

84 卓袱料理^{しっぽく}（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、南蛮料理を直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菌ごたえと、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、パパイア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。