人々にとっては高価な小麦粉を使用していました。元々は中国福建省から伝わったもので琉球王朝の宮廷料理だったと言われています。現在は大眾食として受け継がれていますが、宮古そば、八重山そばなど、地域によって麺の太さや具が異なり、いろいろなバリエーションがあります。

98 ゴーヤーチャンプルー(沖縄県)



チャンプルー料理(「混ぜこぜにした料理」の意味)とは、沖縄(シマ)豆腐や野菜、豚肉を取り混ぜた油炒めのことで、種類はタマナー(キャベツ)、マーミナー(もやし)、パパイヤー(青いパパイアの千切り)などがあります。

沖縄の代表的な夏野菜のゴーヤーを加えたのがゴーヤーチャンプルーで、沖縄の家庭料理の定番となっています。ゴーヤーは、亜熱帯の沖縄における数少ない夏野菜で、農家の畑だけでなく一般家庭の庭先でも栽培されます。ビタミンCが豊富で夏バテや疲労回復などに効果があります。

99 いかすみ汁(沖縄県)



いかすみ汁とは、白イカ(アオリイカ)の墨で仕上げた珍しい真っ黒の汁物です。イカと豚肉をかつおだしで煮立てて作り、口いっぱいお歯黒のように黒くしながらそのコクを味わいます。

昔から「くすい(薬)」として扱われ、体内の悪い物を外へ出す働きがあるとされています。のぼせ、肩こり、産後の回復にも効果的と言われており、昔は産後最初に食べさせてもらうのがいかすみ汁だったという話があります。いか墨のことを「クリ」ともいい、雑炊にいかの墨を入れた「クリジュシー」とよばれる雑炊や、イカスミそばもあります。

100番目には、あなたの一押しの郷土料理を加え、百選を完成させてください。

農山漁村の郷土料理百選 私の一押しの一品

100

_____ (_____)

御当地人気料理特選

「農山漁村との関係が薄いものの、地域住民に御当地自慢の料理として絶大な人気があり、現在及び未来に向かって広く国民に愛され支持されうる料理」として選定しました。

また、選定数は23品となりました。

御当地人気料理特選 一覧

都道府県名	御当地人気料理特選		〈地域からのメッセージ〉※一般的な方言で掲載しています。
北海道	うに・いくら丼	スープカレー	これはうまいわ。来たらいいしょ。待ってるべさ。
岩手県	盛岡冷麺	盛岡じゃじゃ麺	水っこのうめえ盛岡で食(く)のが一番だなはん。
宮城県	牛タン焼き		うめえーがら。食いさ来てけさいん。待ってっから。
秋田県	横手やきそば		これなばまんずうめんしよ。食べに来てたんせ。待ってるがらんし。
栃木県	宇都宮餃子		ぼっとすと、やみつきになっから、気をつけとこれ。
群馬県	焼きまんじゅう		これは、なっからうんめえよ。食いにきてね。
埼玉県	やきとり(やきとん)		なからうめえで。やきとり食いにいってんべえ。
東京都	もんじゃ焼き		おいしいので、食べに来て下さい。待ってます。
神奈川県	よこすか海軍カレー		本場のよこすか海軍カレーを食べに、ぜひ足を運んで下さい。
静岡県	富士宮やきそば		う宮やあ。やきそば・富士山とともに待ってます。
大阪府	お好み焼き	たこ焼き	めっちゃうまいで。絶対食べに来てや。待ってまっせ。
兵庫県	明石焼き	神戸牛ステーキ	うまいで。是非食べに来てや。待っとるから。
広島県	広島風お好み焼き		うまいでえ。じゃけん食べにきてつかーさい。待っとるけんね。
福岡県	辛子明太子		うまかよ。食べにきんしゃい。待とうけん。
長崎県	ちゃんぽん・皿うどん	佐世保バーガー	こいはおいしかけん。食べにこんね。待っとっけんね。
熊本県	太平燕(タイピーエン)		こらうまかけん。ほんなこて、食いにきなっせ。待っとるばい。
宮崎県	チキン南蛮		てげ、うめっちゃが。いっぺん食べにこんね。待っちょるよー。
鹿児島県	黒豚のしゃぶしゃぶ		こいはうんめど。たもいけきやったもんせ。待っちょいもんで。
計	23品		

1 うに・いくら丼 (北海道)



写真：事務局

北海道の海産物の代表であるイクラとウニを贅沢に盛り合わせたどんぶりです。イクラのプリプリ感とウニののろみが一体となり、ごはんとの相性も抜群といえます。地域によってイクラは塩漬けと醤油漬けがあり、またウニも濃厚な「バフンウニ」と、あっさりとして大ぶりの「ムラサキウニ」などの違いがあります。

また、ウニ、イクラのほかカニ、ホタテなど各地域の新鮮な魚介類を豪快に盛ったものは海鮮丼と呼ばれ、季節季節の北海道の味が楽しめるため観光客に大人気です。

2 スープカレー (北海道)



通常のカレーのようなのろみはなく、さらさらとしたスープタイプのカレーです。具は大きいのが基本で、定番のチキンカレーには鶏のレッグが丸ごと1本、野菜はジャガイモ、ニンジン、ピーマンなどがゴロゴロと入っています。どの具もスプーンで簡単にほぐれるほど柔らかく煮込んであるのも特徴で、カレーはご飯にかけずに食べるのが一般的です。

札幌で30年ほど前に始まったもので、牛・豚・鶏の骨や野菜の出汁で取ったスープに各種スパイスをふんだんに加えて作られた味はやみつきになるといわれています。

3 盛岡冷麺 (岩手県)



写真：盛岡市商工観光部提供

盛岡冷麺は、朝鮮半島の冷麺を参考に盛岡で考案されたものです。朝鮮半島北部からの移住者が昭和29年に盛岡市内に焼肉店を開店した際、メニューに加えたのが始まりです。昭和40年代には盛岡近辺に冷麺提供店が次々開店し、昭和60年代以降には盛岡冷麺として全国にその名を知られるようになりました。

小麦粉とでんぷんで作られる半透明の麺には強いコシと独特の歯ざわりがあります。またスープは牛肉や鶏肉などを煮込んだもので、さっぱりしていながらコクもたっぷりあり、キムチとの相性は絶妙といわれています。

4 盛岡じゃじゃ麺 (岩手県)



写真：盛岡市商工観光部提供

中国東北部(旧満州)の炸醬麵(ジャージャー麵)を参考に、盛岡市内の屋台から始まったといわれています。

湯切したうどん状の平たい麺の上に、炒め味噌と刻んだきゅうり、長ねぎがのります。麺と特製味噌、具を良く混ぜ合わせ、好みでおろししょうが・酢・にんにく・ラー油などを加えて食べます。また、麺を食べ終えた後には、皿に残った味噌に茹で汁と生卵をとき入れた鶏蛋湯(チータンタン)のスープを飲むのが一般的です。盛岡市では、わんこそば、盛岡冷麺、盛岡じゃじゃ麺を総称して「盛岡三大麺」と呼んでいます。

5 牛タン焼き (宮城県)



写真：宮城県観光課提供

仙台が発祥といわれる牛タン焼きは、戦後、精肉以外の部分であるモツ(内臓)など食べる習慣の広がりによって、タン(舌)を日本人好みに塩で焼いたのが始まりといわれます。元々は外食から生まれ、珍味扱いでしたが、仙台への転勤族やサラリーマンの間で評判となり全国に広まったとされています。

牛タンは、ロースに比べカロリーや脂肪が少なくタンパク質が多い健康的な食品と言われ、やや厚切りでやわらかく焼いた牛タン焼きに、麦飯、テールスープの付いた牛タン定食が仙台では定番となっています。

6 横手焼きそば (秋田県)



写真：横手焼きそば暖簾会提供

各店舗独自のスープをブレンドした比較的甘口のソースで味付けされた焼きそばで、キャベツや豚の挽肉、店によってはホルモンが具材として入ります。目玉焼きがのること、麺はストレートな角麺(茹で麺)を使用すること、福神漬が付いてくることが特徴です。

戦後すぐに、子どもたちの手軽なおやつとして横手市内の焼きそば店主と製麺業者が協力して考案しました。おいしくて安価で、各種イベントでは必ず出店されるほどの人気メニューです。富士宮やきそば、太田やきそばと並んで三国同麺が結ばれています。

7 宇都宮餃子 (栃木県)



にら、ねぎ、キャベツ等をみじん切りにし、挽肉と一緒によく混ぜ、ショウガ汁・塩・コショウ等で味を整え、小麦粉の皮で包み、焼き餃子、水餃子、揚げ餃子等でいただきます。栃木県は、具材となるにらの生産量が全国トップクラスです。

また、宇都宮市は、餃子の一世帯当たりの購入額が日本一であることを背景に、餃子の街として定着しています。平成5年には「宇都宮餃子会」が発足し、町おこしの中心的存在として各種イベントの開催、餃子マップや餃子の本の出版、餃子駅弁の販売が行われるなど、県内外に餃子をPRしています。

8 焼きまんじゅう (群馬県)



写真：ビジュアルぐんま提供

小麦粉に濁酒を入れ、その麴により発酵した生地を団子状にして串に刺し、味噌ダレを付けて強い炭火で焼いて作ります。

焼きまんじゅうの発祥は、前橋や沼田など様々な説があり、150年以上の歴史があります。群馬県は昔から養蚕、絹織物が盛んで、絹商人が焼きまんじゅうを広めました。今でも、県内各地の初市や花見、夏祭りなどの行事には屋台で庶民の味として必ず登場します。子供の頃、口の周りをベタベタにしながら食べた懐かしい味がします。

最近では、辛味噌や甘辛味噌など味の種類を増やしたり、あん入りなども開発されています。

9 やきとり(やきとん) (埼玉県)



東松山市のやきとりは豚肉を使います。特にカシラ肉を利用したものが主流で、軽く塩焼きしたものを10種類以上の香辛料をブレンドしたピリ辛味噌だれで食べるのが一般的です。

昭和30年代、利用価値が低かった豚のカシラ肉に着目し、長ねぎと合わせ、やきとり風に調理したのが始まりです。ピリ辛の味噌だれは東松山独特の味で、商品化されて広く人気を得ています。

市内には、やきとり店が多数あり、日本初の焼き鳥組合があるほか、観光協会や商工会がPRに取り組んでいます。

10 もんじゃ焼き (東京都)



写真：事務局

お好み焼きと比べて、生地に使う水の量のはるかに多くソースなどの調味料と一緒に混ぜるのが特徴です。ゆるい生地で文字を書きながら焼いたところから「文字焼き」、それがなまって「もんじゃ焼き」という説があります。もともとは、間食(おやつ)として食べられてきたものです。ジュージュ焼きながら小さな金属のへらを使って食べるのが一般的です。

東京では、浅草や月島を中心にたくさんのもんじゃ焼き店があります。特に東京を訪れる観光客には人気の一品となっています。

11 よこすか海軍カレー (神奈川県)



よこすか海軍カレーは、日本のカレーライスのルーツであるとされ、「海軍割烹術参考書」のレシピに基づいて調理されています。日本海軍横須賀鎮守府が、調理が簡単で肉・野菜の栄養バランスが良いメニューとして採用し、今日では、海軍カレーを再現したカレー粉が販売されるなど、全国の家庭で楽しむことができます。

現在「カレーの街よこすか」では、店ではカレーライス、サラダ、牛乳の3点セットで提供されるとともに、学校給食や企業の食堂でも取り入れられるなど、広く市民に愛されています。

12 富士宮やきそば (静岡県)



普通の焼きそばと違い、独特の蒸し麺で強いコシの食感が特徴です。この茹でない蒸し麺は地元の製麺会社によって開発されました。鉄板上で富士宮流蒸し麺に細めのキャベツ、肉かす(豚ラードの絞るかす)を加え、ウスター系ソースで焼き上げ、魚系(鰯や鯖)のだし粉をかけて仕上げます。

「富士宮やきそば学会」の結成により、伝統の郷土料理として体系化され多くの店が生まれ町おこしにつながりました。2002年には北九州市の焼きうどんとの「天下分け麺の戦い」や、2006年のB-1グランプリで全国的に有名になりました。

13 お好み焼き (大阪府)



写真：事務局

お好み焼きは、大正時代から関西で食されていた「一銭洋食」がルーツであるという説があります。水で溶いた小麦粉に刻みネギなどをのせて焼き、ソースをかけたものが「一銭洋食」で、子供のおやつでした。それが庶民の味として浸透し、戦後、肉や魚介類、キャベツなど様々な具をお好みで入れるようになり「お好み焼き」と呼ばれ出しました。

関西では、お好み焼きとごはんを一緒に食べる習慣（お好み焼きはおかず）も多く、街のお好み焼き専門店では、ごはんやおにぎりと一緒にセットで出すことも多いようです。

14 たこ焼き (大阪府)



写真：事務局

大阪にはその昔、「ちょぼ焼き」という食べ物がありました。ちょぼ焼きとは、水で溶いた小麦粉を専用の型（半円に窪んだ物が並んだ鉄板）に流して焼くもので、中に入れる具は沢庵、こんにゃく、豆等、各家庭の余り物でした。このちょぼ焼きが今のたこ焼きに進化したといわれています。

お好み焼きと並び大阪「粉もん文化」の双璧で、専門店を始め屋台や家の軒先を利用した店舗で、ソース、青のり、鰹節をふりかけ、爪楊枝スタイルで食されています。また各家庭にたこ焼き器があると言われるほど庶民の味として浸透しています。

15 明石焼き (兵庫県)



写真：明石観光協会提供

明石焼きは、鶏卵・だし・浮粉（うきこ：小麦でんぷんの粉）・小麦粉・タコから作る軽食で、たこ焼きとよく似ています。地元の明石では玉子焼きと呼ばれています。江戸時代の終わり頃から食べられており、生地が非常に柔らかく、焼き板が銅でできており、さらにひっくり返すのに菜箸を使うのが特徴です。

基本的に具はタコのみで、また小さなまな板のような木の皿に盛り付けられ、だし汁のようなたれをつけていただきます。豊富な漁獲を誇る明石タコと、明石玉（疑似珊瑚）に卵白が使われ残った黄身の活用も背景にあったようです。

16 神戸牛ステーキ (兵庫県)



写真：神戸市提供

あざやかな霜降り、舌にとろけるような柔らかさ旨さで、肉といえば神戸牛と言われるぐらい全国的に有名で、国際的にも名声を博しています。正確には、兵庫県産の黒毛和種の一種で、素牛は但馬牛として品種固定された血統に限られ、兵庫県内で肥育された一定の規格・等級以上のものが「神戸ビーフ」とされています。

「霜降り肉」いわゆる「サシ」が入ったお肉は、熱が加えられると溶け、その周りの筋肉をときほぐし、赤身の持つおいしさと脂肪の香りが絶妙に溶けあう味がおいしさの秘密です。

17 広島風お好み焼き (広島県)



写真：広島県観光振興室提供

広島のお好み焼きは、生地と具を混ぜないのが最大の特徴です。薄いクレープのような生地と具を重ねて焼くようにします。焼きそばやうどんを挟む場合も多く、ボリュームがあります。ソースはとろみがあって甘口のものが一般的です。

主に戦後に発達したもので、当初は肉が入らない野菜の重ね焼きの二つ折りで、そばも入れられていませんでした。当時の食料事情により、安価で手に入りやすいキャベツやもやしが多用され、その後そばを入れるようになり、卵を目玉焼きのように焼いておい、現在の円形に変化したようです。

18 辛子明太子 (福岡県)



写真：(財)福岡観光コンベンションビューロー提供

韓国のキムチをヒントにして、スケソウダラの卵巣を唐辛子などで調味した汁に漬け込んだものです。唐辛子を使わない物を「たらこ」と呼ぶのが一般的です。

元々は朝鮮半島から伝わり、スケソウダラを朝鮮語でモンテといい「明太魚、明太」と書くことから、めんたいこ(明太子)」と呼んだようです。現在は、お茶漬け、おにぎり、パスタの具など全国的におなじみの辛子明太子ですが、広く知られようになったのは、1975年に新幹線が博多駅まで開通した影響が大きく、お土産として急速に全国へ波及しました。

19 ちゃんぽん・皿うどん (長崎県)



長崎独特の唐あく入りの麺と、鶏がらと豚骨からとったスープ、四季折々の数多くの山海の幸を炒めた具で作る麺料理です。

ちゃんぽんは明治30年代に、中国料理店主が長崎の中国人留学生のために考案したのが始まりと言われています。スープがたっぷり、麺をスープで煮込むところに特徴があります。

皿うどんは、油で揚げた細麺(パリパリ麺)と焼いた太麺があり、魚介類などの具材を炒め、細麺はスープを加えた水溶き片栗粉でとろみをつけてあんかけにします。

20 佐世保バーガー (長崎県)



佐世保にアメリカの食文化である「ハンバーガー」がやってきたのは昭和25年頃です。当時のアメリカ海軍から直接レシピを聞いて作ったのが始まりと言われています。

その後、佐世保流のアレンジが加えられ、地元食材を活用し、それぞれの店で味もサイズも違うこだわりのハンバーガーは佐世保の味として育ってきました。手作りで作り置きしない、注文に応じて作り始めることも大きな特徴です。最近では、「佐世保バーガーボーイ」のキャラクターや「佐世保バーガー認定制度」で、販売店の品質の向上を図っています。

21 タイヒーエン 太平燕 (熊本県)



太平燕とは、もどした春雨に、豚肉、えび、いか、キャベツ、人参、たまねぎ、小ねぎ等季節の野菜を炒めた具を乗せて、鶏ガラスープや豚骨スープをかけたもので、さらにごま油で香りを付け、ゆで卵または揚げたゆで卵を半分に切ったものを乗せます。

明治初期、中国から熊本にやってきた華僑が、遠い故郷の福建省の料理に思いをはせ作ったスープが起源ともいわれています。地元では、中華料理店のメニューにごく自然にあり、学校給食の献立にも登場するおなじみのメニューです。

22 チキン南蛮 (宮崎県)



鶏肉(ブロイラー)のむね肉やもも肉をそぎ切りし、小麦粉、卵で衣を付け油で揚げたものを甘酢のたれにつけ込んで、タルタルソースをかけて食べます。甘酸っぱいさわやかな味です。

宮崎県はブロイラーの生産が全国第2位を誇ります。チキン南蛮は、昭和30年代に延岡市内のレストランがその原型を考案し、昭和40年代に宮崎市内のレストランがタルタルソースをかけるようになって現在の形になりました。今では県内各地の飲食店で、また家庭でも定着した料理となっています。宮崎発の新料理としてお弁当や惣菜としても人気です。

23 黒豚のしゃぶしゃぶ (鹿児島県)



黒豚肉は筋繊維が細いため、やわらかく、歯切れがよいとされています。「かごしま黒豚」は、うま味成分であるアミノ酸を多く含み、また、さつまいもを含んだ飼料で育てられるため、うま味、甘みが増すとともに、脂がベトつかず、さっぱりとしています。しゃぶしゃぶは、これら肉本来の味をそのまま堪能することができる食べ方として人気があります。

産子数が少ないなど経済効率が悪いと、高度経済成長期に絶滅の危機に瀕しましたが、人々の努力と情熱で「かごしま黒豚」は大切に守り育てられ、今では高い評価を得ています。

選定委員のコメント 「郷土料理への思い」

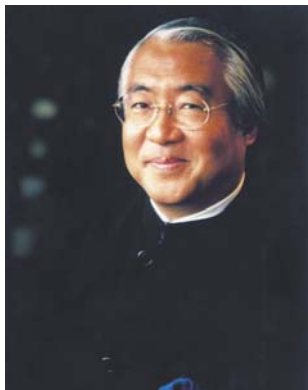


(写真：百選選定委員会)

選定委員長	はつ どり 服 部	ゆき お 幸 應	食育研究家・学校法人服部学園理事長
	あき おか 秋 岡	えい こ 榮 子	経済エッセイスト
	おう せ 合 瀬	ひろ き 宏 毅	NHK解説委員
	きぬ たに 絹 谷	こう じ 幸 二	画家・東京芸術大学教授
	た べ 田 部	ひろ こ 浩 子	(社)農山漁村女性・生活活動支援協会参与
	ひら の 平 野	けい こ 啓 子	語り部、キャスター
	ふな やま 船 山	りゅう じ 龍 二	(株)JTB代表取締役会長
	む かさ 向 笠	ち え こ 千恵子	フードジャーナリスト、エッセイスト

服部 幸應

食育研究家・学校法人服部学園理事長



郷土料理は、まさに歴史の味・ふるさとの味・母の味であり、皆様それぞれの思いがこめられた一品があるはずです。その思い出の、懐かしの、誇りの郷土料理について、全国の沢山の料理の中から百選を選ぶということは、選定委員一同大変な作業となり、正直私も心が痛みました。

私は、ずっと前から「食育」を推進しています。「知育」「体育」「徳育」のほかに「食育」も重要です。子供たちの心の豊かさと体の健やかさを育むため、家庭で、学校で、社会で、そして大人たちも一緒になって生産から消費まで幅広い交流や体験の場が必要です。その意味で、今回身近で大切な「食」の問題に皆様が改めて関心をもっていただける絶好の機会と考えて、この郷土料理百選に参加しました。

百選の料理に目を向けますと、郷土色豊かな多様な種類の料理が勢揃いしました。有名無名にかかわらず、いずれも地域ならではの素材を活かし人々の暮らしの中で生まれた郷土料理で、それぞれ独特の調理法に見られるように先人の知恵が息づいています。全国的に有名な料理も並ぶ中で、今では地元でもはや家庭では作られなくなったような料理もありますが、こうした料理にももう一度光りをあてることができたのも、この百選の大きな意義ではないかと考えています。

「身土不二」「医食同源」などの言葉があるように、これを機会に、心と体の健康を育む観点から「農山漁村の郷土料理」を学びながら、どうぞ御家族と一緒に食べて楽しんでいただきたいと思います。

最後に、日本全国津々浦々で脈々と受け継がれてきたすべての郷土料理に対しまして、その恵みと、人々の努力と、もてなしの心に、感謝いたします。

秋岡 榮子

経済エッセイスト



高度成長期に開発された東京郊外の土地で育った私には「郷土料理」と聞かれてぴんとくるものがありません。育った土地は東京都東村山市。タレントの志村けんさんの出身地ということで名を馳せています。

今回「郷土料理100選」の仕事にかかわることになり、「さて、私の郷土料理は」となると、母の味ではあるものの、郷土料理とは少し違います。「困った、困った」とつぶやいていたら、手元に「東村山こころの味・里に八国～東村山ブランド」なるパンフレットが届けられました。「肉汁うどん」「納豆」「地酒」から「ソース」まで、知らなかった地元の味が満載でした。

100人の人には100の郷土があります。名所旧跡がなくても、有名な山や川がなくても、どこにでもあるような町であっても、その人にとっては特別な町です。そして、どこにでもあるような料理であっても、思い出や空気や景色と一体になったものがその人だけの特別な郷土の味、「郷土料理」だと思います。

正直、これまで東村山に「郷土」という思いをいだいたことはありませんでしたが、地元の「肉汁うどん」を食べ歩きながら、自宅と駅の往復だけでなく、自分が育った土地をもういちど探訪してみたいと、そんな気になりました。

「郷土料理」は自分の育った故郷への、そして日本への、出口でもあり入り口でもあるのです。

合 瀬 宏 毅

NHK解説委員



今更の話ではありますが、郷土料理は今回選んだものが全てではありません。

私は全国各地を取材し放送をする仕事を長く続けていますが、海辺、農村地帯、山間地、訪れたどの地方にも、その地方独特の味わい深い料理がありました。土地の人に「何という料理ですか」と聞いても「ただの煮物」や「ただのお吸い物」というばかり。しかしそこには間違いなく「ただもの」ではない香り、歯ごたえ、体に染み込む味があるのです。そうした名も無い料理にも、私は土地ならではの郷土料理があると思うのです。日本はそうした豊かな郷土料理の宝庫です。

私は食文化とは、その地方でとれる農産物をいかに美味しく食べるか、その知恵と工夫の集積だと思っています。日本は南北に長く、海から山への高度差も大きいこともあって、山一つ隔ててもできる農産物が違います。地域の人たちはそうした地場でとれる野菜や魚を愛し、慈しみ美味しく食べる工夫を重ねてきました。本当の豊かさとは、その違いを楽しみ、選べることではないでしょうか。

私は取材で訪れた地域の料理を思い浮かべては、ぜひもう一度食べに行きたいと思うのです。

絹 谷 幸 二

画家・東京芸術大学教授



「郷土料理百選の選定にあたって」

郷土料理百選の選定にあたって日本全国の郷土料理の中から100選のみを選ぶことは、いかにも大変なことで苦労いたしました。つまり、日本全国にはみごとに沢山の美味あふれる郷土料理が存在しますが、これは、いかに我が日本人の味覚がすぐれているかということの証明だとも言えます。又、味覚ばかりではなく、人をもてなす心がその味に加わっていますので郷土料理は正に食の王道ともいえます。ファーストフードや、きらびやかな接待料理とは一線を画し、そこにはあたたかな郷土の大地に根ざした母の手作りのぬくもりを感じます。この郷土の味わいこそ世界の客人も望んでいる所だと思います。グローバル化

で世界は狭くなっていると言われる中、そうであればあるほど、郷土の歴史に根ざした奥深い味わいこそ、全国に、又、世界に通用する国際性をもちうる味覚だといえるのではないのでしょうか。

今後共個性あふれる独自の郷土料理を伝統の中から学びつつ、新たな進取の気性で今日の郷土料理を創造されま

すことを願っております。

田部 浩子 (社)農山漁村女性・生活活動支援協会参与



「郷土料理百選」に関われたことは、貴重な体験でした。

日本には、このように沢山の郷土料理と呼ばれるものがあつたのか、実際はこれ以上の郷土料理があるに違いないという新しい発見と驚きと誇りを感じました。

また、1万2千人以上の方が投票されたということから、郷土料理への共感というか、その想いの深さを感じました。

私の郷土料理の一つに、お節句の時に友人の家でつくあの緑の美しい「草餅」があります。頬ばった時のつきたての餅の舌触りと蓬(よもぎ)の香りがまだ口の中にあるかのようです。友人のお母さんが、蓬の色をより鮮やかに出す方法を子供達に示しながら餅米を蒸

かしたことや、友人のお父さんと弟が餅をついて、兄妹6人と私が呉座の周りに座って、緑色の餅の中に餡を入れて丸め、呉座の上に並べたこと、誰のが格好いいとか悪いとか、誰が沢山食べたとか、他愛のない話をしながら、その時の一人一人の笑顔が同時に浮かんで参ります。

郷土料理は、他と比較して優劣をつける事の出来ないもの、地域と人と自分の関係があるから郷土料理なのだと思います。

このような思い出を持つことはとても幸せなことです。その意味で、「百選」の最後の一つは各自の心にある郷土料理で100選とするという配慮は、なんと粋な配慮だったかと脱帽です。

平野 啓子 語り部、キャスター



先日、熊本・天草での食談議で数十種類の郷土料理を楽しみました。甘夏をまぜたチラシ寿司など新しい料理もありおいしくいただきました。魚のお刺身も驚くほどの美味でしたが、お刺身は郷土料理とはなかなか位置付けにくいと思います。地元の産品を使って工夫をした調理をすることで郷土料理となるのです。

例えば、私の母は静岡・沼津で生まれ育っているので、県内の産品を使ってサクラエビのかき揚げやいわしのつみれを作ります。これは郷土料理。一方、沼津産アジのひものは、全国シェアも一位で、歴史もあり、開き職人の腕も優れていて申し分ないのですが名産品の域となります。サクラエビやシラスもそのままだと単に郷土の名産です。

しかし、大事なのはおいしいこと。よそのお客様をもてなすときは、それがその土地の最高のプレゼンテーションになるはず。例えば沼津なら、アジのひもの、伊豆のわさび漬け、お茶、冬にはデザートで伊豆のみかん、の組み合わせが郷土の自慢の定食といえます。お客様に出すと「沼津のひものはおいしいね」って食卓で言われるのです。おいしい名産品を並べるだけでごちそうでした。今でもひものは、差し上げた方から口々に言われて気づいたのですが、何もつけなくてもおいしく食べられるほどの美味です。8年前からお目見えしている沼津井は、ほぐしたひものをご飯に合わせ、サクラエビ、生シラス、アジのたたき、などを乗せています。最近の骨嫌いの子どもにも食べやすいでしょう。

名産品だけで充分よかった土地は、これからの郷土料理の開発が楽しみです。

船山 龍二 (株)JTB代表取締役会長



ふるさとを離れてもう半世紀にもなります。

今でも、高校まで過ごしたふるさと山形を思い起こさせるものは慣れ親しんだ味覚です。とりわけ、晩秋になると必ず送って頂くのが青菜漬。辛味をふくんだ独特な味、しゃきとした歯ざわり感は頬ばった一瞬、昔のふるさとの情景を思い出します。

青菜は山形の人々にとっては、冬の保存食であり、また団欒のお茶の友です。春が近づくとつれ、青菜は黄ばみ酸味を増しますが、ゆっくり煮込んで塩抜きし茎菜煮(くきなに)にします。さらにそれを油いためにしますとこれがまた絶妙な味。自分も作りますが、煮込とともに発する独特な匂いは、在りし日のひととき一母の姿が浮かんでまいります。

青菜は高菜と同じアブラナ科の野菜で、明治時代から山形の気候風土になじみすっかり郷土の味に定着しました。観光の語源は“国の光を観る”にあります。まさに郷土の味覚はその土地の“国の光”です。土地の自然と人々の暮らしが調和して地域独自の風土、文化、味などが醸成されます。それこそがその土地のオリジナリティであり価値をもちます。長い間かけて形成された土地の郷土料理は歴史や文化などとともに敬意を払うべき地域の資源であると思います。

向笠 千恵子 フードジャーナリスト、エッセイスト



「郷土料理はマチとムラをおいしくコーディネートする」

誰でも心のなかにふるさとをもっていて、眼をつむれば懐かしい景色が広がる。その風景のなかでは家族や幼なじみが笑っており、湯気をたてている食べものがある……もちろん、郷土料理である。これが郷土料理のイメージの最大公約数でしょう。

でも、わたしのように隅田川のほとりで育った東京の人間と、米どころで成長した人の味の思い出が同じはずはありません。当然、海辺生まれや山で育った方とも異なります。これが細長く伸びた日本という国のおもしろさであり、奥深さ。自然が多様だから、その土地の風土から生まれる料理もさまざまなのです。

また、江戸時代までの郷土気質が料理にも染み込んでいます。大阪のように町人が多い町と地方の城下町では違うし、村の暮らしはまた異なります。おもしろいのは、藩主の領地替えによって郷土料理が伝播すること。たとえば、信州から伝った出石そばのように。また、街道や川沿いに一つの郷土料理が広がった例もあります。北前船の航路の昆布文化も同様に伝わったものです。

この点が、日本の食を探訪するには興味深いのですが、いざ選定するとなると、とてもむずかしい。それでも、県別に百選という大前提のもとに、選定委員会で侃々諤々の末に決まったのが今回のリストなのです。

わたしとしては、生活改良普及員をはじめとする、郷土味覚を愛する方々の気持ちを反映させたいし、都会で暮らす方々がふるさとの絆を再確認し懐かしく思い出せるような料理も入れたいわ、ご当地ものの人気も捨てがたいわ、と悩みに悩みました。

今後希望しているのは、この選定事業がずーっと継続され、今回は選ばれなかった料理にも光があたることです。一県に二つ、三つの郷土料理しかないはずがなく、それらに優劣をつけられるものではないからです。郷土の味をこれからも広く深く掘りおこし、伝えていきたいと思います。

参考資料 1

百選選定事業の概要

資料 ①

「農山漁村の郷土料理百選」について ～食べてみたい! 食べさせたい! ふるさとの味～

農林水産省農村振興局

1 | 趣 旨

全国各地に伝わる郷土料理のうち、農山漁村で脈々と受け継がれ、かつ「食べてみたい! 食べさせたい! ふるさとの味」として国民的に支持されうる料理を郷土料理百選として選定、それにまつわる歴史、文化、レシピ、伝承活動等についてとりまとめ、全国に情報発信し食文化を通じた地域振興を図るとともに、都市と農山漁村の交流を促進する。

2 | 内 容

- (1) 農山漁村の地域住民の間で受け継がれ、現在も食されている郷土料理を対象とする。
- (2) 既存の刊行物等の整理や都道府県等からの推薦などにより、百選の候補料理リストを作成する。また、インターネットによる国民の人気投票等も審査の過程で導入する(投票期間:平成19年9月1日～10月10日)。
- (3) 郷土料理百選を選定に当たっては、料理研究、食文化、都市農村交流及び女性活動等に精通している有識者で構成される「郷土料理百選選定委員会」において12月中に決定する。

*平成19年7月、10月、12月委員会(百選の決定)を開催

【郷土料理百選選定委員会(敬称略)】

氏 名	所属・職名等	
服 部 幸 應	食育研究家・学校法人服部学園理事長	委員長
秋 岡 榮 子	経済エッセイスト	
合 瀬 宏 毅	NHK解説委員	
絹 谷 幸 二	画家・東京芸術大学教授	
田 部 浩 子	(社)農山漁村女性・生活活動支援協会参与	
平 野 啓 子	語り部、キャスター	
船 山 龍 二	(株)JTB代表取締役会長	
向 笠 千恵子	フードジャーナリスト、エッセイスト	

- (4) 百選の概要(歴史・文化・レシピ・伝統食材・伝承活動含む)と選定委員のコメントも交え、刊行物及びウェブサイト等を通じ全国に広く情報発信する。

*平成20年3月実施

3 | その他

平成20年度以降は、「食べてみたい! 食べさせたい! 郷土料理」という視点で、国民の皆様にご食べていただく、知っていただくイベントを開催するなど消費者との交流を進める。

資料 ②

「農山漁村の郷土料理百選」の考え方と選定基準

「郷土料理」とは

郷土料理とは、「それぞれの地域独特の自然風土・食材・食習慣・歴史文化等を背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により必然的に生まれたものであり、家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工方法による料理」を言う。

言い換えれば、「季節季節の旬の素材とその保存・活用等により、その土地で培われた伝統的な料理法で調理された、それぞれの土地自慢の味」とも言える。

※郷土料理は、調理済みの状態を指し食材そのものは除外する。なお、加工品、お菓子類は含めることとする。

選定の視点

- 食べてみたい！ 食べさせたい！ ふるさとの味
- これからも大切にしたい残していきたい伝統的な母の味・故郷の味・心の味

選定基準

1. 郷土料理としての地域性や独自性、農山漁村の歴史文化的な意義を有しているか。
2. 郷土料理の保存・継承への努力がなされているか。
3. 地元食材・国産材料の活用や地域の生産振興に寄与しているか。
4. 地域住民に郷土の自慢の味として認知されているか。
5. 都市との交流、地域振興に活用されているか。

参考資料 2

インターネット投票結果

農山漁村の郷土料理百選「食べてみたい! 食べさせたい! ふるさとの味」人気投票結果

[投票期間: 平成19年9月1日~10月10日、投票総数: 72,566票 (投票人数: 12,132人)]

※このランキングは投票結果を便宜的に示しています。したがって百選選定の際の参考としたもので、百選そのものではありません。

順位	都道府県	料理名	得票数	順位	都道府県	料理名	得票数
1	山形	いも煮	3,746	51	栃木	しもつかれ	246
2	鹿児島	鶏飯	3,232	52	栃木	餃子	237
3	秋田	きりたんぼ鍋	1,586	52	福岡	明太子	237
4	熊本	馬刺し	1,124	54	長野	野沢菜漬	235
5	鹿児島	きびなご料理	1,064	55	大分	丸ずし	233
6	大分	ブリのあつめし	1,060	56	福岡	久留米ラーメン	231
7	愛媛	宇和島鯛めし	931	57	愛媛	さつま(汁)	230
8	鹿児島	豚骨(とんこつ)料理	690	58	宮崎	冷汁(ひやじる)	225
9	愛媛	じゃこ天	673	59	富山	ます寿し	223
10	鹿児島	さつますもじ	648	60	北海道	ちゃんちゃん焼	217
11	北海道	うに・いくら丼	642	60	東京	深川丼(飯)	217
12	大分	ごまだしうどん	635	62	岩手	盛岡冷麺	209
13	鹿児島	つけあげ(さつまあげ)	594	62	福井	越前そば(おろしそば)	209
14	神奈川	海軍カレー	585	64	埼玉	いが饅頭	206
15	香川	讃岐(さぬき)うどん	579	65	熊本	高菜めし	204
16	熊本	いきなりだご	571	66	秋田	ハタハタ寿し	196
17	北海道	海鮮丼	540	66	群馬	おっきりこみ	196
18	沖縄	沖縄そば(ソーキソバ)	537	66	長野	おやき	196
19	大分	手延べだんご汁	518	66	福岡	うなぎのせいろ蒸し	196
20	熊本	からしれんこん	486	70	秋田	いぶりがっこ	190
21	宮城	牛タン焼き	480	70	埼玉	おっきりこみ(煮ぼうとう)	190
22	埼玉	冷汁うどん	450	72	宮崎	チキン南蛮	189
23	長崎	皿うどん・ちゃんぽん	395	73	宮城	ずんだ餅	186
24	宮崎	地鶏の炭火焼	380	74	北海道	いかソーメン	184
25	東京	もんじゃ焼	375	75	北海道	イカめし	183
26	鹿児島	あくまき	366	75	青森	せんべい汁	183
27	北海道	ジンギスカン	362	75	埼玉	やきとり(やきとん)	183
28	鹿児島	地鶏の刺身	358	78	熊本	だんご汁	180
29	鹿児島	パパイヤ漬け	354	79	沖縄	ラフティー	173
30	北海道	石狩鍋	349	80	秋田	しょつづる鍋	169
30	熊本	熊本ラーメン	349	81	東京	おでん	168
32	大阪	お好み焼き	328	81	東京	どじょう料理	168
33	秋田	稲庭うどん	323	83	東京	ちゃんこ料理	167
34	広島	広島風お好み焼き	319	84	北海道	ラーメン	165
35	大阪	たこ焼き	318	84	岩手	盛岡じゃじゃ麺	165
36	北海道	生ウニどんぶり	306	84	埼玉	行田フライ	165
37	長野	信州そば	305	84	山口	ふく料理	165
38	福岡	もつ鍋	301	88	愛媛	鯛飯	164
39	沖縄	ゴーヤチャンプルー	288	89	秋田	石焼料理	156
40	佐賀	呼子のいか料理	284	90	京都	懐石料理	155
40	熊本	太平燕(タイビーエン)	284	91	鹿児島	かるかん	150
42	石川	かぶら寿司	279	92	青森	大間のまぐろ料理	149
43	群馬	焼きまんじゅう	273	93	京都	京漬物	148
44	高知	かつおのたたき	271	94	秋田	横手やきそば	146
45	茨城	あんこう鍋	268	94	山形	玉こんにゃく	146
46	大分	鳥(とり)天	261	96	山梨	吉田うどん	145
47	愛知	ひつまぶし	259	97	長野	笹寿司(謙信寿司)	142
48	福岡	鶏の水炊き	257	97	奈良	柿の葉寿司	142
49	山梨	ほうとう	252	99	新潟	のっぺい汁	141
50	青森	いちご煮	249	100	兵庫	明石焼き	140

投票に御参加いただきありがとうございました。

「農山漁村の郷土料理百選」

財団法人農村開発企画委員会ウェブサイト内

<http://www.rdpco.or.jp/kyoudoryouri100/>



食べてみたい！
食べさせたい！
ふるさとの味

■郷土料理百選が決定いたしました！■

第3回郷土料理百選選定委員会(委員長:服部幸應氏)が開催され、その結果、「農山漁村の郷土料理百選」等が選定されましたので、お知らせします。

>>百選選定結果(PDFファイル)

>>選定料理一覧(PDFファイル)

本サイトに掲載している郷土料理については、(財)農村開発企画委員会が実施した「農村振興モニターアンケート」の結果をもとに、各都道府県からの提供資料と、各地方農政局、各都道府県のウェブサイト、および以下の各ウェブサイトを参考にしています。

- ・外食産業総合調査研究センター「伝統的な郷土料理調査報告書」
(<http://www.gaishokuso-ken.jp/meibutsu.htm>)
- ・ぴこねっと生粋市場「全国の郷土料理」
(<http://www.piconet.co.jp/magazine/recipe/>)
- ・富良野市立蘆郷中学校「日本の郷土料理マップ」
(http://www.furano.ne.jp/school/rokugou_jh/14kyoudo/cookmap.html)
- ・ご当地ですよ！「ご当地のおたから」
(<http://www.gotouchidesuyo.com/isho/takara.php>)
- ・名物に言いものあり
(<http://www.tamezon.net/meib/>)



Copyright © 2007 Rural Development Planning Commission. All Rights Reserved.

「郷土料理百選」等に関する今後の情報発信は、(財)農村開発企画委員会によって随時行ってまいります。

財団法人農村開発企画委員会 HP URL <http://www.rdpco.or.jp/>
E-mail noukai@rdpc.or.jp

農山漁村の郷土料理百選 御当地人気料理特選
(シリーズ農村振興 別冊)

編集・発行

農林水産省農村振興局企画部農村政策課

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

tel.03-3502-5946 fax.03-3595-6340

財団法人 農村開発企画委員会

〒104-0033 東京都中央区新川2-6-16 馬事畜産会館5階

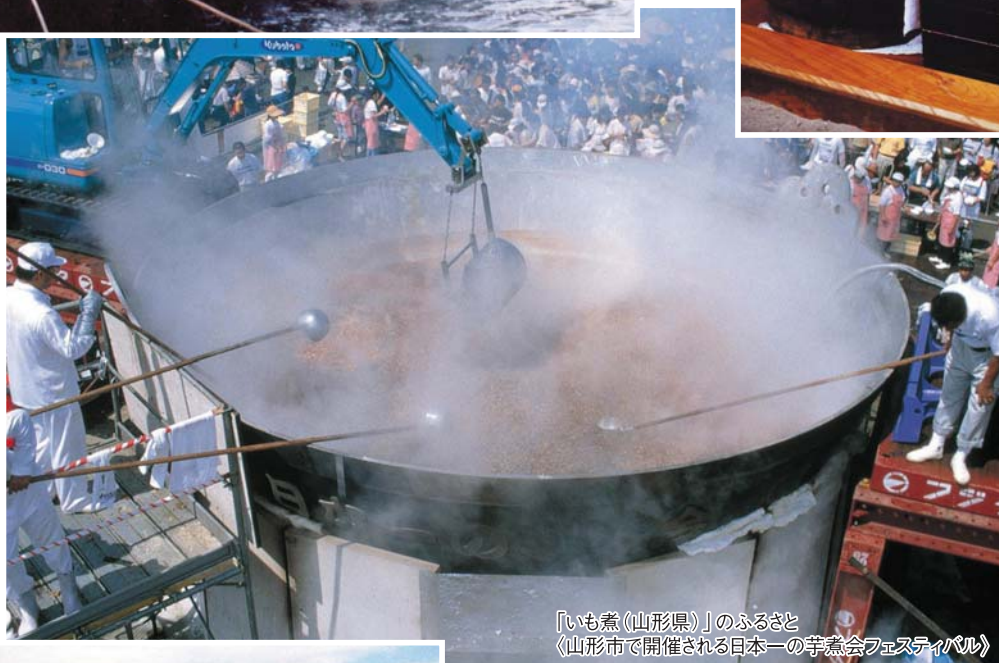
tel.03-3297-5541 fax.03-3297-5543

平成20年3月発行

「石狩鍋(北海道)」のふるさと
〈石狩地方のサケの地びき網漁〉



「ぎりたんぼ鍋(秋田県)」のふるさと
〈ぎりたんぼ作り〉



「いも煮(山形県)」のふるさと
〈山形市で開催される日本一の芋煮会フェスティバル〉



「宇和島鯛めし(愛媛県)」のふるさと
〈宇和島地方の大漁船〉



「鶏飯(鹿児島県)」のふるさと
〈奄美の「八月踊り」〉