

## 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、晴れの日のお食、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。

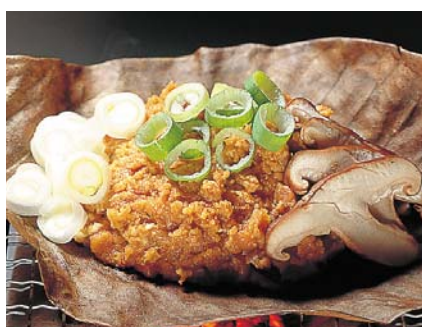
## 42 栗きんとん（岐阜県）



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り、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、ほう葉寿司やほう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。