



* 0053826000 *

0053826-000

383.8-Z3ウ

郷土食と調理法

全国学農聯盟・編

学習社

昭和19

AIB

33.5.26

2-3389

383.8
83

編 盟 聯 農 學 國 全



法 理 調 と 食 土 鄉

版 社 習 學



まへがき

郷土食といふと、何となく聞えがよくない。しかし、実際には、主として、その地方地方の作物の新鮮なもの、完熟したもの、さうして、地味に適したものを調理するのであるから、栄養に富み、味はひのよいものが多いのに驚かされるのである。

今や、皇國興廢の決戦下において、國民の食生活は、重大な關心事となり、主食たる白米の補食物に對して、特に眞剣な考慮を拂はれるやうになつた。このとき、各地の郷土食を再検討し、その復活を計つて、一方において白米の不足を補ひ、一方において國民の健康増進に努めることは、食糧を確保し、戦力を増強することになるのであるから、その貢獻は偉大なものといはねばならぬ。

郷土食は、米飯を主としないでも、りつばに栄養が攝れ、皆、健康體を維持することができる。本會は、かねてこの點に着目し、毎年、全国的に養成してきた農山漁村婦人指導者を動員して、全國の郷土食中、主要なものの調査を行ひ、その中の適切なものを選んで、同方面の權威者に一一詳細な検討を煩はし、その上、主食としてゐるもの、ま

たは、副食としてゐるものに缺けてゐる栄養分の食品補添をなし、その完全充實を計つたのが本書である。故に、各地方の方方は、本書によつて舊來の食法に復し、他地の郷土食の長と粹とを採つて、速かに食糧の偏在を矯めて、これが圓滑化を圖るとともに、健康増進に邁進するやう、その實行の一日も早きを希望してやまない。

なほ、現在、山草野草を食料としてゐるもので、誰にも出来る調理法を地方別に調査、附録として参考に供した。山草野草は、一般蔬菜と比較して、風味や栄養價の點で、おのづから異なるものがあるが、食べ慣れれば、なかなか捨てがたく、その採集は、植物活用の範圍を擴大し、以て、食糧増産の一助ともなるのであるから、刻下、郷土食とともに、ゆるかせにしがたいことと信ずる。

本書が、戦力増強の一翼として御奉公の道を得ることに對し、本書の光榮、これに過ぐるはなし。

昭和十九年七月

全國學農聯盟

目次

穀類を主とした郷土料理……………一

飯類

ほろほろ……………岩手縣……………二
やま餅……………秋田縣……………三
茶米……………徳島縣……………四
わらび飯……………大分縣……………四
蓮飯……………大分縣……………五
冷し汁……………宮崎縣……………六

粥・雑炊類

おぼく……………神奈川縣……………七

餅類

寒雑炊	岐阜縣	八
おじや	大阪府	九
大和粥	奈良縣	九
しんめい粥	廣島縣	一〇
茶粥	山口縣	一一
しよんしよん	福岡縣	一二
栗ン納豆	鹿兒島縣	一三
くるみ餅	宮城縣	一四
米ちまき	新潟縣	一五
五平餅	長野縣	一六
凍餅	長野縣	一七
とち餅	岐阜縣	一八
栃餅	滋賀縣	一九

麵類

すな餅	秋田縣	一〇
小麦餅	奈良縣	一一
ねりくり	宮城縣	一二
じんだつめり	宮城縣	一三
法度汁	栃木縣	一三
きりこみ	群馬縣	一四
ほうとう	山梨縣	一五
かぼちやほうとう	山梨縣	一六
小豆ぼうとう	山梨縣	一七
萩原團子汁	長崎縣	一七
團子汁	大分縣	一八

菓子類

じやがいの團子.....	樺	太	三
じやがいの餅.....	樺	太	三
きりさんしよ.....	岩手縣	三	三
さつまいも餅.....	埼玉縣	三	三
柿餅.....	埼玉縣	三	三
うす焼.....	山梨縣	三	三
いも團子.....	山口縣	三	三
飯餅.....	大分縣	三	三
石垣餅.....	大分縣	三	三
そば團子.....	宮崎縣	三	三
いも團子.....	宮崎縣	三	三

野菜を主とした郷土料理

煮もの

すみつかれ.....	埼玉縣	四〇
つくし煮.....	奈良縣	四一
かんころ.....	佐賀縣	四二

あへもの

とどきこまあへ.....	茨城縣	四二
はりはり.....	新潟縣	四三
蠶切干味噌あへ.....	岐阜縣	四三

漬けもの

まくは瓜鐵砲漬.....	茨城縣	四四
--------------	-----	----

わさび漬……………静岡県……………
 かぶら千枚漬……………京都府……………
 おむし漬……………兵庫県……………
 いたどり漬……………大分縣……………
 寒漬……………宮崎縣……………

その他の

しほし納豆……………茨城縣……………
 ぜんまいの油いり……………群馬縣……………
 いもでんがく……………岐阜縣……………
 わかめの衣かけ……………三……………
 ふき味噌……………兵庫縣……………
 つくしのつくた煮……………兵庫縣……………
 醬油豆……………香川縣……………
 油味噌……………鹿児島縣……………

魚類を主とした郷土料理

煮もの

にしんの松露煮……………北海道……………
 ふなの甘露煮……………千葉縣……………
 ふなの昆布巻……………佐賀縣……………
 たにしの煮つけ……………福岡縣……………
 頭料理……………大分縣……………

焼きもの

いわしのさんが……………千葉縣……………
 やきはまぐり……………神奈川縣……………
 いかの鐵砲焼……………富山縣……………

あへもの

たにしの白あへ……………佐賀縣……………空

汁もの

鯉こく……………千葉縣……………六

鯉の納豆汁……………奈良縣……………七

どちやう汁……………愛媛縣……………六

どちやう汁……………佐賀縣……………六

漬けもの

ぬか漬いわし……………石川縣……………九

ふなすし……………徳島縣……………七

きりすし……………田縣……………七

その他

いなご粉料理……………田縣……………二

いなごのつくだ煮……………縣……………四

いわしの櫻干……………富縣……………五

ふな味噌……………岐縣……………六

季節別
地方別
索引

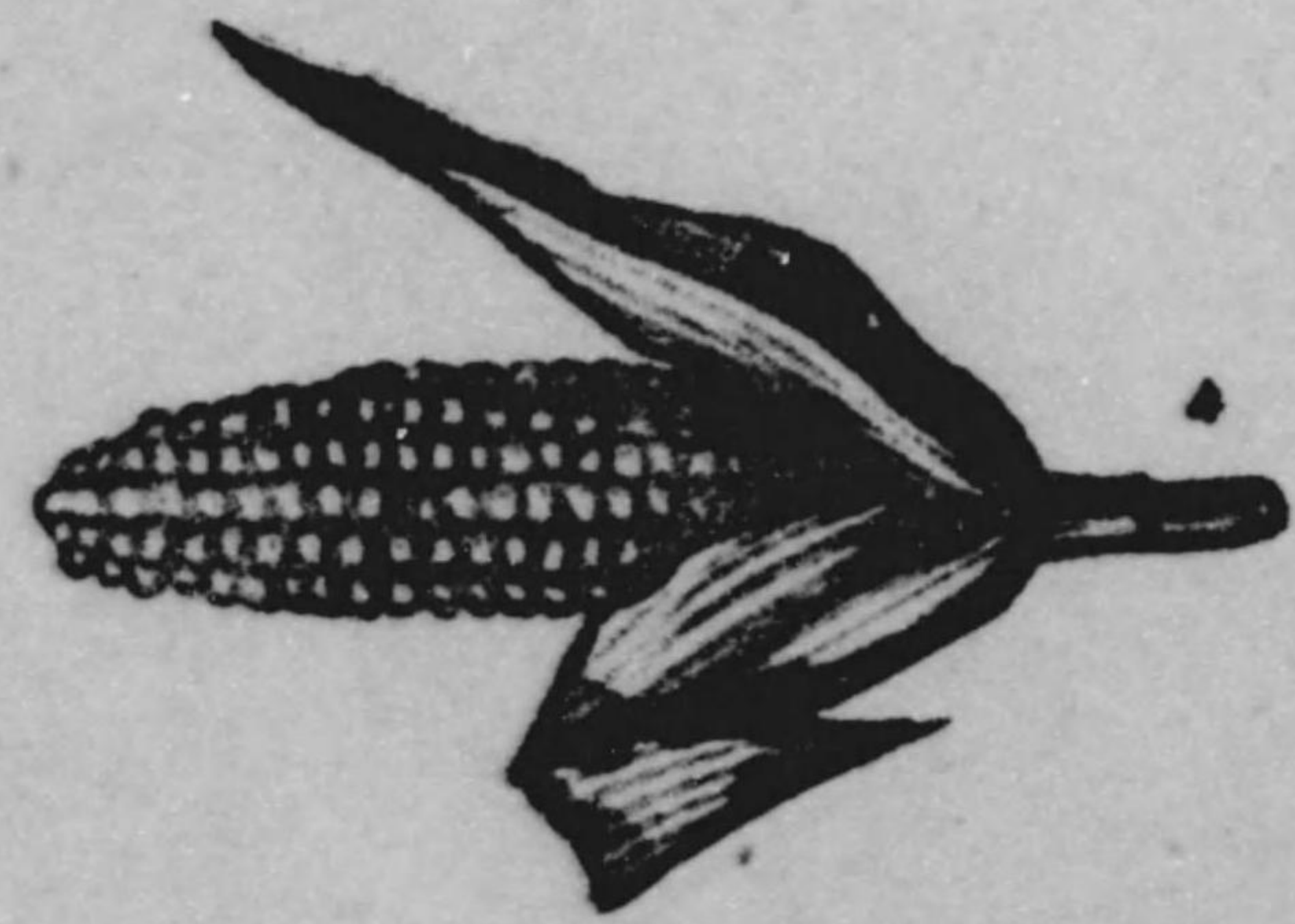
……………三七

附
録

山草、野草の食べ方

……………三五

穀類を主とした
郷土料理



飯類

ほろほろ

—岩手縣—

【季節】春

【材料】うこぎまたはさいかちの芽 二センチ位のものを五、味噌漬大根 三センチ立方位、くるみまたはごま 少々

◇うこぎまたはさいかちの若芽を、香葉をおとさぬやうに軽くゆでて水気をさり、細かにきざむ。それに、きざんだ味噌漬と、くるみまたはごまをまぜ合はせて、温かい御飯のふりかけにする。

【備考】 日常使用。

【参考】 これだけでは栄養不足であるから、同時に、川魚・いなごなどのでんぷをふりかけるがよい。飯に、いも類などの澱粉性のものを炊きこむと、なほよい。

やま餅

—秋田縣—

【季節】秋

【材料】 新米 五〇〇グラム、鹽 小さじ一杯、やきぼし 一八八グラム、ねぎ 一把、ごぼう 三七五グラム、にんじん 一八八グラム、大根 大一本、醬油 一〇〇グラム、二〇〇グラム……(餅 百箇分の材料)

◇普通の水かけんで御飯を炊き、鹽をまぜてよくつきつぶし、直径二センチ位の團子にまるめる。御飯が軟かすぎるときは、白玉粉をすりつぶしてまぜる。(残飯・ひや飯を利用するもよい。)

◇二リットル(一升一合)位のやきぼしの煮出汁をとり、野菜類を適當の大きさに切つていれ、鹽と醬油で味をつけ、團子にまるめたものを入れ、温めて、茶碗にもる。

◇一碗に五つとすれば二十碗でき、御飯十ぜん分は二十ぜん分となる。

【参考】 やきぼしは煮出汁を取るばかりでなく、みんな食べるため、粉にするか、小さくきざんで使用する。

茶 米

— 徳島縣 —

【季節】 四季

【材料】 そら豆 三〇〇グラム、水 九〇〇グラム、七分づき米 五六〇グラム、
鹽一〇グラム、番茶、黒砂糖 各一〇〇瓦

◇そら豆をいり、すぐ番茶の液に浸し、半日位そのままにしておく。これを米にまぜて炊き、むすとき、黒砂糖と鹽を加へて味をつける。

【参考】 これに、野菜の煮つけ、或は野菜の味噌汁をつけ合はせるとよい。

わらび飯

— 大分縣 —

【季節】 春

【材料】 七分づき米、わらび、砂糖、鹽、醬油、煮出汁

◇わらびのあくだしをして、水洗ひし、三センチほどに切り、砂糖・鹽・醬油・煮出汁を加へて淡味をつける。

◇飯の煮え立つたとき、わらびを加へてむし、おひつに移すときにまぜる。

【参考】 わらびだけでなく、ほかに煮干粉(削節など)・野菜類等とともに炊きこむか、または野菜煮つけ・野菜汁などをつけ合はせる。

蓮 飯

— 大分縣 —

【季節】 夏

【材料】 七分づき米、蓮のまき葉(若い葉)、鹽、卵、椎茸、海苔

◇蓮のまき葉のみぢん切りにしたものを、鹽ゆでにして箆にとり、そのまま冷しておく。炊いた飯の中にいれてあへ、もりわける。

◇金糸卵・淡味つけの千切り椎茸・もみ海苔の三種を、飯の上にもり合はせる。

◇汁には、魚の身のすりたてを用ひる。

【備考】 いも、そのほかの野菜をそへる。

【参考】 椎茸とともに、蓮根も味つけてして、葉といつしよに中にまぜるとよい。

冷し汁

—宮城縣—

【季節】夏

【材料】煮出汁 〇・セリツトル、ごま 茶さじ二杯、豆腐 半丁、味噌 一五〇グラム、きょうり 中一本、ねぎ 二本、しその葉 大二枚

◇煮出汁をつくつておく。ごまをすり、しぼつた豆腐をいれ、味噌を加へてすりませ、これを煮出汁でのばす。

◇きょうりを千切りに、ねぎを斜千切りに、葉しそを千切りにして、これらをごま・豆腐入味噌汁に入れて煮る。できあがつた汁は冷しておき、炊きたての麦飯にかけて食べるとおもしろい。

【参考】豆腐の代りに、水に浸しておいた大豆をすりつぶして用ひると、いつそうよい。また、煮出しは汁のみを取らずに魚體もともに食べる。消化の點から、さらさらと流しこまないで、よくかんで食べることが大切である。

粥・雑炊類

おぼく

—神奈川縣—

【季節】四季

【材料】丸麦(つきたてのもの)、米、水(麦、米の體積量の約六倍)、きんさんじ味噌

◇つきたての丸麦を、半日位水に浸しておき、麦八分・米二分の割合でませ、水を加へて大鍋にいれる。

◇とろ火にかけてゆつくりねり、糊のやうになれてきたら、きんさんじ味噌などをそへて食べる。御飯代りにも、おやつにも用ふ。

【備考】厚木地方の日常料理。

【参考】おやつにはこのままでよい。御飯代りの場合は、きんさんじ味噌の中にみちん切りのね

ぎと煮干粉などをいれて食べる。

寒 雑 炊

—岐 阜 縣—

【季節】冬

【材料】米、味噌、小豆、ずのき、里芋、油揚、煮出汁

◇小豆は軟かく煮る。油揚は短冊切り。ずのきは二センチ位の長さに、里芋は千切りにする。味噌を煮出汁でとき、里芋・ずのき・小豆・油揚をいれて煮る。煮え立つたら米をいれて、ねばらないやうに煮る。

◇これには、生野菜・早漬などをそへるかよい。

〔備考〕 體が温まるので、産後などにもよい。

〔参考〕 野菜は、これだけでなく、種類も量も豊富にいれる。煮干・削節・いなごの粉など、動物性のもをいれると、いつそうよい。

お じ や

—大 阪 府—

【季節】冬

【材料】ひや飯、ねぎ、油揚、煮出汁、醤油

◇鍋の煮出汁が煮え立つたら、ねぎと油揚をいれる。その中へ、御飯を細かくくださながらいれ、適度にどろりとしてきたら火からおろし、温かい間に食べる。

〔備考〕 ひや飯の利用法。これには動物性蛋白質をいれるか、またはそへる。

〔参考〕 寒雑炊と同じく、もつと野菜の種類を豊富に、残り野菜の整理の意味で、なんでも用ひるとよい。また煮出汁は、魚體もともに煮て食べるがよい。

大 和 粥

—奈 良 縣—

【季節】四季

【材料】米、番茶、鹽

◇米と水の割合は、一と六である。番茶を布の袋にいれていつしよに炊きこみ、鹽味を

つける。さつまいもなどをいれることも、よくある。

〔備考〕 茶粥ともいふ。奈良地方では、大部分の家で、この朝粥をつくる。

〔参考〕 粥を常食とすることは、消化吸収の點からも、腹持ちの點からも、あまり好ましくない。なかにいも類を炊きこみ、ほかに小魚つくだ煮・野菜・浅漬などをそへるがよい。

しんめい粥

— 廣 島 縣 —

【季節】 冬

【材料】 はうれん草 一把、かまぼこ 一本、油揚 一枚、米 〇・二八キロ、餅（十五日のどんどで焼いた正月のかざり餅）、鹽、鰹節

◇水二リットルを煮立て、米をさつと洗つて粥に炊く。かまぼこは銀杏切り、油揚は千切りとして粥に炊きこみ、はうれん草はおそく加へて、鹽・鰹節で味つけをする。餅は適宜に切つて最後にいれ、餅がとけぬうちに食べる。

〔備考〕 正月十五日の祝ひ料理で、餅の粥ともいふ。これは疫除けとして用ひ、果樹などへも供へて豊作を祈念する。「どんど」または「しんめい」とは、正月のしめかざりその他を

一月十五日に焼くことで、その火でかざり餅を一重ねやく。

〔参考〕 特殊な季節料理であるが、野菜の種類と量を豊富にして、日用用ひるとよい。餅・鰹節はいれなくてもよい。かまぼこは、さつまあげ・はんぺんなどを代用し、または煮干・削節を代用すると栄養上なほよい。

茶 粥

— 山 口 縣 —

【季節】 四季

【材料】 米 〇・一四キロ、水 一・二リットル、番茶 大きじ一杯、好みにより餅・さつまいも・小豆・えんどう・そら豆・小麦團子などを一種加へる。（番茶は上等でないものがよく、ダラ茶・豆茶もよい。）

◇鐵の釜に定量の水をいれ、普通にはうじた番茶を布の袋に入れてこれに浸し、強火で煮る。煮え立つのを待つて杓子で袋をおさへ、よく煎じて袋をとりだし、洗はぬ無砂づき米をそのままいれ、強火でしつかり煮立てる。

◇吹きだしたら、ふたをとつて汁を流さぬやうに、うちはであふぎつつ、米粒のしんが

なくなるまで煮て、火からあらし、さらつとしたところを食べる。(ねばつたのはよくない。火からあらしして長くおくと、のびたといつて、味があちる。)

◇季節により、次のものを選んで炊きこむことが多い。——餅(一月)、えんどう・そら豆(春)、小豆(八月頃または年中)、小麦團子、さつまいも(秋・冬)
◇副食物としては種々の漬物を用ふ。

〔備考〕 方言で「ちやがい」といふ。ひや飯にこれをかけて食べることもある。なほ、一月十五日には餅粥として食べる習慣があり、地方によつて鹽をいれることもある。また、ところによつて、朝と夕の常食ともする。

〔参考〕 大和粥の項(九ページ)参照。特に夜の常食とすることはおもしろくない。

しよんしよん

——福岡縣——

【季節】 四季

【材料】 麥 一・四キロ、大豆 〇・七—〇・九キロ、鹽 〇・四キロ、水 ひたひた位

◇大豆をいつて二つ割りとする。麥は前夜から水に浸しておく。大豆と麥をいつしよに

して、蒸して麴としてねかす。

◇これに鹽を加へ、水をひたひたにいれて、三週間位おいてから食べる。

〔参考〕 大豆の食べ方として、消化、吸収の上からもたいへんよい。これだけを副食とせず、野菜類の煮つけ、味噌汁などをそへるとよい。

栗ン納豆

——鹿児島縣——

【季節】 冬

【材料】 栗 〇・六キロ、水 一・八リットル、黒砂糖 〇・三キロ、片栗粉、しやうが、鹽

◇栗を二時間ほど弱火で煮て、軟かな粥を作る。これに黒砂糖を加へ、鹽をすこしいれ、片栗粉(はぶくもよし)・おろししやうがで味をととのへる。

〔備考〕 むかし、薩摩藩では、青少年の修養道場である學舎(健兒社)で、十二月十四日の夜は、赤穂義士傳の輪讀會が、夜を徹して続けられた。このときの御馳走が、この熱い栗ン納豆である。今も年中行事の一つとなつてゐる。

〔参考〕 おやつとしてはこのままでよいが、今は黒砂糖がないから、鹽味でよい。代用食とする

場合は、いも類などを炊きこみ、つくた煮・浅漬などをそへるとよい。

餅 類

くるみ餅

—宮 城 縣—

【季節】 冬（主に正月）

【材料】 くるみ 三十箇、豆腐 一丁、餅、砂糖 各二〇〇グラム、鹽、醬油、酒

◇豆腐をふきんに包み、まな板にのせ、重石をおいて水を切る。くるみはちよつとあぶり、割つて實をだし、すり鉢で脂肪がにじみでるまでよくする。その中に、水を切つた豆腐をほぐして入れ、よくすりませる。ぬるま湯をすこしづついれて適宜なかたさ（普通のお汁粉位）にのばし、裏ごしにかけ、鍋にに入れて火にかけ、砂糖・酒・醬油・塩をいれ、絶えずかき廻す。煮え立たぬやうに注意して、十分に火を通し（火の通りが悪い

と、豆腐くさいものになる。）、餅を焼いて入れ、椀にもる。大根の浅漬をそへる。

〔備考〕 養價多く、東北人には忘れがたい滋味である。また、くるみあへとして、にんじん・こんにやく等をあへるもよい。

〔参考〕 養上には非常によいが、なほ生大豆を豆乳にして豆腐代りに用ひて、煮干粉（少量）・ねぎのみちん切りなどもともに加へるとよい。豆乳を用ひるときは、十分に火を通す。豆乳をつくるには、大豆を水に一夜ひたし（生大豆一升に水三―五升の割）、手びきか機械びきでひき、これを一、二回煮て、布の袋でしぼればよい。この汁が豆乳で、豆腐にするには、これににがりをいれる。

米 ち ま き

—新 潟 縣—

【季節】 端午の節供、氏神の祭日

【材料】 熊笹の葉、わぐさ、餅米、砂糖、黄粉

◇笹の葉は、ほしたのを熱湯でゆで、餅米はよくといておく。

◇笹の葉を三角に折り、米をいれ、さらに他の笹の葉を中央から縦に二つに折り、米の

でぬやうにかぶせ、端を三角なりに折り曲げてぬぐさでしぼり、その端の一方を長くのばし、これで十箇一からげとして水に浸し、たびたび水を代へて一晝夜ほど置き、十分ゆでて後、砂糖・黄粉をつけてもる。

〔参考〕 米をよく洗つたり、水をたびたび取り代へるのは、栄養上どうかと思ふ。黄粉・砂糖のほか、ごまに煮干粉をまぜて味つけしたものをそへるとよい。

五 平 餅

—長野 縣—

【季節】 春・秋・冬

【材料】 米 一・四キロ（三十くし分）、ゆず味噌（赤味噌 二〇〇グラム、砂糖 五〇グラム、ゆず 少々）、ごま醤油（白ごままたは黒ごま 盃二杯、砂糖 盃半分、醤油 盃三杯）

◇味噌をすり、砂糖を加へて甘味噌とし、ゆずの皮をいれて、ゆるめのゆず味噌をつくる。ごまをいつてよくすり、砂糖・醤油を加へてごま醤油をつくる。

◇飯を普通よりややこはめに炊き、釜のさま、お萩位につぶし、竹で造つた高さ一センチ、直径五センチ位の輪で型を抜く。この型飯を重ねずにそのまま並べ、冷めたころ、

二十センチ位の竹ぐしに二箇づつ通す。

◇炭火で、この五平餅の両面をふつくりと焼き、ゆず味噌またはごま醤油をぬつて、もう一度ちよつと焼き、くしのさま皿にのせる。つけ合はせは野菜料理。

〔備考〕 下伊那地方の郷土食。春、山椒の芽のでるころ、木の芽味噌を用ひてつくり、秋、新米を使つてゆず味噌をぬるなど風味のある料理。ことに農家では、遠來の客を迎へるときや、一家だんらんの食事を樂しむとき、この料理が用ひられる。味噌にまぜる食品によつて、いつそう栄養分も多くなり、郷土の香りもこまやかな農村料理となる。

〔参考〕 味噌またはごまの中に、いなご・小魚の粉などをいれるとよい。代用食とするときは、必ず野菜類をつけ合はせる。

凍 餅

—長野 縣—

【季節】 冬

【材料】 餅米、砂糖、黒ごま、鹽、醤油、食用粉、あん、黄粉

◇1、のし餅を作り、五センチと十センチ位の長方形に切り、藁であり、一夜水につけ

て凍らせ、とりだして軒下などの日のささぬところにかけて十分に乾かす。

◇2、鏡餅などのかたくなつたのを、水につけて一、二夜凍らせて細かくくだき、煮立てた湯にに入れて煮とかし、夜、流し箱で凍らせ、とりだして適當の大きさに切り、板などの上に並べて、日かげで乾かす。

◇3、鏡餅・赤飯などをふかし返し、鉢にとつてつきつぶし、砂糖・黒ごま少量の鹽などを加へてこね、赤・青・黄などの食用粉で好みに着色し、直径二―三センチ長さ十五センチ位のばし、板の上に並べて一夜凍らせ、これを五ミリ位の厚さに小口切りとし、十分に乾かす。これは、そのまま食用とする。

〔備考〕 1・2・3の食べ方。

(1) しばらく水に浸して、適當の大きさにこはしたものを蒸すか、または油をしいたフライパンへ二センチ位の厚みにひろげ、ふたをして火を通し、軟かくなつたのを適宜にちぎつて、黄粉・砂糖・醤油・あんなどをつけて食べる。

(2) しばらく水に浸し、そのまま焼いてこげめをつけ、砂糖醤油のつけ焼きにする。

(3) 細かにくだいて茶碗にいれ、砂糖を加へ、熱湯を注いで、くず湯のやうにして用

ひる。

とち餅

——岐阜 阜 縣——

〔季節〕 冬

〔材料〕 餅米 二・八キロ、とちの實 一・四キロ、砂糖、黄粉

◇とちの實は、鬼皮をむいて十分あくをぬき、細かに突きくだいたのを米とともにせいろうにいれて蒸し、普通ののし餅となし、適宜に切り、焼いて、砂糖または黄粉（醤油は味をおとす）をつけて食べる。

〔備考〕 消化はあまりよくないが、一種のよい風味をもつ。

〔参考〕 栄養上、普通の餅よりもよい。また、黄粉をつけるのはよい。

栃餅

——滋 賀 縣——

〔季節〕 冬

〔材料〕 栃の實、うるち米、餅米

◇柄の實は、十月ごろ落ちるのを拾つてほして置く。ほしたら灰汁につけて軟かにして皮をむき、さらに灰汁につけて皮をむく。

◇せいろうに米と皮をむいた柄の實をいれて蒸し、臼でいつしよにつく。つき上つた茶色の餅は、見るからにおいしい。柄の實の味もよい。

〔備考〕これも黄粉をつけるとよい。

すな餅

—秋田縣—

【季節】冬

【材料】もち粉 一升、じやがいも 五つぐらゐ、黒砂糖、醤油、味噌

◇なまのじやがいもをおろして鍋にいれ、火にかけ、なほ、もち粉と水をいれてねり、水色にねりあがつたところで火からおろす。ふたをしてむらす。とりだして適宜に切り、これに黒砂糖・砂糖醤油・味噌など、好みに應じてつけて食べる。貝焼もよい。

〔備考〕以前は、毎日、農家ではすな餅を作つてゐたが、今は馬糧とするので食べなくなつた。

小麦餅

—奈良縣—

【季節】夏

【材料】餅米 一・四キロ、小麦(つぶしたもの) 一・四キロ、豆粉、砂糖、鹽

◇餅米は洗つて一晩水につけ、小麦はさつと洗つてともに蒸し、臼でつく。砂糖と鹽で味をととのへた豆粉をつけて食べる。

〔備考〕半夏生の御馳走。

ねりくり

—宮城縣—

【季節】冬

【材料】さつまいも 二リットル、水餅 一リットル位、黄粉、砂糖、鹽

◇さつまいもの皮をむいて小さく切り、鹽水に浸してあくをだして蒸す。その上にいれた水餅が軟かになつたとき、よくつきませると、ねばりのある軟かな餅になる。黄粉に砂糖と鹽を加へたなかに丸めた餅をいれ、まぶして食べる。

〔備考〕餅もいもも、粒のないまでによくつきませる。

〔参考〕さつまいもは皮のまま用ひる。皮はむいても捨てずに利用する。鹽水に浸すと、あくとともに大切な栄養分を失ふから、あくだしはやめる。黄粉をつけるのはよい。

麵類

じんだつめり

—宮城縣—

〔季節〕夏

〔材料〕小麦粉 五〇〇グラム、はじいた枝豆 三〇〇グラム、砂糖 七五グラム、鹽、醬油

◇小麦粉を、水で手につかぬ程度の軟かさによくねる。これを左手にとり、右手であつかひながらうすくのばし、適宜の大きさにちぎつて、熱湯でゆであげる。

◇枝豆は、ゆでたのをはじきだし、うす皮もとり、こまかくきざんでからする。すこし

位つぶつぶがある程度するとき、砂糖・鹽をいれ、醬油をいれてませる。固めのときには、水をすこしいれてのばす。

◇これにつめりをいれ、よくまぶして食べる。

〔備考〕じんだは餅、お萩などにもよく用ひられる。代用食にもなる。

〔参考〕じんだばかりでなく、ほかにすりごまに少量の魚粉をませ、醬油・砂糖で味つけたものをつけて食べ、副食物に、野菜の早漬などをそへるとよい。

法 度 汁

—栃木縣—

〔季節〕冬

〔材料〕小麦粉、味噌、大根、里芋、にんじん、野菜

◇小麦粉に熱湯を加へてこね、適當の大きさに切る。

◇野菜は、それぞれ適當の形に切る。煮出汁に野菜をいれて煮、軟かになつたら、味噌をいれ、小麦餅を加へて火を通し、温かいうちに食べる。

〔参考〕野菜は、このほかのものも用ひ、大根やにんじんは葉もともに食べる。また、蜜柑の皮

などをまぜると、一種の風味があつてよい。煮出汁は魚體もともに用ひる。代用食として、栄養上からも推奨できる。

きりこみ

群馬縣

【季節】 秋から春へ

【材料】 小麦粉、野菜(里芋・大根・いんげん・ねぎなど)、油揚、やきぼしなど

◇やきぼしで汁をつくり、野菜を煮る。

◇小麦粉をよくねり、のし棒でできるだけ薄くのす。のし棒に巻きなほすごとに、粉をすこしふつてなすりつけ、終りに棒に巻き、横切りに庖丁をいれて棒をとる。麵のたけは、下の方十センチ位、上はやや狭くする。それを横に一センチ位のはばに切り、野菜汁の中にいれ、かきまぜて煮、火からおろし、すこし蒸してから食べる。

〔備考〕 つゆは多くした方が美味。寒中の夜食に最もよい。味噌汁仕立て、または醬油で味をつける。

〔参考〕 栄養上、代用食としてもたいへんによい。推奨。

ほうとう

山梨縣

【季節】 冬

【材料】 小麦粉 五〇グラム、とり粉(小麦粉) 三〇グラム、大根 五〇グラム、にんじん

二〇グラム、里芋 七〇グラム、ねぎ 中一本、油揚 五分の一枚、煮干 三尾、

味噌 五〇グラム、水 〇・八デシリットル

◇小麦粉に水をいれてよくこね、のし板で二ミリ位の厚さにのし、半センチ位のはばに切る。

◇鍋に水をいれ、中に大根・にんじんの千切り、里芋の亂切り、こまかくちぎつた煮干をいれて火にかける。だいたい煮えたころ、油揚とねぎを適當に切つていれ、煮え立つたら味噌をすり、水で薄めていれる。また煮え立つたならば、前に切つておいたうどんを入れる。煮えたら火からおろし、熱いうちに食べる。

〔備考〕 この料理は、一名を武田汁といひ、農繁期にも用ひられる。さめると汁がなくなり、かたまつて味が悪くなる。味噌の代りに醬油を用ひてもよく、また中身は季節物を用ひれ

ばよい。一品でいろいろの栄養分をふくみ、作り方もたやすく、主食代用ともなり、農村の栄養食として適してゐる。

〔参考〕 栄養食、代用食として推奨できる。

かぼちやほうとう

—山梨縣—

【季節】 夏

【材料】 小麦粉 三〇—四〇匁、味噌 一〇匁、煮干粉 一—二匁、ねぎ 一〇匁、かぼちや 一五匁、じやがいも 一〇匁、油揚 八匁

◇味噌汁に野菜材料をいれて煮る一方、小麦粉を水またはぬるま湯でこね合はせ、なるべく薄く（うどんと違ふ點）のし、のし棒に巻いたまま、縦に切り開いたものを二つに疊み、小口から適宜の廣さに切る。その後は、うどんのつくれる人ならわけはない。

〔備考〕 汁をたくさんにしないと、こびりつく。夜の残りは、明朝の御飯のお菜にする。煮干粉と油揚はなくてもよい。

〔参考〕 煮干粉は、あればできるだけ使つてほしい。これも栄養上、非常によい。

小豆ほうとう

—山梨縣—

【季節】 四季

【材料】 小麦粉 五〇グラム、とり粉 三〇グラム、小豆 三〇グラム、砂糖 二五グラム、鹽

◇かぼちやのほうとうのときのやうに、小麦粉でうどん（生のまま）をつくる。

◇前日水につけておいた小豆を軟かく煮て、小箆でこし、汁粉のやうにつくり、砂糖と鹽で味をつける。

◇煮え立つたらうどんをいれる。煮えたら火からおろし、熱いうちに食べる。

〔備考〕 農村の祭日および客用。

〔参考〕 おやつとして非常によい。小豆の浸し汁は捨てずに利用すること。

萩原團子汁

—長崎縣—

【季節】 夏

【材料】 かぼちや 中一箇、小麦粉と水 少々、煮出汁、醬油、砂糖、鹽

◇すこしいめのすまし汁をつくり、中に三センチ角位に切つたかぼちやと、小麦團子を煮こむ。

〔備考〕

汁は、煮出汁をとらず、魚などを煮たときの煮汁をうすめて用ひるのもよい。よく御飯のたりないとき、簡単にできるこの團子汁が代りに用ひられる。

萩原といふ部落でよく調理されるので、この名がある。

〔参考〕

野菜はかぼちやだけでなく、ほかににんじん・ねぎ・青菜・にんじん葉・大根葉など、なんでも用ひると、代用食としてもよいものになる。

團子汁

—大分縣—

〔季節〕冬

〔材料〕小麦粉 三七五グラム、赤味噌 一五〇グラム、里芋 五、六個、大根 半分、ねぎ 三本、煮干(いりこ) 十尾位、鹽 大さじ一杯

◇小麦粉に鹽を加へ、温湯をすこしづついれながら、手でこねていき、指でおしてみて、氣安く穴のできる程度まで温湯をさし、十分に力をいれてこねて、まだらのないや

う、羽二重のやうな手ざはりまでにし、これを適當の大きさにちぎり、切り口の方を手にあてて、五センチ位の卵形となし、別にぬれ布巾(十分に水を絞る)を敷いた板の上になべ、上からまたぬれ布巾をかぶせて、三十分ほどそのままおく。

◇鍋に普通の味噌汁仕立てをなし、その中に季節の野菜二、三種を適宜に切り入れ、煮えたとき、前のだんごを一つづつ左手の上におき、右手で中央をおし溝をつくり、両手で上手に帯のやうにのばし(五十センチ位)、中央から二つにさいて汁の中に入れる。だんごがよく煮えたとき、おろして食べる。

〔備考〕

小麦粉に鹽をいれないと、よくのびがきかない。のばすには、ちよつとしたこつで、上手、下手がある。冬の料理だが、四季を通じて飯の菜にもなり、代用食にもなる。

〔参考〕

栄養上、代用食としても、副食物としてもたいへんよい。また、野菜はなんでもありあはせのものをたくさんいれるとよい。だんごの中に、小麦粉だけでなく、そば粉などをまぜると、いつそうよい。

○以上の飯・餅・麵類は、特に書きだしてあるもの以外のものにも、なにか生野菜(酢のもの・あへもの・おろしなど)・野菜早漬・ぬかみそ漬などをつけ合はせて食べる。

また、小麦粉にそば粉、その他の穀物を用ひることは、栄養的にも國策的にも、たいへんよいことであるから、實行してほしい。

菓子類

じゃがいも團子

——棒 太——

【季節】 四季

【材料】 じゃがいも、醬油または味噌、黄粉、砂糖

◇じゃがいもを洗ひ、皮をむきおろし金でおろし、布でこす。その汁を別の器に取り、しばらくおくと澱粉ができる。これを前のおろした中にまぜ、小さく丸めて湯で煮る。
◇この團子をすまし汁や味噌汁の實にしたり、また、黄粉をつけて間食に用ひる。

〔備考〕 これは肉や魚の挽き肉にいれてまるめ、空揚げまたはパン粉揚げにしてもよい。また、

まるめて揚げてから、すまし汁、味噌汁にいれるもよい。肉のほか、ねぎや青味をいれるがよい。

〔参考〕 ほかの野菜とともに、味噌汁の實とすると、よい副食となる。團子のなかに、小麦粉・そば粉などをまぜて量を多くし、代用食として用ひてもよい。

じゃがいも餅

——棒 太——

【季節】 四季

【材料】 じゃがいも、澱粉、黄粉、砂糖、醬油

◇じゃがいもをゆで、冷めないうちにすり鉢でよくする。これに澱粉を加へてよくねり合はせ、適宜の大きさにとのへ、再びゆで、黄粉・砂糖・醬油をつけて食べる。

〔備考〕 晝食の代用にもなる。

〔参考〕 じゃがいも團子と同じく、味噌汁の實にすると副食によい。これだけを代用食とするときは、黄粉だけでなく、煮干粉入ねり味噌か、ごま醬油をつけて食べ、これに生野菜をそへるとよい。

いきりさんしよ

岩手縣

【季節】春

【材料】うるち粉 一リットル、もちごめ粉 〇・七リットル、黒または玉砂糖 五〇〇グラム、水 〇・三リットル位、山椒の實または葉、くるみまたはごま

◇分量の水で砂糖を煮とかし、その上ずみを用ひて、うるちともちごめをませた粉をしめし、すりつぶした山椒を加へて蒸す。蒸し方は、簀の上に三十センチ四方、五センチ位の高さの木わくをおき、中にふきんを敷いて流しこみ、全體が中まで同じ色になるまで蒸す(三十一—四十分)。

◇それを鉢にとり、手を少しぬらして、弾力のでるまでしめす。手粉を用ひてこれを十等分して、幅五センチ、長さ二センチほどの長方形をつくり、次の型の中にくるみを散らし、その上に餅を押し型をとり、もう一度せいろうに並べ、砂糖のとかし汁を表面にぬり、手粉の消える程度に二、三分蒸しなほして冷し、三時間位後、切つて食べる。

【備考】ひな節供用のお菓子。

【参考】おやつ・客用としてもよい。

いさつまいも餅

埼玉縣

【季節】四季

【材料】さつまいも、大豆粉、砂糖、鹽

◇さつまいもの輪切りを乾かして臼でつき、石臼で挽いて粉とし、これを水でこねて、「すのとん」のやうに湯の中でゆで、黄粉をつけて食べる。

【参考】おやつ・客用としてもよい。

柿餅

埼玉縣

【季節】秋

【材料】柿 一つ(へたをとつた美濃柿を、もみながら、わらの中でうれさす)、香煎り 百グラム(大麥をいつて挽いた粉)

◇香煎りに柿を皮・種子共に加へてこね、飯びつのやうな木桶の中に入れて、二、三日

おき、柿の水氣と味が、香煎りによくしみたころ、ちぎつて食べる。

〔参考〕これも、客用・おやつとしておもしろい。

うす焼

—山梨縣—

〔季節〕 四季

〔材料〕 小麦粉 五〇グラム(または小麦粉 四〇グラムと黄粉 一〇グラム)、砂糖 大きじ二杯、鹽 小じ半杯、油 少々

◇小麦粉に砂糖・鹽を加へ、水でとき、フライパンに油をしき、焼いて熱いうちに食べる。

〔備考〕 おやつ・代用食として広く用ひられる。そのときは、野菜の煮物をつけるがよい。卵・ふくらし粉などをすこしいれると、たいへんおいしい客用のものができる。

〔参考〕 おやつとしてはこのままでよいが、代用食としては、小麦粉・黄粉のなかに、煮干粉・しらす干・削節・ねぎ(青菜)・いも類を蒸してつぶしたものなどをいれて焼くと、よいものになる。

いも團子

—山口縣—

〔季節〕 四季

〔材料〕 さつまいもの粉、生のさつまいも、鹽または砂糖

◇さつまいもを薄く切り、からからにほし(これをかんこうといふ)、臼で挽いていもの粉をつくり、水でかためにねる。

◇生のさつまいもは、一センチ位の厚さの輪切りとなし、粉をねつたもので、これを包む。蒸し器にいれてしばらく蒸し、鹽または砂糖をまぶして食べる。

〔備考〕 大島郡地方のおやつ。

〔参考〕 おやつとしてはこのままで、たいへんよい。代用食とするには、これに味噌汁などをつけ合はせ、また、黄粉・ごま・油味噌などをつけて食べるのもよい。

飯餅

—大分縣—

〔季節〕 夏

【材料】 残り御飯、小麦粉、鹽、黄粉または黒砂糖

◇飯の残りに小麦粉をいれて、鹽を加へ、水を使はずにこねると、ちやうどよい固さになる。

◇これを餅の大きさとなし、熱湯でゆで、浮いたらとりだして、黄粉または黒砂糖をつけて食べる。

〔参考〕 間食としてはこれでよい。代用食には、黄粉のほかに、煮干粉入りの油味噌か、ごまなどをつけ、生野菜をそへて食べる。或は、味噌汁・野菜煮つけをそへる。

石垣餅

—大分縣—

【季節】 夏・秋

【材料】 たうのいも(唐芋) 二三箇、小麦粉 三七五グラム、またはといもの粉、鹽 少々

◇小麦粉またはといもの粉(さつまいもの薄切りをほしてついたもの)に鹽をまぜ温湯でこねる。

◇たうのいもの皮をとり、一センチ位のさいの目に切つて前の小麦粉のこねた中にい

れ、四十五グラム位の大きさにちぎり、厚さ一センチ半、直径七、八センチ位の平な形にし、蒸気で十分に湯氣の立つたとき、簀に濡した布巾を敷いた上に並べ、二、三十分間蒸し、とりだして食べる。

〔備考〕 これは農家で特につくられ、間食や代用食としてゐる。

〔参考〕 間食としては、これでよい。代用食としては、この中に黄粉をまぜたり、黄粉・煮干粉入りの練り味噌などをつけるか、野菜味噌汁をそへる。生野菜・漬物をつけ合はせる。

そば團子

—宮崎縣—

【季節】 四季

【材料】 さつまいも 四キロ、そば粉 一リットル、あん(味附) 五〇〇グラム、黄粉 〇・二リットル、砂糖 八〇グラム、鹽

◇さつまいもを蒸してつぶしながら、そば粉をばらばらと加へる。これを適宜の型にしてまた蒸し、臼でよく練つて團子にし、直径二センチ位のあんをつつむ。

◇砂糖と鹽で味をつけた黄粉をふりかけると、風味をます。

〔備考〕 あんをつつまず、砂糖をいれて味をととのへる場合もあり、代用食としても面白い。

〔参考〕 間食にはこれでよい。代用食の場合は、あんや砂糖をつつまず、野菜汁・野菜煮つけ・小魚つくだ煮などをつけ合はせるか、あんの代りにてつか味噌などをいれるのもよい。

いも 團子

宮崎 縣

【季節】 四季

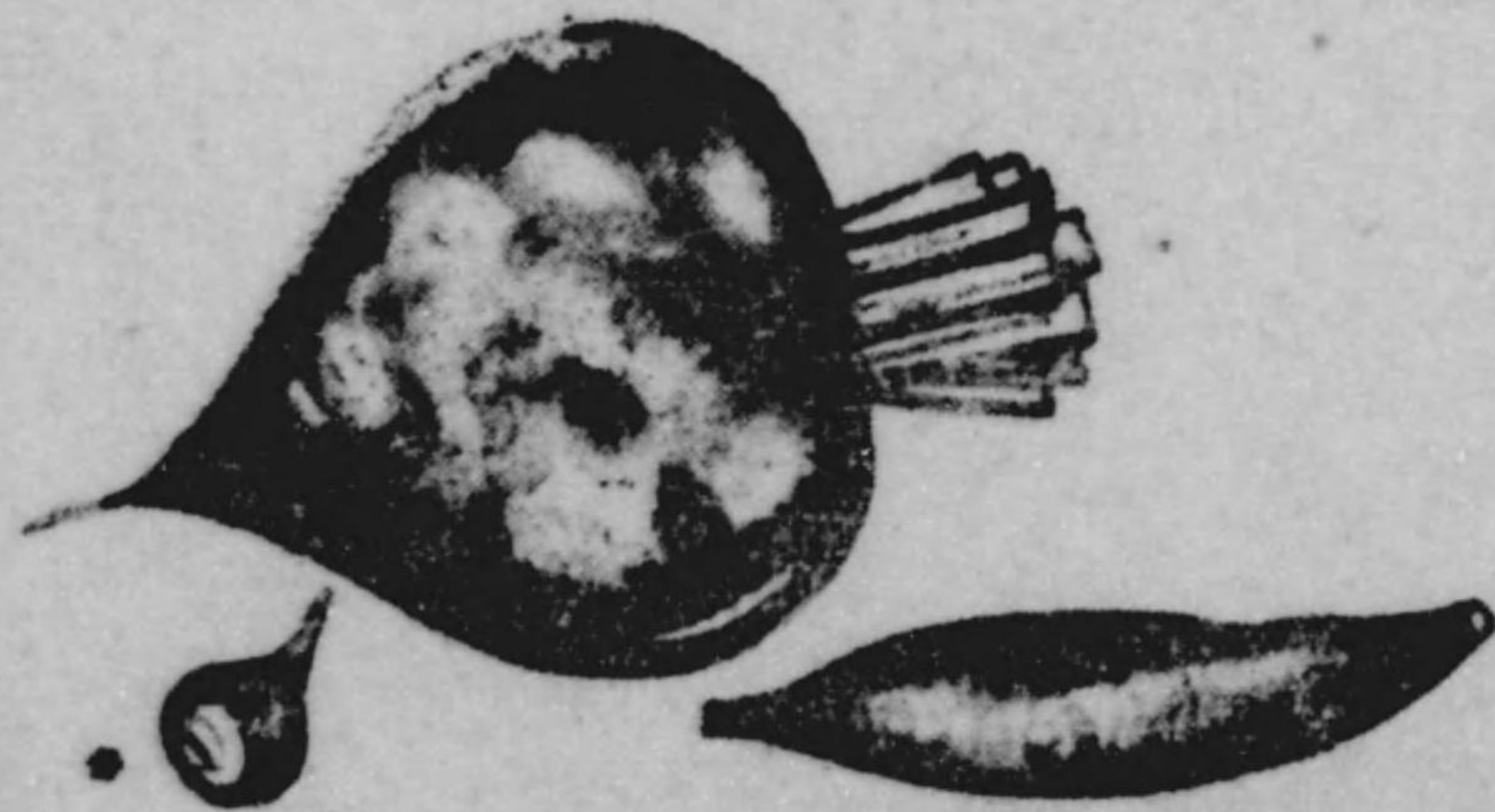
【材料】 さつまいもの粉 二リットル、水 〇・四リットル、砂糖 二〇〇グラム

◇冬、さつまいものを厚さ一センチの輪切りにして、からからにほす。これを臼で粉にしておく（製粉所にしたのめば便利）。このさつまいもの粉に湯を加へ、握れる位にして、砂糖をまぜて味をととのへ、厚さ二センチ、徑十センチ位のだんごにする。これを蒸し器で十分位蒸すと、黒いおいしいだんごができる。

〔参考〕 おやつとしてよい。代用食のときには、そば團子の項（三十七ページ）と同じ注意が必要。

野菜を主とした

郷土料理



煮 も の

すみつかれ

——埼玉縣——

【季節】春

【材料】大根 七本、大豆 〇・一八リットル、酒粕 中皿に山盛り一杯、醤油

◇大豆をはうろくでいつて、箕にいれ、楯の底でおさへて、豆を半分になり、皮と身を離し、あふいで皮を飛ばし、身だけにしておく。

◇大根はあらくおろし、先に鍋にいれ、その上に大豆をのせ、さらに酒粕をのせて、初めから醤油をさして味つけして、大根が軟かくなるまで煮る。

【備考】久喜地方で初午の日に行ふ。醤油の味つけは、こすぎない方が美味。

【参考】祝ひ料理としてはこれでよい。ふだんの副食とするときは、魚粉・おろしにんじんなどを加へるとよい。

を加へるとよい。

つくし煮

——奈良縣——

【季節】春

【材料】つくし 少々、卵 一つ、さつまいも 三七五グラム、砂糖、醤油

◇つくしのはかまをとり、ざつとゆでる。

◇さつまいもは輪切りにして軟かく煮、これにつくしをいれ、砂糖と醤油で味をつける。卵はといて一面に上へかける。これを皿へもり、温かいうちに食べる。

【備考】農村の日常食。

【参考】野菜はさつまいもだけでなく、にんじん・ごぼうなども用ひる。つくしのほか、春の野草なども、ゆでてより合はせるとよい。

かんころ

——佐賀縣——

【季節】四季

【材料】 かんころ(大根を短冊に切り、蒸してほしたものを)、肉類、魚類

◇かんころを水にもどして、鯨・肉類・魚類とともに煮しめとする。甘味があつて、生の大根とは變つた味を持つ。

〔備考〕 よくほしたかんころは、いつまでも貯蔵がきく。

〔参考〕 かんころだけでなく、にんじん・ごぼう・里芋なども、ともに煮しめて食べる。

あへもの

とどきごまあへ

—茨城縣—

【季節】 春

【材料】 とどき、ごま、醤油、砂糖

◇とどきをさつとゆでて、三センチ位に切る。ごまと醤油と砂糖をよくすり合はせて味

をととのへ、とどきをよくしぼつてあへる。

〔備考〕 とどきはしどきともいふ。

〔参考〕 あへものは、すべてつけ合はせとして用ひる。

はりはり

—新潟縣—

【季節】 冬

【材料】 大根(秋、手の指ほどのふとさに切り、ほしておく)、酢、砂糖、醤油

◇大根をさつと水で洗ひ、適宜に切り、酢醤油に漬けて食べる。

蠶切干味噌あへ

—岐阜縣—

【季節】 四季

【材料】 切干大根(宮重大根を千切りよりも太く、五ミリ角、長さ四センチ位にして乾燥させ、貯蔵しておく)、味噌、砂糖

◇蠶切干をさつとゆでる。赤味噌をゆるめ、砂糖で調味したものであへる。

〔備考〕千切りぼしと同じく、年中、手軽につくれて、ちよこに向いたものである。

漬けもの

まくは瓜鐵砲漬

—茨城縣—

〔季節〕初秋

〔材料〕瓜、鹽、たうがらし、めうが

◇まくは瓜の末なりの若いものを用ひる。瓜を水で洗ひ、兩端を切り、種を竹べらでゑぐりとり、さらに水でよく洗ひ、晴天に一日ほどぼし、中に、鹽・青たうがらし一本・めうが二、三本いれ、桶に鹽をふりかけつつ並べ、重石をして漬ける。三日ほどたつてから食べる。

〔備考〕九月上旬、久慈郡西小澤村方面で行はれる。

〔備考〕漬けものは、あへものと同じく、つけ合はせとして用ひる。

わさび漬

—静岡縣—

〔季節〕四季

〔材料〕子わさび（根わさびの横にでる莖の、長い根の部分の小さいもの） 三七五グラム、

鹽 〇・五リットル、酒粕 三七五グラム、白砂糖 二〇グラム

◇わさびを洗ひ、根の部分は薄く、莖は一分位に小さく切り、根を三、莖を七の割合に合はせて鹽漬にする。石臼二つ位のおしをする。夏は十時間、冬は十三時間位漬けておく。この鹽漬の後、かたくしぼつて、酒粕・砂糖とよくまぜ合はせ、樽にいれてふたをし、そのまま、夏は四、五時間、冬は一晝夜ほどおけばよい。

〔備考〕右の材料は、五合樽一本の分量。

かぶら千枚漬

—京都府—

〔季節〕冬

【材料】かぶら、昆布、鹽、たうがらし

◇大きなかぶらの薄い輪切りを、桶に鹽をふつて並べ、鹽をふつては並べる。これをくりかへして順次に漬けてこみ、ところどころに昆布と赤たうがらしをはさみ、上にみぶ菜をいれておしをしておく。水が上つたとき、食べる。

〔備考〕先に酒漬にし、水が上つたとき、昆布で漬けてもよい。

、おむし漬

—兵庫縣—

【季節】夏

【材料】瓜、しその實と葉、田舎味噌、竹ぐし

◇大きな瓜の端を四センチ位のところを輪切りにし、中のずをのぞく。しその實と細かく切つた葉を鹽もみし、瓜の穴につめる。

◇二十センチの長さの細い竹ぐしを瓜の切口に刺し、上から切り落した部分を伏せてふたをし、これを味噌漬とする。

〔備考〕おむしとは味噌のこと。

い いたどり漬

—大分縣—

【季節】春

【材料】いたどり、ぬか味噌

◇普通のぬか味噌の中にいたどりを漬ける。明朝に食べる分は、今晚漬ける位がちやうどよし。

〔備考〕いたどりは、この地方でさとがらといふ。

、寒 漬

—宮崎縣—

【季節】四季

【材料】大根、鹽、砂糖醤油(砂糖 大きじ三杯、醤油 玉杓子一杯)、酢醤油(酢 玉杓子半杯、醤油 玉杓子一杯、砂糖 大きじ三杯)

◇大根を縦に厚さ一センチ位に切り、両面に鹽をぬりつけ、寒にほす。(晝夜五日間くらゐ、木の枝などに吊してからからにほす。)これを瓶か罐に入れて保存しておく。

◇ほした大根をとりだして水洗ひし、さつと湯をかけ、薄く小口に切り、砂糖醤油か、酢醤油につけ、よくしみたころ食べる。ごまなどふるもよい。

◇即席の場合は、小口に薄く切つたのを湯に浸し、軟かになつたとき、砂糖醤油か酢醤油につけると、すぐ食べられる。味は前のはかなはぬ。

〔備考〕宮崎縣では、大根の出さかりの十二月から一月に、たくさんほしあげておき、夏の漬物のすくないころに用ひる。お茶漬によい。鹽漬にもするが、黒くなつていけない。

そ の 他

ほし納豆

—茨城縣—

【季節】冬

【材料】納豆

◇味噌をついた残りの豆で納豆をつくり、鹽をいれて、冬の日光でほす。それを濕りのいらぬやうに保存しておき、農家の忙しい田植時などの副食物とする。

〔備考〕ほすのは十一月から三月ごろまでがよい。

〔参考〕農繁期の副食物として、漬物などとともに用ひると、たいへんによい。

ぜんまいの油いり

—群馬縣—

【季節】四季

【材料】ぜんまい、油、醤油、砂糖

◇ぜんまいの綿をとり、ざつとゆで、目なたで一時間おき位にもみながら二日ほどほし、針金のやうにしておく。

◇これを水につけてもどし、適當に切り、油でいため、醤油・砂糖で味をつける。

〔備考〕これに魚粉・削節などをいれ、切干大根・にんじん・ねぎなどの野菜類をまぜると、榮養上にもよいものとなる。

いもでんがく

—岐 阜 縣—

【季節】 春

【材料】 里芋、たにし、ねり味噌(山椒の芽または實入り)

◇いもでんがくは、里芋を鹽湯でゆで、切つてくしにさし、ねり味噌をぬつて、ざつと焼く。

◇つぼでんがくは、たにしのゆでたのをくしにさし、ねり味噌をつけて焼く。

【備考】

いもでんがくは梅見ごろ、つぼでんがくは三月ごろまでが賞味によい。當地方は、美濃味噌の關係からか、味噌料理が多く、でんがく(いも・豆腐)などがよくつくられる。

【参考】

ねり味噌の中へねぎ(玉ねぎもよい)のみちん切り・魚粉などをいれると、いつそうおいしい、また榮養的である。

わかめの衣かけ

—三 重 縣—

【季節】 四季

【材料】 わかめ、赤味噌、たうがらし

◇わかめを水洗ひし、一センチ位の幅にさいておく。赤味噌をすり、中へたうがらしと、すこし水をいれてどろどろにのばし、その中にわかめをいれてあへる。

◇ひもを張り、あへたわかめをかけ、天日に一日ばかりほし、からからに乾いたのを火にあぶつて食べる。

【参考】 味噌のなかに、いりごまをいれるとよい。

ふ き 味 噌

—兵 庫 縣—

【季節】 春

【材料】 ふきのたう、味噌(白味噌七分、赤味噌三分の割合)、砂糖

◇ふきのたうのきたない葉をとりのぞき、きれいに洗ひ細かくきざみ、からいりにする。

◇これをすり鉢でよくすりつぶし、白味噌・赤味噌・砂糖をいれてすりませる。

【参考】 つけ合はせとして用ひるとよい。

つくしのつくだ煮

—兵庫縣—

【季節】 春

【材料】 開かぬつくし 五十本、ゆず醤油 少々

◇つくしのはかまをとり、水に浸してよく洗ふ。適當の長さになり、強火でさつとゆで、水切りをし、調味料を加へてつくだ煮にする。

〔備考〕 つけ合はせものにする。

醬油豆

—香川縣—

【季節】 四季

【材料】 そら豆 〇・五四リットル、砂糖 大きじ五杯、醬油 〇・一八リットル、湯 〇・三六リットル、たうがらし 一つ

◇そら豆をさつと洗つて箆にあけておく。どんぶりに砂糖・醬油・湯をいれてこいめの甘からい汁をつくる。たうがらしの輪切りをすこしいれると、いつそうおいしい。

◇はうろくを中火にかけ、そら豆を適量いれてまぜながら、内部に十分火の通るまでむらのないやうにいる。これをどんぶりの汁の中に入れ、蒸氣のもれないやうにふたをしておく。次に、残りの豆も同じやうにする。

◇それから、どんぶりの上に鐵板かフライパンをのせてふたとし、上に炭火を二つ三つのせて、しばらくおく。一時間位すると、たいへんおいしい醬油豆ができる。

〔備考〕 早く軟かくするには、鍋にとり、弱火にかけてしばらく煮るがよい。煮ても軟かになら

ず、しわのよるのは、豆のいり方がたりないためである。

讃岐で醬油豆といへば、普通はそら豆のであるが、黑豆・大豆なども用ひられる。

〔参考〕 これもつけ合はせもの。

油味噌

—鹿兒島縣—

【季節】 四季

【材料】 麥味噌 三七五グラム、にんじん 十本、ごぼう 半本、なす 一つ、醬油 〇・一リットル、黒砂糖 大きじ二杯、たうがらし 一つ、しやうが 少々、油 大きじ二杯

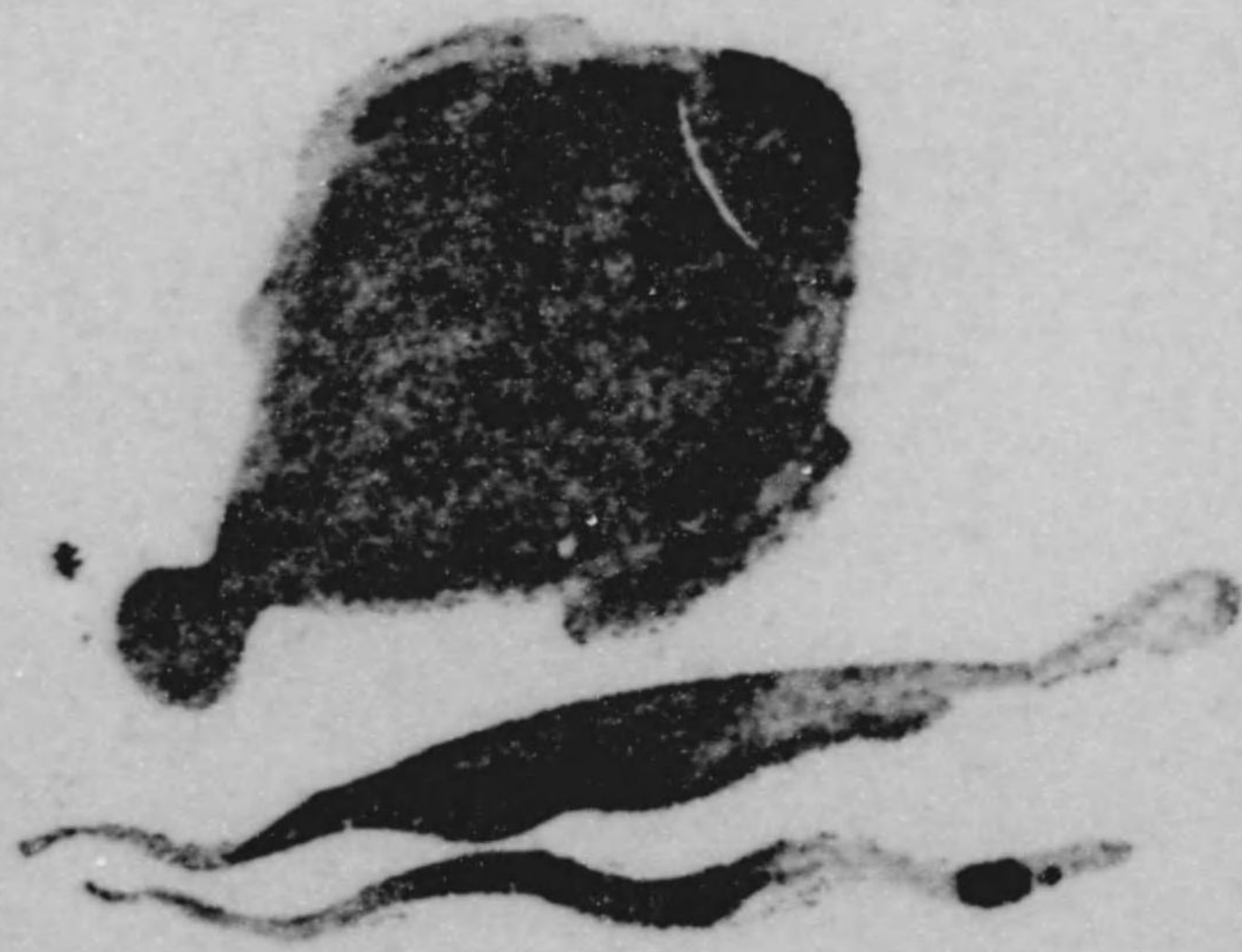
◇ごぼうは小笹がきにして水に浸してあくをぬき、にんじんはせんつきで細くしておく。なすは細半月に切る。たうがらしは、二つ位にちぎり、熱湯の中にしたし、その汁を使う。しやうがはふるす。

◇油で野菜をいため、醬油・砂糖で味をつけて、たうがらし・しやうがで風味をつけ、味噌を加えてよく練りあげる。

〔備考〕 夏でも、十日位は保存されるので、農繁期には殊によくつくられる。これに豚肉の細切りを加へた「豚味噌」、鯉のざつとあぶつた肉を細かくほぐして加へた「鯉味噌」なども、同様にしてつくつてゐる。

〔参考〕 右のほか、大豆をいり、醬油と等量の水を加へた中につけておき、味噌をいれるとき、汁もともに加へるとよい。また、野菜をいためるとき、煮干粉・魚粉などをいれると、栄養上からも、完全な食品となる。

魚類を主とした
郷土料理



煮 も の

にしんの松露煮

—北海道—

【季節】春

【材料】にしん 中五尾、片栗粉 大きじ一杯、しやうが 一つ（みちん切り）、鹽 小きじ一杯、ごま油または白絞油 大きじ二杯、砂糖 大きじ一杯、醬油 大きじ二杯

◇にしんを三枚におろしてざつとすり、片栗粉を加へてよくすり合はせ、しやうがのみちん切りと鹽をまぜて、五分玉位の大ききにつくる。

◇フライ鍋か、ニウム鍋に、ごま油を煮立て、前のにしん玉をころがしながら、火の通るまでいため、器にとる。

◇鍋に醬油と砂糖をまぜ、〇・〇九リットルの湯を加へて煮立てて後、用意のにしん玉

をいれ、つやの出たとき、鍋をおろし、小どんぶりにもる。

〔備考〕はうれん草、いんげんなどのごまあへをそへる。

〔参考〕にしんは、頭・骨ともよくたたいて用ひる。骨も、軟くなるまで油でいためる。野菜類のおひたし・浅漬などをそへるとよい。

ふなの甘露煮

—千葉県—

【季節】冬

【材料】ふな 一・五キロ、醬油 〇・六五リットル、砂糖 二六〇グラム、梅干 二・三箇、ごぼうまたはにんじん 少々

◇ふなを形のまゝ両面を焼き、四、五日風通しのよいところにさけておく。鍋にごぼうまたはにんじんを小口切りにして敷き、その上にふなを平にすきまなく並べ、水をかぶる位にいれ、梅干もいれて、弱火で五、六時間、水煮する。

◇次に、醬油・砂糖をいれて汁がすこしになるまで、弱火で長時間煮る。みりんや水飴をいれることもある。

【備考】正月料理によい。野菜の小口切りをいれるのは、こげつかせぬため、梅干は、はやく軟かくするために習慣的にいれる。つけ合はせには、ごまあへなどがよい。

【参考】頭・骨・内臓など、すべて食べられる點が、榮養上、たいへんよい。これだけを副食とするときは、野菜の煮こみか、野菜汁をつけ合はせる。

ふなの昆布巻

佐賀縣

【季節】秋

【材料】ふな 十尾、昆布 二本、大根 一本、里芋 五つ、こんにやく 二つ、醤油、水飴

◇ふなを臓物のまま昆布でまいてとめ、鍋にこんにやくをしき、五センチ位にぶつぎりにした大根と里芋などをあき、その上にふなを並べ、醤油・水飴を加へて、半日位煮つづけると、頭も骨も軟かになる。醤油の代りに、古い味噌をこして煮こむこともある。

【備考】秋の供へ日料理として、なくてはならぬ郷土料理。

【参考】ふなの甘露煮と同じく、榮養上非常によい。野菜をつけ合はせると、完全なものとなる。海魚類の入手困難な農山村では、川魚利用をひろく行ひたいものである。

たにしの煮つけ

福岡縣

【季節】春

【材料】たにし、丸干大根、醤油、砂糖、菱餅

◇たにしはゆでて殻からとりだし、よく鹽もみする。丸干大根はうすく小口きざみとする。淡味の醤油と砂糖を加へ、一時間位煮こむ。煮上つたものを菱餅につけて食へる。

【備考】三月のひな節供には、必ず行ふ。

【参考】にんじん・にんじん葉なども、細かく切つてともに煮ると、なほよい。

頭料理

大分縣

【季節】春

【材料】魚の頭(肉・皮・えら・きも・胃袋・腸管)、使用する魚は、にべ・ます・あら・くえ・はた・さかしほ

◇魚の頭を肉と皮とに分けて、とれるだけとる。その時、えら・きも・胃袋・腸をとる。

胃・腸・きもは頭の附屬物として用ひる。ただし、ますの肝臓には毒があるので、使用しない。肉・皮・その他を厚さ五ミリ、幅三センチ四方位に切る。えらのはうちやうで外の方に動かして、附屬物を取りさり、肉と同じ大きさに切る。

◇にべの肝臓は、鹽をしておく。ゆでたとき、軟かくなるのを防ぐため。

◇胃袋も腸も、表からはうちやうでねばり、附屬物をこそぎとり、裏返して同じくし、前の大きさに切つて洗ふ。

◇すこし鹽をいれた湯のよくわきたつたとき、まづ肉をいれてゆでる。ゆで加減に注意して、軟かくなりすぎないやうにする。中がすこし生の方が齒あたりがよい。適當なゆで加減を見て、網ですくひ取つて、冷水にうつす。

◇次に皮をゆでる。皮がすむと、えら・きも・胃袋の順にゆでて、それぞれ水の中にとる。べつべつにゆでるのは、肉の色がきも・胃袋・えらなどのためによごれるのを防ぐためと、各部分により、ゆであがる時間の違ふためである。

◇水の中で十分さめたら、水氣を切つて皿にもり、二杯酢か、三杯酢をかけて供する。別の小皿に用意した酢をつけて食べるもよい。

◇つけ合はせは、大根おろし・はうれん草・もやし・わかめ・しやうが・せりなど。

〔備考〕

この頭料理は、竹田町がおこりである。舊岡藩中川氏の領地であつた竹田町は、山紫水明の仙境だが、魚貝類に乏しく、當時は十三里をへだてた臼杵から、馬背で運ばれてきた。したがつて、價が高く品もすくなく、小ひれも臟腑も捨てぬ料理を研究して、遂に頭料理、一名もつ料理を案出した。今日も賞味されてゐる。

この料理の特徴は、齒あたりのよいのを第一とする。そのため、皮その他のものが、ゆでも、あまり軟かにならない大きな魚の頭を使用する。頭一つ分の價は、一圓から五、六圓までである。

〔参考〕

食品の完全利用の點からも、營養的見地からも、たいへんよい。ひろく行はれたいものである。

焼きもの

いわしのさんが

—千葉縣—

【季節】 秋・冬

【材料】 いわし、しやうが、味噌、砂糖、ねぎ

◇いわしを生のまま、頭骨ごとたたき、みじん切りにしたねぎ・しやうがと味噌をまぜ合はせ、砂糖を加へて味をつける。

◇これを貝殻(あわび・とこぶし)につめるか、經木にはさんで焼く。

【備考】 いわしの代りに、あぢ・むつ・さんまなどを用ひ、四季を通じて調理することもできる。夏は貝殻の代りに、しその葉を用ひることもある。

【参考】 頭料理と同じく、たいへんよいいわしの利用法。野菜の味噌汁・醤油汁・煮つけなどと

ともに食べると、栄養上、完全なものとなる。

やきはまぐり

—神奈川縣—

【季節】 冬・春

【材料】 大はまぐり 十五箇

◇はまぐりを鹽水に入れて、よく砂をはかせ、口を開かぬやうに、つがひ目の黒くこ高いところをけつり落しておく。

◇焼網を火にかけ、はまぐりをのせて、蒸氣がフウツと出たら、布巾でおさへて裏返して焼き上げ、皿にとつて、熱いうちに食べる。

【備考】 なかにふくんだ汁を、身といつしよに食べるところに價値がある。

【参考】 野菜汁その他をつけ合はせる。

いかの鐵砲焼

—富山縣—

【季節】 四季

【材料】 いか五尾、いり卵の花（グリーンピース・にんじんまたははうれん草）、卵、片栗粉、砂糖、醤油

◇いかの頭と胴をはなし、十分洗つて油でいため、調味した卵の花に、鹽ゆでしたいかの足を細かに切つてまぜ、なほ、卵と片栗粉をまぜて胴の中につめて楊枝でとめ、表を砂糖醤油につけて焼く。大きければ適宜に切つて供する。

◇別法として、いかの足をゆで、ごま味噌であへたものをつめることもある。

【参考】 卵の花の中に、これらの野菜のほか、にんじん葉・ねぎ・その他野菜の残りものなど、多くきざみこむと、いつそう栄養によい。

○ 以上の魚料理は、とくに書きだした以外にも、野菜・浅漬・ぬか味噌漬などをそへるべきである。

あへもの

たにし白あへ

— 佐賀縣 —

【季節】 春

【材料】 たにしの身、大根またはせり、豆腐、白ごま

◇たにしをゆでて身をとりだし、白ごまをすり、大根と適宜に切つて白あへとする。

◇たにしの酢味噌も、右と同じい。

【備考】 たにしはかたいので、不消化だと思はれるが、女の子が、これを食べると、子供をたくさん産むと考へられてゐるので、三月の桃の節供の料理に用ひられる。

【参考】 たにしはよくかむこと。にんじん・こんにやく・里芋などもともにあへると、味もよく、栄養的である。

汁 も の

鯉 こ く

— 千葉 縣 —

【季節】 冬

【材料】 鯉 七〇〇—八〇〇グラム、味噌 一二〇グラム、酒・鹽 各少量、豆腐 一丁、煮出汁 一リットル位、ねぎ 少々

◇鯉は、一晝夜ほど水の中で泥をよくはかせておく。頭部をはうちやうで二、三回打ち、肝をとりさり、筒切りとする。

◇筒切りにしたものに鹽をばらばらとふり、四、五分おいて鍋にいれ、ひたひたになる程度に酒を入れて煮つめる。

◇味噌汁をつくり、鯉をいれ、中火で三、四十分間煮る(長くて一時間)。煮上つたら、

豆腐をさいの目に切つていれ、風味にねぎをそへてもり、熱い中に食べる。

【参考】 鯉の内臓は、肝なうだけとり、他はすべてともに煮る。いつしよに大根を煮るとおいしい。つけ合はせとしては、いも類の煮つけ・生野菜を用ひると、完全な栄養食となる。

鯉の納豆汁

— 奈良 縣 —

【季節】 冬

【材料】 鯉 三七五グラム、納豆 一二〇グラム、みつば

◇鯉は生きたものを用ひ、これを筒切りとする。

◇納豆は、すり鉢でよくすり、煮出汁でうすめて、納豆汁をつくる。汁の煮え立つたところへ鯉をいれ、よく煮えたとき、青味としてみつばをいれ、すぐに火からおろして椀にもる。

【備考】 この地方では、屋敷内に一坪位の池をつくつて、鯉を飼育してゐる家が多い。納豆も、昔から農家では、夏秋の土用中にこれをつくつて、自家用とする。一休禪師の教へだといつて、一般に普及してゐる。

〔参考〕 鯉の調理は、鯉こくのとときと同じく、頭も用ひる。納豆を使つてあるところ、栄養上、風味上からもおもしろい。野菜のつけ合はせも必要。

どぢやう汁

愛媛縣

【季節】 秋

【材料】 どぢやう 五尾、赤味噌 四〇グラム、油 少量、ねぎ 一本、豆腐、

◇どぢやうを料理して油いりし、すり鉢ですり、煮出汁でほどこき、これをわかして、ねぎの細切り・豆腐のさいの目をいれて汁とする。つけ合はせは、大根の浅漬など。

〔参考〕 どぢやうの頭骨はよくたたき、小麦粉を加へてだんごにして、汁の中へ入れる。野菜はこれだけでなく、にんじん・大根などをいれると、いつそうよい。農村の動物性蛋白質給源としてよい。

どぢやう汁

佐賀縣

【季節】 夏

【材料】 どぢやう、ごぼう、水芋、はうれん草、味噌

◇どぢやうは鹽をかけてよく洗つておく。ごぼうは笹がきとしてゆで、水芋その他の野菜は、小さく切つておく。

◇味噌汁をこい目に仕立てて野菜類をいれ、どぢやうをいれて煮こむ。

〔参考〕 ごぼうはゆでる必要はなく、笹がきしたままでよい。野菜類は、種類をもつと多くした方がよい。また、はうれん草とかぎらず、青菜類は、最後にいれる。

漬けもの

ぬか漬いわし

石川縣

【季節】 冬

【材料】 いわし 一、ぬか 三、鹽 二、麴 〇・五、たうがらし

◇いわしの頭・臓物を取りさり、一箇月ほど鹽漬にして後、箆にあけて汁氣をとる。

◇桶に麴とぬかをまぶして置き、上にいわしを並べ、ぬかと麴を置き、またいわしを並べる。これをくり返し、ところどころにたうがらしを散らして、落ちぶたをする。

◇これに重石をのせ、三―四箇月ほど置いてから、食べ始める。

〔備考〕 十二月ごろから一月ごろに漬けてこんで、夏から冬へかけて食べる。野菜の煮物などを、必ずつけ合はせる。

〔参考〕 大量のいわしが手にはいつた場合の貯蔵法としてよい。頭は捨てないで、たたいてだんごにし、または煮汁をとるか、ふりかけをつくるかして、よく利用する。

ふなずし

滋賀縣

【季節】 四季

【材料】 ふな、鹽、飯(内臓へはいるだけ)、酒粕

◇ふなのうろこをとり、内臓をだし、鹽に漬けて一週間ほど置く。次に、これをほして内臓へ普通に炊いた飯を詰め、桶の中に重ねて漬けてこみ、次に飯をだし、酒粕で、奈良

漬のやうに一年間ほど漬ける。

◇すしにつくるには、酒粕をとり、刺身なりに切つて、皿にもつて出す。

◇刺身に切つたものを、椀にいれ、熱湯を注ぐ食べ方もある。

〔備考〕 ふなは、琵琶湖産を用ひる。

〔参考〕 ふなに詰めた飯を、食用にするかどうか、もし食べないとすれば、節米上、ほかの方法を取る必要がある。

きりずし

秋田縣

【季節】 冬

【材料】 はたはた、酢、砂糖、麴、鹽、野菜

◇はたはたをきざみ、酢と砂糖の中に一晚くらゐ漬けてこみ、かぶ・大根・こんぶ・菊・キャベツなどの野菜をいれ、麴と鹽で漬けてこむ。御飯を軟かに炊いてつける。

◇前述の方法で、いわし・さけなども漬けられる。

〔備考〕 はたはたの長ずしは、飯と鹽をかけた一尾のままを、酢の中に一晚ほど漬けてこむ。これ

は骨まで食べられる。

そ の 他

いなご粉料理

— 秋 田 縣 —

【季節】 秋

【材料】 いなご

◇生いなごを湯にに入れてゆで、天日で乾かすか、はうろくで除々に乾かし(または併用)粉ひき器か、すり鉢で粉にして、ふるひでふるふ。以下は、いなご粉の調理法。

◇いなご味噌

【材料】 いなご粉 二〇グラム、味噌 三七五グラム、砂糖 一八五グラム

味噌をすり砂糖をまぜ、粉をまぜて裏ごしにかける。それを火にかけて練る。わさび

などをいれるとよい。

【材料】 いなご粉、ごま、玄米、青のり、山椒粉。

◇ごま鹽入りいなご粉

ごま鹽をつくり、適宜にいなご粉をまぜる。

◇玄米粉入りいなご粉

玄米を香ばしくいり、すつて適宜にいなご粉をまぜる。すこし燒鹽をいれるとよい。

◇青のり入りいなご粉

青のりといなご粉をまぜる。鹽味のある方がよい。

◇山椒粉入りいなご粉

山椒粉といなご粉をまぜる。うすい鹽味がよい。

◇揚げ物の衣

揚げ物の衣の中にいなご粉をまぜる。良質の蛋白質補給品。

◇あへもののもと

あへものの衣にくるみ、ごまなどの代りに(または併用)、いなご粉をいれる。

〔備考〕 創作奨励食品。

〔参考〕 いなごを乾燥粉末として日常に用ひるのは、動物性食品のすくない農村では、もつともよい動物性蛋白質攝取法であらう。ひろく全国に行はれるとよい。いなごの利用法としては、ほかに、いなごでんぷ・つくだ煮・かき揚げなどがあり、みなおいしい。

いなごのつくだ煮

長野縣

〔季節〕 秋

〔材料〕 いなご 一・八リットル、醤油 〇・三リットル、砂糖 三七五グラム、油 少量

◇布の袋にいれたいなごを煮え立つた湯にいれ、十分ほど煮いてとりだし、箆にあけて、ざつと水洗ひする。日にさらして乾かし、はねと足の先とをとりさり、油でいためる。

◇次に、砂糖と醤油を煮立てた中に入れて、いりつける。

〔参考〕 いなご粉料理の項、七十四ページ参照。

いわしの櫻干

富山縣

〔季節〕 冬

〔材料〕 いわし 五〇尾、醤油 〇・五リットル、砂糖 二六〇グラム 白ごま

◇いわしの頭をとり、内臓をだし、水洗ひして二枚に開く。骨は尾の方に二、三センチ残して、後はとりさる。

◇醤油に砂糖をまぜて火にかけ、一度煮立ててからさます。その中にいわしを漬けて、一晝夜そのままにしておく。

◇天氣のよい日、すだれの上に皮を下にして並べ、白ごまを上によりかけてほす。一週間ほどほすと、立派なものができる。

〔備考〕 冬、たくさんつくり、しめらないやうに保存し、食膳にのぼす。

〔参考〕 ぬか漬いわしの項、七十ページ参照。

ふな味噌

岐 阜 縣

【季節】冬

【材料】ふな、味噌、砂糖、みりんまたはせうちゆう

◇ふなを長時間水だしし、砂糖・みりんで味をつけ、味噌をいれて煮る。

〔備考〕ふなは寒ぶながよく、うるこ浮袋をとり、腸はそのままにして煮る。

x x x x

〔参考附記〕

以上の注意のほか、各人の創意工夫により、食品の配合に氣をつけ、その郷土にあるものを生かして、利用することによつて、いつそうこれらの郷土料理も意義あるものとならう。

また、郷土食には、風味を主としたものも多く、その取扱方法・食品配合法など、營養學的に考察した場合、多くの改善を必要とするものがある。

しかし、國民營養確保の上に、これらのしめる位置の重大さを考へるならば、現在は、風味を第二義として、あとははしにし、食品の完全利用と營養を第一義として、郷土食調理法の發達と改善をはかつていただきたい。(岩尾祐之)

索引

季節別

四季

茶	米	四
おぼく	七	
大和粥	九	
茶粥	二	
しよんしよん	三	
小豆ぼろとう	三	
じやがいも團子	三	
じやがいも餅	三	
さつまいも餅	三	
うす焼	三	
いも團子	三	
そば團子	三	
いも團子	三	
かんころ	三	
靈切干味噌あへ	三	

わさび漬	四五
寒漬	四七
ぜんまいの油いり	四九
わかめの衣かけ	五〇
醬油豆	五三
油味噌	五三
いかの鐵砲焼	五三
ふなずし	七〇
春・秋・冬	
五平餅	二六
春	
ほろほろ	二
わらび飯	四
きりさんしよ	三
すみつかれ	三
つくし煮	四一
とどきごまあへ	四三
いたどり漬	四七

いもでんがく……………三〇
 ふき味噌……………三二
 つくしのつくだ煮……………三三
 にしんの松露煮……………三六
 たにしの煮つけ……………三九
 頭料理……………四〇
 たにしの白あへ……………四二
 夏・秋
 石垣餅……………四三
 夏
 粟飯……………四四
 冷し汗……………四六
 米ちまき……………四五
 小麥餅……………四二
 じんだつめり……………三三
 かぼちやほうとう……………三六
 萩原團子……………三七
 飯餅……………三九
 おむし漬……………四〇
 どちやう汁……………四六
 秋・冬・春

きりこみ……………三〇
 秋・冬
 いわしのさんが……………三二
 秋
 やま餅……………三三
 柿餅……………三五
 まくは瓜鐘砲漬……………三六
 ふなの昆布巻……………三九
 どちやう汁……………四〇
 いなご粉料理……………四二
 いなごのつくだ煮……………四三
 冬・春
 やきはまぐり……………四三
 冬
 寒雑炊……………四八
 おじや……………四九
 しんめい粥……………五〇
 栗ン納豆……………五一
 くるみ餅……………五二
 凍餅……………五三
 とち餅……………五九

栃餅……………一九
 すな餅……………二〇
 ねりくり……………二二
 法度汁……………二三
 ほうとう……………二五
 團子汁……………二六
 はりはり……………二七
 かぶら千枚漬……………二八
 ほし納豆……………二九
 ふなの甘露煮……………三〇
 鯉こく……………三二
 鯉の納豆汁……………三三
 むか漬いわし……………三六
 きりずし……………三七
 いわしの櫻干……………三九
 ふな味噌……………四〇

地方別

神奈川縣
 おぼく……………三七
 やきはまぐり……………三三
 千葉縣
 ふなの甘露煮……………三七
 いわしのさんが……………三九
 鯉こく……………四六
 埼玉縣
 さつまいも餅……………三五
 柿餅……………三五
 すみつかれ……………四〇
 群馬縣
 きりこみ……………三二
 ぜんまいの油いり……………三九
 栃木縣
 法度汁……………三三
 茨城縣
 とち餅……………五九

まくは瓜鐵砲漬……………四
 ほし納豆……………六

〇宮城縣
 冷し汁……………六
 くるみ餅……………一四
 ねりくり……………二
 じんだつめり……………三

〇岩手縣
 ほろほろ……………二
 さりさんしよ……………三

〇秋田縣
 やま餅……………三
 すな餅……………二〇
 さりずし……………七
 いなご粉料理……………七

〇静岡縣
 わさび漬……………五
 岐阜縣
 寒雑炊……………八
 とち餅……………一九

〇滋賀縣
 栃餅……………一九
 ふなすし……………二〇
 京都府
 かぶら千枚漬……………五

〇大阪府
 おおじや……………九
 兵庫縣
 おむし漬……………六
 ふき味噌……………五
 つくしのつくだ煮……………三

〇奈良縣
 大和粥……………九
 小麦餅……………二
 つくし煮……………四
 鯉の納豆汁……………六

〇三重縣
 わかめの衣かけ……………三
 廣島縣
 しんめい粥……………一〇

〇山口縣
 茶粥……………二
 いも團子……………三
 徳島縣
 茶……………四

〇香川縣
 醬油……………三
 愛媛縣
 どちやう汁……………六
 福岡縣
 しょんしよん……………二
 たにしの煮つけ……………九

〇佐賀縣
 かんころ……………四
 ふなの昆布巻……………六
 たにしの白あへ……………五
 どちやう汁……………六
 長崎縣
 萩原團子……………七

〇大分縣
 霧切干味噌あへ……………四
 いもでんがく……………五
 ふな味噌……………六
 山梨縣
 ほろとろう……………五
 かぼちやほうとう……………六
 小豆ほうとう……………七
 うす焼……………七
 長野縣
 五平餅……………六
 凍餅……………七
 いなごつくだ煮……………七
 新潟縣
 米ちまき……………一五
 はりはり……………一四
 富山縣
 いかの鐵砲焼……………六
 いわしの櫻干……………七
 石川縣
 ぬか漬いわし……………六

わらび飯	蓮飯	團子汁	飯餅	石垣餅	いたどり漬	頭料	鹿兒島縣	栗ン納豆	油味噌	宮崎縣	そば團子	いも團子	寒漬	北海道	にしんの松露煮	權太	じやがいの團子	じやがいの餅	
.....
四	三	六	五	六	七	九	九	三	三	三	七	六	七	六	六	三	三	三	三

附録

山草、野草の
食べ方



あかさ

あかさ科の一年生草本。野外に自生、または栽培。葉は菱形で長い葉柄をもち、夏秋に黄綠色の細花が密着して咲く。

若い葉をつみ、ゆでて水をきり、みちん切りにして味噌あへにする。
ゆでてみちん切りにしたものに、味噌漬大根とくるみを細かくきざんだものをまぜ合はせ、熱い御飯にふりかける。

秋、實をこきとり、油でいため、醤油で味つけする。

若い葉を蒸してほし、粉末として黄粉にまぜ、ふりかけにする。

あきぐみ

ぐみ科の落葉灌木。山野に自生。高さ三メートル。幹は直立、小枝は灰白色。葉は橢圓形、全邊に銀白色の細かいつぶをしく。初夏開花、秋、圓い實を結び、赤く熟すると食べられる。

あけび

あけび科の蔓性落葉灌木。山野に自生。つるは長くのび、四月、新葉とともに淡紫の花を開く。果實は熟するとたてにわれ、果肉を現す。みつばあけびのつるは、バスケットなどの細工物となる。

早春、新芽をつみとり、おひたしにする。また代用茶とする。(開花後は、かたくて食べられない。)

果實の中味をとりだしてゆで、ごま、またはくるみであへる。

中味だけとり、中に味噌を詰めて、金網の上で焼く。味噌に砂糖をまぜると、おいしい。

あざみ

きく科の多年生草本。原野に自生。葉は羽裂し、端にとげがある。初夏、紅紫色の花が咲く。食用にするのは、主にのあざみ・はまあざみ。

若い葉をあくで軟かにゆでておひたしにする。また、あくぬきして、ごまあへ・味噌あへにする。餅にいれてもよし、味噌汁の實にもよい。

鹽漬にもなるし、ほしておけば、いつでも使へる。

あまな

ゆり科の多年生草本。日なたの原野に自生。卵形の地下莖は二センチくらゐになる。四月、花莖の頂に、白い花を一つつける。葉は平くて柔らか。名はあまい菜の意。

地下莖を煮て食べる。また、すりつぶせば澱粉がとれる。

葉はゆでて食べてもよいし、汁の實にもなる。

いたどり

たで科の多年生草本。山野に自生。葉は卵形、または橢圓形。夏、小白花を密生する。根莖は薬用となる。

若い葉と莖は、酸味があつて食用となる。葉はゆでてあへものとする。莖は鹽をつけて生で食べられる。鹽漬もよい。

冬、ふきの代用とする地方もある。

うこぎ

うこぎ科の落葉灌木。山地に自生。葉は深緑色。長い葉柄の先が五つにさけてゐる。初夏、長い花梗の先に、黄色い花が半球形に密生する。

若い芽をゆでて、おひたしとする。(とげに注意)

細かにきざんだ葉を、まるめて焼いた味噌にまぜ、温かい御飯にのせて食べる。

くるみ・ごまのあへものもよい。

乾物にしておくこともできる。

うど

うど科の多年生草本。山野に自生、または栽培。莖は圓柱形。葉は細毛をおびる。夏、莖の端に圓い淡緑色の花が咲く。若い芽に佳香がある。畑作りのものは、もやしとする。

若い芽や莖の根に近い白いところを適宜に切り、皮をはぎ、千切りとして酢のものとする。輪切りにしてゆで、ごまかくるみであへる。

魚に煮こんだり、汁にいれたり、さしみのつまにもなる。

えのきたけ

(なめこ)

まつたけ科。榎・柿などの潤葉樹のくちつつあるものの地に接するところに、むらがり生える。傘の表は黄褐色または栗色。しめつてゐる時は粘性がつよい。寒中も生育するおいしい食用菌である。

傘と柄を吸物・あへもの・酢のものにしたり、味噌汁の實にもする。長期の貯蔵にたへるので、瓶詰・罐詰・鹽漬にもできる。

おほばこ

おほばこ科の多年生草本。原野・路傍に自生。長い柄をもつ橢圓形の葉は根生。夏、多数の小白花を密着する。

若い葉をゆでて、おひたし、ごまあへにする。

かげぼしにしたものは、健胃剤となる。

おらんだき じかくし

(アスパラガス)

ゆり科の多年生草本。ヨーロッパ原産。食用として栽培。地上部は一年生。莖は緑色の圓柱形で、高さ一・五メートルに達する。若い莖は多肉。夏、黄緑色の小さい花が咲く。まつばうどともいふ。

食用にするのは、アスパラガスと呼ばれる若い莖で、煮もの・漬けものにする。

かたくり

ゆり科の多年生草本。山地の林中に自生。根莖は白色多肉、數節接して地中の深いところに横たはる。早春、二葉をだし、葉心から出た梗端に、紫色の花が咲く。地下莖から、良い澱粉がとれる。

春、若い芽をゆでて、おひたし・あへものにする。

秋、地下莖から、澱粉をとる。

からすむぎ

(ちやひきぐさ)

ほもの科の越年生草本。平野または廢園に自生。ヨーロッパ原産。名はからすの食ふむぎの意である。

秋、實をついて皮をさり、粉として、米や麥の粉とまぜ、團子や餅とする。

きく

きく科の多年生草本。觀賞植物として栽培。莖はやや木質。葉は柄をもち互生、卵形に羽裂し、秋、頭状花をつける。園藝變種が多い。

花を熱湯でさつとゆでて、おひたしや三杯酢にする。

葉に小麦粉の衣をかけて、油であげると、獨特の秋の香りがする。

大根を二三日ほしておき、半月形に切り、菊の花と赤たうがらしの細切りをまぜて鹽漬にする。い

ろどりの美しい秋の香のもの。

きくらげ

きくらげ科。秋、にはとこ・くは・その他の枯木に多數發生。直径五―九センチ。形と色が人の耳に似てゐる。質がくらげのやうなので、この名がある。

傘・柄とも、煮もの・酢のもの・味噌汁の實となる。支那料理に用ひられ、ほして貯へる。

くす

まめ科の多年生蔓植物。體上に褐色の粗毛がある。莖は長く成長してはひまつはる。葉は廣く大きく、三小葉からなる。秋、葉のわきから蝶形の赤紫色の花が密生する。根は肥大、薬用とし、また、くす粉を製す。莖の皮はくす布を織り、葉は馬牛の飼料となる。つるはなは

の代用ともなる。

ぐみ

ぐみ科の落葉または常緑灌木。山野に生じ、また栽培。葉は橢圓形、表は緑、裏は銀白。初夏、淡黄花が咲く。夏、果實を結ぶ。

若い芽をゆでて、あへものとし、果實は生のまま食べる。

くは

くは科の落葉喬木。山地・畑に、栽培。葉は卵形、先端はとがつて、心臟形をなす。四月、淡黄花を開き、果穂は熟して紫黒色になると、食用となる。

若い葉をゆでて、煮ものとしたり、あへものとする。熟した實は、そのまま食べられる。

しそ

くちびるばな科の一年生草本。支那の原産。畑に栽培。周りが鋸齒状の紫色の葉は、佳香がある。葉は梅漬の材料、果實は鹽漬となる。

味噌にたうがらしをいれて、好みのおきに練っておき、しその穂にまぶし、せいろで蒸した上、かげぼしにして食べる。

穂をすこし早めにほしておき、てんぷらにしたり、鹽と麴の漬物か、味噌漬にする。

しひたけ

まつたけ科・秋、林中の椎・檜・くぬぎ・栗などの幹に自生、または栽培。傘は黒褐色、柄は白色。他の三季にも生ず。食菌中の王座をしめるもの。

傘・柄とも、煮もの・吸物・ませ飯・蒸しものとしておいしい。

よくほしたものは、貯蔵にたへる。

しめぢ

まつたけ科。わりあひにかわいた山地に生ずる。多くのものがかたまつて生える。傘は鼠色で小さい。柄は白で下の方がふとく、食用として味はもつとも佳。

傘・柄を煮もの、味噌汁の實とする。

じゆずだま

ほもの科の多年生草本。水邊に生じて大きくなる。群生。初秋、葉わきから穂状花穂をだす。果實は緑色から黒となり、終りに灰白色となる。つやがあつてなめらか。子供は熟した實を數珠にしてあそぶ。

果實を白でくさき、外皮をのぞき、粥や飯とし、また、粉にひいて、だんごや餅を作る。

しようろ

しようろ科。春、海濱の松林に生ずる。徑二センチばかりの球状・塊状してゐる。地中にあゝる間は、白いが、とりだして空氣にさらすと、淡黄色から淡褐色となる。

胞子のまだ熟さぬ内部の白いところを食用とする。煮ものや味噌汁の實によい。

しろつめくさ

(クローバ)

まめ科の多年生草本。ヨーロッパ原産。長い葉柄をもつ三枚の小葉からなる。夏、白または淡紅の蝶形花は、球状をなして長梗の上に咲く。おらんだげんげともいふ。葉をゆでて、おひたし、または汁の實とする。

しろね

くちびるばな科の多年生草本。池沼や水邊に生ずる。莖は方形、葉は長い楕圓形で周邊に鋸齒がある。地下莖は白色で肥厚。夏、白い花が咲く。

地下莖を煮て用ひる。また、鹽漬・ぬか味噌漬にもする。

すいば

(すかんぼ)

たで科の多年生草本。野外に自生。莖は細長く丸くて縦の條が通り紅紫色。葉は長橢圓形、春から初夏に緑紫色の花が多く咲く。葉は酸味があるので、すいばといふ。

生のままで食べたり、ゆでておひたしか味噌あへとする。

これからとつたすいば酢は、焼鮎・白身の焼魚によく合ふ。

すぎな

(つくし)

とくさ科の多年生草本。原野いたるところに生ずる。地下莖から二種の地上莖をだす。緑色の葉のものは榮莖で、淡褐色の軟かいものは孢子莖で、「つくし」と呼ばれる。この兩方も食べられる。

つくしのはかまをとり、ゆでて、あへもの・煮ものとする。若い葉もよす。

すひかづら

(にんどう)

すひかづら科の常緑藤本。山野に自生。葉は長い橢圓形で對生、冬をしのいでしぼまず、冬の名がある。初夏、白または淡紅色の香りのある花が咲く。

若い葉をゆでて、汁の實やあへものとする。

薬用ともなる。

すみれ

すみれ科の多年生草本。原野や岡の上の日なたに生ずる。葉は根生して多数叢生。春、こい紫色の花が咲く。花の形が、大工のすみつぼに似てゐるので、「すみれ」から起つた名。

若い葉をゆでて、おひたしやあへものにしたたり、また、御飯にまぜて炊く。

せり

からかさばな科の多年生草本。湿地に茂生。春、根生葉がむらがり生え、莖生葉とともに食用となる。花は、花柱に小白花をつける。

葉によい香りがあるので、ゆでておひたしやあへものによく、味噌汁の實にもなる。鹽漬や麵の一夜漬もよい。

ぜんまい

ぜんまい科の多年生羊歯。山地・原野・水邊に自生。葉は根莖から叢生。若い葉はこぶし形に曲り、白綿毛をまとふ。若い莖をほして食用とする。

若い莖を野菜とまぜて煮たり、味噌汁にいれたりする。

くるみと、豆腐へ砂糖をすこしいれて鉢ですり、水に浸して軟かになつたぜんまいを煮て、水分をきり、適宜に切つて、あへものにする。

ぜんまいの綿をとりさり、軟かになるまでゆでてから、日にほして保存する。貯蔵の法は、ゆでて灰をまぶし、ほしておく。調理するときは、水に浸して軟かくもどつてから用ひる。

たけのこ

ほもの科。支那の原産。諸所に栽植する孟宗竹は、内地の竹類中、もつとも大なるもの。このたけのこが、一番おいしい。

地下莖の若芽をゆでて、煮もの・あへもの・味噌汁の實などにする。また、漬物・瓶詰・罐詰にもよい。

たらのきのめ

うこぎ科の落葉灌木。山野に自生。高さ三、四メートル。幹は直立。葉は大形でからかさ形に開き、八月、多くの白い花穂が出る。若い芽には、うどの香味がある。

若い芽をつんでゆで、あへものに、また、おひたしにする。

たんぼぼ

きく科の多年生草本。原野に自生。早春、ぎざぎざのある根生葉が露生。四、五月ごろ、黄色い花が咲く。葉は食用となり、根は健胃劑となる。

若い葉をつんでゆで、おひたしやあへものにする。

つゆくさ

つゆくさ科の一年生草本。路傍・畑地に自生。莖は地に横たはつて根を生じ、分れて斜上して葉をつける。夏、あをい花が咲く。

若い葉をよく洗つてゆで、おひたしにして食べる。

つりがねにんじん

ききやう科の多年生草本。山野に自生。根は白く肥厚。莖葉は輪生、根生葉は圓形で花時は落ちる。秋、五裂の紫色の鐘状花が咲く。

上部の葉をゆでて、おひたしにする。

つるにんじん

ききやう科の多年生草本。山野に自生。莖はまつはり、柄のある葉は橢圓形で、四葉相接してある。夏から秋に外が白、内に褐紫斑のある花が咲く。

根や莖葉を煮もの、または生食する。

莖と葉の白汁は、切りきずに效があり、漢名で羊乳といふ。

ちがや

ほもの科の多年生草本。原野・山地に叢生。三月末、葉に先だつて花穂を出す。これがつばなで食用となる。根は薬用。

白い軟かいつばなへ、鹽をふりかけて食べる。

つ た

ぶだう科の落葉藤本。岩壁・石垣・山林などに生ずる。莖の大きなものは、徑四センチ位に達する。夏、黄緑色の花が咲く。葉は、秋紅葉する。古名あまづら。

晩秋から冬へかけて、つるを切ると、切口から汁が出る。この汁は甘く、甘味料となる。砂糖のなかつた昔は、これを煮詰めて調味料としてゐた。

な づ な

じふじばな科の越年生草本。田圃や路傍に自生。根生葉は叢生。春、白い小十字花を開く。(べんべんぐさ) なづなとは、なでなで愛する意である。

若い芽をゆでて、おひたしにする。

に ら

ゆり科の多年生草本。山地に自生、また、畑に栽培。全草特異の臭ひがある。鱗莖をなし、葉は立ち、ほそい線形で、平たく軟らかである。秋、莖の頂に半圓形の白い花をつける。

若い葉をゆでて、煮もの・あへもの、また、味噌汁の實にもする。味噌あへがおいしい。

の い ば ら

いばら科の落葉小灌木。原野、河邊、山地に生ずる。高さは二メートル内外。羽狀複葉。枝にとげが多い。初夏、白または淡紅色の芳香ある花を開く。赤い實は薬用となる。

若い芽をゆでておひたしにする。

の び る

ゆり科の多年生草本。山野・堤上に自生。全草にらの臭味がある。りん莖は白く卵形。二三枚の葉は細長く下部は鞘となる。初夏、莖頂に白紫色の花を開く。

若い莖をよくゆでて、酢みそ・味噌あへ・煮ものとする、汁の實にもよい。生食もできる。

は こ べ

なでしこ科の越年生草本。路傍に自生。葉は對生、莖は叢生。春、小白花を開く。

若い葉をゆでて、あへもの・おひたしにする。

は っ た け

まつたけ科。初秋、多く小松原の芝地に生ずる。傘はじやうご狀。全體淡赤褐色、質もろくきすつくところは緑青色となる。食用となる。

傘・柄とも、煮つけ・鹽焼・味噌汁の實となり、乾物にもなる。

は ま ゑ ん ど う

まめ科の多年生草本。濱邊の砂場に生ずる。あんどうに似てゐるので、この名で呼ばれる。

若い葉を煮て食べ、また、ゆでてあへものとするのによい。
實は、いつて粉にひき、團子になる。

はまばうふう からかさばな科の多年生草本。海邊の砂場に自生。その分布は樺太におよぶ。根は深く砂中に直下。地下莖は黄色、葉は砂上にひろがり、厚くてつやがある。再羽状複葉、ふちは鋸齒状である。夏、莖頭に小白花を密生する。

若い葉をつんでゆで、生食し、あへものやおひたしにする。魚料理のつまになる。

ひめしだ うらぼし科。中部・北部日本に多い多年生羊齒草本。原野・湿地に自生。葉は根莖から生じて直立。

若い葉をゆでて、おひたしやこまあへにする。
乾物として貯蔵もできる。

ふ き きく科の多年生草本。山野に自生。地中枝を出す。葉は根生、長い葉柄の上に圓い葉をもつ。初春、根莖から花穂を生ずる。雄花は白黄色、雌花は白色。この花穂をふきのたうといふ。莖を三十センチばかりの長さに切つてゆでる。軟くなつたら、表皮をはぎ、適宜に切り、油でいため、醤油で味つけして、たうがらしといふ。はいだ表皮は、日にほしてつむぎ、糸として使ふ。また、つくだ煮・ふき飯もよい。

葉は醤油と砂糖で煮たり、てんぷらにしたり、味噌團子にいれたりする。

ほしたり、鹽漬にしたりして、冬に備へるのもいい。

ふきのたう味噌は、出はじめのものをゆで、鉢で味噌といつしよにすりませる。ほかに、油味噌・焼味噌もできる。油いりもよい。

ふちのはな まめ科の落葉灌木。山野に自生、または観賞用として栽植。四月ごろ、紫色の蝶形花を長い花穂につける。

花をつんでゆで、あへものやおひたしにする。

はうこぐさ きく科の越年生草本。野外に自生。春の七草のおぎやうで、春夏に黄色い花が咲く。葉莖に（おぎやう）白い軟かい毛がついてゐる。ははこぐさともいふ。

若い葉をゆでて、餅につきいれる。

乾物とするには、ゆでてから天日でほす。

ほどいも まめ科の多年生蔓草。山野に自生。地中に、球形で白肉黄褐色のいもを生ずる。莖は長くのびてまつはり、葉は羽状複葉で、三―五枚の小葉からなる。夏、葉腋に生じた花軸の花梗から、緑黄色に紫のまじつた花が咲く。

地中のいもを蒸しやきにして食べたり、またはほして澱粉をとる。

まつたけ

まつたけ科。秋、赤松林に多く發生。また、梅林にもできる。傘は初め半球狀、しだいに開き、突圓形となり、つひに平に開く。ひだは白色。味の美、芳香をもつこと、菌中第一。

傘・柄とも、吸物・鹽焼・ませ飯・味噌汁の實として美味。貯藏には、瓶詰・罐詰ができる。

みづぎばうし

ゆり科の多年生草本。水邊・溝側・湿地に自生。葉は叢生。初夏、長莖に淡紫花を開く。

若い芽をゆでて、あへもの・酢のものとしたり、味噌汁の實や漬物とする。

みつば

からかさばな科の多年生草本。山野に自生、また畑に栽培。葉は柄の本に鞘のある葉柄をもち、三小葉からなる根生葉は長柄をもつ。夏、白または淡紫色の細花をつける。

若い根や葉をゆでて、おひたし・あへものにしたり、また、おつゆの實にいれたりする。

めうが

しやうが科の多年生草本。山中の湿地に自生、また、人家に栽培。特異の芳香がある。葉は一年生。夏、根莖から白い地下莖を分け、頂に厚い花穂をひくく地上にだして、淡黄色の花を繖出する。花穂と若芽を食用とする。

花穂と若芽を、酢のもの・汁の實・漬物とする。

やぶじらみ

からかさばな科の越年生草本。原野・路傍に自生。莖は直立、分枝し、葉とともに毛を被る。葉は互生、再羽狀に細裂。夏、枝頭に小白花を開く。果實は刺毛多く、熟すと他物につくのでこの名がある。

若い葉は、煮ものにしたりあへものにしたり、漬けものにもなる。

やぶまめ

(ぎんまめ)

まめ科の一年生蔓性草本。原野に自生。葉は三小葉からなる。莖には疎毛がある。夏、淡紫色の蝶形の花が咲く。實を食用とする。

若い葉や果實を煮て食べる。また、御飯にませるのもよい。

やまごぼう

やまごぼう科の多年生草本。人家に栽植される。根は肥えて、かたまりをなして地中にいる。莖は圓柱形で、高さは一・三メートルほどになる。葉は大形。夏秋の間、枝上に小白花の花莖をだす。根は薬用となる。

若い葉を煮ものにしたり漬物にしたり、ゆでてあへものにもなる。乾物にしておくのもよい。

やまのいも

(じねんじやう)

やまのいも科の多年生蔓草。山野に自生。地中に直下する長大な圓柱形の多肉根を生じる。莖は長くのび、葉は對生。夏、白い花が咲く。葉のわきにむかごができる。肉質根は白く軟

かで、食用となる。

根・莖を酢のもの・煮もの・とろろ汁とする。

豆腐汁のやまかけは、やまのいもの皮をはぎ、おろしてよくすり、これを豆腐汁の上にかけて食べる。

とろろ汁は、おろしたいものをよくすり、味噌汁のすまし汁でうすめて、御飯にかけて食べる。麥めしなら、なほよい。

やまゆり　　ゆり科の多年生草本。山地に自生、庭に栽植。莖は一メートル以上になる。鱗莖は大形で、黄味をもつ。葉は細長く、先がとがる。夏、莖頭に數箇の豊大な白い花を開く。花の内面に紅小點をつける。りん莖を食用とする。

鱗莖の煮物は、球根をよく洗ひ、うづら豆といつしよに砂糖・味噌などで調味して煮る。

ゆふがほ　　うり科の一年生蔓草。アフリカ・アジャ原産。人家に栽培。莖は長い蔓をなしてふたまたの巻きひげがある。葉は有柄互生。手のひらの形。夏、五裂の白い花が咲く。漿果を食用とし、乾瓢を製する。

莖をきり、ゆでておひたしにする。

果實をたて四つわりにして、種子をとりさり、適宜にきり、軟かくなるまでゆでてあへものにする。

る。(うすぎりがよい。)

枝豆のあへものは、枝豆をはじいて、鉢ですりつぶしたものを、食鹽・砂糖少々いれて、あへる。種をとりさり、うすく切り、油でいため、湯をすこしいれて味噌で煮る。これに青しそをきさんでいれると、たいへん風味がよい。

よめな

きく科の多年生草本。野原のすこし濕つたところに自生。地下莖をひいて繁殖。莖の高さ五十センチばかり。ほそい葉は互生。秋、淡紫色の花が一つ、枝頭に咲く。

若い葉をゆでて、ごまあへやおひたしにする。

貯蔵用には、ゆでてほしておく。

よもぎ

(もちぐさ)

きく科の多年生草本、山野に自生。葉は互生、羽狀に分裂、うらに白毛密生、香氣がある。夏秋、莖の先に淡褐色の小形の頭狀花を穂狀につける。春、新芽を餅につきいれる。

若い葉をつみとつて、すぐ重曹または灰などをいれて軟かにゆで、水にひたしてあくをぬき、しばつておく。餅のねれたところによもぎをいれて、いつしよにつき上げる。團子は、しばつておいたよもぎを、しん粉といつしよにこねまるめて蒸す。

貯蔵には、ゆでてほしておく。使ふには、白でよくついて煮る。これを洗つて水をしぼり、粉といつしよに蒸して、餅につく。

わさび

じふじばな科の多年生草本。山中の溪流に生じ、また栽培。地下莖の中央は圓柱狀。根生葉は數枚。春、白色十字花を開く。地下莖を辛味料とする。

根をおろし、醬油にそへて、刺身のつまとする。また、すしにも用ひる。

おろしたものをおろし大根とあへ、もみのりを加へる。

葉と莖を細かに切り、鹽漬にしてから、さらに酒粕につけたものが、静岡の名産わさび漬。

わさびは、色の青々として、ねばりけのつよいのが優良品である。

わすれぐさ

(やぶかんざう)

ゆり科の多年生草本。原野の溝や堤のほとりに多い。細長い葉は、上方に開いて先端がたれてゐる。八月ころ、花莖をぬき、黄赤花を開く。支那では、この花を見て憂ひをわすれるといふので、この名がある。

若い芽をつんで、煮ものにしたたり、ゆでて、あへもの・おひたしに用ひる。

わらび

うらばし科の多年生枯葉羊齒草本。春、根莖からにぎりこぶし形の新葉を出す。白茶色の綿毛をかぶつてゐる。

春の若い葉の用途はひろい。煮もの・あへもの・油いため・味噌汁の實・鹽漬・乾物。秋は、根から澱粉がとれる。

わらびは、たいへんあくが強い。あくぬきには、たばねて桶またはバケツにいれ、上にむしろの切れはしかわらをかぶせ、その上に灰をのせ、上から熱湯をそそぐ。七、八時間そのままにしておいてから、調理するとよい。

貯蔵法は、あまり軟かにならぬほどにゆでて、鹽漬しておく。

郷土食と調理法

昭和十九年九月十五日初版發行
昭和十九年九月二十日再版發行

(三〇〇〇部)
(二〇〇〇部)

定價金八拾錢

特別行爲金五錢

賣價金八拾五錢

編者

全國學農聯盟

發行者

代表者 西澤 巖

印刷者

東京都神田區神保町一丁目一番地
株式會社 學 習 社
代表者 西村 辰五郎

東京區本所區東駒形三丁目十番地
文化印刷株式會社
代表者 西野 水雄
會員番號東京七五

發行所

東京都神田區神保町一丁目一番地
株式會社 學 習 社
日本出版會會員番號一〇〇七五

配給元

東京都神田區飯島町二丁目九番地
日本出版配給統制株式會社

日本出版會承認番號
5 60207 初版
5 170128 再版

383.8

2.3

