

## 日本の伝統的魚介料理の地域的展開 その5

—農山漁村文化協会『日本の食事シリーズ』記載料理—

中村周作

Regional Development of traditional Sea Food Dishes in Japan Part 5  
-Dishes Listed in ‘the Series of Japanese Foods’ by the Rural Culture  
Association of Japan (Nousangyosonbunkakyoukai)-

Shusaku NAKAMURA

### 1. はじめに

前稿において、農山漁村文化協会『日本の食事シリーズ』に掲載された伝統的魚介料理の内容を要約しつつ、北海道から宮城県までの1道3県分(その1)、秋田県から埼玉県までの7県分(その2)、千葉県から石川県までの1都5県分(その3)、福井県から三重県までの7県分(その4)を記述・掲載してきた。本稿は、それに続く第5弾ということで、滋賀県から和歌山県までの2府4県分について記述・掲載していく。

### 2. 都道府県別にみた伝統的魚介料理の展開

#### (25) 滋賀県

##### 1). 琵琶湖沖島〈近江八幡市沖島地区〉

1. 煮つけ はい、はす、かまつか、こい、いお(にごろぶな)、ぎぎ、なまず、わたこ、へら、うぐいなどの大型の魚のうろこ、はらわたを除ききれいに洗う。鍋に砂糖、醤油に少量の水を加え、煮あがったら魚を入れ、煮汁がなくなるまでじっくり煮る。小魚もそのまま(ごり、もろこ、いさざ、あい、すご)、あるいははらわたを取って(がんぞ、ぼて)、また、貝(しじみ、だぶ貝、たにし)も身を取り出して煮つけにする。
2. じゅんじゅん じゅんじゅんとは、すき焼きである。大型の魚(こい、なまず、うなぎ、いさざ、ます)は、うろこ、はらわたを除ききれいに洗って3枚におろし、適当な大きさに切る。じゅんじゅん鍋に水を煮立て、魚、1寸長に切ったねぎを入れ、砂糖、醤油で味をつける。
3. 塩焼き 魚(はい、はす、ます、わたこ、へら)のはらわたを取り、きれいに洗って塩をまぶし、炭火で少しあめ色になるまで焦げ目をつける。ますが最高であるが滅多に手に入らない。ますは、2枚におろして身を3、4切れに切り、塩をして遠火で焼く。
4. あめ炊き 魚(ごり、もろこ、いさざ、しじみ)をきれいに洗い水気を切る。鍋に砂糖、醤油、じょうせんあめ(麦芽糖)を入れて魚を加える。煮汁がなくなるまで煮る。あめを入れると

魚が身くずれせずに、しゃんとなる。

5. **どろずかけ** はいは、はらわたを出し、もろこ、あいは、きれいに洗って丸のまま素焼きにする。小あいは、背割りではらわたを出し、焼かずに使う。砂糖、味噌、酢を合わせて魚にかけながら食べる。
6. **あらい・子つけなます** 魚(こい、ふな)のうろこ、頭、はらわたを取る。きれいに洗って3枚におろし、皮も取る。身を薄切りし、湖水で洗ったものを「あらい」と言う。わさび醤油か酢味噌をつけて食べる。子つけなますは、こいやふなの卵を沸騰した湯の中に入れ、ばらばらにする。ふきんに取り、水気を抜き、あらいにつけたものである。
7. **じよき** わたこかがんぞのうろこ、はらわたを取りきれいに洗う。丸ごと薄く切り、酢味噌にしばらくつけると骨まで軟らかくなる。みじん切りのねぎか薄切りのきゅうりを入れる。
8. **ごりの塩ゆで** ごり(よしのぼりの稚魚)を塩ゆでし、二杯酢かしょうが醤油で食べる。
9. **白豆煮** 白豆(白大豆)を前日から水に浸けてふやかし、軟らかく水煮する。砂糖、醤油を入れ、煮あがった中に魚(ぼて、いさぎ、ごりなど)を入れ、汁がなくなるまで煮る。
10. **味噌汁・あら汁・吸いもの** 魚(ぎぎ、ふななど)のうろこ、はらわたを取り、ぶつ切りにし、味噌汁の実にし、最後にねぎを散らす。あら汁は、身をあらいにした後のこいのあらで作る味噌汁である。吸いものには、いさぎ、ぎぎなどのうろこ、はらわたを取り、ぶつ切りにし、吸いものの実にする。
11. **蒲焼き** うなぎ、なまず、ぎぎなどの魚を3枚に開いて骨を取り、砂糖醤油を3、4回つけてじっくり焼く。
12. **浜炊き** 浜で大鍋に地曳網で捕れた魚(なまず、うなぎ、こい、はい、もろこなど)を水と醤油でおつゆ炊きにする。酒の肴によい。
13. **しじみの酢めた** ゆでて身だけ取り出したしじみを水どり(空炒りして水気を取る)し、味噌、砂糖、酢を合わせ、熱湯をかけて1寸切りにした青ねぎも一緒にあえる。
14. **ふなずし** 4月頃、いお(子持ちのにごろぶな)のうろこを取り、えらからはらわたを取り出し、塩をたっぷり入れる。桶に周りに塩をしいおを漬け込み、2日目から落とし蓋に重石をかける。夏の土用の頃、漬け込みをする。いおをきれいに洗い、陰干しして水気を切る。米を固めに炊き、少しからめの塩を混ぜ合わせて冷ます。すし桶にご飯を敷き、いおのえらからご飯を詰め込んで桶に並べるが、いおが重ならないようご飯を間に入れる。桶に八分目まで詰めると竹の皮で蓋をし、重石をかける。2日後、桶に水を入れ、水管理をしながらおいて、12月頃取り出して薄く輪切りにして出す。
15. **はいずし・がんぞずし** 3寸程のはい(おいかわ)やがんぞ(ふなの小物)のはらわたを出してさっと洗い多めの塩で漬ける。この塩漬の期間を長く取り(3か月~1年)、少量ずつ取り出してご飯に漬け直し、1か月程で食べられる。祭りや結婚などに供される晴れ食としてできあがりから逆算して作る。
16. **わたこずし** ほとんどの家で、ふなずしと称して家食用に子持ちのわたこを使ったわたこずしを漬け込む。ふなずしと同じ要領で6月頃から漬け始め、1~2か月で塩切りをし、土用頃ご飯に漬け込んで正月のごちそうとして、薄く輪切りにして出す。

## 2). 湖南米どころ〈野洲郡中主町安治地区〉

17. **あめのうご飯** 秋に捕れる子持ちのあめのう(びわます)を米の上にじかにのせ、醤油と酒

を少し入れて炊く。炊きあがったら、あめのうの頭を持ち上げて振ると、身と卵だけ落ちる。この身と卵をご飯に混ぜ合わせる。

18. **さばずし** 春の大祭に出す。塩さばを3枚におろし、酢に1時間程漬け、酢からあげて皮をはぐ。米をとぎ、こんぶを入れて炊く。酢、砂糖、塩を合わせてご飯に混ぜ込み、すし飯にする。これを強めに握り、酢じめのさば身を上におき、形を整えて竹の皮で包む。これに重石をして、1日おき、包丁で適当に切って出す。
19. **どじょう入りにゅうめん** 夏の土用の頃捕ったどじょうで味噌味のにゅうめんを作る。味噌汁ににんじんを入れて炊き、そうめん(乾麺)をゆがいて入れ、最後にどじょうを入れて炊くと、どじょうのよいだしがでる。
20. **あぶりじゃこのこん巻き** はえじゃこやもろこを竹串に刺して焼き(あぶりじゃこ)、酢醤油をかけて食べる他、そのまま保存しておく。こんぶを水に浸けて軟らかくし、あぶりじゃこを芯にして巻き、わらで結ぶ。これを水炊きし、醤油を入れて長時間炊く。こん巻きは、正月等の晴れ食にも普段にも作る。
21. **えび豆・ぬかえびの煮つけ** ぬかえびをきれいに洗う。えび豆は、大豆を炊いた中に、えびを入れて砂糖と醤油で炊く。煮つけは、えびだけを砂糖と醤油で汁がなくなるまで炊く。
22. **かば焼き** ぎぎ、うなぎ、なまず、どじょうをかば焼きにする。ぎぎのはらわたを出し、七輪で焼き、醤油、酒、砂糖を煮つめたたれにつけ、2度これを繰り返してきつね色に焼き上げる。うなぎは、土用の丑の日に食べる。なまずやどじょうは、わら灰を塗りつけて表面のぬめりを取る。なまずのはらわたを出し、たれをつけながら焼き上げる。
23. **貝の炊いたん** つぶ(たにし)にわら灰を塗りつけてねばりを取り、身を取り出して醤油味で炊き、土しょうがをすって入れると生臭みがなくなる。だぶ貝、からす貝、たてほしなどは、大鍋でゆがいて身を取り出し、砂糖と醤油で味をつけて汁がなくなるまで煮る。
24. **さばの味噌漬** 一塩ものさばのはらわたを出して開き、3枚におろす。これを切身にして、味噌に漬けておく。食べる時は、焼いて食べる。
25. **焼きだめ** 身欠きにしんを七輪で焼いてまな板にのせ、さんしょうの葉を散らして包丁でたたく。これを味噌であえて、田植えの弁当のおかずにする。
26. **にしん味噌** にしんをゆがき、しんなりしたら味噌に砂糖を入れて、その上に刻んだにしんを入れて練り上げる。ご飯のおかずによい。
27. **ふなずし** 5月頃捕ったふなのうろこをひき、はらわたを出して、腹に塩を詰め、外にも塩をして桶に漬け込む。土用頃、ふなを水で洗い、たわしでこする。白飯を炊き、塩味をつけて冷まし、ふなの口から入れ、桶にも敷いてふなを並べ、漬け込み、最後に蓋をして、重石をする。半年程して取り出し、薄く切って出す。
28. **おいかわのなれずし** 5～8月に捕れる雄のおいかわのはらわたを出し、きれいに洗う。10日から半月程塩で桶に荒漬けする。桶から魚を捕り出して洗い、白飯に塩をして冷まし、魚とともに桶に漬けていく。夏・秋祭りの酒の肴となる。

### 3). 近江商人本宅〈神崎郡五個荘町川並地区〉

29. **ふなずし** 4月初旬に入手したふなのうろこ、はらわたを取り、50日程塩漬けする。飯を固めに炊き塩を混ぜ、ふなのえらから飯を入れて漬け込む。
30. **あゆのつくだ煮** かつて琵琶湖のいわしと称されたあゆの大物は姿焼き、小物はつくだ煮

にする。小あゆを醤油と水あめ少しを入れた中で炊き、つくだ煮にする。梅干しを2、3個入れると長持ちする。

#### 4). 姉川蚕飼いの郷〈東浅井郡びわ町〉

31. **ますのはやずし** 湖北の神事「おこない」に必ず作る。びわますを3枚におろし、薄く刺身にして甘酢に漬ける。白飯で酢飯を作り、酢飯、びわます、千切り紅しょうが、黒ごまをふり、これを順に3段に積み重ねて重石をする。最後に形が崩れないよう皿に盛って出す。
32. **鮭ずし・ますずし** 日常食、行事食としてよく作る。塩鮭を薄く切って甘酢に漬ける。白ご飯を炊いて甘酢に漬けた鮭を混ぜ、上から黒ごま、塩ゆでえんどう豆、白しょうがの千切りをかける。ますずしも、秋に捕れたびわますを3枚におろし、塩をして保存し、必要な時に洗って薄切りにし、甘酢に漬け、鮭ずしと同じようにして作る。
33. **干しあゆ** 夏の小あゆを大鍋でゆでる。ゆであがったらむしろに広げ、からからになるまで干す。これを缶に入れて保存し、ねぎや大根葉と煮たり、汁のだしにしたり、醤油でじっくり煮て弁当のおかず、大根や畑いもと炊き合わせたりする。
34. **小あゆのつくだ煮** 捕れたての小あゆを水洗いし、醤油で煮詰める。日常食にも晴れ食にも使うごちそうである。
35. **小あゆの焼き串・背ごし** 焼き串は、小あゆを5匹程竹串に刺し、炭火で焼いて酢と醤油で食べる。背ごしは、小あゆの頭と背割りしてはらわたを取り、どろ酢(酢味噌)で食べる。
36. **ひうおの三杯酢** ひうお(あゆの幼魚)をきれいに洗い、沸騰した塩湯でゆで、酢、または醤油で食べる。盆礼や灯明等行事の際に出す。
37. **ふなの子まぶし** 大きめの子持ちふなのうろこを取り、3枚におろし、水で洗って水気を取り、身を薄くそぎ切りにする。ふなの子(卵)を塩一握り入れた熱湯に入れ、ざるにあげて水気を切り、ばらばらにほぐし、そぎ切りのふな身にまぶす。醤油やどろ酢で食べる。
38. **ふなのいりつけ** ふなのうろこ、頭を取る。大きめにぶつ切りし、砂糖、醤油で煮つける。さんしょうの葉を臭み取りに入れ、皿に盛って出す。
39. **ふなのなます** なますは、刺身のことである。ふなのうろこ、頭、はらわたを取り、3枚におろし薄くそぎ切りにする。大根の細切りを添え、わさび醤油で食べる。晴れの日食べる。
40. **ふな汁・あら汁** ふなのうろこ、あたま、はらわたを取る。きれいに洗い、1口大のぶつ切りにする。味噌汁に入れて煮、最後に1寸切りのねぶかを入れて熱いうちに食べる。なますを作った後のあら(骨)だけで作る汁をあら汁という。
41. **いさざ煮** 体長1寸程のいさざをきれいに洗う。大根を細切りし、大豆を軟らかく煮しておく。いさざ、大根、大豆を砂糖、醤油で味付けして煮る。晴れ食として、大皿に盛って出す。
42. **ぎんぎ味噌** ぎんぎ(ぎぎ)をきれいに洗い、ぶつ切りにして鍋に入れる。水をたっぷり入れ、味噌、砂糖を入れて、こんろでじっくり炊く。普段のおかずによく作る。
43. **えび大根** すじえびを洗って水切りする。大根を1寸程の短冊切りにする。すじえびを砂糖、醤油で味付けして炊き、その汁で大根を炊く。おめでたや葬式の鉢ものとして好まれる。
44. **ぼてじゃこ煮** ぼてじゃこ(雑魚)を醤油で煮詰めてつくだ煮にする。保存食になる。
45. **たにしにつくだ煮** 泥をはかせたたにしを熱湯に入れて煮て、中身を取り出し、水と醤油で煮詰めてつくだ煮にする。
46. **ふなずし** 3～4月に捕れた子持ちにごろぶなのうろこはらわたを取り、塩を入れて桶

に並べて漬け重石をする。6, 7月頃取り出してきれいに洗い、水を切る。白飯を炊き塩を混ぜて冷まし、えらから腹に詰める。桶にご飯、ふなの順で並べ、最後にご飯をのせ、上に葉蘭の葉、木の蓋、重石をおく。塩を入れた湯冷ましを蓋の上から入れる。正月の来客用に封を切り、6~7月頃までに食べきる。漬け直して2, 3年物にすることもある。

47. **ひしこずし** 小あゆを漬け込む。ふなずしと同じように作るが、ふなずしよりも早く食べられる。塩漬(塩切り)した小あゆを洗って水切りする。少し固めの白飯を炊き、冷ます。桶にご飯と小あゆを交互に並べ、重ねていく。最後にご飯、塩をふり、葉蘭をのせ、重石をのせて湯冷ましを入れる。2, 3週間で食べられる。

### 5). 湖北余呉〈伊香郡余呉町上丹生地区〉

48. **五目飯** 具の春たけのこ、ふき、秋ごぼう、油揚げ、かんぴょう、ちりめんじゃこを砂糖、醤油で煮る。ご飯を炊いてはんぽに移し、具を混ぜ込んでいく。紅しょうがや卵焼きを混ぜたり上にかけてりする。
49. **にしんなす** 身欠きにしんを石でたたいて、よく洗ってうろこを落とし、1寸程に切る。なすびの小物に切れ目、大物は2つ切りにして切れ目を入れる。鍋に身欠きにしんとなすびを入れて炊き、醤油で味をつける。夏のおかずである。
50. **こいの煮つけ** こいのうろこ、内臓を除きぶつ切りにする。鍋に醤油と砂糖を入れ、煮立ったらこいを入れる。さんしょの葉をいれるとにおい消しになる。子持ちこいが最もうまい。
51. **いさざ豆** 大豆を軟らかくなるまで煮る。これにきれいに洗ったいさざを入れ、魚が白くなってきたら醤油と砂糖で味をつける。魚の形がくずれるので、混ぜずにゆっくり煮る。
52. **焼きさばとねぎの煮つけ** 焼きさばを骨つきのまま1寸程にぶつ切りにする。鍋に水、醤油、砂糖、切ったさばを入れて味がしみこむまで煮る。煮えたらねぎを適当に切って入れ、一煮立ちして火から下ろす。
53. **えび大根** 冬捕れた川えびをきれいに洗う。大根の皮をむき、大きめに切る。鍋に川えびと大根を入れ、煮えてきたら味噌を入れて煮含める。ご飯のおかずになる。
54. **にしんのこうじ漬** 身欠きにしんの渋みとぬめりを取るために、1晩米のとぎ汁に浸ける。これをきれいに洗い2寸程に切る。大根を2分程の厚さの短冊に切り、1晩塩押しして軽く絞り水切りする。桶にこうじ、身欠きにしん、大根の順に塩をふりながら漬け込み、赤とうがらしを適宜入れる。漬けて20日程で食べられる。
55. **さばのなれずし** 春と秋に漬ける。敦賀から入る塩さばを洗って塩気を落とす。ご飯を普通に炊き、塩味をつける。これを塩さばの頭と背開きの身の間に詰めて、桶に漬け込む。しっかり重石をかけ、1か月程で食べられる。
56. **ふなずし** 3月頃の子を一杯に持ったふなのうろこを取り内臓をえらから取り、きれいに洗って水切りする。お腹の中まで塩を詰め、ふり塩をしながら桶に漬け込み、重石をする。8月の土用の頃魚を取り出して水洗いし、天日で乾かす。ご飯を固めに炊き塩を混ぜる。桶にご飯を敷いてふなを並べ、ご飯をおいて、桶一杯に詰め、落とし蓋をして重石をのせ、2日後に蓋を取って塩水を入れる。正月に取り出して薄く切って酒の肴やご飯のおかずにする。

### 6). 鯖街道朽木谷〈高島郡朽木村宮前坊地区〉

57. **ちらしずし** 祭りや行事に作る。かんぴょうを洗って塩もみして刻み、にんじん、ふき、

- わらび、かまぼこと一緒に薄味で煮る。干しいたけをもどして砂糖、醤油で濃いめに味付けし細切りにする。飯に酢、砂糖、塩、ちりめんじゃこも一緒に混ぜ合わせる。冷めてから具を合わせ、すし鉢に盛り、錦糸卵、紅しょうが、しいたけ、青えんどうなどを散らす。
58. **さばずし** ものごと(行事)によく作る。3枚におろした一塩さばを酢に半日浸し、小骨、皮を取り、身の厚いところをそぐ。少し固めに炊いたご飯に合わせ酢を混ぜる。まな板に固く絞ったふきんを広げ、上にさばの切身、冷めた酢飯をのせ、ふきんで棒状に形作る。5分の厚さに切り、紅しょうがをのせる。
59. **焼きさばそうめん** 春祭りのごちそうである。そうめんをゆがき、さっと水洗いしてざるに取る。鍋に醤油、砂糖で水を煮立てて竹の皮を敷いて焼きさばを煮る。煮あがったら竹の皮ごとさばを取り出し、汁をそうめんにかまさせる。1時間程おいて大皿に焼きさばとそうめんを盛り合わせる。
60. **さばとねぎのぬた** 浜塩さばを3枚におろし、酢に漬ける。1時間程で身がしまり、皮がすりとむける。小骨も取り、小口から薄切りにする。青ねぎをさっとゆがき、5分程に切って水気を切る。からし酢味噌でさばとねぎをあえる。
61. **船場汁** 浜塩さばを料理して残った頭や骨を使って汁を作る。適当に切った大根とぶつ切りのさばの頭や骨を水煮し、あくを取る。醤油か味噌で味をつけて食べる。
62. **身欠きにしんの味噌炊き** 身欠きにしんをたたいて身をほぐしてから5分程に切る。鍋にふき、にしん、水と味噌を入れてゆっくり煮る。
63. **にしんのこぶ巻き** 正月やものごとに欠かせない料理である。1晩水に浸けて渋みを取った身欠きにしんを芯に、こんぶ2枚使って巻き、竹の皮を敷いて鍋に並べ入れる。水をたっぷり入れて、醤油、砂糖で薄く味をつけ、弱火で2時間程煮る。調味料を加え、さらに2時間程煮て火からおろし、1日おくとこんぶにつやがでる。
64. **いも棒・いもいか** 祝い事に棒だらやいかと小さいものを煮る。いも棒は、棒だらを布袋に入れ、水にさらしてもどす。5分角に切って水煮し、薄醤油味で1日煮て味をつけ直す。さらに1日おいて煮汁で小さいものを煮る。いもいかは、皮をむきたいかを輪切りにして、醤油、砂糖でさっと煮て取り出し、小さいものを煮含める。
65. **どじょうなべ** どじょうの頭を錐で刺して押さえ、3枚におろしてかば焼きやどじょうなべにする。どじょうなべは、ささがきごぼうを水に浸けてあくを抜き、醤油と砂糖で煮る。その中にどじょうを並べて一煮立ちさせ、青ねぎと溶き卵を流し込み、蓋をして火を止める。
66. **川えびと大根のこってり煮** 1口大に切った大根とえびを鍋に入れ、味噌と少量の水を入れて煮込む。冬によく作る。
67. **このわた・うるか** このわたは、あゆの内臓を塩と混ぜて壺に入れ、暗所において毎日かき混ぜる。1か月もすると生臭みが消え、味がなじむ。ご飯に混ぜて食べる。うるかは、あゆの卵とえらの塩辛で、9月に作る。
68. **さばのなれずし** 春、卵、内臓、目玉を抜いた塩さばの腹に塩飯を詰める。すし桶の底に塩飯を厚く敷き、魚をすきまなく並べる。さんしょうの葉を散らし、塩飯を詰め、最後に竹の皮と木蓋をのせ、強い重石をする。3日程したら濃い塩水を注ぎ入れる。秋に封を切り、漬かった魚を上身と下身におろし、細切りして飯も一緒に皿に盛る。
69. **にしんのこうじ漬** 丸大根を1週間程干してから1口大に切る。身欠きにしんをぬかに入れた水に半日浸けて5分に切る。二斗樽の底にこんぶを敷き、米こうじを一ふりしてから大

根、にしん、こうじ、塩を交互に漬ける。最後にこうじと塩をふり、竹の皮の蓋、押し蓋、重石をかける。12月上旬に漬けると正月にほどよく発酵してくる。1月20日頃食べる。

## (26) 京都府

### 1). 京都近郊〈京都市上賀茂地区〉

1. **さばずし** 塩さばを3枚におろして酢に1時間程漬け、途中表裏をかえしてからあげ、皮をはぐ。ご飯を炊き、酢、砂糖、塩少々合わせ酢を混ぜて冷ます。すし飯をさばの形に合わせて強く握り、その上にさばをおく。竹の皮できっちり包んでひもでくる。このさばずしを並べ、軽く重石をする。1晩おいて、適当に切って、からしのきいた醤油で食べる。
2. **蒸しずし** 熱いご飯に合わせ酢を混ぜる。さらに、甘からく煮つけたしいたけのみじん切りとその煮汁をすし飯に混ぜ込んでどんぶりによそい、その上一面に錦糸卵をのせる。さらに、しいたけ、焼あなご、ゆでえび、むきえんどう、魚のおぼろ等を彩りよく並べて、蓋をして蒸す。寒い時期、来客用の何よりのごちそうである。
3. **京菜とくじらの鍋(はりはり鍋)** 土鍋にかつお節とこんぶでだしを取って、くじら肉の薄切りとぶつ切りにした水菜を少しずつ入れる。水菜は煮すぎないようにさっとあげて食べる。
4. **はもの落とし** はもは、京の夏祭り、祇園祭に欠かせない。3枚に開いたはもの皮の方をまな板につけ、骨切り包丁で細かく切り込みを入れる。落としは、骨切りしたはもを1口大に切り、熱湯に落とし、すぐ引き上げて冷水にとって氷の上に盛りつける。これに梅肉の裏ごしを、だし少々と酒でのばしたたれをつけて食べる。
5. **はも焼き** はもの身を2寸程に切って、金串を打つ。全体に焼き目がつくように焼き、醤油を2、3度繰り返してつけて香ばしく焼き上げる。
6. **はもすき** すき焼き鍋に、骨切りした1寸程に切ったはもと九条ねぎのぶつ切りをたっぷりとこんにゃく、お焼き、白菜をたっぷり入れて、砂糖と濃口醤油を加えて煮ながら食べる。
7. **はも皮ときゅうりの酢のもの** 香ばしく焼いたはも皮を細かく刻んで薄切りきゅうりと混ぜ、二杯酢か三杯酢で食べる。
8. **きずし** 若狭の一塩さばを3枚におろし、小骨を抜いて腹身をそぐ。こぶの間にさばをはさみ、酢と酒を半々に入れた中へ3時間程漬ける。頭の方から皮をめくり、刺身のように切る。わさび醤油かしょうが醤油をつけて食べる。
9. **にしんと刻みこんぶの塩から煮** 身欠きにしんを1日水に浸けてふやかしてから、たわしで洗い、1寸程に切って、米のとぎ汁か番茶でゆでる。刻みこぶも1度水洗いし、鍋に入れる。そこに、ゆでたにしんと砂糖、酒、濃口醤油を一緒に入れて、じっくり煮る。
10. **にしんのこん巻き** 幅広薄手のこぶを3、4寸の長さに切る。干しにしんをこんぶの幅に切りそろえる。こぶを広げ、にしんを芯にくるくると巻き、竹皮のひもでしっかりしばる。平鍋の底に竹皮を広げて敷き、こぶ巻きをきっちり並べ、ここに醤油と水を半々、砂糖少々をこぶ巻きが浸る程入れ、落とし蓋をして弱火で1日じっくり煮る。
11. **ぐじとすくい豆腐** ぐじ(あまだい)のうろこをふき取り、皮を引いて切身にし、頭も骨も並べて熱湯をかける。土鍋にたっぷりこぶ出しを取って煮立てた中に、白豆腐を玉杓子ですくい入れ、ぐじを入れて薄口醤油と砂糖少々で味付けする。
12. **寒ぶな炊き** 生きたふなを網にのせ、こんろにかけてはしで押さえながら表面が焦げる程に白焼きにする。竹の皮を敷いた鍋に白焼きのふなを並べ、たっぷりの水を加え、落とし蓋

- をして1時間程煮、煮汁を捨てる。酒、砂糖、濃口醤油を入れて15分程煮て、冷めるまで待つ。
13. **いさだと白豆炊き** 1晩水に浸けた大豆をゆっくり水煮する。軟らかくなったら、豆の上にいさだ(琵琶湖産の冬の小魚)を広げるように入れ、蓋をして、熱が通ったら、濃口醤油、酒、砂糖を入れて味をつけ、すぐに火からおろして、冷めるまで待つ。
14. **あらめとお揚げの煮もの** あらめを2、3度水に浸け、軟らかくなったらあげる。これを熱湯でゆがき、適当な長さに切っておく。かつおのだしにあらめを入れ、砂糖少々と醤油で味をつけ、一煮立ちしたら刻んだお揚げを入れて煮る。

## 2). 山城〈和東町〉

15. **さんま飯(さいら飯)** 一塩の開きさんまを2、3分程のぶつ切りにし、ご飯の吹き上がったところに入れる。秋の白ひきの夜なべ仕事に夜食として出す。
16. **たにしとわけぎの酢味噌あえ** 泥出ししたたにしをゆでて、身を取り出す。わけぎをゆでて1寸程に切ったものと混ぜて、酢味噌であえる。
17. **大根炊き** 丸大根(聖護院大根)を油揚げやだしじゃこ、いりがら(干したくじらの脂身)のもどしたものと一緒に、たっぷりの煮汁でじっくり煮込み、醤油で味をつける。里芋、じゃがいも、にんじんも一緒に入れて炊く。秋から冬のおかずである。
18. **干しだらの三杯酢** 干だらは、焼いて身を細かくほぐし、熱いうちに水に浸けて塩抜きした後三杯酢に漬け込む。塩気が酢でやわらぐが、かなり残っているので少しずつ食べる。
19. **にしんのこぶ巻き** 身欠きにしんを軟らかくもどし、渋みを取るために灰汁に1晩漬けておく。これを水で洗った後、たっぷりの番茶で軟らかくなるまでゆがく。さらに、水洗いしてうろこを除いて適当に切って火にかけ、醤油で味をつける。これを芯にして、もどして軟らかくしたこんぶで巻き、わらすほでくくって炊き、醤油、砂糖少々で味をつける。
20. **にしんのつけ焼き** 身欠きにしんを1晩灰汁に漬けて渋みを取り、水洗いしてからうろこを除き、1寸程の幅に切る。これを金網にのせて焼き、醤油をつけて、また焼く。雇い人の酒の肴として、大変なごちそうである。
21. **あらめと油揚げの煮もの** あらめを1時間程水に浸し、よく洗って水を切る。油揚げを細切りにして、あらめと一緒に炊き、あらめが煮えたら砂糖と醤油で味をつける。
22. **ひじきと油揚げの煮もの** ひじきを洗って水でもどし、小さく切った油揚げと一緒に炊き、醤油で味をつける。仏事によく食べる。

## 3). 丹波山間〈京北町〉

23. **ほうば飯** 田植えの小昼として喜ばれる。ちりめんじゃこことわかめを酢につけ、たくあんを細かく刻む。これを炊きあがったご飯に混ぜる。2枚のほうの葉を十文字におき、その上に熱いご飯をのせ、ほうの葉で、縦と横から包み、わらで結ぶ。
24. **あゆの塩焼き** あゆに塩をまぶして、そのまま焼いて頭から内臓まで、全部食べる。
25. **川魚の茶炊き** 濃い番茶を煮立て、その中に川で捕った雑魚を入れる。一煮立ちしたところで、醤油で味をつける。
26. **川魚の串焼き** 捕った川魚のはらわたを除き、竹串に刺してよく焼き、つとに刺して家の中で保存する。これをてんぷらにしたり、野菜を煮るだしにしたり、そのまま炊いてもよい。
27. **ごりのつくだ煮** ごり(かわよしのほり)を、生醤油を煮立てた中に少しずつ入れて煮つめ



ると身がしまって固いつくだ煮になる。

28. **ぎんたの照り焼き** ぎんた(ぎぎ)を背開きにしてわたを除き、こんがりと照り焼きにして食べる。
29. **にしん味噌** 身欠きにしんをしばらく米のとぎ汁に浸けて軟らかくし、水洗いして5分程の長さに切り、鍋に水少々で煮る。煮えたら味噌を入れゆっくり煮込む。弁当のおかずによい。
30. **わかめでんがく** 干しわかめに味噌を薄く塗りつけ、金網にのせて、いろりのおきに灰をかぶせて焦がさないよう気長にあぶる。これをそのまま保存しておき、細かくもみほぐしてご飯にかけて食べる。
31. **さばのなれずし** さばずしで残る頭や骨などを使う。ご飯を冷まし、さばの頭や骨の薄切りと薄切りして塩をしたなすを混ぜ、好みによってたでを入れ、すし桶にしっかり詰める。かびないようにしっかり蓋をして重石をかけ、外側に塩水をかける。10日から15日で発酵する。

#### 4). 丹波平坦〈大江町小谷地区〉

32. **さば焼き飯** 春蚕の休みのごちそうである。焼きさばの身をむしって細かくしておき、さがきごぼう、細切りにんじんと一緒に飯に炊き込む。たけのこの木の芽あえやたにしの味噌煮などを添える。
33. **すずめずし** すし飯を炊く。いわしの頭とはらわたを取り、開いて骨を除く。尾びれは残す。これを甘酢に漬けて身をしめる。いわしの大きさに合わせてすし飯を握り、いわしをのせる。輝く色合い、跳ね上がったしっぽがすずめずしである。
34. **たにしの味噌あえ** 大釜に湯をわかし、たにしをゆで、身を取り出す。酢、味噌、砂糖で酢味噌を作り、たにしをあえる。ねぎ、木の芽と一緒にあえることもある。

#### 5). 丹後平坦〈久美浜町布袋野地区〉

35. **けんちゃん** 雪の降る寒い晩などに食べる。大根2本の皮をむき、縦に6つ切りのいちよう切りにする。鍋に油を煮立ててよく炒める。そこに油揚げを適当に切って加え、よくなじませて、じゃこ1握り入れる。砂糖と醤油を入れ、味を調べて煮あげる。
36. **焼きわかめ** 板わかめを消炭の火で焦げないように軽くあぶり、手でもみ砕いて、そのまま熱いご飯にふりかけて食べる。わかめずしは、酢、砂糖、塩少々を混ぜ合わせて熱いご飯に混ぜ込む。さらに、焼きわかめを手早く混ぜ合わせる。皿に盛ってすぐに食べる。
37. **たのしの煮しめ** 泥をはかせたたのし(たにし)をゆでて、身を取り出し、塩もみして洗う。鍋に水、じゃこを入れてだし汁を作り、そこにたのしを入れてしばらく煮立てる。砂糖、醤油を加えてゆっくり煮る。

#### 6). 丹後海岸〈伊根町〉

38. **いわしのたたきの煮つけ** いわしのたたき(すり身)を鍋に水、醤油、砂糖少々の煮汁で炊く。季節の野菜(大根、じゃがいも、たけのこ、ねぎなど)と炊き合わせることもある。
39. **いわしのたたき汁** 乱切りのじゃがいもと千切り大根を鍋に入れ、たっぷり水を加えて火にかける。軟らかくなったら、たたきを入れ、味噌を加えて味噌汁とする。客用には、豆腐、または麩を入れ、ねぎを浮かす。
40. **いわしのぬた** やや大きめのかたくちいわしの頭と内臓を取り、手で腹開きにして骨をの

- ける。水洗いし、水を切って適当に切り、酢味噌であえる。酒の肴として喜ばれる。
41. **天じくり** 醤油を沸騰させ、砂糖を少し加え、そこによく乾燥した小じゃこを入れ、とろ火で炒るように煮つめる。つくだ煮のようなもので、普段の食事や弁当のおかずにする。
42. **田づくり** 小さめのいわしをわらに通して軒下に干し、乾燥させる。これを鉄きゅうで軽く焼く。鍋に醤油、砂糖少しを入れて沸騰させた中へ、焼きいわしを入れて味をからませる。正月等祝い事に欠かせない一品である。
43. **じゃこ** 海水をはったたらいの中へ小いわしを入れて、うろこやごみなどを洗い落とす。大鍋に海水を入れ、さらに塩を加えて沸騰させ、中でいわしを煮る。煮あがったらあげて、冷めてからむしろに広げて干す。干しあがったじゃこの大物はだしじゃこ用に、小物は天じくり用に分けて缶に入れて保存する。
44. **素焼きの煮つけ** えとぼり、もぶし、小あじ、しよなど磯辺の小魚のうろこ、頭、内臓を取り、こんろに火をおこして鉄きゅうをおき、その上でじっくり焼く。鍋に醤油、砂糖少々を入れて沸騰させ、焼き小魚を入れて、弱火で煮つめる。普段のご飯のおかずにする。
45. **ぞうご煮** ぞうご(いしもち、いとくり、こちななどの小魚)を丸のまま水洗いし、醤油、砂糖少々の中に入れ、弱火でじっくり煮る。
46. **おこぜの吸いもの** おこぜの背びれを切り、3枚におろして、大骨でだし汁を作り、身を1口大に切って、澄まし汁にする。最後にねぎを浮かし、みかんの皮の細切りをふる。
47. **いかなます** 大根の皮をむき千切りにして塩を当てしばらくしてもみ、水洗いして固く絞る。いかの足、頭、耳を塩ゆでし細切れにして水を切る。大根と混ぜ合わせて酢味噌をからませる。祝いの一品。千切り大根には、白ひげに擬して長寿を願う意味がある。
48. **くじらのえび尾** えび尾は形からきたもので、尾の身のことである。塩漬えび尾を2日程水に浸けて塩抜きする。包丁でできるだけ薄く切り、沸騰した湯をざっとかけると身が縮れてかさが増える。酢、味噌、砂糖で味をつける。夏祭りに欠かせないごちそうである。
49. **ところてん(すっころてん)** てんぐさを日にさらして乾燥させ、木槌でたたいて貝殻などを落とす。これを海水で何度ももみ洗いし、最後は真水で洗い上げて大釜に水と一緒に入れ、ぐつぐつ煮る。煮立ったら杯一杯の酢を入れ、1時間程煮る。溶けた液を木綿のこし袋でこし、型に流し込んで固める。1晩ねかせて固まったものを細長く切り、酢醤油などで食べる。お盆や夏の行事に食べるごちそうでもある。
50. **うご** うごを日にさらして乾燥させ、木槌でたたいて貝殻などを落とす。これを海水で何度ももみ洗いし、最後は真水に1日程浸けておく。釜に水とうごを入れ、ぐつぐつ煮る。煮立ったら杯一杯の酢を入れ、1時間程煮、杓子でかき混ぜる。すくってみて、ぼとぼと固まりが落ちる程で火を止め、すり鉢に移し、すりこぎですり、つぶれたら、型に流し込んで固める。1晩ねかせて薄い短冊切りにする。
51. **うごの白あえ** 水を切った豆腐をすり鉢で十分にすり、味噌、砂糖、酢、すりごまを混ぜ、うごの短冊切りをあえる。祝い事や仏事に欠かせない料理である。
52. **はばの味噌汁** 干しはばを水でもどし、細く切って季節の野菜と一緒にじゃこだしで炊く。軟らかくなったら味噌を入れて、味を調える。
53. **わかめなます** 生わかめを水洗いし、細かく刻んで熱湯を通し、酢、味噌、砂糖で味をつける。味噌のかわりに醤油を使うこともある。
54. **たけのこのもぞく漬** もぞくに十分塩をして、かめに漬けておく。たけのこの皮を取って、

かめに入る大きさに切り、米のとぎ汁でゆがく。たけのこが完全に冷めてから、もぞくの塩漬に漬け込んで保存する。使う時は、1、2日水に浸し、塩を抜いてから煮しめなどにする。もぞくは、保存用であり、たけのこのみ食べる。

55. **いわしの塩辛** いわしの頭、内臓を取り除いて海水できれいに洗い、たっぷりの塩で塩漬にする。醤油の代用として、野菜の煮ものの味付けに使ったり夏の魚の少ない時期には塩出しして魚だけ焼いて食べる。
56. **塩からざあ** 夏野菜のかぼちゃ、じゃがいも、なすを適当に切って、大鍋に入れて煮る。一煮立ちしたあと塩辛いわしをざっと水洗いして野菜の上に並べて煮ると味がしみこむ。
57. **へしこ** いわし、さば、あじ、たち(たちうお)などをたもに入れて海に浸けてゆすりながら洗う。魚をあげて水を切り、まんべんなく塩をまぶす。これを桶に漬け込み、押し蓋をして重石をのせる。4から7日したら、本漬する。下漬いわしを桶の漬汁の中で洗って塩を落としてあげる。米ぬかと塩を混ぜ、桶に敷き、米ぬかを十分にふりながらいわしを漬け込む。最後に残しておいた下漬汁を入れ、押し蓋と重石をしておく。春に漬け込み、梅雨明け頃おいしくなる。食べる時は、ぬかを落とさぬよう軽く焼く。
58. **塩いか(切りめいか)** いかを半分腹開きして、墨、内臓を取り除き、頭を開いて目や口も取って、水洗いする。いかの胴に入るだけの塩を詰め、頭や足にもかぶる程の塩をして、1、2日おく。その後、いかを水洗いして竹串に刺して干して保存する。大みそかに、たっぷりの湯でゆがき、皿において床の間に供え、元日の朝、戸主が切り初めし、身は酒の肴に、足はご飯の横に添えて神棚などに供える。
59. **いわしずし** いわしの頭と内臓を取り、手で腹開きにする。骨と皮を除き、薄塩をしてしばらくおく。30分程で水洗いし、水気を切る。生酢に1時間程漬ける。ご飯を少し固めに炊き、酢、砂糖、塩を合わせて飯を混ぜ込む。すし飯にいわしをのせて混ぜると身が碎ける。春の節句に作る。

## (27) 大阪府

### 1). 大阪町場〈北区西天満〉

- 1. はものつけ焼き** みりん、酒、濃口醤油、砂糖を合わせたたれを1度煮立てる。はも一人分の切身に金串を打ち、身と皮両方から素焼きにし、3回程たれを塗ってはあぶるように焼く。
- 2. はもの皮のざくざく** 夏のおかずである。はもの皮は、たれを塗ってさっとあぶったもので、これをざるに入れて熱湯をかけてから冷やす。小口切りにして塩をし、絞ったきゅうりと混ぜ、二杯酢であえる。
- 3. 半助豆腐** 夕食のおかずに作る。鍋に水、砂糖、醤油を入れ、煮立ったら半助(うなぎの頭)を入れ、7分角程に切ったお焼き(焼き豆腐)を加えてゆっくり炊く。最後に1寸程に切った青ねぎを入れる。
- 4. 船場汁** さばの身を食べた残りのあらを5分程に切って、熱湯にくぐらせてさっと洗う。大根を短冊に切って炊き、軟らかくなったらあらを少しずつ入れる。静かに煮立てながら、浮いてきたあくを除き、塩加減をみてできあがる。最後に青ねぎの小口切りと酢少々を入れる。
- 5. 関東炊き** 寒い日の夕食のおかずである。輪切りの大根、皮をむいたじゃがいも、こいも、三角に切ったこんにゃく、厚揚げ、煮ぬき(ゆで卵)、ごぼ天、ちくわ、牛すじ肉、1週間程水でもどして軟らかくなった5分角に切ったころ(まっこうくじらの本皮の煎りがら)を鍋

に入れ、こんぶとかつお節のだしを使い、薄口醤油、みりん、砂糖、塩で味付けした煮汁を加え、落とし蓋をして気長に炊く。

6. **あらめとあぶらげの炊いたん** あらめを水に浸け軟らかくなったらざるにあげ、1寸程に切る。じゃこだしに千切りあぶらげとあらめを入れ、砂糖少々と醤油で味をつけ、しばらく炊く。
7. **くじらのはりはり** 寒い時期の夕食のおかずである。浅鍋にこぶだしを入れ、砂糖少々と薄口醤油で少し濃い目に味をつけて火にかける。煮立ったら薄切りのくじら赤肉、水菜を少量ずつ入れ、火が通ったら食べる。水菜を食べる時のはりはりという音から料理名がきている。

## 2). 大阪新興住宅地〈港区東田中町〉

8. **かき飯** かきをさっと醤油、酒の薄味で煮て取り出す。煮汁を加えてご飯を炊き、炊きあがる直前にかきをもどす。お茶碗に盛って、のりを刻んで天盛りにする。
9. **ばってら** ばってらの生ずし(しめさば)は、さばを3枚におろし、残り骨を取り、塩水で洗って塩をふる。しばらくして、背側の皮をはぐ。だしこんぶを5寸程に切って水洗いし、酢、醤油、塩少々の中に漬ける。さば身もこんぶにつけて、1日程漬ける。ぬれぶきんに白板(薄こんぶ)を敷き、薄切りの生ずし、棒状の酢飯を置いてふきんで巻き込むように形を作り、適当に切って出す。細切り紅しょうがを添える。
10. **箱ずし** 醤油、砂糖、酒で甘辛く煮つけた生節、つけ焼きしたたちうおをそれぞれ細かくほぐし、ぬらした葉蘭を敷いた型に入れて魚、酢飯、のり、酢飯の順に詰める。しっかり押し蓋をし、時間をおいてなじんだら、包丁で切り分け、紅しょうが、細切りのゆずを加える。
11. **はもちり** 魚屋で骨切りしたはもを1口大に切って軽く塩をふり、しばらくおく。さっと水洗いして水を切り、かたくり粉をからませ、沸騰した湯に入れ、浮き上がったら引き上げ、冷水にくぐらせて水を切って皿に盛りつける。酢、白味噌、みりん、からしを混ぜて作った酢味噌か、しょうが醤油をつけて食べる。
12. **生節と焼き豆腐の炊き合わせ** 生節は、かつおの身を蒸して半乾きにしたもので、切身にして酒、醤油、砂糖で炊く。後、1口大に切った焼き豆腐を入れる。ふき、たけのこと炊き合わせることもある。
13. **大阪ずし** 木枠の中にたいやあわび、いか、えび、あなご、厚焼き卵を並べて押した箱ずし、小だいのすずめずし、ばってら、あなごの棒ずし、さばずしをこぶで巻いた松前ずし、高野豆腐やしいたけ、おぼろなど具をたくさん巻き込んだ太巻きずし、ばらずしを器のまま蒸すぬくずしなど色々ある。
14. **こぶ** 塩こぶは、こぶを6分程の角切りにし、厚鍋に濃口醤油とこぶを入れ、蓋をして弱火で1日かけて炊く。この他、加工業者が作る「きざみこぶ」や「けずりこぶ」もある。
15. **まむし** うなぎのどんぶりであるが、うなぎをご飯の間にはさみ、上からたれをかける。どんぶりを上下にゆすってまぶすから「まむし」という。

## 3). 河内旧大和川流域〈八尾市恩智中町〉

16. **押しずし** 白米のご飯を炊き、酢、砂糖、塩少々を混ぜ、すし飯を作る。生節を小さくほぐして、だし汁、砂糖、酒、醤油でじっくり煮て、そぼろを作る。松竹梅の型にすし飯を詰め、そぼろのをせ、型を抜く。
17. **赤えいの煮つけ** 秋祭りの晴れ食である。赤えいを砂糖、醤油、みりん煮つけ、煮汁ご

と鉢に盛る。えいは、骨まで軟らかいので、丸ごと食べる。煮こごりもおいしい。

18. えいのおから にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎを小切りにし、えいのきもとだしじゃこをだしにおからと煮つけ、砂糖、醤油で味付けする。
19. 大根とぶりのあら煮 塩ぶりをあらく1口大に切って塩出しする。丸大根はも1口大に切り、一緒にじっくり煮つけ、砂糖、醤油で味付けする。寒い冬のごちそうである。
20. ふなのこぶ巻き 秋祭りの晴れ食である。ふなの内臓を除き、炭火で焼く。適当な長さに切ったこんぶでふなを巻き、しゅろかかんぴょうでくる。かまどに鍋をかけ、底に薄くそいだこんにゃくを敷き、その上にこぶ巻きを並べ1昼夜弱火で炊く。砂糖、醤油で味付けし、そのままおいておく。
21. こいこく こいの切身を味噌汁に入れる。こいこくを食べると乳がよく出るといわれ、産後に好んで食べる。
22. こい味噌 大鍋に湯をわかし、こいを丸ごと浸けて取り出し、身をほぐす。この身に味噌、みりん、砂糖を加え、こい味噌にする。冬のおかずである。
23. たにしの味噌あえ たにしを塩もみし、ぬめりを取ってさっとゆがき、殻から身を取り出す。だし汁に味噌、砂糖を加え、たにしの身をあえる。

#### 4). 北河内淀川流域〈寝屋川市対馬江地区〉

24. 押しずし 秋祭りのごちそうである。生節の骨、皮を除いて身をほぐし、すり鉢で細かくすりつぶす。鍋に砂糖、醤油、だしを煮立て、生節を加え、そぼろ状にからりと煮あげる。冷ましてから、押しずしの型に葉蘭を敷き、生節を並べ、すし飯を詰めてしっかり押さえる。最後に、1口大に切って皿に盛り、紅しょうがを添える。
25. ふなのてつぶあえ 大ぶなを3枚におろし身を薄切りにあらいを作り、酢味噌であえる。
26. ふなのこぶ巻き 秋祭りのごちそうである。ふなの内臓だけ除き、炭火で素焼きにし、わらで作った「ほと」に刺してよく乾燥させる。祭りの3日前にこんぶで巻き、しゅろでくくって大鍋で煮る。落とし蓋をして、1日煮、中骨まで軟らかくなったら醤油、砂糖を加えて味をつけ、さらに煮込み、煮汁に浸けたまま味をなじませる。
27. どじょうにゆうめん 鍋にだしを取る。どじょうを入れ、醤油、または味噌で味をつけて、きしめんを煮、どじょうも一緒に食べる。

#### 5). 南河内山村〈河内長野市滝畑地区〉

28. 柿の葉ずし・たこなずし 秋祭りの接待用のごちそうである。固めに炊いたご飯をすし飯にし、適当な大きさに握って、さばの生をそぎ切りにしたものをのせ、山柿かたこな(みょうが)の葉で包み、すし箱にきっちり並べて詰め、押しをしてしばらくおく。

#### 6). 摂津山間〈豊能町切畑地区〉

29. さばご飯・さいらご飯 秋から冬に作る。ご飯が沸騰したら、塩さばを上のにのせ、炊きあげる。炊けた塩さばの尾を持つと骨がさっと抜けるので、身だけご飯に混ぜる。さいら(さんま)ご飯は、塩さいらのはらわたを取って姿のまま米の上におき、炊きあげる。頭、骨、尾ははずし、身だけご飯に混ぜる。
30. さばずし 秋祭りのごちそうである。塩さばを3枚におろし、1晩酢に漬けた後、皮をはぐ。

米をやや固めに炊き、酢、砂糖、塩を混ぜ込んですし飯にする。これを握り、まな板の上に身が上になるようにさばをおき、その上にすし飯をのせ竹の皮できっちり包んでくくる。このさばずしをすし箱にきっちり並べ、軽く重石をする。

31. **どじょうにゆうめん** ささがきごぼうと皮をむき輪切りにしたずいきいもを入れて味噌汁を炊き、この中に生きたどじょうを入れ、煮立ったらゆがいたそうめんを入れ一煮立ちする。
32. **じゃこ豆** 大豆を前日から水に浸け、少し軟らかくなるまで炊き、この中にじゃこ(もろこや1年子のふな)を入れ、つかる程番茶を入れる。醤油、砂糖で味をつけ、じゃこの骨が軟らかくなるまで、弱火で煮込む。稲刈り時分のごちそうである。

#### 7). 和泉海岸〈岸和田市大工町〉

33. **あさりのご飯** 砂出したあさりを大鍋でゆがく。ゆがきあがったら身だけ取り出す。ゆがき汁を米にかけてしかける。醤油と塩で味をつけ、あさり身を入れて炊く。
34. **いわしのにぎりずし** いわしの頭を手でちぎり、手開きにして骨を取る。塩水できれいに洗い、酢、砂糖の合わせに半日程漬ける。すし飯を軽く握って、上に酢漬けいわしをしっぽが見えるようにのせて食べる。
35. **あなごの巻きずし** 小あなごを開いて、醤油、砂糖、みりん、酒を合わせたたれに浸けてから金串に刺して焼く。かんぴょう、高野豆腐、あなごを具にして巻きずしにして食べる。
36. **じゃこのかきまぜずし** 客用、または祭りのごちそうである。じゃこ(小えび)の皮をむいてむきえびにし、にんじん、かんぴょう、ごぼう、干しいたけなど好みのものを細切りにして混ぜる。しいたけのもどし水に具を入れて、砂糖醤油を入れて味付けし、煮汁がなくなるまで炊き、冷ましてからすしご飯に入れて混ぜる。
37. **ごよりと豆** ごよりは、ねぶと(てんじくだい)、はぜ、じゃこなどの頭を取り、水洗いしてよく乾燥させたものである。食べる時は、ねぶとやはぜをより分け、包丁の柄でたたいて骨をくだく。大豆を1晩水に浸けて軟らかくし、ごよりと炊いて、砂糖、醤油で味をつける。
38. **ごよりの二杯酢** 乾燥させたごよりから、小魚を取り出し、骨を砕いて軟らかくし、他のごよりと一緒に、ほうろくで炒る。炒ったごよりを酢醤油のたれに入れる。
39. **くずしの炊き食い** じゃこ、小えそ、ねぶとなどの雑魚をすり鉢ですってだんごを作り、水菜、菊菜、ねぶか、ほうれんそうなどの青菜を入れた澄まし汁に落として食べる。
40. **じゃこの煮もの・できじゃこの煮つけ** じゃこのむきえびをだしに、かもうり(とうがん)、水なすび、なんきんなどを炊く。秋に卵からかえったばかりの小えびを「できじゃこ」といい、そのまま醤油と砂糖で炊く。
41. **かちかちの寄せ揚げ** ひげ長小えび(かちかち)は、ごよりにしたり寄せ揚げにしてご飯のおかずにする。
42. **ねぶとのしそ煮・ひみちのしそ煮** 夏捕れるねぶとの頭を手で取って内蔵を出し、梅しそと炊いて醤油で味をつける。秋に捕れるひみち(ひめじ)も、梅干しや梅しそと醤油で味付けして炊くと、骨まで軟らかくなる。
43. **うしべたと豆・うしべたのなます** 小うしべた(うしのした)をよく水洗いし、生干しにする。2、3日たって乾いたら、包丁の柄で骨をたたき砕いてから大豆と一緒に、砂糖、醤油で炊く。少し大きいものは、皮をはいで身を骨切りにするか、たたいて骨を砕くかして、なますにして食べる。

44. さば・ぶりの煮つけ さば・ぶりを煮つけにし、煮汁でおからや薄揚げを炊く。
45. しゃこの煮つけ 鍋に水、醤油、塩を入れ、沸騰したらしゃこを入れて炊く。ご飯のおかずや子どものおやつにする。
46. ゆでだこ 手長だこやまだこに塩をつけてよくもみ、ぬめりがなくなったら水洗いする。煮立った湯に酢少々を入れてたこをゆがく。適当な大きさに切って二杯酢か三杯酢で食べる。
47. 干しだこと豆 手長だこのどんび(頭の後ろ)を包丁で開き内臓を出す。竹ばしをかかしのよう刺して物干し竿に並べて乾かす。2, 3日で白く粉をふいて干しだこになる。これをはさみで1寸程に切り、大豆と一緒に砂糖、醤油で味をつけて炊く。ご飯にのせて食べる。
48. えその吸いもの・塩焼き えそを3枚におろして身だけにし、適当に切る。沸騰した湯に身を入れ、あくを取って吸いものにする。えそを背開きして少し塩をして焼く。さっぱりとしておいしい。また、腐りにくくなるので、夏のおかずによい。
49. わたりがにの二杯酢 脱皮直後の軟らかいかに(びしゃがに)でも殻の固いかにでもよい。塩ゆでにして二杯酢で食べる。秋祭りのごちそうである。
50. かますごのしょうが醤油・二杯酢 小かますご(いかなご)をさっと湯通しし、二杯酢や三杯酢で食べる。3寸程の大物は、炭火で焼き、大根おろしを添えてしょうが醤油か二杯酢で食べる。夕飯のおかずである。
51. かたくちいわしの煮つけ かたくちいわしの頭を手でちぎり、内臓を取り出し、千切りした土しょうがと一緒に砂糖と醤油で味をつけ、酢少々をたらして炊く。骨まで軟らかくなって子どもでも丸ごと食べられる。
52. ごまめ 正月料理である。鍋に酒、醤油、砂糖を入れて溶かし、そこに炒った干しいわしと大豆を入れ。鍋をふりながら煮つめる。
53. まあじのしそ煮・白焼き 小あじの頭を取って、梅しそと一緒に醤油で味付けして骨が軟らかくなるまで煮込む。大あじは、頭と背のぜんごを取って白焼きにし、醤油、土しょうがをおろしたものにつけて食べる。
54. さわらの塩焼き・つくり 春のさわらは、産卵期であまりおいしくないが、塩焼きにするとおいしい。秋のさわらは、身がしまっておいしいのでつくり(刺身)や煮つけにして食べる。
55. ふかの刺身 秋の夕飯のおかずである。ふかを煮立った湯に入れてゆがく。背中皮が固いので、ゆがいてから軽石でこすって皮を取り、輪切りにして酢味噌で食べる。
56. なすびとじゃこ なすびを縦に切り、とびあら(小えび)の皮をむいて、これをだしにして醤油で炊く。秋には鍋にできじゃこと塩出しした古漬けなすびを入れ、醤油で味をつけて煮汁がなくなるまで煮つめる。

## (28) 兵庫県

### 1). 神戸

- いかなごの巻きずし 3年もの、4寸以上のいかなごを蒸して七輪で焼き、砂糖、醤油をつけて照焼きにしたものと、甘辛く炊いた高野豆腐、しいたけ、塩ゆでした青菜などを芯にしてのり巻きずしにする。
- どろめの卵とじ 生の小いかなご(どろめ)に醤油と砂糖で味つけして卵とじにする。この卵とじを適当に切って、澄まし汁の具にすることもある。
- 柳川鍋 まな板にどじょうの頭を千枚通しで刺し、腹を割って骨を取る。ささがきごぼうと

開いたどじょうを大土鍋に入れて煮る。砂糖と醤油で味をつけ、煮上がるとよく溶いた卵を上からかけて火を止める。

4. **まつたけこんぶ** 傘の開いたまつたけをぶつ切りにして、小さく角切りにしたこんぶと一緒に醤油と少しの砂糖で水気がなくなるまで炊く。
5. **粕汁** 冬に作る。くじらのころ(皮くじら)がだしに最もよいが、ぶりや塩鮭の頭も使う。にんじん、大根、こんにゃくなどを入れ、醤油で味付けして酒粕を溶き入れる。
6. **しゃぶしゃぶ** 鍋に水をたっぷり入れ、くじらの赤身を炊きあげる。醤油で軽く味付けし、水菜をさっと湯通し程度に入れて食べる。
7. **関東煮** くじらのころ、大根、じゃがいも、ちくわ、ごぼ天、天ぷら(さつま揚げ)、こぶ巻き、こんにゃく、卵、厚揚げ、焼き豆腐などを水に入れ、砂糖と醤油で味をつけて煮込む。

## 2). 瀬戸内沿岸〈明石市林地区〉

8. **いかなご飯** 熱い麦飯と塩ゆでして酢、砂糖、塩少々の三杯酢で合わせたいかなご、小さく刻んだこうこを混ぜ合わせ、炒りごまをふりかけて食べる。春らしい旬のご飯である。
9. **貝の炊き込みご飯** 大貝(うちむらさき)の身を取り出して、洗って小さく切る。米と水と醤油、貝、細切りの薄揚げを混ぜ合わせて炊き込む。また貝やいたぼがきを使うこともある。
10. **たこ飯** といだ米に水と醤油を加え、小さくぶつ切りにしたたこを入れて炊きあげる。刻んだ干したこをあぶってたれに浸け、ご飯に炊き込むこともある。
11. **あなごどんぶり** あなごの頭をまな板に固定して身を開いて中骨を取る。これを塩水で洗い、素焼きにし、さらに醤油、砂糖、酒少々のたれをつけて焼く。熱いご飯に味のしみたあなごをのせて、どんぶりにする。夏の料理であり、うなぎよりあっさりしていて食べやすい。
12. **さわらご飯** 秋の網じまいのごちそうである。さわらを3枚におろして刺身の分を除き、残りの身を小さく切る。米と水、醤油を合わせて炊き、さわらの切身を入れ、15分程蒸らす。
13. **たい飯** たいのうろこ、内臓を取って洗い、薄塩をして焼く。土鍋に洗った米とこんぶのだし汁を入れ、塩焼きしたたいをのせて炊く。炊きあがったら、たいの身をほぐして骨を取り除き、身をご飯に混ぜる。
14. **いわしずし** いわしの頭を取り、腹を開いて骨を指で取り除き、薄塩をする。酢に砂糖を同量と土しょうがの千切りを加えた中に、いわしを漬ける。翌朝、ずし飯を小さな俵形に丸めていわしをのせて握り、大皿に盛りつける。秋祭りの男衆の昼ご飯に出す。
15. **べらずし** べらを焼いて身をほぐす。鍋にほぐしたべらと砂糖、醤油を入れて炒り煮にしてでんぶを作る。押しずし用の型にずし飯を詰め、でんぶをのせて上から押さえ、押しずしにする。住吉講や来客時に出す。
16. **いかなごの醤油煮** 浜に大鍋を準備し、醤油を流し込んで火にかける。捕れたてのいかなごを入れて煮あげる。
17. **いかなごのぬた** 味噌をすって酢と砂糖を入れ、釜揚げしいかなごを一寸切りし、さつとゆでたわけぎとをあえる。
18. **ふるせの素焼き** 炭火をおこし、金網上でふるせ(いかなごの生後1年もの)を焼いて二杯酢をかけて食べる。
19. **たこなます** たこの頭を裏返して墨袋を取り、塩をまぶしてよくぬめりを取る。これをたっぷりの湯に塩一つまみ入れてゆでる。ゆであがったら薄切りにし、塩もみした千切りの大根



を、すり鉢ですったごま、酢、砂糖、醤油とであえる。

20. **たこの卵焼き** ゆでだこの足を小さく切る。卵を溶いた中に薄く水で溶いたメリケン粉を少し、塩一つまみを入れ、よく混ぜる。卵焼き器を火にかけて油をしき、卵を流し入れてたこをふり入れ、端から卵を巻いていく。晩飯のおかずになる。
21. **たちうおの刺身・塩焼き** 身の軟らかいたちうおを刺身にする時は、大名おろし(頭、ひれをつけたままおろす)にし、しょうが醤油で食べる。また、身を5寸程にぶつ切りし、薄塩をして焼くと食べやすい。
22. **土手鍋** 土鍋に水を入れ、鍋の縁に味噌を塗り、火にかける。沸騰すると味噌が溶け出すので、かきを入れる。ねぎ、ごぼう、にんじんなども一緒に煮ながら皆で鍋を囲んで食べる。
23. **かきのでんぶら** かきの殻を打ち、水気を切ってメリケン粉を溶いた衣をつけて油で揚げ、醤油をかけて食べる。
24. **いわしのぬか漬** 大いわしは頭をつけたままで少し塩をして2日程おき、水気を取る。かめか小さめの樽にいわしと塩ぬか(塩1合、ぬか3合)を交互に入れ、きつく押さえながら、重石なしで漬け込む。20日程までの保存食である。食べる時はぬかをはたいて焼いて食べる。
25. **いわしの塩辛** かたくちいわしを洗って水気を取り、頭をつけたまま、塩をまぶしながらかめに漬け込んでいく。竹の皮で口をふさぎ、押し蓋をし、重石をする。

### 3). 播州平野〈龍野市神岡町横内地区〉

26. **鯛めん** たいのうろこはらわたを取り除き、大鍋に酒、砂糖、みりん、醤油を入れて煮立てる。別の鍋でそうめんをゆでる。大皿にたいをのせ、たいの煮汁にそうめんを入れる。しばらくおいてから、たいのまわりにそうめんをおく。結婚式の代表的な料理である。
27. **うなぎのつけ焼き** うなぎの身を開いて、醤油に砂糖少々で作ったたれ汁にしばらく漬け、炭火で両面を焼く。
28. **どじょう汁** 鍋にたっぷりの油を入れ、熱くなったらどじょうを生きたまま入れて油炒めする。季節の野菜たくさんとどじょうを入れて、味噌汁仕立てにして食べる。
29. **たにしの味噌汁・つくだ煮** たにしの泥をはかせ、よく洗って味噌汁の具にする。つくだ煮は、醤油で煮つめる。
30. **さばのなれずし** 秋祭りのごちそうである。塩さばの塩を抜き、やや固めに飯を炊き、はんぼうに移して酢と塩を合わせてすし飯にする。すし飯が冷えたら紡錘形に握り、上にさばをのせて飯を包む。すし桶の底に葉蘭を敷き、さばずしを並べ、中板をはさんで何段も重ね、上蓋に重石をかけて2、3日おく。取り出して5、6切りにし、刻み紅しょうがをのせる。

### 4). 播磨山地〈千種町西河内地区〉

31. **にごみ** 米を洗い、それに皮くじらの薄切り、煮たささげ豆、細切りの揚げ、季節の野菜などを入れ、醤油と砂糖を加えて煮込む。
32. **ひらべとたんぶりの塩焼き** ひらべ(あまご)の腹を取って塩をふり、竹串に刺して鉄弓の上で焼く。醤油少々をかけて丸ごと食べる。たんぷり(いわな)もひらべと同じように塩焼きにするが、骨が固いので身だけ食べる。
33. **うなぎのつけ焼き** うなぎを背開きにして、しばらくの間、砂糖醤油に漬け込む。2寸程に切り、竹串に刺して鉄弓で焼く。

34. **どじょうの炒め食い** 平鍋に油をひき、どじょうを炒めて醤油少々で味付けする。夜食。
35. **さばずし** 小塩さばを背開きして中骨を取り、水に浸けて塩出しする。この後しばらく砂糖を入れた酢に漬けておく。すし飯を握ってさばの中に入れて形を整え、すし桶にぎっしり並べて詰める。上に竹の皮、蓋をし重石をかける。1週間程して食べる行事食である。
36. **鮭の粕漬** 塩鮭を1口大に切り、するめを細く裂く。いり干しで取っただし汁にとうがらしを入れて冷まし、それに酒粕を入れて軟らかくもどし、これに鮭とするめを漬け込む。彩りに短冊切りにした金時にんじんを入れ、かめに密封して1か月半程で食べられる。

#### 5). 但馬海岸〈香住町境地区〉

37. **さばずし** さばのうろこを取って頭を落とし、3枚におろす。たっぷり塩をふり半日程おく。これを酢洗いして水気をふき取る。こんぶをさばの間にはさみ、平たい器に並べて甘酢に漬け、上から軽く重石をする。その後、頭から尾へ皮をむいてしめさばができる。これをすし飯に混ぜてさばずしにしたり、すし飯の上ののせて棒ずしにする。
38. **かに飯** 米を普通に水加減し、こんぶを入れてしばらくおく。雌のずわいがにを洗って甲羅をはずし、胴を半分に割る。米に浸けておいたこんぶを取り出し、かにの胴、脚、かにみそ、子など全部入れて醤油味で炊く。
39. **いがい飯** いがいをきれいに洗って2つに割り、身を取り出す。あらかじめこんぶを入れて水に浸けておいた米に、いがいと醤油を入れて炊く。夏祭りのごちそうである。
40. **いか飯** いかの足と内臓を取ってきれいに洗う。水気を切って一晩水に浸けたもち米を身に詰めて口をつまようじで止める。鍋にこんぶとかつお節のだしを煮立て、いかを入れて炊く。米が炊けたら砂糖、醤油で味付けし、さらに炊き込む。冷めてから輪切りにして皿に盛る。
41. **すり身のだんご汁** 塩水の中でいわしやきすのうろこを落とし腹びれと頭をちぎり腹を開いて内臓を取り出す。きれいに洗って水気を切り、中骨を取り、皮を頭から尾に向けてはぐ。まな板上で出刃包丁でたたき、すり鉢に移してよくする。なめらかになったら塩を少し加え、さんしょうの葉を刻んで混ぜ、さらにすり、だんごにして味噌か醤油味の汁の実に使う。
42. **のどぐろの吸いもの** 小のどぐろ(あかむつ)のうろこ、えら、内臓を取ってきれいに洗い、鍋に水を入れて沸騰させ、一煮立ちさせる。中骨などは1寸程に切る。醤油、塩、もしくは味噌で味をつける。
43. **さばの味噌汁** さばはきれいにうろこを取り、えらと内臓も取って洗う。あたまはをつけたまま1寸程の輪切りにして炊き、味噌で味をつける。
44. **かに汁** ずわいがにをきれいに洗う。甲羅をはずし、雌は2つに割って、雄は大きいので適当に切って鍋に入れる。かにみそも入れ、大根、白菜と一緒に炊く。
45. **じんばのつくだ煮** じんば(ほんだわら)は、2、3月がおいしい。水できれいに洗ってごみや砂を取り、沸騰した湯の中でさっとゆでてあげる。水気を切って、1寸程に切る。鍋に醤油、砂糖とじんばを入れ、弱火でゆっくり煮込む。
46. **はばのごま味噌あえとつくだ煮** 早春に採ったはば(のり)は塩漬か干して保存する。ごま味噌あえは、ごまをよく炒ってから味噌、砂糖を加えてすり鉢でする。はばを適当に切って熱湯にくぐらせ、水を取ってごま味噌とあえる。つくだ煮はじゃこでだしを取り、細かく切ったはばを入れて炊く。軟らかくなったら醤油で味をつける。
47. **ところてん** 夏のおやつである。採ってきたてんぐさは、浜辺などで雨水にあて、白くな

るまで露天で乾かして保存する。鍋にてんぐさとたっぷりの水を入れて煮る。煮えたら杯1杯の酢を入れる。よく溶けるまで炊き、溶けたら長方形の木箱(まつべた)の上に風呂敷を敷いて流し込んで冷やし固める。これを適当に切って水で冷やし、食べる時にはてん突きで突いて、からし酢醤油、じゃこだし醤油味、また、きな粉をつけて食べる。

48. **へしこ** さば、いわし、いかなどで作る。さばを背開きにして内蔵を取り、水洗いする。下漬けとして桶の底に塩をふり、さばに塩をたっぷりかけながら漬けていく。押し蓋をして重石をのせる。本漬けでは、さばを桶の中で洗い、水気を切る。桶の底にぬかをふり、たかのつめを入れながら漬け込んでいく。最後にぬかを入れ、押し蓋、重石をして下漬けの汁を桶に入れる。2, 3か月で食べ頃になる。
49. **いかのこうじ漬** するめを短冊に切り、足も1寸長に切る。つぼに切ったするめと米こうじ、酒、醤油を入れてよく混ぜる。毎日かき混ぜて、20日程で食べられる。
50. **いかの塩辛** いかのはらわた、墨袋を破らないよう取り出し足も引き抜く。はらわたに塩をして半日程おき、水分を抜く。胴を開いて皮をむき、短冊に切る。足も吸盤を取って1寸程に切る。胴と足に塩少々と酒を入れかき混ぜてはらわたを指で絞り出したものと合わせて、よくかき混ぜる。

#### 6). 丹波〈篠山町奥畑地区〉

51. **箱ずし** 塩さばの塩をはたいて酢洗いし、酢でしめて生ずしにしてそぎ切りにする。箱ずしの抜き型にすし飯を詰め、上に錦糸卵か炒り卵とさばを並べて木蓋をして押す。
52. **さばずし** 秋祭りのごちそうで、姿ずしと棒ずしがある。姿ずしは、尾頭を残して開いた塩さばを酢でしめて、すし飯をはさんで形を整え、軽く重石をする。棒ずしは、頭と尾を取って半身にしたものを酢でしめ、すし飯の上のせ棒状にし、竹皮に包んで形を整える。
53. **じゃこ豆** ふなやもろこなどの雑魚は、はらわたを取り、生干しか焼干して保存する。これを番茶で炊き、大豆とさんしょうの実を入れて醤油で味つけして煮詰める。

#### 7). 淡路〈南淡町福良地区〉

54. **ひじき飯** ひじきを水に浸して軟らかくもどす。米とひじき、油揚げの細切りを入れ、塩少々を加えて炊く。
55. **炊き込み飯** 冬のごちそうである。大根、にんじん、里芋、こんにゃくなどを細かく切って米に混ぜ、上にひらめかはまち、かれいなどの魚を骨付きの大きな切身のままのせて、醤油少々で炊く。炊きあがったら、骨を取り除いて、魚の肉を飯に混ぜ込む。
56. **かき混ぜ** 五目ずしのことである。米を炊き、酢、砂糖、塩を加えてすし飯を作る。かやくのにんじん、こんにゃく、干しいたけ、たけのこ、高野豆腐、れんこん、しめじなどを細かく切り、砂糖と醤油でやや濃いめの味をつけて軟らかく煮、すし飯に混ぜる。ちりめんじゃこや焼きあなごも入れることもある。大きな半切りで混ぜて一人一人の皿に盛り、錦糸卵、千切り紅しょうがなどを上に散らす。
57. **あじのほおつかぶり** すし飯をやや大きめの俵形に握る。あじの頭を取って腹を開き、中骨を抜く。塩をしてしばらくおき、酢で身が白くなる程しめてから、背を上にしてすし飯にはりつける。背に2, 3箇所切り目を入れる。
58. **こけらずし** 魚の身をほぐして細かく刻み、弱火で煎りながら砂糖と醤油で味をつけ、そ

- ぼろを作る。干しいたけを砂糖と醤油で軟らかく煮、みじん切りにする。押しずしの木枠にすし飯を半分程詰め、上にしいたけを並べ、その上にまた、すし飯をおく。上に魚のそぼろをおいて押し、型を抜くとこけらずしになる。
59. **さばずし** 秋祭りのごちそうである。中程度のさばを3枚におろし、塩をして半日程おく。酢でしめて、身が白くなったら、棒状に握ったすし飯をのせて、ふきんで包んでよく握り、形を整える。すし箱にぎっしり詰め、重石をして1日以上おいてから食べる。
60. **いかなごのくぎ煮** 醤油、砂糖に水あめを加えて煮立てた中へ、いかなごの新子を入れ、汁がなくなるまで強火で煮込む。いかなごがくぎのように曲がって固まる。隠し味に千切り土しょうがを入れる。
61. **鯛めん** 祝い事、お祭りのごちそうである。大だいのうろこ、内臓を取り、尾頭つきのまま、酒、砂糖、醤油、水を煮立てて竹の皮を敷いた大鍋に入れ、煮汁をかけながら弱火か中火で煮る。煮上がったたらさまし、大皿に移す。残った煮汁でそうめんを煮て、たいの周りに波のように盛りつける。
62. **さつま** べらのうろこをそぎ落として3枚におろし、包丁で細かくたたいてすり鉢に入れ、卵とだし汁を加えてよくする。味噌を小皿に塗ってぬれた半紙の上にふせて、下から炭火で焼く。この焼き味噌を入れて、さらにすり、刻みねぎを散らしてごはんにかける。
63. **あなごのかば焼き** あなごを開き、串を打って素焼きにする。その上で、醤油、みりん、砂糖少々を混ぜて抜いた中骨と一緒に煮立てて作ったたれをつけて照焼きにする。
64. **あじのあらい** あじを3枚におろして皮をはぎ、薄く平たくそいで冷水で洗うと身がちりちりと縮む。氷にのせて青じそをつけ合わせ、醤油か酢醤油で食べる。夏の佳味である。
65. **はもの湯引き** 骨切りはもを1寸程の切身にして煮立てた湯で湯引きして冷水に取る。白い身がそり返り、切目が花びらのようになる。梅肉をつぶし、酒で薄めたたれをつけて食べる。
66. **たこの酢のもの** たこを塩もみしてぬめりを取り、たっぷりの湯に足から入れる。足がきれいに巻き上がると、ひっくり返して頭を下にし、中火でゆっくりゆでる。ゆであがったら冷まし、薄くそぎ切りにして三杯酢で食べる。田植え後のごちそうである。
67. **いわしのつみれ** 小いわしの頭と中骨、はらわたを取り、包丁でたたいてすり鉢でする。このすり身に卵、かたくり粉を入れて、よくすり合わせ、最後に塩一さじを入れる。これを手早くだんごに丸めてゆで、ねぎや豆腐などと吸いものにする。
68. **いぎす** 水に米ぬかを溶き入れ、乾燥いぎすを煮る。10分程で溶けたら、汁を容器に移し、冷やし固める。これを薄く拍子木状に切って、からし酢味噌で食べる。
69. **ところてん** 干してんぐさを水と酢少々で煮る。弱火で30分程煮ると、てんぐさが溶けて汁がとろりとなり、水分が蒸発して少なくなる。さらしでこの煮汁を絞り、箱に流して固める。突き出しで突いて黒砂糖の蜜や二杯酢など好みで食べる。
70. **さわらの味噌漬** さわらを3枚におろして切身にする。米こうじ味噌をみりんでのばし、切身につけて樽に漬ける。1か月程したら、切身を取り出し味噌を手で落として焼いて食べる。
71. **いわしの塩辛・いかの塩辛** 秋にとれるじゃこ(かたくちいわし)を氷の上で1日ねかせた後塩をまぶし、壺に密封して重石をおく。はらわたから発酵し、20日程したら、よくかき混ぜる。すだちを添えて、酒の肴にする。いかの塩辛も冬に作る。はらわたを抜いて墨袋を取り、胴を細く切る。はらわたも卵も胴と一緒に塩漬にして密封すると、塩辛ができる。

72. **もずくの塩漬** もずくは、4月頃刈って塩漬けにしておく。食べる時は、水にさらして塩を抜き、三杯酢で食べる。

(29) 奈良県

1). 奈良盆地〈磯城郡田原本町阿部田地区〉

1. **なすびと干しにしんの煮もの** 干しにしんは、2, 3日水でもどし、1寸程に切る。なすびを輪切りにして鍋に入れる。にしんも一緒に入れて炊き、味噌で味をつける。
2. **ふなの煮つけ** 番茶を煮立てた中に串焼きのふなを入れ、半日程煮込み、砂糖と醤油で煮含めると骨まで軟らかい。
3. **ふなと大豆の煮もの** ふなを丸のまま、うろこもつけたままで素焼きして番茶で煮る。1晩水に浸した大豆を入れ、一緒に弱火で煮る。醤油と砂糖で味付けし、ゆっくり煮含める。
4. **もろこのつくだ煮** 川で捕れたもろこ、臭みを取るためのしょうが、梅干しを鍋に入れ、甘からく煮てつくだ煮にする。薄味で煮て卵を割ると、ごちそうになる。
5. **たにし卵わり** たにしを水できれいに洗い、大釜でゆでてざるにあげ、身を取り出す。身をすり鉢に入れて塩でもんで汚れを落とし、砂糖と醤油で煮つけ、卵を割って食べる。
6. **にしんのこぶ巻き** 晴れの日のごちそうである。2, 3日水に浸けて適当に切ったにしんを芯にこんぶを巻き、わらのすえで止める。鍋に並べてたっぷりの水を入れ、醤油と砂糖でゆっくり弱火で煮る。そのまま1晩おくと味がしみてくる。
7. **さしさば** さしさばは、塩さば2匹を刺して組んだものである。焼いてそのまま食べたり、焼いてから酒に漬けて軟らかくして食べる。
8. **えその塩焼き** 厳しい稲刈り作業を乗り切る精をつける村祭りのごちそうである。えそを切身にして塩をふって焼き、しょうが醤油をつけて食べる。
9. **赤えいの煮ごごり** 鍋に水と醤油、砂糖を合わせて煮立てた中に、ぶつ切りしたえいと千切りしょうがを入れて煮つける。冬には、煮汁がにごっておいしい。
10. **えいの肝のおから** えいの肝を炒め、にんじん、揚げを入れて砂糖と醤油で味をつけ、おからを入れてくつつ煮る。
11. **たことにどいもの丸炊き** にどいものは、丸のまま皮をむき、たこは、ぶつ切りにし、醤油と砂糖で味付けしてかまどでゆっくり煮る。
12. **めいの煮もの** 干しひじきを刻んだものを「めい」といい、水で軟らかくもどしてから、砂やごみを取り除き、ざるにあげる。水気を切って、細切りの揚げと油で少し炒めた後、たっぷりのだし汁で煮、醤油と砂糖少々で味をつける。

2). 斑鳩の里〈生駒郡斑鳩町岡本地区〉

13. **たにしの煮つけ** たにしを塩でもんでぬめりを取り、さっとゆがいて殻から身を取り出す。鍋にたにしと醤油を入れて煮て、味を含ませる。
14. **たにしとねぎの味噌あえ** ねぎをゆでて適当に切り、ゆでたたにしと一緒に、すり鉢ですった味噌であえる。
15. **焼きふな** ふなのはらわたを除き、金串を打って七輪の炭火で醤油のつけ焼きにする。
16. **こい味噌** 大鍋に湯をわかし、こいを丸ごと30分程煮る。取り出して身をほぐし、身と同量の味噌と砂糖を加えて火にかけて練る。こい味噌は、少しずつご飯のにせて食べる。

17. こいのおつゆ こいのうろことはらわたを取り除き、筒切りにして鍋に入れ、30分程煮て味噌で味をつける。
18. どじょうの卵とじ 泥抜きをしたどじょうを鍋に入れ、蓋をして炊く。砂糖と醤油で味付けし、最後に卵を1つはって食べる。
19. たこ入りもみうり さなぶり(早苗饗)に食べる。たこの墨を出して塩でもみ、ゆでて酢だこにする。輪切りのきゅうりを塩でもみ、これにたこを合わせて酢と砂糖で味をつける。
20. えそのつけ焼き 秋祭り(えそ祭り)に食べる。七輪に炭火をおこして、金串を刺したえそに砂糖と醤油をつけながら照焼きにする。
21. はもの吸いもの ジャコかこぶでだしを取り、醤油であっさり味付けしたおつゆにはもを切って入れ、一煮立ちさせる。最後に青ねぎをふる。

### 3). 大和高原〈山辺郡山添村北野地区〉

22. さばずし 天神の秋祭りのごちそうである。米を固めに炊く。塩さばを3枚におろし、酢でしめて皮をはぐ。酢、砂糖、塩で合わせ酢を作り、ご飯に混ぜてすし飯を作る。これを1寸5分程の厚みにきつく握り、上にしめさばをおいて形を整える。これを竹皮で包んでわらできつく巻き、重石をのせ、1日程おいて食べる。
23. どじょうの卵とじ 鍋に酒を少し入れ、泥をはかせたどじょうを入れる。蓋ではねるのをおさえ、醤油味をつけて炊きあげ、おろしぎわに溶き卵を流し入れてとじる。
24. たにしの酢味噌あえ たにしを殻のまま水で炊き、針で身を取り出して灰でぬめりを取り、水を換えながら何度ももむ。すり鉢に味噌、中白、酢を入れてよく練り混ぜ、たにしをあえる。
25. 干しだらの焼き酢 干しだらを焼いてから水に浸けて塩気を取り、小さく裂いてほぐす。酢に酒を少し入れ、干しだらを漬け込む。夏の食欲増進によい。

### 4). 奥宇陀〈宇陀郡御杖村〉

26. あぶらばいのあめ炊き 川で捕れるあぶらばいのはらわたを出して串に刺し、麦わらのつとに刺してかまどの上に立て、煙でいぶして乾燥させる。これをお茶で軟らかくなるまで時間をかけて、醤油と砂糖であめ炊きにする。
27. め巻き 正月料理である。干しにしんかいわしの素干しを水に浸けてもどす。ごぼうの皮をむいて適当な大きさに切る。干し魚、ごぼうと揚げを水でもどしため(あらめ)と一緒に巻き、かんぴょうでくくって砂糖と醤油でじっくりと炊きあげる。

### 5). 吉野川流域〈吉野郡吉野町山口地区〉

28. 柿の葉ずし 夏祭りのごちそうである。塩さばを水で洗って半日干し、水気を切って1口大に薄くすく。ご飯を炊き、酢と塩を合わせてすし飯を作る。すし飯が冷めたら握って、上にさばをのせ、柿の葉で包む。押し箱に何段も重ねて並べ、重石をする。1晩おいて食べる。
29. さばご飯 秋祭りに欠かせない。塩さばを焼いて骨を取って身をほぐす。米と水、さば身と醤油を入れて炊く。炊きあがっておろす前に、ねぶかのみじん切りを散らす。
30. はいの甘から煮 焼いて干したはいをしばらく煮て、軟らかくなったら醤油と砂糖少々で味をつけて煮つめる。さんしょの葉、実、しょうが等を加えて臭みを取る。
31. とんがらしの葉とにしんの煮つけ 青とんがらしの実と葉をゆでてしばらく水に浸けてあ

くを抜く。干しにしんを1寸程に切って熱湯でゆで、水にとって渋気を抜く。水切りしたとんがらしとにしんを油をひいた鍋で炒め、醤油と砂糖少々で味をつける。

#### 6). 十津川郷〈吉野郡十津川村出谷地区〉

32. **さえれずし** 正月に出す。塩で押したようなつぼ切りさえれ(背開きの塩さんま)を水に浸けて塩抜きする。水からあげ、ていねいに骨を取ってきれいにし、ゆう酢(ゆずのしぼり汁)に漬ける。取った骨も焼いて食べる。米を普通に炊き、ゆう酢と店で買った酢の素を薄めて合わせ、砂糖も入れてご飯に混ぜる。さえれの大きさに合わせてご飯を握り、冷めてからさえれをのせて巻き簀でしめて形を整える。
33. **あゆずし** 秋口に釣った大あゆの塩漬けしたものを正月用のすしにすることもある。これも尾も頭もつけたまま、さえれずしと同じように作る。
34. **さばずし** 結婚式の最後あたりに出る料理である。塩さばの大骨、小骨を除き、水洗いして塩を抜き、ゆう(ゆず)酢に漬ける。米を前日から水に浸けておき、軟らかめの飯を炊き、冷めてからさばをのせて形を整える。さばずしの飯には、酢を使わない。
35. **うなぎの醤油焼き** うなぎを背開きにして、大物はぶつ切り、小物はそのまま竹串に刺して醤油をつけながらおき火であぶって食べる。
36. **うるか味噌** 秋あゆの卵やなかご(はらわた)を集めて炊き、そこへ味噌を入れて弱火で炊きあげる。酒の肴にしたり、麦飯に添えて食べる。
37. **なれずし** 塩漬さえれ(さんま)かあゆを大量に使ってなれずしを作る。骨は取らずに何度も水を換えて十分に塩出しする。ご飯をできるだけ軟らかく炊く。さらに、何度も湯を足してなじませ、やっと手でまとまる程に軟らかく炊きあげる。冷めてからさえれずしと同じように飯を握ってさえれをのせる。桶にしだを敷き、さえれずしをきっちり並べ、さらにしだを敷いて上にすしを重ね、最後に落とし蓋をして重石をし、1晩おく。薄い塩水を蓋の上まで注ぎ、涼しい場所におく。大みそかに水を切り、正月料理として出す。

### (30) 和歌山県

#### 1). 紀ノ川流域〈和歌山市金谷地区〉

1. **かつお飯** かつおのえらや内臓を取って開き、鍋にしかけた米の上にかつおをのせ、ささがきごぼうや大根突きで突いた大根を少し、ねぎを切って入れ、醤油で味付けして炊きあげる。ご飯ができたなら、かつおの尾を持って身をほぐし、かつおの身とご飯をかき混ぜる。
2. **いか飯** いかを食べやすい大きさに切って、鍋に米と一緒に入れ、ねぎも入れて醤油で味をつけて炊きあげる。
3. **いわしずし** 秋祭りの他、普段にも作る。いわしの頭と腹を取ってから水で洗い、腹を開いて尾を残して骨を取る。竹籠に身を上にしてきっちり並べ、塩をふる。半日おいて大鉢にいわしを順に入れ、ひたひたになるまで酢をふりかけ、半日程漬ける。すし飯を握っていわしをのせ、すし桶に葉蘭を敷いて並べる。
4. **さばずし** 秋祭りに作る。さばを3枚におろし、たっぶり塩をする。これを洗い、骨を取り、酢に少し漬けた後、皮をむいて身をそぎ切りにする。すし飯を握ってさばをのせ、すし桶に葉蘭を敷いて並べる。何段も重ねて並べ、押し蓋をして重石をする。翌日から食べる。
5. **じゃこずし** 秋祭りのごちそうである。小川などで捕れるじゃこ(はえじゃこ)の頭をつけ

- たままで腹だけ取り、竹串に刺して焼く。それを麦わらで作ったつとに刺し、台所の鴨居にぶら下げて干す。じゃこの竹串を抜き、熱い番茶をかけ、半日程浸ける。つけ汁ごと火にかけて、砂糖と醤油を入れて、甘からく煮つめる。すし飯を握り、じゃこをのせる。
6. **あゆずし** 秋祭りのごちそうである。素焼きしてわらづとに刺して干したあゆを熱い番茶に浸けて軟らかくなるまでおき、砂糖と醤油を入れて甘からく煮つける。そのあゆを腹開きにし、すし飯を細長く握り、あゆをのせて形を整える。すし桶に葉蘭を敷いてあゆずしを並べ、最後に押し蓋をして重石をして味をなじませる。食べる時は、適当な大きさに切って出す。
  7. **柿の葉ずし** 秋祭りのごちそうである。渋柿の紅葉をかめに入れ、梅酢がかぶる程度か青葉をかめに入れ、からめの塩水を入れて保存する。塩さばの骨を取ってすし種になるよう身をそいで、砂糖を入れた酢をかぶる程入れしばらくおく。柿葉の表にさば、握ったすし飯をおき、葉でくるんですし桶にきっちり並べ、重石をして1晩おく。干しえびで作ることもある。
  8. **切りずし** もてなしのごちそうである。すし桶に葉蘭を酢で湿らせて敷き、すし飯を5分程の厚さに平らに広げ、その上に具(卵の薄焼き、甘煮しいたけの千切り、さばかあじかはまちの身を小切りにして酢に漬けたもの、塩ゆでみつばなど)をふる。葉蘭を敷いて何段もこれを重ね、最後に押し蓋、重石をする。食べる時は、四角く切って盛りつける。
  9. **わかめずし** わかめを半分に切ってぬれぶきんで湿らす。巻き簀の上にわかめ、すし飯のをせ、たくあんの細切りを芯に巻く。
  10. **じゃこ・あゆの甘から煮** じゃこやあゆを竹串に刺して素焼きにし、わらづとに刺して保存する。これに熱い番茶をかけて1晩おき、とろ火で汁ごと砂糖、醤油で甘からく煮つめる。酒の肴、すし種にする。
  11. **あゆのでんがく** あゆの腹を抜いて竹串に刺して素焼きにする。だいたい焼けたら両面に甘味噌をつけてあぶりなおす。熱々を食べる。
  12. **あゆのだしのそうめん** 素焼きのあゆを煮だし、澄まし汁より濃いめの醤油味のだし汁を作る。ゆでて冷やしたそうめんを椀に入れ、だし汁をかけて食べる。寒い時分にはさっと煮てにゅうめんにする。
  13. **しじみの味噌汁** 小川で捕ったしじみは砂、泥をはかせて味噌汁にする。よいだしが出る。
  14. **どじょう汁** 泥をはかせたどじょうを鍋に少し酒を入れた中に入れ、かまどで炊く。これに水、ごぼう、田芋、大根などを入れ、味噌汁にして食べる。
  15. **たのしの煮つけ** 田で捕ったたのし(たにし)に泥をはかせ、たっぷりの水で殻ごとゆでて、身だけ取り出す。木灰をふってきれいにもみ洗いする。これを醤油、砂糖で甘からく煮る。
  16. **いわしのぬか漬** いわしの頭と腹を取ってきれいに洗う。ぬかをほうらくで炒って少し多めの塩を混ぜる。桶に塩ぬかをふりながら、いわしを漬け込み、押し蓋をして重石をかける。稲刈りのおかずとして、ぬかのついたまま焼いて食べる。
  17. **わかめといんなごの酢がけ** いんなごを二杯酢に漬けておく。わかめを水で洗って細かく切り、いんなごとあえて二杯酢と砂糖少々をかけて食べる。

## 2). 和歌浦沿岸〈和歌山市田ノ浦地区〉

18. **小さいもの炊き込みご飯** 小さいものの皮をむいてさいの目に切る。いか、大根、揚げを短冊に切り、いかの足も入れる。これらを麦、米と一緒に炊き、塩、醤油で味をつける。
19. **巻きずし** ひな祭りのごちそうである。塩もみし、ゆがいたかんぴょう、水でもどした高



- 野豆腐、干しいたけとにんじんを砂糖少々と醤油、だしで炊く。これらの具とてら(魚の白身と卵を合わせて焼いたもの)を適当に切る。すし飯をのりの上へのせ、具やこむし(えそ身のでんぶ)をおき、巻き込んでいく。適当に切って出す。
20. **さばずし** 夏祭りに作る。さばの頭とはらわたを取って3枚におろし、塩をして半日おく。そぎ切りにして酢、砂糖少々に漬ける、ご飯を冷まし、さばを漬けた酢で味をつける。すし桶に薄板を敷き、すし飯を握って並べ、上にさばをおき、上に薄板を敷いて3段重ねにする。
21. **こけらずし** 箱を使って作るすしである。箱にすし飯を握って並べ、上面を押さえてえそで作った赤いこむしをまんべんなく広げ、薄板を敷いて3段に重ねる。ひめちの頭と腹を取って3枚におろし、塩をして砂糖酢に漬ける。すし飯を握ってすし箱に並べ、ひめちを並べ、薄板を敷いて3段に重ねる。すし皿にひめちずしとこむしずしを市松に並べて出す。
22. **くちの煮つけと塩焼き** 秋のくち(いしもち)がおいしい。うろこ、えら、腹を取り、鍋に水と醤油、砂糖を少し入れ、沸騰したら魚を入れてしばらく炊く。くちに塩を軽くふって焼くとあっさりとした味である。
23. **はぜの甘から煮** 大はぜのうろこ、えらを取り、水と醤油、砂糖を少々で煮魚にする。
24. **がっちょの煮つけ** がっちょ(ねずみごち)のうろこ、腹、えらを取り、醤油に少し水を入れ、丸のまま魚を入れて煮魚にする。
25. **えそのだんご汁** えそを3枚におろして身を細かく切り、包丁でたたく。塩を加え、すり鉢ですってメリケン粉を少し入れ、だんごにして汁に入れる。ねぎやそうめんも加え、醤油か味噌で味をつける。
26. **えそのこむし** こむしとはでんぶのことである。えそのはらわたを取って、金網で焼く。皮と骨を取って身をほぐし、すり鉢で細かくすって鍋に移し火にかけてよく煎り、砂糖と塩で味をつけ、水で溶いた食紅で色をつける。こむしは、巻きずしやこけらずしに欠かせない。
27. **えその塩焼き** えそのえら、うろこ、はらわたを除いて3枚におろし、薄く塩をして焼く。酒の肴、かゆのおかずによい。
28. **干しがれい** かれいを干して保存しておく。干しがれいは、骨が固いので、食べる時には身を金槌でよくたたく。身も黄色がかった色が白くなりふわっとなる。これを炭火で焼き、砂糖醤油にさっとつけてさらに焼く。
29. **めぶとの煮つけ** 鍋に醤油と水を入れ、煮あがったらめぶと(ほたるじゃこ)を入れ、蓋をしてしばらく煮るとできあがる。
30. **小えびのだんご汁** 小えびは、細かくたたいて塩を少しふり、だんごにして汁に入れる。ねぎやそうめんもいれ、醤油か味噌で味をつける。
31. **干しえび** えびじゃこ(小さい雑えび)は、竹籠に入れて、日当たりのよいところで干す。色々な汁もの、煮もののだしに使ったり、そのまま食べたりする。
32. **はものつけ焼き** はもの頭をまな板に錐で固定して開き、砂糖醤油につけて炭火で焼く。
33. **いかの刺身と酢のもの** 刺身は、いかの墨袋を破らないように足とわたを取り出し、身に塩少々をこすりながら皮をはぐ。縦2つに切った後、細く切っていく。酢のものにする時は、塩を少し入れてさっとゆで、短冊に切る。きゅうりを薄く切って塩をふり、しばらくおいて絞る。いかと混ぜて酢と砂糖の二杯酢であえる。
34. **いかの煮つけ** 1寸程に切った大根とにんじんを縦に半分にする。小さいものは皮をむいて2つか3つに切る。いかは、墨を取って開き、縦半分にしてから短冊に切る。鍋に水を入れ、

いか、野菜、醤油と砂糖を入れ、軟らかくなるまで煮込む。

35. **うぼでの素焼き** 夏の暑い時期には、うぼで(いぼだい)を素焼きにして、ひねしょうがをすりおろして食べる。
36. **あさり飯とおつゆ** 鍋に湯をわかして貝を入れ、醤油か味噌で味をつける。あさり飯は、あさりをゆでて身を取り、あさりの汁にといだ米を入れ、醤油少々を入れ、あさりの身を入れて炊く。できあがったらしゃもじで混ぜ、あさりのおつゆと一緒に食べる。
37. **わかめの煮あい** 鍋に澄まし汁を入れて煮立たせ、1口程に切ったわかめを入れると緑色になる。わかめをどんどん入れて煮ながら食べる。
38. **ひじきと小さいもの煮つけ** 干しひじきを水でもどして5分程に切る。小さいものは、皮をむいて1口程に切り、ひじきと小さいものにいりこを入れて煮、砂糖、醤油で味をつける。
39. **寒天** 鍋にたっぷりの水とてんぐさを入れ、七輪で2時間も炊いて布でこすと寒天になる。これに砂糖を入れて煮て、流し箱で固めておちん(おやつ)にする。
40. **小さいものとえびの煮つけ** 小さいもの皮をむいて適当に切り、えびを入れて煮る。煮えたら砂糖と塩、醤油で味をつける。
41. **なれずし** 秋祭りの主役である。さばのはらわたを出し開いて背骨、腹骨を取り、半日水に浸けて血抜きをし、竹籠にあげて水を切る。その後、桶に塩漬けにして木の蓋に重石をして1か月おき、塩抜きをする。古米ですし飯を炊き、冷えたら塩をふる。すし飯を細長く握って魚の上におき、ごはんを抱かせる。できたすしを葉蘭で巻き、ひもでくる。桶にすきまなくさば寿司を並べ、5段重ねにして蓋をし、重石をかける。5日程すると味がなじんでなれずし特有の臭いがしてくる。宵宮に蓋をあげ、葉蘭を取って5、6分に切る。

### 3). 熊野山間〈中辺路町近露地区〉

42. **さえらずし** 秋から冬の晴れ食である。塩さえら(さんま)を背割りして中骨を取る。梅酢で洗い、魚の浸かる程の酢にしばらく漬ける。酢からあげ、小骨を取る。酢飯を細長く握り、魚を上のにのせて押さえ形を整える。
43. **あゆずし** あゆの頭をつけたまま開いて中骨をはずし、塩をして1晩おく。梅酢で殺し(殺菌し)、生酢に漬ける。酢からあげて小骨を取り除き、握った酢飯上のにのせて形を整える。
44. **あぶりあゆ** 備長炭を入れた炉の周りに竹串に刺したあゆを立て、3日間程かけてとろ火、中火、強火で薫製にする。これを甘露煮にしたり、そうめんのだしに炊いたりする。
45. **こさめの甘露煮** こさめ(あまご)も素焼きにした後、番茶で炊く。酒、砂糖、醤油を一煮立ちさせた中に軟らかくなったこさめを入れ、弱火で煮含める。
46. **たにしぬた** 泥をはかせたたにしをゆでて身を取り出す。わけぎをさっとゆがいて1寸長に切る。すり鉢で味噌をすり、酢と砂糖少々を入れて味付けし、たにしとわけぎをあえる。
47. **うぐいの練り味噌** うぐいを炭火で焼き、骨を除いて細かくほぐし、味噌と練り合わせる。かゆに合うので、混ぜながら食べる。

### 4). 田辺湾岸〈田辺市〉

48. **なます** いわしやあじ、むろあじを3枚におろし、薄くそぎ切りにする。その上におろししょうがと細かく刻んだとうがらしをふりかけ、醤油少々を落とし、だいたい酢をたっぷりかけて食べる。

49. **しらすのぬた** すり鉢に白味噌と砂糖少々を入れてすり、だいたいを絞りに絞って混ぜる。しらすをさっと水洗いして味噌とあえ、鉢に盛ってみじん切りのねぎをふりかけて食べる。熱い麦飯によくあうおかずである。
50. **たちうおの背ごし** たちうおの頭を落とし、はらわたを取り出す。背びれの両側に切れ目を入れて背びれをはずしたら、そのまま骨ごと1分程に細かくたたきように切る。これを酢味噌またはだいたい酢醤油であえて、細かく刻んだとうがらしをふって食べる。
51. **船上の味噌汁** 舟にしつらえてあるへっつい上の大釜の湯が沸き立ったらしらすやぶつ切りしたかつおなどを釜に放り込む。これに味噌を入れる。
52. **なんば焼き** なんば焼きは、焼きくずし(かまぼこ)の一種。えそ、とびうお、いさぎなど白身魚のうろこ、頭、はらわたを取り3枚におろし皮をはぐ。身を包丁でたたき切る。白に魚身、塩、澱粉、砂糖を入れて30分程する。すり身を型に入れて整形し、備長炭で焼く。
53. **ごぼう巻き** ごぼうの皮をむき5寸長に切りそろえ、大鍋でゆでる。冷ましてから2、3割りにし、これを芯にすり身をまわりに塗りつけ直径1寸7分程の丸い棒にする。この上にえそやとびうおの皮を巻き付けていく。真ん中へ竹串を差し込み、30分程ころがしながら焼く。醤油と砂糖で照りをつけ、さらに回し焼きする。
54. **しらすと大根おろしの二杯酢** 大根をおろし器ですりおろし、しらすを上にかける。だいたいを絞ってかけ、醤油少々をかけて食べる。
55. **魚ずし** さえらずしなど秋祭りのごちそうである。さえらの頭、はらわたを出し、中骨をはずし、身にたっぷり塩をふり、1晩おく。翌日、酢で洗い身が白くなるまで酢に漬けた後、酢から引き上げ、小骨をていねいに抜く。食酢にだいたい酢、塩、砂糖を合わせて飯に混ぜ、半切りに入れて冷ます。さえらをふきんの上に広げ、酢飯を握って押し、さえらの形に整える。ふきんで包んで絞り、すし箱にきっちり並べ、重石をする。
56. **かつおの刺身** 3枚におろした身を縦に2つに切り血合いを取り、尾の方から皮をはぐ。身の厚さをそろえて切り刺身皿に盛る。大根をつまにわさび醤油かしょうが醤油で食べる。
57. **かつおの茶漬** かつおを刺身のように薄切りし醤油にしばらく漬けておく。どんぶりに温かい飯を入れ、上にかつおを3~5切れのせて熱い番茶をかけ、もみのりをふりかけて食べる。
58. **かつおのたたき** かつおを3枚におろして刺身の要領で血合いや腹骨を除き、皮つきのまま縦に3本の串を扇状に打ち、強い炭火にかざして身も皮も少し火が通る程に焼く。すぐに冷水にとって冷やし、水切りする。刺身よりやや薄く切り、おろししょうが、にんにく、みじん切りのねぎや青じそをふりかけ、だいたい酢と醤油の二杯酢で食べる。
59. **かつおの角煮** かつおを3分角程に角切りする。鍋に砂糖、酒、醤油を入れて一煮立ちさせ、かつおを入れて中火で煮つめる。
60. **かつお飯** かつお身を皮つきのまま1口大に切り、1時間程醤油と酒の合わせに漬ける。千切りこんにゃくを削り節のだしで煮る。米を普通に炊き、炊きあがり際にこんにゃくとかつおを調味液ごとに入れて手早く混ぜ、蓋をして10分程蒸らす。温かいうちに食べるとおいしい。
61. **酒盗** かつおのはらわたを取り除き、よく水洗いして塩でもむ。これをかめの中に塩を入れて漬け込み、冷暗所に保存しておく。4か月程で食べられるが、その間、時々かき混ぜる。
62. **かつお生節** 3枚におろしたかつお身の真ん中を2つに切って背(雄節)と腹(雌節)に分け、冷水に浸けて血抜きする。鍋に湯をわかし、沸騰したら少しからめに塩を入れる。ひものつ

いた煮籠に皮を上にしてかつおを並べ、静かに湯に入れ20分程ゆがき、引き上げて水気を切る。しょうが醤油や二杯酢で食べたり、野菜と一緒に炊いたり、ばらずしの具にする。

63. **かつおかれ節** かつお身を水に浸して血抜きし1時間程炊く。湯からあげ、血身や小骨、皮を除く。竹底のせいろに節を並べ、あま(火床)にかけていぶし、昼間は日に当てる。この火入れと日光乾燥を1週間程繰り返し、木箱に詰めて積み重ね青かびを生やす。これをたわしでよくこすって落とす。この作業を3回繰り返すと、黒光りする良質のかれ節ができる。
64. **いわしの煮干し** いわしを煮干しにする時は、ゆがき、火入れして外に干し、頭を手でちぎる。

#### 5). 熊野灘〈那智勝浦町下里地区〉

65. **かき混ぜ** にんじん、ごぼう、れんこん、かんぴょう、切干し大根、こんにゃく、割り菜(里芋の茎の干したもの)、たけのこ、ふき、しいたけ、こんぶなどを細かく刻み、焼魚のだしで甘からくよく煮込んで具を作る。飯盆に炊きあがったご飯をあげ、酢、塩、砂糖少々合わせ酢を混ぜ、少し冷めたら汁をよく切った具を入れて混ぜる。しびなどの魚があれば、身を小切りして酢で殺し、よく絞って入れる。薄い卵焼きと紅しょうがの千切りを上を飾る。
66. **炊き込みご飯** しび、かつお、さばなどの軟らかい身を刻んで醤油に漬けておき、ご飯が沸き立ったら醤油ごと釜の中に入れて炊く。炊きあがったら、ねぶかの刻みを入れ、軽くかき混ぜて食べる。かき、まつたけなどを入れて作ることもある。
67. **魚ずし** 魚は、あじ、かます、むつ、いわし、さえらなどで、正月にはさえら、秋祭りにはあじが使われる。魚を背開きにして背びれ、骨、わたを取り、頭をつけたまま薄塩をして1日程おく。ご飯を炊き、魚を水で洗い布で水気を取り、酢に漬けて殺す。酢は、さえらにはだいたい、あじにはゆずがよい。ご飯を飯盆に移してうちわで仰ぎながら合わせ酢を混ぜ入れる。冷えたら魚の形に合わせて長く握る。上に魚をのせ、簀で押さえて形を整える。
68. **たかなずし** ご飯を炊き、酢を少し混ぜて、芯に梅干しか醤油に漬けた焼魚をおいて丸く握り、酢に漬けておいた高菜の塩漬で包んで握る。
69. **めのにぎり** め(あんとかめ)を酢を加えて軟らかく炊き、醤油と砂糖少々で味つけして汁を切る。ご飯に酢を合わせ、高菜の塩漬の刻みを芯にして握り、めで包む。
70. **かつおの茶漬** 茶碗に熱々のご飯を7分目程よそい上にかつおのつくり(刺身)を2切れのせて醤油を少しかけ熱いお茶をかける。さんしょうの芽をのせると香りがよい。
71. **さえらの塩焼き** さえらを桶に塩をふりながら並べ、軽い押し蓋をする。普段のおかずに焼いて食べる。
72. **あじのおとし** あじの身だけを取り、よくたたいてうどん粉を入れ、よく練る。これを小判型に握って湯の中の落とし入れてゆでる。ゆでたてに醤油をつけて食べる。
73. **大根といかの煮もの** 大根といかを適当に切って鍋に入れ、少し砂糖を入れ、とろ火で時間をかけて炊く。大根が軟らかくなったら醤油を入れて、もう1度煮込む。
74. **はげの焼きあて** 三の字(にぎだい、沖はげ)のはらわたを取り、皮ごと棒に突き刺して、わらで浜焼きして二杯酢で食べる。
75. **とびうおのくずし** とびうおは、身がよくしまり、つくったり焼いたりくずし(すり身の揚げもの)にして熱々を食べたりする。くずしは、生の身をすり鉢ですりつぶしてうどん粉をほんの少し入れ、よく練って平たいだんごにまとめ、油で揚げる。

76. **よらりの味噌煮** 大よらり(くろしびかます)の頭とわたを取り3寸程にぶつ切りし、皮に出刃で刃形をつけ、鍋で炊く。沸いてきたら味噌をすって少し多めに入れて煮つめる。
77. **あおのみりん干し** あお(あおぶだい)は、身にしまりがなく、つくりも煮つけもおいしくない。そこで、薄く大きめに切ってみりに漬け、1日程天日に干して焼いて食べる。
78. **ぶりのわたきり** ぶりの子どもの握り拳程もある胃袋をわたといい、これを開いてしごき、ゆでて小さく切って、醤油か酢味噌をかけて食べる。
79. **焼きながれこ・焼きさざい** 海人入り時に、ながれこやさざいを捕ってきて焚き火のおきの上で焼いて、ご飯のおかずにする。
80. **酢がき** 冬、岩場につく小ぶりのかきを捕る。身を洗って水を切り、酢で殺して食べる。
81. **煮貝** あわびの身を洗い、3分程の幅に切り、醤油と砂糖を多めに入れて煮込む。汁がなくなるまで煮込むとつくだ煮になり、日持ちする。
82. **ところてん** 干してんぐさをざるに広げ水をかけて白くなるまでさらす。釜に一つかみ入れ、かき混ぜながらとろ火で炊くと透明になる。これを布でこして板箱に流し込み冷やすと固まる。角棒状に切って冷水の入った桶に移す。天突きについて焼魚のだし汁にしょうがのすりおろしを少し入れたものか二杯酢にすり炒りごまを入れたのをかけて食べる。
83. **めの煮もの** 干しため(あんとかめ)を酢を少したらし炊くと軟らかくなる。大きいまま醤油と砂糖少々で味付けしてにぎりずしにしたり、刻んでぬたあえにする。煮もののは、刻んで大豆、こんにゃくなどと一緒に醤油、砂糖少々を入れて煮る。
84. **ひじきの煮もの** 干しひじきを水でもどしてから、鍋で軟らかくなるまで炊き、焼魚のだしに、揚げ、こんにゃくを刻んで入れ、醤油、砂糖で味付けする。
85. **しろよの煮つけ** 鍋に水、醤油、みりん、酒を入れて火にかける。ざるのしろよ(しらうお)に塩をふりかけ、手早くかき混ぜて水洗いし、ぬめりを取る。これを鍋に入れて炊く。
86. **あゆのせごし** あゆのうろこを取ってぶつ切りにし、酢味噌をつけて食べる。
87. **うなぎのつけあぶり** うなぎの頭をまな板に固定し、えらから背に一気に尾まで開き、わたと骨を取る。七輪に炭火をおこし、砂糖醤油をつけながら、焦がさないように表裏をあぶる。
88. **ふなの煎り煮** ふなは、身を小さく刻んで青じそ入りの酢味噌で食べたり、煮つける他、頭、うろこ、わたを取ってあぶり干しにして保存する。煎り煮にする時は、水に茶葉を一つまみ入れ、あぶり干しのふなを入れて炊く。醤油と砂糖で煮込んだり、味噌煮にする。
89. **はぜのあぶり煮** 秋、川口で捕れる白はぜのうろこことわたを取り、七輪で時間をかけてあぶって醤油をつけて食べる。あぶって、天日で乾燥させると保存がきく。あぶり煮にする時は、濃い茶湯にあぶり干しはぜを入れ、醤油と砂糖を入れて汁がなくなるまで長時間煮込む。
90. **つや、ふき、たけのこと生節の煮もの** つや、ふきは、ゆでて皮をむき、水に1、2日浸してあくを抜く。たけのこもぬかか木灰のあくなどでゆで、あく抜きをする。かつおの生節のぶつ切りとつや、ふき、たけのこを鍋に入れて炊き、醤油、砂糖で味をつける。
91. **酒盗** かつおの胃袋、大腸を開いて出刃の背でしごき、水洗いしてよく水を切り、塩をまぶしてかめに漬ける。2、3週間もすれば食べられる。食べる分だけ出して水で洗い、小さく刻んで二杯酢で食べる。

#### 6). くじらのまち〈太地町〉

92. **ごんろのいりかす** ごんろ(ごんどうくじら)の皮(脂身)をこぶし大に切り、大鍋で炒ると

- 脂(鯨油)が出る。脂を取った後の皮をいりかすという。ぬくぬくを小切りにして醤油をつけて食べたり、野菜を炊くだし、かき混ぜの具、ねぶかと一緒におつけの実にしたりする。
93. **くじらのちぢくり** 塩漬のくじら皮を薄切りしてよく洗い、ゆがくと縮んだ白身になる。これを酢味噌で食べる。
94. **くじらのいでもの(ゆでもの)** ごんどくじらの内臓(ちんぼ(腸), わた(胃), まめわた(腎臓), ふく(肺), きも(肝臓), こころ(心臓), いかわた(食道), 大わた(大腸)をこぶし大に切ってよく洗い、湯で炊いて、小さく刻んで醤油をつけて食べる。
95. **鯨油** くじた皮を大鍋で炒ってでる油である。食用油として使用する。特にてんぷら油によく、灯明用、殺虫剤として田にまいたりする。
96. **くじらのつくり** つくり(刺身)には、尾の身やわきの身がよい。尾の身は、陰部付近の肉、わきの身は、肋骨の間の肉で、特にひげくじらのものが最上とされる。
97. **ごんろのねぶか煮** ごんろの肉を小さく切って、野菜と醤油、砂糖を少し入れて炊く。特にねぶかたっぷりとこんにゃくを入れると臭みが消えておいしい。
98. **ごんろのごまあえ** 炒りごまをすり鉢ですり、醤油と砂糖を少し入れて味をつける。ごんろの肉を湯炊きして、さいころ大に切り、すり鉢ですりごまとかき混ぜる。
99. **くじらの塩焼き** 肉を1寸程の厚さに切って、2, 3日塩漬し、醤油と酒半々程の汁に漬けて直してしばらくおき、薄切りして焼いて食べる。
100. **くじらの干もの** 肉を5, 6分程の厚さに切って塩水に浸け、天日に干してよく乾かす。はいらず(はい帳)に入れて保存し、普段の食事に焼いて食べる。

### 3. むすびにかえて

以上、本稿では滋賀県から和歌山県までの2府4県分、料理数合計393品目について記述・掲載した。残念ながら紙数が尽きたので、鳥取県以降は、別稿に期するものとする。

### 文 献

- 「日本の食生活全集 滋賀」編集委員会編(1991):『日本の食生活全集 25 聞き書 滋賀の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-355。
- 「日本の食生活全集 京都」編集委員会編(1985):『日本の食生活全集 26 聞き書 京都の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-346。
- 「日本の食生活全集 大阪」編集委員会編(1991):『日本の食生活全集 27 聞き書 大阪の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-356。
- 「日本の食生活全集 兵庫」編集委員会編(1992):『日本の食生活全集 28 聞き書 奈良の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-355。
- 「日本の食生活全集 奈良」編集委員会編(1992):『日本の食生活全集 29 聞き書 兵庫の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-348。
- 「日本の食生活全集 和歌山」編集委員会編(1989):『日本の食生活全集 30 聞き書 和歌山の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-353。