

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ことが始まりです。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)

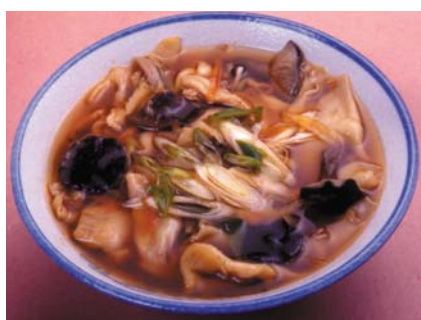


写真：盛岡市商工観光部提供

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碗(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、十人前を百のお碗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：亘理町提供

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。宮城県亘理荒浜地方では、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。

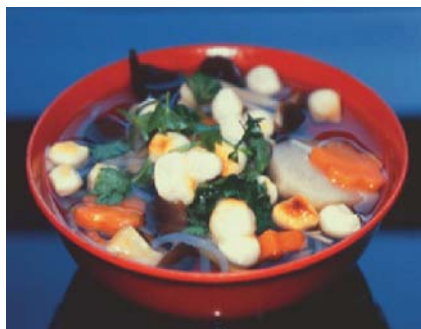
13 どんがら汁 (山形県)



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のようです。

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。