

しよ  
う  
ゆ  
が  
香  
る

郷  
土  
料  
理



# 『しょうゆが香る郷土料理』

## 企画編集委員 (敬称略)

奥村 彪生 (伝承料理研究家) \*企画編集委員長  
畑江 敬子 (和洋女子大学教授)  
館 博 (東京農業大学教授)  
渡辺あきこ (料理研究家)  
武部 一成 (醤油PR運営委員会委員長)  
根岸 康二 (醤油PR運営委員会副委員長)  
直江 茂行 (醤油PR運営委員会委員)  
柳本 宏 (日本醤油協会専務理事)

協力—— 根本伸子  
丸又商店  
重枝醤油醸造場  
野田市郷土博物館  
うすくち龍野醤油資料館 他

参考文献—『料理をおいしくする仕掛け』奥村彪生著 (農文協)  
『ごはん道楽!』奥村彪生著 (農文協)  
『日本の食生活全集』(農文協)  
『しょうゆの不思議』(日本醤油協会)  
小学生向け学習教材『おいしさのひみつ しょうゆ』  
(日本醤油協会) 他

### スタッフ

料理—— 奥村彪生 渡辺あきこ  
撮影—— 倉持正実 金井恵蓮 赤松富仁 岩下守 小倉隆人  
嘉納辰彦 北野謙 情野藤雄 千葉寛  
デザイン— 森孝史  
編集・執筆— 八田尚子 後藤あや子  
スタイリング— 西村眞澄

# しょうゆが香る郷土料理

2006年10月1日 発行

企画・編集 『しょうゆが香る郷土料理』企画編集委員会

発行 日本醤油協会  
〒103-0016 東京都中央区日本橋小網町3-11  
電話：03 (3666) 3286 FAX：03 (3667) 2216  
URL：http://www.soysauce.or.jp/

発売 社団法人 農山漁村文化協会  
〒107-8668 東京都港区赤坂7-6-1  
電話：03 (3585) 1141 FAX：03 (3589) 1387  
URL：http://www.ruralnet.or.jp/  
振替：00120-3-144478

©日本醤油協会 2006 Printed in Japan

乱丁・落丁本はお取り替えます。



し  
よ  
う  
ゆ  
が  
香  
郷  
土  
料  
理

江苏工业学院图书馆  
藏书章

日本醤油協会

## 発刊によせて

地方を旅するときの楽しみのひとつは、その地域特有の郷土料理に出会うことです。各地の家庭料理とでもいうべき郷土料理が、その土地の食材を巧みに生かしていることにいつも感心させられます。時に、その味は私には甘すぎる、あるいは辛すぎると感じることもあります。地元の方に「この味こそ当地では美味しい、本物の味だ」と言われて、なるほど地域によって味覚がこうも違うものか、と知らされることも貴重な体験となっています。

国土が南北に長く、四方を海に囲まれた日本は、四季を通し豊富な旬の食材に恵まれています。欧米人が肉類、豆類、穀類を中心に約二千種類を食材にしているのに対して、日本人の場合は一万二千種類にも達していると聞いています。その地域に生きる人々の食材を生かす知恵と工夫が加わって独自の郷土料理が生まれました。仕事柄、外国の料理を口にすることの多い私ですが、あらためて日本に生まれた幸せを感じています。各地に伝わる種々な郷土料理を楽しむことができる日本に生まれたことに感謝しています。

日々の暮らしに季節感が失われている今日でも、郷土料理は、四季折々の自然の恵みを生かした祭事料理として、また、保存性を高めた常備菜として全国各地の食文化を育んできました。

そうした郷土の味の原点と日本の食文化の原点を支えてきた調味料が「しょうゆ」です。しょうゆは、温暖な気候と適度な湿度、そして豊かな水に恵まれた日本の気候風土に育まれた自然の営みであり、その土地特有の醸造方法で郷土の味の文化を支えてきました。

本書の企画立案の前から、しょうゆ業界挙げて全国各地に伝承されているしょうゆを使った郷土料理を収集網羅してまいりました。このねらいの根底には、食育の理念である命を育む食の大切さを訴求するとともに、郷土料理の食材の持ち味を生かし際だたせる、味付けのベースがしょうゆであることを検証し、全国各地のしょうゆを使った郷土料理を現代に通じる新しい姿にして紹介することにあつたからです。同時に、郷土料理の背景にある食文化としょうゆ文化との関係を解明しながら、永い歳月をかけて受け継がれてきた郷土料理にしょうゆが果たしてきた役割の再発見をめざしました。

各地から集められた郷土料理のデータを元に、奥村彪生先生や渡辺あきこ先生の手を経て、現代的な郷土料理として本書に収載することができました。しょうゆの価値についての多岐にわたる考察に、あらためて興味と感心を持たれる方も多いかと存じます。

折しも、平成十七年に施行された食育基本法には、食品産業者の責務として食育への取り組みが明記されるとともに、「食文化の継承のための活動への支援など」が条文化されました。現在、しょうゆ業界が一丸となって取り組んでいる「食育」推進の一環である「工場見学」と連動した「しょうゆもの知り博士の出前授業」とともに、本書の刊行が、先人たちから受け継いだ郷土料理を次の世代に伝承することの一助になれば幸甚です。

本書の刊行に際し、ご指導をいただいた奥村彪生先生をはじめ企画編集委員会の皆さん、そして、ご支援、ご協力、ご教示をいただいた多くの方々に、深い感謝の意を表する次第であります。

平成十八年秋

日本醤油協会 会長 茂木友三郎

# 目次

—— しょうゆが香る郷土料理

発刊によせて

## 第一章 しょうゆの魅力でこの郷土料理

—— ふるさとの味覚

### ほっこりとしょうゆ風味で土地の味

- だまこ汁 ..... 8
  - 高野豆腐と里いもの煮物 ..... 10
  - ニシンなす ..... 12
  - けんちん汁 ..... 14
  - 阿波ならえ ..... 16
  - がめ煮 ..... 18
  - かやくごはん ..... 20
  - たけのこの炒め煮 ..... 21
  - 具だくさんの冷しそうめん ..... 22
  - しめもん ..... 24
- ### しょうゆの香りいきいきと
- てこねずし ..... 26
  - クジラの竜田揚げ ..... 28
  - イワシの甘辛煮 ..... 29
  - お煮かけそば ..... 30

### しょうゆを使った懐かしの郷土の味

- 鯛茶漬け ..... 32
  - 鶏手羽先の照り焼き ..... 34
  - 松山しょうゆ飯 ..... 36
  - こんにゃくの煮しめ ..... 38
  - こねり ..... 40
  - 餅のクルミじょうゆ ..... 41
- かんぴょうのすし ..... 42
  - いもかん ..... 42
  - ニシンの昆布巻き ..... 43
  - シロエビそうめん ..... 43
  - ぼっかけ汁 ..... 44
  - 煮あえ ..... 44
  - うずめ飯 ..... 45
  - わさびの葉のしょうゆ漬け ..... 45
  - カツオのたたき ..... 46
  - ガネとかぼちゃの煮物 ..... 46

## 第二章 しょうゆ文化としょうゆ力を見直す

### いつも食卓にはしょうゆ味のこの一品

● 煮ふたち鯛	47
● かのかくジラ	47
● 歯がため大根	48
● ムツゴロウ	48
● あしていびち	49
● 大根うぶさー	49
● おからの炒り煮	50
● しょうゆ豆	52
● アユの甘露煮	54
● カキのしぐれ煮	55
● 干したけのこの煮物	56
● 大根のべっこう煮	58
● カツオの角煮	60

### しょうゆ味だからこのごちそう

● きんぴらごぼう	61
● ジャコエビと蒸し大豆のさっと煮	62
● 鮭の焼き漬	64
● 治部煮	66
● いも煮	68
● 春羹	70
● 山菜おこわ	72
● 会津こづゆ	74
● 鯛そうめん	76
● いなりずし	78
● こも豆腐	80
● ジンギスカン鍋	82
● 調理法別さくいん	84

五種類のしょうゆが支える日本の食文化	86
--------------------	----

ふるさとのしょうゆを食育に活かす	奥村 彪生	88
------------------	-------	----

未知なる力が宿る、すばらしき発酵食品	舘 博	96
--------------------	-----	----

しょうゆは楽しい、そしてありがたい	渡辺 あきこ	104
-------------------	--------	-----

# 第三章

## しょうゆがあるから、この郷土料理

### 北海道ブロック

●北海道 ..... 114

### 東北ブロック

●青森県 ..... 115

●岩手県 ..... 115

●宮城県 ..... 116

●秋田県 ..... 117

●山形県 ..... 118

●福島県 ..... 118

### 関東・甲信越ブロック

●茨城県 ..... 119

●栃木県 ..... 119

●群馬県 ..... 120

●埼玉県 ..... 121

●千葉県 ..... 121

●東京都 ..... 126

●神奈川県 ..... 126

●新潟県 ..... 126

●山梨県 ..... 127

●長野県 ..... 127

### 東海・北陸ブロック

●富山県 ..... 128

●石川県 ..... 128

●福井県 ..... 129

●岐阜県 ..... 129

●静岡県 ..... 129

●愛知県 ..... 129

●三重県 ..... 129

### 近畿ブロック

●滋賀県 ..... 134

●京都府 ..... 134

●大阪府 ..... 134

●兵庫県 ..... 135

●奈良県 ..... 137

●和歌山県 ..... 137

### 中国ブロック

●鳥取県 ..... 140

●島根県 ..... 140

●岡山県 ..... 140

●広島県 ..... 140

●山口県 ..... 140

### 四国ブロック

●徳島県 ..... 141

●香川県 ..... 141

●愛媛県 ..... 141

●高知県 ..... 146

### 九州・沖縄ブロック

●福岡県 ..... 147

●佐賀県 ..... 147

●長崎県 ..... 148

●熊本県 ..... 148

●大分県 ..... 148

●宮崎県 ..... 149

●鹿児島県 ..... 149


●沖縄県 ..... 150

本書で使用した計量の単位

米1合 = 180ml  
 1カップ = 200ml  
 大さじ1 = 15ml  
 小さじ1 = 5ml

### コラム

- しょうゆベースのつゆやたれ ..... 112
- 東のそば、西のうどん ..... 117
- 昆布だしとカツオだし ..... 118
- 関東の濃口しょうゆ ..... 121
- しょうゆの町で郷土料理を伝える ..... 122
- だしは「出汁」と「山車(だし)」 ..... 127
- たまりしょうゆと白しょうゆ ..... 128
- たまりしょうゆ ..... 130
- 白しょうゆはなぜ白い? ..... 135
- 関東風すき焼きと  
 関西風すき焼き ..... 136
- 淡口しょうゆ ..... 138
- 再仕込みしょうゆ ..... 142
- 「しょうゆの実」は常備菜 ..... 146
- 中国の「醤(じゃん)」と  
 日本の「しょうゆ」 ..... 149
- しょうゆの香りと外国人 ..... 150



第一章

しよゆうゆの魅力で

この郷土料理

——ふるさとの味覚

東北

秋田県

玉っこ、だまっこ、だまこ汁

# だまこ汁

新米を玉のように丸めて煮込んで、だまこ汁。炊きたてのごはんをていねいにつぶし、塩水をつけて丸めれば、煮くずれしません。ごぼう、根っこごと入れたせりの香りも高くからだの芯からあたたまります。



3 あたたかいごはんを、しゃもじに塩をつけながらつぶす。

## 材料 (2人分)

ごはん	200g
鶏もも肉	100g
ごぼう	小1本 (80g)
ねぎ	1/2本
まいたけ	90g
せり	90g
だし汁	5カップ
しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1
塩	少々

## つくり方

- 1 鶏肉は3cm角に切る。
- 2 だし汁に鶏肉を入れて中火で煮て、煮立ったら弱火にし、15分煮る。
- 3 あたたかいごはんをボウルに入れ、しゃもじに塩水をつけながらつぶす。ねばりが出たら6等分して、塩水をつけながら丸める。
- 4 ごぼうは皮をこそげ、長めの薄いさがきにして水にさらす。ねぎは長めの斜め薄切り、まいたけは小房に分ける。せりは6cmの長さに切る。
- 5 2の鍋に、Aを加え、だまこ汁の野菜を入れて煮る。

### だまこ汁と きりたんぼ鍋

秋田の鍋といえば、しよつたる鍋ときりたんぼ鍋が有名。しよつたる鍋はハタハタを魚醬で煮る鍋。きりたんぼ鍋はだまこ汁と材料も調理法も同じ。違いはごはんの丸め方だけ。きりたんぼは軽くついたごはんを串に巻きつけ、いろりでごんがり焼いたもの。ところがいろりがなくなり、手づくりするがむずかしくなりました。そこで考案されたのが、だまこです。きりたんぼ鍋と同様に、特産の比内地鶏といっしょに煮込めば、充分においしい。というわけで、きりたんぼは来客用のオモテの料理、だまこは家庭の内々の料理となりました。



近畿

兵庫県

淡口しょうゆを上手にいかす

# 高野豆腐と里いもの煮物

高野豆腐は凍豆腐を乾燥させたもの。高野山で冬籠りする僧徒の工夫から生まれました。淡口しょうゆで素材の持ち味を引き出して、上方風に仕立てた上品な一品。たまにはこんな煮物で、ほっとくつろぎたい。

## 材料 (2人分)

高野豆腐 …………… 1個  
 里いも …………… 4個  
 干しいたけ …………… 中2枚  
 にんじん …………… 4切れ  
 昆布 …………… 5cm角1枚  
 煮物用混合節\* …………… 5g  
 青味 (いんげん、またはきぬさや)

A 水 …………… 1・1/2カップ  
 淡口しょうゆ …………… 大さじ2  
 みりん …………… 大さじ2  
 砂糖 …………… 小さじ1

※煮物用混合節

ホンガツオ、ソウダガツオ、サバ、ウルメイワシなどの削り節を混合したもの。雑節。

## つくり方

- 1 高野豆腐はぬるま湯でいったんもどして、6つに切る。里いもは皮をむく。干しいたけは水でもどして、半月に切る。
- 2 煮物用混合節はティーパックに入れておく。Aを煮立て、高野豆腐、里いも、しいたけ、にんじん、混合節、昆布を入れる。
- 3 再び煮立ったら、落としぶたをさする。煮汁が半分くらいになるまで、弱火で約20分煮る。そのまま冷まして、味を含ませる。
- 4 器に盛り、青味を添えて、煮汁をかける。



煮物用混合節をティーパックに入れば、かんたんにだしがとれる。

京料理には、淡口しょうゆ

江戸初期、寛文六年、従来のしょうゆより小麦の炒り方を浅くすることで、色のうすいしょうゆが播州龍野で製造されました。淡口しょうゆの誕生です。塩分濃度は濃口しょうゆより高いのですが、素材の色をそくなわず、きれいに仕上がることから、次第に京都で注目されるようになります。京料理になくてならない調味料で、京阪を中心にさかんに使われています。(一三八頁参照)

\*高野豆腐は、ぬるま湯でいったんもどしてから煮込むタイプのものを。



近畿

京都府

京の夏のおばんさい

# ニシンなす

海から遠い京都では、おばんさいに魚の素干を多彩に生かしていました。無洗米の場合、とき汁は使えないので、番茶のカテキンやしょうゆの力を借りて、身欠ニシン特有の脂気、臭いを消します。



2 身欠ニシンに、冷ました番茶汁をかけて脂気、臭いをとる。

## 材料 (2人分)

身欠ニシン	2本
山科なす (または小ぶりのなす)	3個 (250g)
おくら	さっとゆでて2本
しょうが	皮をむいて5g
番茶	大さじ3
だし汁	1カップ
A 黒砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

## つくり方

- 湯3カップに、番茶を入れて煮立て、こして冷ましておく。
- バットに身欠ニシンを入れ、1をひたひたにかけ、一晚おいて、ニシンの脂肪と臭みをとる、3つに切る。
- 小鍋でAと薄切りのしょうがを煮立て、ニシンを加える。落としぶたをして、とろ火で煮汁が1/3になるまで30~40分煮る。
- なすはへたを取り、たて半分に切る。皮に浅く切れ目を入れ、1%の塩水に10分つけ熱湯で3分ゆでる。
- 3になすを加え、煮汁がほぼなくなるまで中火で煮る。

### 煮物には 落としぶたを

落としぶたの役目は、①鍋の中で材料が踊って、煮崩れるのを防ぐ。②煮汁が材料にかぶらなくても、対流を起こして、上まで煮汁を上げ、しかも味を上まねんなく均一化する役目をする。③燃料の節約にもなる。落としぶたは、サワラ材などの木ぶたがよい。大きさは、鍋の中ほどで人さし指が一本入るぐらいのすき間ができるものが、使用する前には必ず水をくぐらせて、水分を含ませておくこと。行平鍋と落としぶたのセットは、日本がほこる煮炊き用道具なのである。  
(奥村彪生『料理をおいしくする仕掛け』)

\*ソフトニシンを使う場合は、3~4時間番茶に浸します。



関東・  
甲信越

神奈川県

鎌倉・建長寺で考案されたとか

# けんちん汁

実りの秋に出そろう根もの野菜と、豆腐をしょうゆでシンプルに味付けした汁物。

具たくさんで栄養豊富、しかもヘルシー。

豆腐は炒めず、出来上がり間近に加えると、より、さっぱり味に仕上がります。

## 材料 (2人分)

大根	5cm
にんじん	1/2本
こんにゃく	1/2枚
干しいたけ	2枚
木綿豆腐	1/2丁
ごま油	大さじ1
だし汁	4カップ
細ねぎ	3本
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

## 作り方

- 1 大根は6mm幅のいちょう切り、にんじんは半月切り、こんにゃくはちぎって熱湯で1〜2分ゆでる。干しいたけはもどして薄切り、豆腐は2cm角にちぎる。細ねぎは小口切り。
- 2 鍋にごま油を熱し、大根、にんじん、こんにゃく、しいたけの順に炒め、しょうゆ小さじ1をまぶしてさっと炒める。だし汁を加え、沸騰したら弱火にして、20〜25分煮る。
- 3 豆腐を加え、しょうゆ小さじ2と塩で味を調える。
- 4 挽によそい、細ねぎを散らす。



2 野菜を炒め、しょうゆをまぶしてさっと炒める。

### 名前の由来は そこつ者のお坊さん？

ところは鎌倉五山第一位の寺、建長寺。食事係のお坊さんが料理に使うはずの豆腐をあやまって崩してしまいました。さあ、たいへん。落ちこんでいないで機転をきかし、野菜といっしょに汁に入れたら、とてもおいしいと評判となり、「建長汁」から「けんちん汁」となりました。というのが、ひとつの説。

もうひとつは、建長寺門前の住人から、一丁の豆腐を寄進された、開山・大覚禪師。おおぜいの修行僧全員が食すにはどう料理したらいいか思案の末に、小さく崩して汁に入れる方法を思いつきましたとさ。どちらも禅寺らしいエピソードです。

