

日本の伝統的魚介料理の地域的展開 その1

－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 1
－ Dishes Listed in ‘the Series of Japanese Foods’ by the Rural Culture
Association of Japan (Nousangyosonbunkakyoukai) －

Shusaku NAKAMURA

1. はじめに

わが国は、世界でも有数の魚介類消費国である。このことは、単に消費量が世界有数というだけでなく、各地に展開する長い歴史に根ざした文化としての伝統的魚介類料理の種類と内容の豊富さという点からみても、やはり世界の国々の中でも希有の存在と行うことができよう。しかしながら、わが国各地に伝えられてきた魚介類料理は、今日の全国民的魚離れが叫ばれる中で¹⁾、多くが消失の危機にあるのも事実である。本稿の目的は、そういった失われつつある伝統的魚介類料理を、地域ごとに整理することにある。

分析資料として、農山漁村文化協会編『日本の食生活全集』（全50巻）を取り上げた。本全集は、都道府県ごとの主要地域数カ所ごと、全国47都道府県合計で338か所の調査地点（第1図）における伝統的料理とその調理法についてまとめたものである。取り上げられた地域の数が場所によって差違が認められるし、点的地域での調査結果を羅列することで、都道府県全域の話に展開し得るのかといった批判も考えられる。しかし、本全集において取り上げられた調査地点は、十分に地域的バランスが考慮されており、詳細な調査内容、文章スタイルとも統一がとれ、地域比較の点でも最も優れた資料と行うことができる。本稿は、掲載された料理の中で魚介料理に関わるものを要約しつつ一つ一つ紹介するが、十分な資料的価値があるとの判断のもと、今回公開することにした。本稿は、その第1弾として北海道から宮城県までの1道3県の順に伝統的魚介類料理の展開とその調理法について整理・記述していく。

2. 都道府県別にみた伝統的魚介類料理の展開

(1) 北海道



第1図 『日本の食生活全集』における各料理調査地点

1). 道東十勝〈十勝清水町北熊牛地区〉

1. **混ぜずし** 酢飯ににんじん、ごぼう等の野菜と小魚、ひじきといった海のを混ぜて作る。
2. **鮭の親子飯** 生鮭を3枚におろし、一寸角に切って砂糖醤油で煮詰め身をほぐしておく。また、卵をばらばらにしておく。熱いご飯を丼に盛り、その上に鮭のほぐし身とばらこ（卵）を散らし、身を煮詰めた煮汁をかけ、ふたをしてせいろで蒸す。
3. **ふなの甘露煮** はらわたを取ったふなの頭から尾にかけて串を刺し、遠火で焼き、1、2日天日で干す。それを酢を落とした水の入った鍋に入れ、落としふたをして3、4時間弱火で煮詰めた後、煮汁を捨てて砂糖、醤油、最後に酒少々を加えて照りを出す。
4. **ふなのすずめ焼き** 大きなふなのうろこを取り、背開きにして炭火で焼き、天日で干す。後、浅鍋に落としふたをして砂糖、醤油、酒少々でゆっくり弱火で煮込む。
5. **ぬかにしん** にしんのうろこ内臓を取り、水できれいに洗い、中に塩とぬかを混ぜたものをたっぷり入れ、魚の表面にも塩をふり、樽に、すきまがないようにびっしり並べ、塩ぬかを大量に振り入れて漬け込み、強い重石をする。1か月半程で焼いて食べる。お昼のおかずである。
6. **にしん漬** 身欠きにしんを米のとぎ汁に2日程浸けて脂抜きをしてから、さらに水をかけ、たわしでこすって余分な脂を取り、1口大に切る。こうじと乱切りの大根、キャベツ、薄い

いちょう切りのにんじんを用意する。樽の底に塩とこうじをふり、キャベツ、大根、にしん、にんじんを入れ、上にまた、塩、こうじをふり入れ、キャベツ、大根、にしんと繰り返し漬け込み、重石をする。2か月程で食べられる。

7. **鮭の塩漬** 十勝川で捕った鮭を保存用に塩漬にする。鮭のうろこと内臓を取り、その後に塩を一つかみ入れ、全体に塩をふりかけて、1匹ずつむしろで包む。梓箱に2匹ずつ重ね、上に重石をすると新巻になる。

2). 道東海岸〈浜中村霧多布地区〉

8. **あきあじの塩引き** 身がしまって味のよい雄のあきあじ（鮭）の腹をさき、内臓、骨部分の血の固まり*を除く。身を水洗いし、表面にも腹の中にもたっぷり塩をする。そして、魚箱に並べ、重しをしてむしろで覆い、物置などで保存する。*血の固まりは、塩漬けて塩辛（めふん）とする。ご飯のおかず、酒のつまみとする。
9. **あきあじの粕汁** 塩あきあじのあら（頭、骨）を適当な大きさに切って塩出しし、大根、にんじん、じゃがいもと一緒に煮、煮えたら酒粕を入れ、最後にねぎを入れる。
10. **あきあじ鍋** 生のあきあじのあらや内臓、切身と秋野菜と一緒に煮、味噌味で食べる。
11. **すじこの塩漬と醤油漬** 雌のあきあじの腹を割き、すじこを取り出す。塩水で洗って塩をしておくと2、3日でおいしく漬かる。生醤油と酒少々で漬け込むと醤油漬ができ、ともにおいしいご飯のおかずになる。
12. **ますの飯ずし** 春のますに塩をかけ、樽に入れて重石をし（どぶ漬）秋まで待つ。最後に水を換えて適当な大きさに切る。ご飯を固めに炊き、冷めてから酒と砂糖を入れ、ぱらぱらにしておく。2斗樽の底に野菜（適当に切った大根、キャベツ、千切りにんじん、生しょうが）を敷き、上にます、その上にご飯をのせ、さらに野菜、魚、ご飯と樽一杯にし、押し蓋をする。重石をして1か月したら食べる。酢はほとんど使わない。
13. **ますのてんぷら** 捕れたてのますを切身にし、衣をつけて揚げて食べる。
14. **にしんのぬか漬** にしんの頭と腹を取り洗う。米ぬか3升、塩1升を混ぜ、にしんと交互に2斗樽に漬け込み、重石をのせる。秋から冬、焼いてご飯のおかずにする。
15. **いわしの刺身** いわしの頭と中骨を取る。皮をむいて身を細く切り、醤油で食べる。
16. **いわしのすり身** いわしの頭と骨、腹を取って包丁で細かく刻み、何回もたたいてから、すり鉢でなめらかになるまでする。味噌少々を入れて下味をつけ、小麦粉を少し入れてまとめる。鍋にお湯をわかし、焼き干し小魚とこんぶでだしを、醤油で味付けし、すり身を丸めて入れ、最後に刻みねぎを入れる。
17. **いわしの三平** ちか（小魚）とこんぶでだしを取り、頭と腹を取ったいわしをまるごとだしの中に入れ、煮えてきたら塩で味付けする。仕上げに刻みねぎを入れる。
18. **いわしの飯ずし** 春のいわしの頭と腹を取り、塩をきつめにして樽の中に入れ、重石をして秋まで貯蔵しておく。漬け方は、ますと同じだが、ますよりこくがありおいしい。
19. **いわしの切り込み** かたくちいわしの頭と腹を取り、塩をして重石を置く。何度も塩抜きし、水を換えて洗うと適度に脂気が抜ける。刻み赤とうがらしを入れ、1か月くらい漬け込む。ご飯のおかずである。
20. **こまいの干もの** こまい（かんかい）の頭と腹を取り、1晩塩水につけて水気を切り、1週間くらい干す。酒のつまみやお茶うけに喜ばれる珍味である。

21. **こまいの漬物** 干しこまいの骨ごと1寸程度ぶつ切りと大根、キャベツ、白菜等をざく切りして入れ、塩漬けて1か月くらいでうまみが出る。
22. **ちかの焼き干し** ちか（わかさぎ似の淡水魚）の頭と腹を取り、串に刺して焼き、乾かす。その後、ストーブや炉の煙で1、2か月自然にいぶして保存する。だしに使う。
23. **ちかのかまぼこ** 頭と腹、尾を取り、小さいものはそのまま、大きいのは3枚におろして包丁でたたき、その後、すり鉢でする。なめらかになったら小麦粉、味噌を入れてさらにすり、1口大に丸め、熱湯でゆでる。汁の実や醤油かけでそのままおかずになる。
24. **ちかの蒸し焼き** 頭をつけたまま背開きにして腹と骨を取る。にんじん、ごぼう、ねぎと豆腐を細かく切り塩少々を振り込む。開いたちかに具をのせ、蒸し器で蒸し、醤油をかけて食べる。
25. **ちかの醤油漬** 腹を取り、丸ごと焼いて醤油をだしで割った中に2、3日漬け込む。
26. **さめのでんがく** 皮をむいたさめを3枚におろし、適当な切身にして串に刺し、味噌、砂糖と少々のだしで溶いたたれを塗って焼く。
27. **さめのぬた** おろしたさめの身を薄く切り、酢に1晩漬ける。味噌、酢、砂糖を入れてのばしたぬたにさめを入れてあえる。臭みが消えておいしい。
28. **さめの漬物** 春先のさめを2枚におろして秋口まで軒下に干す。干しさを水に浮かして皮をむく。骨ごと1口大に切って大根やキャベツと一緒に塩で漬け込む。
29. **きなんぼの酢味噌あえ** 6月末から捕れるきなんぼ（まんぼう）は、皮が厚く固いので、部分的に四角にくりぬくように肉を取る。身は透けるような色であるが、ゆでると白くなり、手で簡単に裂けるので、細かく裂いて酢味噌であえる。
30. **おぼろこんぶ（かんながけこんぶ）** 10月くらいの身の厚いこんぶの黒皮をそぎ取って、中の白い身を刃物で削る。かんなくずのように削れたものをみそ汁に入れて食べる。

3). 道南松前〈松前町原口・唐津地区〉

31. **いか飯** いかの耳をつかみ、足を引っ張ると、ごろ（肝臓）とともに足が抜ける。からっぽになった胴体に、洗って水に浸しておいたもち米を1/3程詰める。味がしみこむように、はしでいかの箇所箇所に穴を開け、醤油に砂糖少々の煮汁で煮込む。
32. **よのこまんじゅう** えびす講の時に作る。米を粉にしてから湯を加えて湿らせ、まんじゅうの皮を作る。鮭の子をほぐして生のままあんにして皮で包み、まんじゅうの形に整えてからふかす。
33. **かまぼこ** さけ、ます、さば、あぶらざめ、たら、いか、ほっけが材料、中でもほっけをよく使う。ほっけのうろことはらわたを取り、3枚おろしにし、軽く包丁でたたき、そぎながら身おろしし、すり鉢に入れする。塩、でんぷん、酒、卵を入れ、さらによく練る。焼きかまぼこ、ゆでかまぼこ、蒸しかまぼこなどにする。
34. **生干しほっけの煮付け** ほっけの内臓を取って2枚に開き、2、3日干してから切って、番茶に入れ、砂糖、さけ、とうがらし、醤油で味付けして煮る。
35. **たつかまぼこ** にしんの白子（たつ）をゆがき、すり鉢で塩を入れてするとねばり、もちのようになる。適当な大きさにちぎってゆでる。酢醤油で食べたり、味噌汁に入れる。
36. **生干せいか** いかの腹を裂いて内臓を取り出し、数時間干した生乾き状に軽く塩をふって焼き、手で幅広く裂いて食べる。酒の肴やご飯のおかずにおいしい。

37. **いかの粕漬** いかをゆで、足に粕をまぶして胴に詰め、それを粕の中に漬け込む。甘塩にして1週間くらいで食べる。
38. **いかのごろ漬** いかの肝臓（ごろ）を醤油に一夜漬けたもの、ご飯にのせて食べる。
39. **あわびのうろまい** あわびのうろ（肝臓）漬け。うまいがなまってうろまいになった。うろのとがった部分だけを切り取り塩漬けする。うろには毒があり、あたると体中がはれる。うろ漬は、ご飯のおかずである。
40. **うにの塩煎り** 6, 7月のうにの身に塩をして、手でよくもむ。鍋で煮て、煮汁を捨てると卵焼き状に固まる。これを皿に盛って出す、ぜいたくなごちそう中のごちそうである。
41. **ほやの酢漬, おから漬** ほやの身を殻から取り出し、はらわたを取って1口大に切り、こうじ、細切りのなんばん、塩を入れ酢漬けにすると何ヶ月も保存がきく。おから漬は、大きいまま塩とおからで漬け込み、食べるときに切る。酒の肴にいい。
42. **つぼ汁（つぼっこ）** 暮れに作る正月料理。すりこぎでたたいた生だこ、ゆでて皮をむいたごっこ等を1口大に切り、こんぶだし、醤油味で煮込み、最後に生のりを放つ。
43. **くじな汁** 正月の縁起料理。塩くじら、こんにゃく、によ（えぞにゅう）、ねぎ、キャベツ、大根、にんじん、わらび、ふき、ぜんまいなどを適当に切り、醤油、塩味で煮る。半煮え時に砕いた豆腐を入れてさらに煮込む。
44. **かぼし汁** 寒干ししたすけそうだらの身を1口大に切り、わらび、ふき、たけのこなどとこんぶだしで煮込む。
45. **ごっこ汁** ごっこは丸のまま熱湯をかけ、皮、口、吸盤、内蔵を取り、1口大に切る。こんぶだしで、ごっこ、豆腐、長ねぎを入れ、醤油味で煮る。最後に生のりを放つ。
46. **まくり汁** にしんを1週間ほど海水に浸し、手で身を開き、中骨や小骨、ひれを取る。塩をふり、少しねかせてから、皮を内側にくるくる巻く（まくり）。大鍋にこんぶだしの野菜汁を煮立て、まくり、のびるやねぎを入れる。
47. **ししなます** 塩にしんを塩抜きし、背開きにして中骨、小骨を取り、3分くらいに刻んで酢、味噌で味付けし刻みしそか、刻みねぎを混ぜる。
48. **骨なます** 氷頭なますのこと。さけの骨を金串に刺して焼き、すり鉢ですり、塩、砂糖、酢を混ぜ、氷頭、大根、にんじん、さけの子をあえる。年取りの膳につける。
49. **わかめの芽かぶとろろ** 芽かぶの渋みを抜くため、あくをかけ、煮立った湯にさっと通すと緑色になる。これを包丁で刻み、味噌汁の実にしたり、そのまま酢醤油をかけて食べる。
50. **ところてん** 盆のお供えに使う。てんぐさをよく洗って干し、乾かす。白くなるまで何度も水にさらした後、煎じて溶かす。これを布でこすとどろどろした汁が落ちる。汁を桶に入れ、日陰において固める。適当な大きさに切って醤油や酢醤油をかけて食べる。
51. **ひじきのけんちん汁** 水でもどしたひじき、こんにゃく、煮金時豆を鍋に入れ、油で炒めながら煮込む。炒め豆腐、刻みキャベツを入れ、醤油で味付けして弱火で煮る。
52. **たつ三平** いも、大根などをこんぶだしで軟らかくなるまで煮、塩をふったたつを入れてさらに煮る。酒粕を入れると味がよくなる。
53. **いかの一杯漬** いかの腹を3寸程裂き、墨袋を破らないよう取り除き、一斗樽にたっぷりの塩をしながらいかを漬け込む。1か月程で食べられる。食べる時は、切ってからごろ（肝臓）と身をよく混ぜて皿に取る。
54. **いかの塩辛** 春にやりいか、冬にまいかの大物を使う。いかのはらわた、皮を取り、細く

切って、米こうじ、塩、なんばん（とうがらし）と混ぜて瓶や樽に漬け込む。3週間以上おくと食べられる。樽に入れる前によく混ぜたら、後はなれるまで手をつけない。

- 55. 魚の切りこみ** ひらめ、たら、ほっけ、かじか、そい等の魚の肉だけ細かく切り、3日程血・油抜きのために水に浸けた後、水気を切り、塩、米こうじ、なんばんと混ぜて漬け込んだ魚の漬物である。切りこみ用の樽は、蓋をしてセメント袋をかけ、雪の中や縁の下に穴を掘って入れる。2か月過ぎるとなれてくる。三平汁にしたり、大根おろしにつけて、冬の間に食べる。
- 56. にしん漬** 大根を10日程干し、短冊に切る。身欠きにしんを1週間程毎日水を換えながらもどす。木灰を入れると脂気がとれる。その後、よく水洗いし、1口大に切る。二斗樽に塩と米こうじをふりながら、大根とにしんを代わる代わる詰め、蓋をして重石をする。20日程で食べられる。食べる時は、焼くと軟らかくなる。
- 57. いか漬** いかの生干し、大根、玉菜を短冊か千切りし、塩、こうじ、なんばんと材料を交互に漬け込んでいく。

4). 西海岸にしん漁場〈羽幌町焼尻地区〉

- 58. こんぶ飯** 干しこんぶを杵と臼で搗いて粉々にし、飯に混ぜる他、生こんぶを適当な大きさに切り、少量の塩を加えて米に混ぜて炊く。
- 59. 三平汁** にしん三平が最もよく食べられる。塩とぬかで前年に漬けたすしにしんを水洗いし、頭と尾を除き、骨ごと2、3分ぐらいの輪切りにする。大鉄鍋に直火であぶったこんぶを入れてだし汁を作る。この中にじゃがいも、大根、ふき、ぜんまい等とすしにしんを入れて20分程煮るとできあがる。
- 60. まくり汁** 積んだにしんの下の方の発酵したものの骨を手ではずし、開いて中にアイヌねぎやあさつきを入れ、皮を表にこぶ巻きのように巻き、木綿糸で止め、こぶだしの塩味で煮た料理である。三平皿に取り、醤油をかけて食べる。汁は飲まない。
- 61. かぼし汁** 米のとぎ汁でもどした身欠きにしんとわらび、たけのこ、ふき、にお等を煮込み、みそ味をつける冬の料理である。
- 62. にしんのぬた** にしんを3枚におろし、小骨を取る。塩をふってしばらくおいた後、塩を洗い、酢に20分程漬け、適当な大きさに切る。ながねぎかあさつきを軽くゆで1寸ほどに切ったものを酢味噌であえて食べる。
- 63. にしんの串焼き** にしんのえらを除き、口から竹串を刺し、炉端で焼き上げ、大量の大根おろしを添えて、醤油をたっぷりかけて食べる。
- 64. にしんのかまくら焼き** にしんの頭と内臓を取り、身を3枚におろして1晩醤油に漬けておき、翌日炭火で焼き上げる。春の味覚である。
- 65. たらのこぶじめ** まだらを3枚におろし、皮をはいで塩をふる。水洗いしたこんぶを酢に浸し、こんぶの間にたらの切身をはさみ、重石をのせて1昼夜冷たい所に置く。身をさらに刺身状に切り、わさび醤油で食べる。祝い膳等、特別なご馳走である。
- 66. たら汁** (たら三平) まだらをぶつ切りにし、こんぶだしで煮て塩味をつけた汁である。できたものに刻みねぎをかけて食べる。
- 67. たらの粕炊き** 1塩したまだらを頭、骨を付けたままぶつ切りにし、じゃがいも、大根、にんじん等と塩味で煮込み、酒粕を入れて仕上げる。冬の寒い日の料理である。

68. **たちのかまぼこ** たち(たらの白子)はよく洗って軽くゆで、熱いうちにざるの上で皮をむき、しゃもじなどで押さえてすり鉢に汁を取る。2, 30分おき、冷えたら塩を加えてすりこぎですると、固まってかまぼこができる。ゆでて茶碗蒸しや味噌汁の実にする。
69. **たこ料理** たこは刺身、酢のもの、おでん、うにであえるたこのうにあえ、てんぷら等に使う。
70. **たこのライスカレー** 明治初期頃より洋風料理としてライスカレーが広まったが、西海岸では肉のかわりにいかやたこが使われる。メリケン粉を炒り、カレー粉を加え、こぶだしで煮た具を入れてできあがりとなる。
71. **いか飯** いかは内臓を取り出して洗う。足は刻んで砂糖、醤油、酒で味付けして煮る。もち米をといで水に浸し、水切りしていかの足と混ぜ合わせ、いかの胴に詰め込んでつまようじで止める。これを深鍋でだし汁に砂糖、醤油、酒を加えゆっくり煮あげる。
72. **氷頭なます** 新巻の頭を縦に2つ切りし、眉間から鼻筋にかけて透き通った氷頭を取り出し塩抜きし、薄切りにして酢に漬け、千切りしょうがかゆずを加える。大根を千切りし、薄塩して手で絞り、氷頭と一緒に三杯酢であえる。祝い膳の伝統食である。
73. **くじら汁** 大鉄鍋に塩抜きした塩漬くじらの脂身と大根、にんじん、にお、しいたけ、わらび、こんにゃく、じゃがいも等を煮て、醤油で味を付ける。正月の縁起料理である。
74. **かすべのともあえ** かすべ(えい)を細く切ってゆで、肝も小さく切って空煎りし、味噌と酒で味付けしながらほぐし、身とあえる。最後に刻みねぎをふる。
75. **かすべのぬた** かすべの身を細く切って塩もみ、水洗い、酢に漬ける。これを酢味噌と混ぜ合わせる。盛りつけ時に長ねぎのみじん切りをふる。婚礼等の祝い膳に出す。
76. **はたはたのでんがく** はらわたを除き1塩したはたはたを炭火で焼くと頭と中骨が取れる。その身に味噌、砂糖、酒の練り味噌を厚く塗り、とろ火で焼き上げる。冬の料理である。
77. **かじか汁** 大鍋にこんぶだしを取り、大根、にんじん、じゃがいもとかじかの身、きもを入れて味噌味で煮、できあがり長ねぎを入れる。
78. **ほっけのかまぼこ** ほっけの頭と内臓を取り、3枚におろし、すり鉢で味噌を加えてよくする。これをだんご状に丸めて吸い物や汁物に入れて煮る。焼きかまぼこにもする。
79. **こぶ巻き** 身欠きにしんを米のとぎ汁につけてもどし、こんぶの幅に合わせて切り、こんぶを巻いて木綿糸で結ぶ。酢、酒を少し入れたたっぷりの水でこんぶが軟らかくなるまで1日かけて煮、醤油と砂糖で味をつける。
80. **豆こんぶ** 大豆を水煮する。こんぶは水洗いして適当に切る。身欠きにしんも米のとぎ汁でもどし、適当に切る。大鉄鍋に中火で2, 3時間煮、砂糖と醤油で味付けする。
81. **こんぶのつくだ煮** こんぶを糸状に細切りして煮込む。軟らかくなったらしいたけ、とうがらしを加え、醤油で味付けし、黒いつやがでるまで弱火で煮る。
82. **こんぶのとろろ** よく乾燥させたこんぶを細かく切って臼、杵で突いて粉々にする。この粉こんぶを汁椀に入れ、刻みねぎをかけ、醤油、熱湯を注ぎ、とろろわんにする。
83. **わかめ料理** 6月頃のわかめは軟らかい。取れたてをさっとゆがいて切り、どんぶりに盛ってしょうがと醤油をかけて食べるのがおいしい。
84. **にしんの切り込み** にしんの頭、内臓を除き、身を輪切りにし、樽に入れ水で3, 4日さらす。樽に蓋をし、樽をひっくり返して逆さ重石をし、魚汁を絞る。魚汁が切れたら樽を元にもどし、塩、こうじを混ぜ、さらに重石をかけ、浮いてくる脂を取る。3, 4か月で塩なれして

食べることができる。

- 85. すしにしん** にしんの頭，内臓を取り，洗って水切りをする。ぬかと塩を混ぜ，これにしんの腹に入れ，樽に並べる。上にぬか塩をかけ，この順で樽一杯に詰め，重石をする。春に漬け，4か月ぐらい（秋）に食べられ，2，3年以上保存できる。焼いて食べたり塩出しして飯ずしにしたり，古いものは酢の物や三平汁に使う。
- 86. いかの酒粕漬** 秋いかの内臓を除き，軽くゆでて水にさらし，水切りする。塩少量を混ぜた酒粕をたっぷり付けて半切り桶に漬け込み，重石をかけ，正月料理にする。
- 87. 魚の塩漬の汁** にしん，ほっけ，たら，はたはた等を内臓そのまま樽で塩漬け，2，3か月で発酵し，肉や骨も溶けてくる。長期保存したこの汁で野菜を煮て食べる。
- 88. 飯ずし** 飯ずしは，正月，冬のごちそうである。ほっけのうろこと内臓を除き，1寸5分程に骨付きのままぶつ切りにする。それを桶に入れ，水を換えながら3，4日さらした後，重石をかけて水を切る。桶に笹の葉を敷き，こうじと飯を混ぜたものを厚めに入れて魚を1切れずつ並べる。魚に塩，酢少々をふりかける。その上に薬味をまき，かぶ，にんじん，ひじきを並べる。この順に桶の上まで並べ，笹の葉で蓋をし，重石をする。
- 89. にしん漬** 大根を10日程干し，乱切りにする。身欠きにしんを米のとぎ汁に1晩浸け，4つ程に切る。二斗樽に塩と米こうじをふりながら，大根とにしんを代わる代わる詰め，蓋をして重石をする。1か月程で食べられる。

5). 道北〈上川地方 西神楽地区・空知地方 雨竜地区〉

- 90. 押せずし** 富山県から伝えられたすしで，祭り，婚礼に欠かせない。大さばを焼いて粗くほぐし，甘酢に半日漬けておく。すし箱にすし飯を1寸の厚さに詰めて甘酢漬のさばを散らす。その上にすし飯を1寸程のせ，紅しょうがの千切りを飾って中敷板をのせる。同様にして，4段重ねにして蓋をし，上から半日程重石をかける。包丁で，1寸5分角に切って出す。
- 91. 雑煮** かれいを前日にすい焼き（素焼き）にし，にんじん，こんにゃくは短冊切り，たけのこを斜め切り，ごぼうをささがき，焼き豆腐，ちくわを薄切りにする。鍋にこんぶと煮干しを入れてだしを取り，この中で野菜を煮る。軟らかくなったら，粗く身をほぐしたかれいと他の具を入れて醤油で味付けする。もちは，角もちを用い，鍋に湯を入れて軟らかくのばす。
- 92. にしんのかまぼこ汁** にしんを3枚におろし，包丁の柄でたたき，すり鉢に味噌と澱粉と一緒に入れ，すり混ぜる。鍋に1口大のすり身を落とし，味噌で味を調える。
- 93. 身欠きにしんとふきの煮付け** 身欠きにしんを米のとぎ汁でもどす。これとふきを2寸くらいにぶつ切りし，にしんを下にふきを上にして醤油，砂糖を加えて煮込む。
- 94. 三平汁** 17, 52, 59に同じ。
- 95. いかの酢漬** いかの足を取り，内臓を除いてゆで，胴に足を入れ醤油樽に詰め，三杯酢をかけて保存する。正月には味がしみ，身も軟らかくなる。
- 96. ところてん** 50と同じ。
- 97. こんぶ巻き** 79と同じ。

※アイヌの食事

1). 静内地方〈静内郡静内町農屋地区〉

- 1. イチャニウのルル** 春に食べるイチャニウ（さくらます）のルルである。捕ったイチャニ

ウを1尾のまま鍋に入れる。オハウコク（汁に浮かす青もの）にぎょうじゃにんにくの他、マカヨ（ふきのとう）やコルコニ（ふき）も入れ、塩で味つけする。

2. **かじかのルル** かじかは頭が大きいので真ん中から割って鍋に入れる。春によく食べる。
3. **かれいのルル** 春、浜で買ったかれいの身を1寸3分程に切る。はらわたや浮き袋をしごき、マキリ（小刀）で細かく切る。野菜と一緒に煮て塩で味つけし、最後に焼いたこんぶを細かく砕いて入れる。
4. **いわしのルル** いわしは7、8月に売りに来る。頭とはらわたを取って水に浸してから塩で味つけし、ぎょうじゃにんにくやにりんそうを上に入れる。
5. **鮭のルル** 秋から冬にかけて作るルルである。カムイチェプ（鮭）の切身、にんじん、こんぶ、大根、ごぼう、白菜、ねぎを材料に塩味で作る。
6. **ぬた** かすぺ（えい）や皮をむいたさめがれい等の骨を取って身を切り、塩もみしてぬるま湯で洗い、湯をかけてぬめりを取る。水に入れて洗い直し、生臭みを取ってから酢と味噌であえ、ぬたを作る。
7. **カムイチェプ（鮭）料理** 1尾のままはらわたもそのまま氷させたものがルイペである。これの頭とえらを取り、腹を割いてはらわたを取る。身を3枚におろし、1寸5分幅に切る。水で洗って生で食べるか塩をふって食べる。乾燥鮭は、腹を割いてチポロ（筋子）、えら、はらわた、めふん、頭、骨を取り、乾燥させる（アタツ；干し鮭）。食べる時はまな板にのせ、尾びれを取って3寸程に切って水に浸し、大鍋に水をたっぷり入れて1日ばかりで炊く。塩とたら脂を加え、弱火で汁がなくなるまで炊き、簀に広げて冷ましてそのまま食べる。この他、鮭の切身は、そのまま塩焼きにしたり、汁ものに入れたりして食べる。
8. **イチャニウ（さくらます）** 山奥の川で捕ったイチャニウをその場で開いて1尾のまま横串を通して焼く。これを火棚の上にあげて炉干しにする。これを細かくたたいてそうめんのだしにしたり、汁ものに入れる。
9. **エレクス（たら）・めぬけ（あこうだい）料理** 春捕れるエレクスは、値段が高いので身を減多に買うことはないが、買ったなら干して大切に使う。普段は、エレクスやめぬけの頭だけを買って干し、オハウ（汁もの）に使う。
10. **かじか・どじょう・やまべ（やまめ）料理** かじか、どじょう、やまべ（やまめ）は、煮たり焼いたりして食べる他、はらわたを取って焼いて2つ折りにし、オハウのだしに使う。
11. **さめ・いわし・かれい・かすぺ（えい）・さめがれい料理** さめ、いわし、かれいは、オハウやルル（ともに汁もの）にして食べる。さめは、頭を細かくたたき切って炊き、プクサ（ぎょうじゃにんにく）を入れる。かすぺ、さめがれいは、ぬたにして食べる。

2). 浦河地方〈浦河郡浦河町〉

12. **わかめの冷やし汁** 3、4月頃採ったわかめの新芽を寒風で干し上げて保存する。干しわかめは海水でもどし、ごみや砂を落としてから粗く切って海水とともに煮立てる。汁が煮詰まってきたら鍋をおろし冷ます。だしのよくでるうぐいやかじか等白身の干し魚を木槌でたたいて身をほぐして鍋に入れると、身がふやけ、だしがでる。椀に盛りつけ、えぞねぎやのびるの茎と根をみじん切りにした薬味をかける。暑い夏に涼しい汁である。
13. **とろろ汁** これも冷たい汁である。海辺で取ってきたこんぶの根株を干して保存する。鍋に干したとろろこんぶを細かく刻んだものと海水を入れてただ煮立てる。とろみ、ねばりが

強くなったら冷やしてご飯にかけて食べる。

14. **かれいのおかゆ** 生のかれいに串を刺し、おき火で焼いて表面に焦げ目をつける。焼けたら串を抜いて身を手でほぐし、ひれ、えんがわ、中骨、卵や白子を除き、身を大切に、皮を小さくちぎる。普通より水分を多めに炊いたおかゆに皮を入れて香りを移し、身を入れて一煮立ちさせる。病人や産後に食べさせる。
15. **貝のご飯** 生か干した2枚貝か巻貝を使う。殻から身を取り出し、よく水洗いして粗切りする。干した貝は、水でもどしてから使う。合わせる具は、春には輪切りにして海水に浸けたごぼう、湯をくぐらせて水にさらしたこじゃく、数日前から水でもどし、固めにゆでた豆を使う。穀類は、あわやいなきびを使う。これらにごぼうを入れて煮立て、海水で塩味をつける。煮立ったら豆と豆のゆで汁を加え、海水を少々加えて炊きあげる。火から下ろして火を通したごぼうの茎を入れ、やや多めの脂で味を調べて蒸し上げ、刻んだこじゃくを上には散らして余熱で温める。
16. **あかはらのたたき** 刺身にした残り（中骨、ひれ、尾、はらし（腹側の身）、胸びれ、頭）を細くなるまでたたいて、ぎょうじゃにんにく、のびる、えぞねぎ、あさつきの球根等のみじん切りにして加え、焼きこんぶの粉末やさんしょうを加えて味を調える。
17. **かすべのたたき** かすべ（がんぎえい）大物なら軟骨の多い胴の部分、小物なら肝臓以外の内臓をたたく。
18. **かわかじかのたたき** かわかじかは、全体をたたきにできるが、寄生虫が多いので、身や内臓等十分注意して使う。
19. **さめのたたき** かまぼこや刺身にした残りの中骨、はらし、頭をたたきにする。
20. **鮭のたたき** 筋子やたんのう以外全てたたきの材料になるが、鮭の場合、仕上げに白子を入れて、ねばりを出す。白子を入れると甘みも出てのどごしもよい。
21. **せっぱります・ほんますのたたき** 白子、たんのうを除く全てがたたきの材料になるが、夏の魚なので、たたきを作る機会は少ない。

3). 樺太西海岸〈ライチシカ（来知志）〉

22. **ムシ** 熊送り等特別な時に作る冷菓である。鮭のうろこを取って皮をむき、この皮を2, 3寸に刻み、鍋に塩一つまみと一緒にたっぷりの水を入れて、皮の形がなくなるまで弱火で長時間煮立てる。煮詰まって膠状になったらオットセイかアザラシの脂（カムイケー；神の脂）を少々入れ、カタム（つるこけももの実）を入れてつぶしながら煮る。栗やハハ（くろゆりの鱗茎）またはゆり根を入れる。さらに脂を少し加えて煮詰め、型に入れて寒気にさらすと固まり、甘酸っぱい香りが漂う赤色の冷菓ができあがる。
23. **ウフトウリチカベ** 干したウフトウリ（えぞのりゅうきんか；やちぶき）を1晩水に浸けてさっとゆでて2, 3寸に切る。ハハ（くろゆりの鱗茎）をゆでてつぶす。ホマ（魚卵）もほぐす。ゆでたウフトウリにハハを入れ、オットセイかアザラシの脂を少したましてよくかき混ぜ、ホマを加え混ぜてできあがる。ぜいたくなおやつといった食感である。
24. **チュフチエヘウラカチカリベ** 鮭の腹を裂き、チュフチエヘウラカ（鮭の肝臓）を取り出す。これを7～8分塩ゆでしてからすり鉢ですりつぶし、オットセイの脂を入れ、カタム（つるこけももの実）があれば入れてよくかき混ぜる。酒の肴によくあう。
25. **ラトウシペ** 祭りの時によく作る。干しとろろこんぶをさっと湯に通し、そのままくるく

る巻いて、巻口から細く切ると長い糸のようになる。それをとろみが出るまで水に浸ける。鮭の皮をはぎ、骨やはらわたをつけたままぶつ切りにする。鍋に水を張り、サシ（こんぶ）を入れて火にかけ、煮立ったら鮭と少量の塩を入れ、煮えたら火を止める。ねぎやキトビロ（ぎょうじゃにんにく）を細かく刻んで器に入れ、上にとろろこんぶを入れてかき混ぜる。実だくさんのおつゆ（オハオロ）であり、とろろこんぶの入った三平汁のようなものである。

26. 氷頭のフイベ 鮭の氷頭を薄く切ってよく洗い、薄塩水に10分程漬けておく。ねぎやキトビロを細かく刻んでおく。氷頭を汁ごと皿に盛り、ねぎやキトビロをかけて食べる。酢味噌あえにすることもある。

27. キト飯 祭りに欠かせない料理である。3分程に刻んだキトビロを鍋に入れて火にかける。これに米と熱湯を注ぎ、オットセイかアザラシの脂を入れる。さらに米を加えて強火で煮るが、蓋はしない。水が引く頃を見計らってハハを入れ、かき回してから蓋をして弱火で蒸らす。

28. スクスクイペ スクスク（こごみの胞子）を採って粉にしておく。米をさっととぎ、普通の水加減にする。トマ（えぞえんごさくの根）か栗を入れる。ご飯が煮えてきたらかき混ぜ、オットセイの脂を少したらし、強火で生臭みを飛ばすように蓋をせずに煮る。水が引き始めたら弱火にしてトマを加え、スクスクをを入れてかき混ぜ、蓋をして蒸らすとできあがる。白玉だんごのような口ざわりでおいしい。

4). 白老「熊の霊送り」〈白老郡白老町〉

29. すけとうだらの塩煮 すけとうだらの頭と尾を切り取る。腹を裂き、内臓を取り出して水洗いし、戸外のクマ（干し竿）で、3、4週間乾燥させる。この干しだらを水の入った鍋に入れて沸騰するまで煮る。沸騰したら弱火で骨が軟らかくなるまで長時間煮込み、塩で味つけする。

(2) 青森県

1). 津軽〈弘前市〉

1. けえこ・湯づけ・水かけ 冬の昼は、残り飯をけえこ（かゆ）にして食べる。鍋にご飯とそれが浸る程の水を入れ、弱火でゆっくり煮る。上にいわしの焼干しで取っただし汁に細かく切ったねぎと味噌を入れたもの（味噌こ）をかけて食べる。秋頃の昼は、鍋に湯を煮立て、残り飯を入れて湯づけにする。夏は、茶碗飯におかずの塩ますをのせ、冷たい水をかけて食べる（水かけ）。

2. たらのこんぶじめ 正月魚のたらは、冬の間がおいしい。たらの皮をはぎ、背の身を出し、こんぶで両面を包んで、大皿鉢にのせてしめる。1日おいて刺身にして出す。

3. じゃっぱ汁 たらの身をおろした残りの頭、えら、中骨、内臓をじゃっぱと言う。これらをざっくりと大切りし、塩をして1時間程おく。大根を2分厚の半月切りにしてゆで、水にさらす。青ねぎを長めのぶつ切りにする。大鍋にいわしでだしを取り、赤味噌、大根を入れて一煮立ちさせ、これに水でさっと塩気を抜いたじゃっぱを入れて煮る。煮立ったらねぎを入れ、さっと火を通して火からおろす。1晩おくと大根に味がしみる。

4. 干したらとふきの煮しめ 田植え時に必ず作る料理である。干したらを3日程水に浸し、軟らかくもどす。これを1寸5分程の筒切りにし、たっぷりの水で半日程かけて煮込む。鮭、ざらめ少々と醤油で味つけし、魚につやが出るまで煮詰める。ふきを別の鍋で醤油味で煮て

おき、最後にたらと盛り合わせる。

5. **たらの子あえ** 千切りにしてゆでた大根、にんじんと凍み豆腐、糸こんにゃくを少量の酒で煎り、醤油で味をつけて汁気がなくなるまでさらに煎り、たらこをほぐしながら加え、火を通して仕上げる。
6. **かすべの煮もの** 田植え時のごちそうである。3,4月に買ったかすべ(えい)を適当に切り、よく陰干ししておく。この干しかすべを2日程水に浸けてもどし、醤油と砂糖で味をつけ、かすべがあめ色になるまで、ゆっくり半日かけて煮込む。
7. **にしんのこうじ漬** 3,4月に買ったにしんの腹を開いてわたや数の子を取り出し、縄に下げて干す。この干しにしんを1晩水に浸けてもどし、水切りをする。米こうじ、塩、なんばんを混ぜ合わせ、にしんにまぶして樽に漬け込み、重石をする。1か月程で食べられる。食べる時は、樽から取り出したにしんを丸のまま焼いて食べる。
8. **身がきにしんと生味噌** 酒の肴に、よく干してあめ色になった身欠きにしんの皮をはいで、生味噌をつけてかじる。
9. **ほっけのすし** ほっけは、初夏と秋、りんごの袋がけと袋はぎの時期に合わせて早漬と遅漬を作る。4月中旬に買ったほっけの尾をつけたまま2枚におろし、塩水に1日漬ける。それを軒下に下げて1週間程干し、酢水に1時間程漬ける。漬け樽に塩を敷き、ほっけの身を並べ、上に刻みしょうが、赤なんばんを入れ、米こうじをふり、酢とみりんの合わせ酢をふる。この順に重ねていき、最後に重石をかけて漬け込む。
10. **塩ますの料理** 大ますを切身にしていろいろで焼いて弁当のおかずにする。ます漬は、塩ますの身を薄く小さく切り、1日程酢漬にする。玉菜をざく切りにし、にんじんはかんなにかけて地酒でさっと煎る。漬樽にこの3品を合わせて入れ、手でさっともむ。軽く重石をして味がなじむまで待つ。
11. **いわしのすり身汁** 小いわしのはらわたを取り、よく洗って水切りをする。頭も骨も一緒にまな板の上でたたき、すり鉢に入れて赤味噌少々も加えてすり混ぜる。別に1晩水に浸した大豆をよくすり、いわしとすり混ぜる。つなぎにかたくり粉か小麦粉を適宜入れる。いわしのだし汁にささがき大根を入れて、よく煮えたらすり身を適当に切って入れ、ねぎのぶつ切りをぱっと落として仕上げる。
12. **あおばの刺身** あおば(ひらめ)の刺身は、特に秋口からのものが脂がのっておいしい。客用のごちそうである。刺身に青じそを巻く「小川巻き」も作る。
13. **いかの刺身** いかの皮をむいて開き、3つに切った後千切りにする。ゆでたほうれんそうとわさびをつけ合わせる。津軽の普段のおかずである。
14. **するめ・いかの生干し** 夏から秋にかけてよく捕れるするめいかを開いて干ものにしたするめを千切りしてたらこであえたり、あらめこんぶ、きのこ、野菜漬を刻んで混ぜたり、塩辛に入れても味が生きる。捕れたてのいかを開き、半日程風干したものを炭火でさっとあぶって食べる。身が厚くて軟らかくおいしい。
15. **なまこの酢のもの** 冬捕れるなまこのはらわたと砂を取り、薄く切って酢醤油をかけ、しょうがの千切りを上のにせて食べる。
16. **根こんぶ** 根こんぶをざるに入れて熱湯をかけて緑色を出し、包丁でとことん細かく刻んで味噌汁に入れる。三杯酢におろししょうがを添えて食べたり、醤油で味つけてそのまま食べたりする。

17. **身欠きにしんのこんぶ巻き** 幅の狭い煮こんぶを5寸程の長さに切る。芯にする身欠きにしんを3つに切り、こんぶで巻いて木綿の白糸できっちりくくる。鍋に並べて水から煮る。軟らかくなったら醤油を入れ、味がしみるまで半日程かけて仕上げる。
18. **もじゅく** 生と塩漬がある。生の場合は、洗って固いところを取り、包丁で刻んで酢醤油かしょうが醤油で食べる。塩漬は、水でもどしてざるにあげ、熱湯を通してから作る。
19. **鮭の飯ずし** 3枚におろした鮭を3分厚にそいで切る。中骨、頭も適当に切る。これらにたっぷりの酢をかけ、ひっくり返しながらか1昼夜酢じめにする。もち米を軟らかく炊いてすし飯を作る。飯ずしの容器の底に簀の子、笹の葉を敷き、塩少々、薄切りたけのこ、刻んだなんばん、しょうがをふり、その上に鮭を並べる。炊いたもち米を上にはらき、同じように具をならべ、これを順に重ねていく。最後にすし飯をのせて笹の葉で覆い、蓋をして重石をかける。冷所に30日程おくと味がなれる。正月のごちそうである。
20. **いかのすし** わたと軟骨を抜きたいかをゆでて、熱いうちに酢をかける。もち米を固めに炊き、塩、少々の酒、酢で合わせておく。いかの胴に足を詰め、味つけしたもち米の炊き飯を入れて形を整える。漬桶に木綿布を敷き、いかを並べる。その上に少々に塩をした千切りにんじんとしょうが、小さく輪切りにした赤なんばんを散らし、またいかを並べる。これを繰り返して最後に木綿布で覆い、軽く重石をして水分があがってきたらできあがりである。忙しい時期の普段のおかずになる。
21. **にしんのこぬか漬** にしんをよく洗ってはらわたを取り、赤水が出なくなるまで水に浸け、えらから口にわらを通して竿にかけ、2、3日干す。頭と尾をはずし、三斗樽の底に塩を敷き、にしんを並べる。その上に塩ぬかをかけ、これを順に繰り返して最後に塩ぬかを厚くし、布をあてて縄できつくしばる。秋のりんごの袋はぎの弁当のおかずに毎日食べる。

2). 津軽西海岸〈深浦町関地区〉

22. **ほっけの魚汁** 生きのよいほっけをよく洗って3枚におろし、ぶつ切りにして熱湯をかけて生臭みを取る。鍋に湯をわかして魚を入れ、一煮立ちさせて味噌を入れる。豆腐と斜め切りのねぎを入れる。
23. **さめのすくめ** さめを薄く切って塩でしめ、1時間程おいて酢に漬け、1夜おく。これからはらき酢味噌であえる。
24. **ぶりこ** はたはたの季節に浜に打ち上がるはたはたの卵(ぶりこ)を拾ってきて砂をきれいに洗ってから1口大にちぎる。こんぶと焼干しでだしを取って沸騰させる。それに洗ったぶりこを入れてすぐにあげる。小どんぶりにしたり、大根なますに入れたりして食べる。

3). 津軽半島東部〈平館村〉

25. **いわしのすぐめ** いわしの塩ぬか漬を水に浸けながら骨と皮を取る。この身を細かく千切りし、酢をふりかける。大根をいちよう切りし、塩もみしていわしと混ぜ合わせる。酢と砂糖を少し加えて味つけする。
26. **いわしのかまぼこ** いわしの頭と内臓、骨を取り、包丁で細かく切ってから、よくたたく。たたいたいわしをすり鉢に移して粘りが出る程よくする。いものはな(澱粉)、塩を入れてすり身にする。鍋にこんぶだしを取り、いちよう切りの大根を入れて煮、これにいわしのすり身を1口大に切って落とし、塩と醤油で味をつける。

27. **かながしらのすかかす漬** かながしらはらわた、うろこを取り、小さく切って魚の餌にする。網に残った身をすかかす漬にする。2日程水に浸け、赤水を取る。魚が白くなったらざるにあげて水を切る。輪切りのなんばん、かゆ、こうじ、塩を混ぜ合わせてこの中に魚身を漬け、小さな樽に入れて蓋をする。時々かき混ぜて、1か月程たつと食べられる。飯のおかずや酒の肴によい。
28. **焼き干し** 捕れ立ての中羽いわしにのこくずをかけた後、頭をもいで洗う。これを板上で1時間程干してから串に刺し、炉に炭火をおこして焼き形をつける。作った焼き干しは、販売用にされる。汁もののだしに使う。
29. **たらの刺身** さらしを敷き、上に幅広こんぶをのせる。たらの切身を横にしてのせ、こんぶで巻く。1巻きしたら、またたらの切身をのせこんぶで巻き、こんぶがなくなるまで切身を巻き、棚においておく。こんぶのうまみと塩気のきいた刺身ができる。大正月のごちそうである。
30. **たらのともあえ** たらの頭や骨を煮て、ついている身や皮、軟骨をきれいに取る。あぶら(肝臓)を鍋に入れ、ほぐして醤油と味噌を加え、よく火を通してからたらの身や皮をあえる。
31. **たらのじゃっぱ汁** たらは、正月の年越し魚の代表であり、冬のごちそうである。たらをさばくと、たらこを塩漬、しらこは干し、じゃっぱ(頭、骨、肝臓、胃、きくわだ等)樽で塩押し、身は刺身や味噌汁にする。大鍋に半分程水を入れ、いろりにかける。削り大根を入れて煮立ってきたら塩押ししたじゃっぱを鍋一杯に入れ、あぶらも手でしごいて形を崩して入れ、強火で煮る。煮えたら塩味をみて火を弱める。
32. **たらのこなます** 大鍋にたらのこと水少々を入れ、たらのこを袋から出す。たらのあぶらを手でしごいて入れて煮る。たらのこが煮えたら、削り大根を入れて炒め煮にする。大根が煮えたら砂糖、塩で味をつけ、酢を少し加えて火から下ろす。正月中食べる。
33. **干したら** 大だらはらわたを取り、そのままか尾をつけて2枚におろしたものを軒下にて下げ干す。乾燥して固まったたらをなた背でたたき、軟らかくしてむしり、おやつに食べたり、田植えの時期にぶつ切りにして煮つけて食べる。
34. **干しほっけ** 3、4月頃捕れるほっけの頭をつけて2枚におろし、頭にわらを通して軒下にて下げ、1月程干してからからにする。田植えの煮つけ料理に使う。
35. **かながしらの味噌煮** 小かながしらのうろこ、はらわた、尾等を取り、鍋にこんぶだしを取って削り大根を軟らかく煮た中に入れて煮る。味噌で味つけし、魚の身がはじめてきたら火から下ろし、椀に注いで食べる。
36. **かながしらの塩焼き** 中程度のかながしらのうろこはらわたを取り、ぶっつけ塩をして竹串に刺して塩焼きにする。小物ははらわたを取らずに焼く。焼くと赤くなるのでめでたい魚として、年取りの祝いに出す。
37. **かながしらの白煮** 鍋にこんぶだしを取り、削り大根を煮た中に、うろこ、はらわた、尾を取った小かながしらを入れて煮、塩で味をつける。
38. **いかの味噌あえ** 夏場にすめいか(夏いか)が捕れる。いかの足とわたを取り、熱湯でゆでて水にとり、皮を洗い流して水を切り、胴を輪切り、足をぶつ切りにする。すり鉢ですった味噌でいかをあえる。
39. **いかの刺身** 3月から6月までやりいか(けんさきいか; 春いか)が捕れる。皮をはぎ、身を細切りにして刺身で食べる。

40. **いかのかまぼこ** やりいかの腹に入っている子（卵）をすり鉢でよくすってからだんごにして熱湯に入れる。ぷつとふくれるまで煮立ったら、これを切って醤油をつけるか塩をふって食べる。焼き豆腐と一緒に煮つけてもよい。
41. **焼きいか** いかの足を取り、わたを除く。胴をよく洗い、足を詰めて塩をふって焼く。焼きあがったら輪切りにして盛りつけると、いかの足が花びらのように広がる。
42. **さめのでんがく** ほしざめやあぶらざめの皮を取り、3枚におろしてから適当に切る。酒を少し入れた味噌にさめの身を1晩漬ける。これを竹串に刺して焼く。少し焦げ目がつくくらいがおいしい。
43. **さめのすぐめ** さめの皮を取り、3枚におろす。身を細かく切って塩もみし、水洗いして水気を切り、酢をかけると白くなる。これをもんで洗って水気を絞る。大根をおろし金でおろして水気を取り、酢、砂糖、味噌を少し入れて味をつけ、さめの身を合わせる。
44. **いかなごの醤油煮** いかなごは、春から初夏にかけて捕れる。こんぶでだしを取り、醤油で味をつけた汁を一煮立ちさせた中へ、いかなごを一度に入れる。白くなって浮いてきたら、刻みねぎを入れて火を止める。
45. **あぶらめの塩焼き** 冬捕れるあぶらめ（あいなめ）の小物を3枚におろして塩焼きする。
46. **煮かれい** ほぼ年中捕れるかれいは、ほとんど売るが、あさばがれいは、包丁のみねで全体をたたいて身を固くしてから味噌で煮て食べる。
47. **にらと魚の煮つけ** 田植えが終わる頃にらが採れ出す。にらをぶつ切りにして、いろいろな魚の煮付けに入れ、醤油で味をつける。
48. **いわしの塩ぬか漬** 5月に捕れるまいわし（大羽いわし）の頭と内臓を取り、塩、ぬか半々の塩ぬかで押して、二斗樽に漬け込む。食べる時は、1、2日水に浸けて塩抜きしてから塩焼きするほか、すぐめ（酢あえ）を作ったり、三平汁やいわしのすしなどいろいろに利用する。
49. **いわしのすし** 捕れ立てのいわしの頭と内臓を取り、塩で押しておく。これを4、5日水出しして赤水を取り、身を切る。飯を炊いて熱いうちに赤なんばんの輪切りを加え、冷めたら酒を加える。すし桶に飯を敷き、いわしを並べ入れ、塩をふって酢で押し、飯をふりかけていわしと飯を交互に漬け込む。最後に飯を厚めに入れ、笹の葉できっちり覆って蓋、重石をし、しみ出てきた水を捨てて40日程で食べられる。
50. **たらこの塩漬** 捕ったたらこの腹からこを取り出し、丸のまま洗って水切りをする。塩を多めにふりかけ、新聞紙にくるんで二斗樽に漬け込み、木蓋、重石をする。漬けて1か月以上たつと包丁で切っても形が崩れないほど固くなる。普段のおかずや酒の肴に重宝する。
51. **たらこの塩ぬか漬** たらを3枚におろしたものを塩、ぬか半々に漬ける。たらを塩ぬかから出して洗い、皮を取り5分幅にそぎ切りして水に2日程浸け、水気を切る。炊いたご飯に輪切りのなんばんを混ぜ、塩味をつける。すし桶にご飯を厚めに敷き、上にたらを並べ、ご飯を振り込み、手で押さえる。上にたらと順に重ね、笹の葉で蓋をして、木蓋、重石をする。あがってきた水を捨て、40日程、田植え時期に合わせて手伝いに食べさせる。
52. **にしん漬** 干し大根を2寸長の短冊切りにする。身欠きにしんを米のとぎ汁に1昼夜浸し、脂気と臭みを取り、1寸程にぶつ切りする。樽に塩をふって大根を入れ、にしんを少しのせ、こうじ、輪切りの赤なんばん、こんぶを混ぜて塩をふる。この順に重ねて漬け込む。1か月以上すると、味がなじんでくる。正月のごちそうである。
53. **やりいかのすし** 春捕れるやりいかの足とわたを取ってゆで、皮をむく。胴に飯と塩、輪

- 切りなんばんを混ぜた具を詰め、いかの足を押し込み、口を閉じすし桶に並べる。いかに塩をふり、飯をふって上にいかを並べて漬け込み、重石をし、たまった水を捨てる。いかのすしは、軟らかくておいしく、田植え時のごちそうである。
54. **のりのおつゆ** 秋から冬にかけて採れる岩のりを洗って水気を取り、包丁で切ってから真水に入れ、お椀でくんでかやの簀にさっとのばし、家の中で干す。4日程でかりかりに乾燥してはげ落ちる。おつゆに放したりして食べる。
55. **ふのりの味噌汁** ふのりは、12月に磯で採れる。味噌汁にさっと放して食べると、磯の香りがしておいしい。
56. **ひじきの油炒め** 12月に採れるひじきをむしろに広げて干す。これを水に浸してふやかしたものを油で炒め、砂糖、醤油で味をつける。豆腐粕と一緒に炒めてもおいしい。砂糖を使うぜいたくな料理なので、普段は食べない。
57. **まつぼの酢さんばい** 2月に採れるまつぼ（松の葉様の海藻）を熱湯に入れてさつとゆで、酢と砂糖、醤油で味つけする（酢さんばい）。
58. **わかよのこんぶ巻き** 2, 3月に磯に寄ってくるわかよ（わかこんぶ）を拾って竿にかけて干す。これをさつと洗って水を切り、身欠きにしんを芯にくるくると巻き、木綿糸で軽くしばる。鍋にこんぶ巻きを並べ、水たっぷりを入れて軟らかくなるまで3, 4時間弱火で煮、砂糖少々と醤油で味をつける。
59. **わかめの酢さんばい** 4月に採れるわかめを洗って干す。これを水に浸けて軟らかくし、熱湯をさつと通して冷まし、酢と砂糖、醤油で味つけをする。
60. **ところてん** 6月に採れるてんぐさを広げて水をかけて白くし、3日程で干し上げる。この干しててんぐさを1日水に浸けて軟らかくする。これを鍋に入れて沸騰させ、固めるために（酸っぱい）ぶどうのつるを入れる。溶けたらざる、木綿袋でこして木の流し箱に入れて固め、適当に切って水で冷やす。食べる時は、てん突きで突いて醤油か味噌汁の上澄みをかけて食べる。
61. **もずくの酢さんばい** 7月に採れるもずくを洗って熱湯でさつとゆでて冷ます。これを刻んで酢、砂糖、醤油で味をつける。味噌汁に入れてもよい。
62. **こんぶだし** 夏の盛り、8月に採れるこんぶは、ほとんどが販売用になる。採れる場所によってだしこんぶになるもの、とろろこんぶに適するもの、羊かんの材料等にも使われる。質の悪いものを自家用のだしにする。
63. **あらめの味噌汁** 採ったあらめを刻んで、なすの味噌汁に入れて食べる。
64. **いしなぎの料理** 5, 6月に捕れる深海魚のいしなぎ（およ）は、身が7割、骨が3割で刺身、鍋物、焼きもの、煮もの、蒸しもの等何にしてもおいしいが、売ることが多いので、減多に自分では食べない。
65. **からす貝の味噌あえ** 2月に捕れるからす貝をゆでて殻から身を取り出し、味噌であえて食べる。
66. **ゆであわび** 10月末から3月まで解禁になるあわびを貝殻からはずし、塩をふる。2日程棒でかき混ぜながらおき、海水で洗う。これを塩水でゆでると身が小さくなる。ゆであわびを刺身にすることもある。
67. **まいかのすし** 正月のごちそうである。まいかの足、ごろ（肝臓）、目玉を取って胴と足を煮、皮をはぐ。いかをざるに取り上げ、水気を切る。飯を炊いて塩味をつけ、輪切りの赤

なんばんを水少々と一緒に混ぜ込む。いかの胴に飯を詰め、足も入れる。すし桶に飯、いかの順に交互に重ね、重石をして40日程であがった水にかびが浮いてきたらなれた知らせであり、取り出すとばんばんに固いすしができる。

68. さめのすし さめの背中の上まに包丁を入れると皮がすっとむける。身を3枚におろして斜め切りして水を出す。3、4日水を換えて赤水を取り、身が白くなったらざるにあげて水気を切る。飯に塩をふり、水少々をかけてばらばらにする。すし桶にさめの身と飯を交互に漬け込み、重石をする。40日程で水の表面にかびが出たらなれた知らせであり、桶を逆さにして水が切れたら取り出して食べる。

69. かつかのすし かつかの皮を取り、薄く丸切りにする。3、4日水を換えて魚の臭みと赤水を取り、ざるにあげる。飯に塩をふり、水少々をかけてばらばらにする。すし桶にかつこの身と飯を交互に漬け込み、重石をする。40日程で水の表面にかびが出たらなれた知らせであり、桶を逆さにして水が切れたら取り出して食べる。時期を合わせて食べる正月料理である。

70. ういの塩辛 ういを割って塩水に身だけ入れて洗い、ざるにあげて水気を取る。このういに塩をふって瀬戸物に入れて保存する。

71. こうなごの煮干し 4月下旬から6月の夕方に捕って浜に帰った後、こうなごを大釜に塩と一緒に蓋をし、一煮立ちしたらざるにあげ、湯を切ってむしろに入れる。翌日、こうなごをむしろ一杯に広げて天日で干す。できた煮干しは販売用にし、地元では生のこうなごとら煮を煮て、醤油で味つけして食べる。

72. 焼きすめ 捕ってきたまいかを海水でさっと洗って腹を包丁で裂き、身と足を開き、目玉とごろ（肝臓）を取り、縄にかけて2日程干す。むしろを広げて半干しいかを足のかかどで押さえて伸ばし、干しあげる。これも販売用であるが、一部は家でも食べる。食べる時は、焼いて酒の肴にしたりおやつにする。

73. いかのごろあえ 生いかの足、目玉、ごろを取る。胴と足をゆでて、輪切りか少し太めの千切りにする。ごろを小鍋に入れて袋を裂いて出し、火にかけて炒め、炒め上がった味噌を加えて混ぜ、火からおろして冷ます。このごろと味噌でいかの身をあえる。

4). 下北半島〈下北郡東通村〉

74. たら汁 買ったたら（雄；たつ（白子））のえらから包丁を入れ、腹を開いてたつ、あぶら（肝臓）、腸を取り出す。頭を落として身を3枚におろす。腸を包丁で開き、中のぬめりをこすり落とす。あぶら、たつも1口大に切る。大根を半月形かちょう切りにし、ざる一杯用意する。鍋にあぶらを半分入れ、へらでほぐして十分に煎る。これに大根と水を加えて煮、煮えたらぶつ切りのたらの身、骨、腸等を全部入れ煮、ねぎを散らして塩で味を調える。

75. 鮭の三平汁 年越しに必ず食べる新巻鮭の頭と骨を1口大に切り、2、3日水に浸して塩抜きをする。ちょう切りの大根と乱切りのじゃがいもと一緒に煮て、鮭も加える。最後にねぎを入れて、塩で味を調える。酒粕を入れると身体が温まる。

76. ふのり汁 冬の終わりから春先にかけて採れるふのりをすり鉢で軽くすり、水洗いして石を落とす。このふのりと大根おろし、豆腐と一緒に味噌汁にする。残りご飯を入れて雑炊にしてもよい。

77. いかのさんしょうあえ 10月頃出回るするめいかの黒腑（すみ）だけを除き、きれいに洗

って丸ごとゆでる。ゆでたいかの皮をむいて包丁を使わずに手で細かく輪切りにする。すり鉢でさんしょうの実をすり、味噌を加えてよくすり混ぜ、いかをあえる。

78. さめのぬた さめを1本のまま背と腹に沿って深さ1分程に包丁を入れ、尾から皮をむく。身を刺身より少し厚めに切って酢でよくもみ、30分程浸すと身がしまつて白くなる。味噌をすり鉢でよくする。さめの水気を取ってすった味噌に入れ、ねぎのみじん切りを散らす。酒の肴によい。

79. にしん漬 大根を2、3日干し、少し軟らかくなったら1寸5分厚の輪切りにし、さらに細かく拍子木状に切る。にんじんを薄い短冊に切る。身欠きにしんを4、5日前から米のとぎ汁に浸し、生臭みと脂気を抜いて大根の大きさに切る。樽に塩と呼び水を入れ、大根、にんじん、身欠きにしんを並べて塩をふり、交互に漬けていく。最後に塩を多めにふり、重石をのせて1か月程漬ける。正月に水のたっぷり上がったところをすが(氷)を割り、大どんに大根、にんじん、身欠きにしん、すがが彩りを添え、とてもおいしい。

80. いかの塩辛 捕れた秋いかで塩辛を作る。いかの腹を中心に開いて腑(肝臓)と目玉を取る。きれいに洗い、足と身を離す。身を横に3等分し、さらに縦に千切りにする。足も細かく切り、身と一緒にざるにあげて水を切る。5升樽にいかの身、足、腑、塩を入れてよくかき混ぜる。寒い冬の夜、塩辛三平汁にして食べる。

5). 南部・上北〈七戸町野佐掛地区〉

81. たら焼きもの たらを焼く時には、身がくずれやすいので内臓を取り出したらおろさずに1寸厚に丸切りし、腹から背に串を刺す。これをいろいろで焼く。

82. かすべの煮つけ 寒い時期、かすべ(えい)を手に入れると、切身にして煮つける。

83. すし漬 たら、にしん、いわし、いわな、やまめ等の魚をすし漬にする。たらの頭と尾を取って丸切りにし、水に浸けて赤水を取ってから水を切る。これと粟飯、にんじん、酢を入れて漬け、1か月程で食べ始める。にしんの場合は、生にしんの頭とわたを取り、4、5つに切ったものを2日水に浸けて水洗いするか、身欠きにしんを米のとぎ汁でもどして、粟飯と一緒に漬け込む。いわしの場合は、わたを取って水に浸け、赤水を取ってから、そのまま飯、にんじん、酢で漬け込む。田植え時に食べるため、土穴を掘って貯蔵する。

6). 南部・八戸〈三戸郡階上町〉

84. たら三平汁 寒たらで作る。こんぶでだしを取り、大根を大きくそぎ切りかいちょう切りにして入れ、煮えたら3枚におろしたたらを入れ、塩で味をつけ、斜め薄切りにしたねぎを放して熱々を食べる。

85. きく汁 寒たらのきく(白子)を使う。こんぶでだしを取ってたらのきくを手で適当にちぎって入れる。煮えたらうわんつこ(味噌の上澄み)を入れ、生豆腐と斜め切りしたねぎを放し、吸いものにして食べる。

86. こあえ たらのこを甘塩で保存しておく。にんじん、大根を千切りにしてゆで、軽く絞って水気を切る。鍋にたらのこを入れて煎り、ゆでたにんじんと大根を入れてさらに煎り、醤油と塩で味をつける。

87. なめ汁 なめ(ながずか)をぶつ切りにして、煮立った湯に入れて煮る。味噌で味をつけ、大根おろしと豆腐を入れて、最後に斜め薄切りにしたねぎを散らす。

88. **身欠きにしんの三平汁** 生のざるめこんぶ（あらめこんぶ）を1寸程にぶつ切りし、身欠きにしんも1寸程に切って水を入れて少し煮たら醤油を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。三平汁というよりも煮つけのようなものである。
89. **いわしなます** 背黒いわしの背びれを取って、手開きにして骨を取り、酢をかけて寝かす。しばらくしたら酢を捨て、大根おろしと味噌を入れ、また酢を足す。酢味の強いなますである。
90. **いちご煮** 晴れ食の一番吸いものであり、日常でも食べる楽しみな料理である。あんびの身を薄く切っておき、かぜ（うに）も身を取っておく。鍋にお湯を煮立ててかぜをさっと入れ、醤油、酒少々、塩で味をつける。火から下ろす時、あんびの身と千切りしたしそ葉、ねぎのみじん切りを散らす。
91. **がんぎ汁** がんぎ（かに）の足を折ったり胴を割ったりして大鍋に入れて煮立てる。煮えたら殻だけ取り出し、大きくそぎ切りにした大根を入れる。大根が軟らかくなったら、もどした干し菜と凍み豆腐を入れ、塩少々を足して味を調え、千本ねぎを散らす。
92. **くじな汁** くじな（くじら）の白身を千切りにして大鍋でよく煎り、脂を十分に出す。この脂でそぎ切りにしたにんじん、ごんぼを煎って水を加え、じゃがいも、寒大根（凍み大根）も入れる。味噌で味をつけてから焼き豆腐とねぎを入れる。寒い時に身体が温まるのでしょっちゅう作る。
93. **たなごのはだぎ** 初夏の料理である。たなごを3枚におろし、身を出刃包丁でよくたたき、ねぎと味噌を入れてさらにたたき、すり身になったものを皿にとり、そのまま食べる。
94. **いかのぼんぼん焼き** いかの足を抜き、胴をよく洗って水を切る。いかの腑（肝臓）と味噌、ねぎのみじん切りをよく混ぜて、いかの胴の内側に塗る。耳の方から串を刺して、いろいろのまわりで焼く。熱いうちに食べる。
95. **干もの野菜の煮つけ** なめや、たら、さばを2枚に開いて干ものにする。これももどしてぶつ切りにし、もどした寒大根も小さく切る。にんじん、ごんぼを斜め切り、ながいもの皮をむいて乱切りにして鍋に全部入れ、水をたっぷり入れて煮る。醤油で味をつけて汁がなくなるまで煮詰める。
96. **ひきこんぶ** こんぶをくるくる巻いて細く切り、煮釜に入れてゆで、ざるに上げて洗う。葦の簀にこんぶをならして広げて干す（ひきこんぶ）。これももどし、身欠きにしんを小さく切って入れ、少し煮てから醤油で味をつける。晴れの時も普段でもいつでも食べられる。
97. **こんぶ巻き** よりめ（岸に打ち上がるこんぶ）を使い、身欠きにしんを芯にして巻き、わらで結ぶ。これを水から煮てうわんつこ（味噌の上澄み）で味をつける。行事にも普段にもよく作る。
98. **まつぼの味噌汁** 煮干しでだしを取って味噌を入れる。これに洗ったまつぼを入れると、粘りが出ておいしい。
99. **のりの味噌汁** 正月から海岸についた岩のりを採ってきて、豆腐の味噌汁に入れて食べる。磯の香が春を呼ぶ。
100. **てん** 海から採ってきたてんぐさを真水にさらして干す。大釜に水を入れ、干しててんぐさと大豆を入れてどろどろに溶けるまで煮る。酢少々を入れてざる、布袋でこして木鉢に入れて固める。固まったら7寸角程に切って水に入れ、千切りにして酢醤油で食べる。盆に欠かせないごちそうである。
101. **あかはだもち** あかはだ（赤く1尺もある海藻）を真水でよく洗い、軟らかくなるまで

水に浸す。すり鉢ですりつぶし、木鉢に入れると3時間程で羊かんのように固まる。薄切りし酢味噌であえる。酒の肴に喜ばれる。

- 102. にしん漬** 大根を4, 5日干して甘みを出し、大きめの短冊に切る。にんじんを千切りにして彩りに入れ、身欠きにしんを水に浸して軟らかくし、1寸程に切っておく。米をかゆに炊き、少し冷ましてからこうじを入れて、よくかき混ぜる。この甘酒に塩を入れてよく混ぜる。容器に大根、身欠きにしん、にんじんを入れ、甘酒をふりながら漬け込む。正月前後に食べ始める。

(3) 岩手県

1). 岩手県北〈九戸郡軽米町〉

1. **煮しめ** 焼き豆腐を三角に切る。ごぼう、にんじんを乱切りにし、ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。こんぶをよく洗って結ぶ。ふきとわらびを適当に切る。しいたけを湯でもどして石づきを取る。鍋に煮干し、こんぶと水を入れてだし汁を作り、材料を時間をかけて煮て、最後に澄ましで味をつけ、弱火で煮しめて味をしみ込ませる。
2. **身欠きにしんの大漬** 塩を濃くした冬の大根漬に身欠きにしんを入れると、にしんは軟らかくなってそのまま食べられ、大根もこくやまろみが出ておいしくなる。

2). 岩手県央〈紫波郡志和村〉

3. **身欠きにしんのかす漬** 身欠きにしんを洗い、酒でどろどろに溶かした粕の中に入れて数日漬け込む。これを取り出して焼いて食べることもあるが、生で食べる方がおいしい。田植えあがりの夕食に手伝い全員が呼ばれてふるまいを受ける。
4. **身欠きにしんのもろみ漬** 身欠きにしんを米のとぎ汁に浸けて軟らかくし、水洗いの後、水気を切り、醤油を絞った残りのもろみに漬け込む。2, 3日するともろみ漬ができあがる。昼のご飯のおかずにする。
5. **さば節とたまねぎのあんかけ** たまねぎの皮をはいでくし形に切る。すがわり（さやえんどう）の筋を取る。こんにゃくを適当に切る。これらを鍋に入れ、水を加えて煮る。たまねぎが少し軟らかくなったら、さば節1本の骨を取り、手で欠いて鍋に入れ、醤油で味をつける。しばらく煮て、水溶きのかたくり粉を加えてあんかけにする。
6. **さかの吸いもの** さが（めぬけ;鯛の代用に使われる祝い魚）を切身にし、目ざるに並べる。かつお節やこんぶ、干しいたけでだし汁を作る。酒、塩、醤油で味を調える。大鍋に湯をわかし、塩少々を入れ、魚をざるごと湯に入れてゆであげる。水気を切って、吸いもの椀に入れ、熱いだし汁を注ぎ、みつばや千切りのねぎ、みょうがを散らす。
7. **さかのあら汁** さかの頭や骨（あら）をぶつ切りにする。干し大根か生大根、じゃがいもを1口大に切り、ごぼう、にんじんをささがき、こんにゃく、豆腐を2分厚に切る。鍋に水を入れて火にかけ、これにさかのあら、煮立ってから野菜を入れる。野菜が軟らかくなったらこんにゃくと豆腐を入れ、味噌で味をつける。普段のおかず食べる。
8. **なめたの吸いもの** 秋から正月にかけて行事の際の吸いものにする。なめたを切身にし、目ざるに並べる。かつお節やこんぶ、干しいたけでだし汁を作る。酒、塩、醤油で味を調える。大鍋に湯をわかし、塩少々を入れ、魚をざるごと湯に入れてゆであげる。水気を切って、吸いもの椀に入れ、熱いだし汁を注ぎ、みつばや千切りのねぎ、みょうがを散らす。

3). 岩手県南〈西磐井郡平泉町〉

9. **えびもち** 春や秋に用水路やため池で捕ったえびを丸ごと炒り、醤油で味を調え、もちを入れる。えびをすり鉢ですり、煮立ただし汁に入れたすり身汁にもちを入れるところもある。
10. **煮つぶ** 田で捕ってきたつぶ（たにし）を水に入れて2、3日泥を吐かせる。よく洗い、大鍋に水をたっぷりを入れて沸騰させ、2、3分煮てざるにあげ水を切って身を取り出す。これを大根おろしであえて食べたり、黒豆、ごぼう、にんじんと一緒に醤油で味をつけて煮つけて食べたりする。たくさん捕れた時は、干ものにして保存し、水でもどして使う。
11. **がにの芋の子汁** がに（もくずがに）のはさみを切り落とし、手足、甲羅、胴を分ける。胴の中の身を取り出し、包丁の背でたたいて軟らかくし、枝豆と小麦粉を加えてすり鉢でする。これを平たくのばし、杓子で細くかき取って汁の実として放す。汁には、あらかじめ煮ておいたぼりめき（ならたけ）、しめじや芋の子（里芋）、にんじん、ごぼう、ねぎ等を合わせて醤油（ところにより味噌）で味をつける。
12. **なまずのすり身汁** 田で捕ったなまずの内臓を除き、頭ごとまな板の上で出刃包丁でたたく。それをすり鉢に移してよくすり、つなぎの小麦粉少々味噌を入れて薄味をつける。鍋にごぼうのささがきを入れて煮立たせ、これにすり身を杓子ですくって入れる。豆腐を入れ、醤油で味つけし、ねぎを放してできあがる。
13. **どじょう汁** 田や小川で捕ってきたどじょうを、春には醤油汁でゆで、おろし際にいら卵でとじる。秋にはささがきごぼう、にんじん、芋の子を入れた汁にどじょうを入れ、豆腐、ねぎを加える。

4). 三陸沿岸〈下閉伊郡重茂村〉

14. **めのご飯** 秋に採っためのご（ほそめ；こんぶの一種）をよく洗って干し、遠火であぶってから手でもんで碎き、保存しておく。米、ひえ、麦と水を釜に入れて煮立てたところにめのごを入れて全体をかき混ぜ、もう一度煮立たせた後、弱火にして十分に蒸らす。大根を混ぜたり、冷えるとばさばさして食べにくいので湯漬やおかゆにして食べたりする。
15. **くるみ雑煮** 元日の朝の雑煮は、煮干しかおげえ（うぐい）、さば、どんこ等の焼干しでだしを取る。具は、大根、千切りにんじん、ささがきごぼう、せり、凍み豆腐等が入り、かまぼこや鮭のはらこを入れることもある。この一帯の雑煮の特徴は、くるみだれを添えて、もちにこれをつけて食べることである。秋に採ったくるみを金づちで割って取り出した中身をすり鉢でねっとりなるまですり、白砂糖と雑煮のだし汁を入れてゆるくする。
16. **鮭の塩引き** 雄鮭の腹を割いて内臓を取り除き、中骨付近の血の固まりも丁寧にはずし、えらも取り除く。全体をよく洗い、平らな所に置いて、塩を尾から頭に向けて強くこすりつける。特に目玉に多く塩をする他、腹にもあふれるほど塩を詰める。形を整えて軽くしぼり、むしろで覆って、1週間程軽い重石をする。これを洗って表面をたわしでこする。頭に荒縄を輪くぐりにかけ、腹に3寸程の棒を渡して風が内部に通るようにして、2、3日干すとできあがる。塩引きは、冬最高のごちそうである。
17. **鮭の塩引きの頭と豆の煮つけ** 塩引きの頭を包丁で細かく切り碎き、1晩塩出しした後、さっとゆでる。前日から水に浸しておいた大豆と一緒に半日程弱火でゆっくり煮て、こんぶを3分角程に切って入れる。味が薄い時には味噌を加えて味を調える。

18. **鮭のかす炊き** 塩引きの頭、尾ひれ等を切って塩出したものを軟らかくなるまでゆっくり煮る。それに大根、にんじん、じゃがいもを入れて煮込み、酒粕を溶き入れ、塩で味を補い、最後にねぎを散らす。冬の代表的な汁物で、身体の芯まで温まる。
19. **はらこの醤油漬** 川に上ってきた雌鮭の腹を割き、丁寧に袋（卵囊）を取り出し、はらこを出す。これを塩水で洗い、ざるに上げて水気を切った後、醤油か塩に漬ける。みりんか酒を加えると、さらにおいしくなる。
20. **はらこなます** 正月や年取りに必ず作る。千切り大根、にんじん（入れないこともある）を塩でもんでさっと洗い、はらこ合わせて三杯酢で味をつける。これに生あわびか水でもどした塩あわびを薄切りにして入れると、はらこあわびの紅白なますとなり、正月の膳をにぎわす。
21. **鮭の氷頭なます** 塩引きの氷頭（鼻先の軟骨）を1晩水にもどしてから酢に漬け、千切り大根、にんじんと三杯酢であえる。正月のなます料理にしたり、来客への酒の肴にする。
22. **鮭の白っ子の味噌汁** 雄鮭の腹から取り出した白っ子をころころに切って大根の味噌汁に入れる。
23. **たらの刺身** 冬捕れる寒だらは、身がしまって歯ごたえがよく、最高の味である。まだらを3枚におろして身をなるべく薄く切って刺身にする。
24. **たらのきくの吸いもの** まだらやすけとうだらの雄の白っ子（きく）を豆腐やねぎ等と一緒に醤油仕立ての吸いものにする。
25. **たらのそぼろ** 小すけとうだらの頭とわたを除き、よく水洗いして丸のまま鍋でゆでる。十分に火が通ったら、水洗いしながら皮と骨をはずし、もめん袋に身を入れて流水にさらしてから、ぎゅっと絞ると、魚の身がぱらぱらにほぐれる。これを鍋に入れ、かき混ぜながら空炒りする。砂糖、塩、食紅少々を加えて色、味をつけ、弱火で水分がなくなるまで炒り上げるとそぼろができあがる。ご飯にのせて食べたり、ちらしずしに使う。
26. **たらの味噌汁** 小すけとうだらを骨ごと筒切りにし、大まだらなら身を塩焼きや味噌漬焼き、刺身等にした残りの腹の部分等を汁に入れる。大根、にんじん等をいちよう切りにして一緒に入れ、味噌で味を調べ、最後にねぎを散らす。
27. **たらのかす炊き** たらのあらを利用する。頭を小さめに切り、中骨、腹の部分等、塩をして1晩おいたものをさっと水洗いする。じゃがいも、大根、にんじん等、実をたくさん入れた汁にたらのあらを入れ、酒粕を溶いて加え、仕上げにねぎを散らす。寒い冬に身体の温まる魚汁である。
28. **干しだら** 小すけとうだらの頭とわたを取り除いて丸のまま一塩して1、2日干して保存する。そのまま焼いて食べるが、固くなったら水でもどしてから小さめに切り、小いも（里芋）等と一緒に煮て食べる。
29. **するめの刺身** 包丁でするめの口あたりから耳に向けて縦に裂き、内臓を取り出す。耳から一気に皮をむく。丁寧に水洗いして糸づくりにする。酢醤油やしょうが醤油で食べてもおいしい朝のごちそうである。
30. **するめのぼっぼ煮** 小するめいかは、足をまとめて引っ張って、丸のまますっぽりわたを抜き、口、目玉を除いて胴の中に足を突っ込み、塩湯でゆでる（ぼっぼ煮）。昼食のご飯代わりに、また、子どものおやつにもなる。これを遠火であぶると固くなって長く保存でき、酒の肴になる。

31. **するめの白っ子汁** 豆腐とねぎを入れた醤油汁に、するめを裂いて干しするめに加工する際に出る白っ子を入れて、一煮立ちさせる。小さい白っ子（1寸程）をたくさん入れて作る。
32. **するめの腑味噌** 鍋を炭火にかけて、その中に取り立ての赤腑（するめの肝臓）と味噌を入れてぐつぐつ煮る（腑味噌）。これを熱いご飯にかけて食べるとおいしい。
33. **するめの口の煮つけ** 生のするめの口と大根を、味噌か醤油で煮るとご飯のおかずになる。
34. **するめの塩辛** するめを縦に裂いて架に1、2時間干し、水気を抜く。生乾きを1寸5分程に切ってから糸づくりにし、これに赤腑、塩一つまみを加えてよく混ぜる。大がめに漬け込み、毎日かき混ぜると、1週間程で発酵が進み、できあがる（赤づくり）。
35. **するめの塩辛の大根おろし煮** 大はたて貝の殻で、塩辛と鬼おろしですりおろした大根を煮る。酒の肴や熱いご飯のおかずによくあう。
36. **いわしのするみ** まいわしの頭の骨を指で折り、腹を裂いてわた、中骨を取り出す。まな板にのせ、出刃包丁で細かくたたき、すり鉢に入れてよくすり、味噌とかたくり粉を加えて味を調える。大根、にんじんを大きめのささがき、ごぼうを薄細くささがきにしてあく抜きしてから鍋に入れ、煮立たせる。これにするみだんごを落として、だんごが浮いたら醤油で味をつけ、最後にねぎを散らす。
37. **いわしの塩炊き（船場汁、三平汁）** 生きのいいいわしのわただけ除いて丸のまま塩をして数時間おく。夏にはさやいんげんやなす、冬には大根、にんじん、じゃがいも等を入れた汁に魚を入れ、補う程に塩を加え、最後にねぎを散らす。
38. **いわしのぬた** 生きのいいいわしの頭の骨を指で折り、腹を裂いてわた、中骨を取り出す。よく洗ってから包丁で皮をはぐ。1口大に切り、酢に漬けてしばらくおく。ねぎかあさつきをゆでて小口切りしたものと一緒に酢味噌であえる。
39. **かつおの刺身** 夏捕れたかつおの頭を落として内臓を取り除き、よく水洗いしてから背びれに沿って両側に切り目を入れ、腹びれにも包丁を入れる。尾を手で持ち上げて背びれの切り目から中骨に沿って包丁を入れ、両方の片身をおろす（3枚おろし）。この身を刺身にして、醤油に辛い大根おろしを添えて食べる。
40. **かつおのぼや節** かつおの身を節おろしに4枚に切り分ける。これを皮つきのまま煮立てた湯に入れてゆでる。ゆであがったら汁を捨て、きれいな水を張った桶の中で皮をはぐように水洗いし、遠火であぶる（ぼや節；なまり節）。これに醤油をつけて食べたり、ゆうがおやじゃがいもと一緒に砂糖、醤油少々で煮つけてもおいしい。
41. **かつおのぼや節ときゅうりの酢のもの** ぼや節をほぐす。きゅうりの皮をむき、縦半分に切って中の種を取り、薄い小口切りにする。これを塩もみしてさっと水洗いしたものをぼや節と混ぜ、三杯酢か酢味噌であえる。
42. **どんこ汁** どんこ（えぞいそあいなめ）を筒切りにし、えらを除く全てを鍋に入れる。大根、にんじん、ごぼう等を一緒に入れ、最後にねぎをぶつ切りにして入れる。
43. **どんこのさかさ焼き** 捕れ立てのどんこのえらを除いて丸のまま竹串に刺し、頭を下にしていろりて焼く。焼けたら串をはずし、大根おろしと醤油で食べる。
44. **どんこなます** さかさ焼きしたどんこの身をほぐし、千切り大根を塩でしんなりさせて絞ったものと一緒に三杯酢で味付けする。
45. **さめのでんがく** 延縄で捕れたあぶらつのだめかねずみだめの皮をむき、骨ごと筒切りにして串に刺して焼く。味噌に砂糖とさんしょうの実を砕いて入れた練味噌を塗る。

46. **さめの刺身** 捕れたあぶらつのさめの身をおろして刺身にし、醤油、酢醤油、酢味噌で食べる。
47. **まんぼう刺身** まんぼう（さめのみ）の刺身は、夏の暑気払いに食べる。分厚くおろした真っ白いさめのみを氷で冷やし、手で細く裂いて冷えた皿にのせ、二杯酢か三杯酢、もしくは酢味噌で食べる。
48. **さめのみのもあえ** さめのみを1口大に切ってさっとゆでる。肝臓（あぶら）を鍋で炒りつけ、味噌で味をつけて、身と合わせて再び鍋で炒る。
49. **水かぜ** 捕れ立てのかぜ（うにの卵囊）を海水に浸し、売りに来る。これをそのまま夕飯のおかずにする。
50. **貝焼き** あわびのむき殻に水気を切ったうにを山盛りにのせる。これを炭火で焼く。できあがった貝焼きは、家でも食べるが、2つを合わせてわらでしばり、売りにも出す。
51. **ざるあげ（塩辛うに）** 竹の簀の子に生うにを並べ、うにが真っ白になる程塩をふる。ある程度保存もきく。
52. **ほやの酢のもの** ほやの殻を切り開き、2つ切りにしてわたを取り除き、海水か塩水で洗う。水気を切って薄切りにし、酢醤油で食べる。きゅうりを薄い輪切りにして軽く塩もみしたものを合わせると、彩りもよく、初夏らしい風味が増す。
53. **毛がに** 北海道から三陸沿岸で冬捕れる。捕り立てをゆで、殻をむいてそのまま食べる。
54. **あわびのとしるの煮つけ** としる（あわびの内臓）は、干しあわびにする時に出る。としるの砂袋を丁寧に開いて水洗いし、そのまま酢醤油をかけて食べる。また、大鍋にバケツ一杯取れたとしるを入れて醤油で煮、煮つけにする。酒の肴によい。
55. **あわびのとしるの切り込み** かめの中に、砂袋を除いたとしると短めに切ったひも（靱帯）、塩を入れ、時々かき混ぜながら、1週間程漬け込むとできあがる。1、2か月は保存がきく。
56. **ほっちの塩焼き** もうかざめ、まぐろ、かつお等の心臓をほっちと言う。これに塩をふって串に刺し、炉端で焼く。子どもがおやつに喜んで食べる。
57. **ぎっちょのぬた** もうかざめの腸（ぎっちょ）を包丁で裂き開いて表面のぬるぬるをそぎ落とし、たわしで水洗いする。これをたっぷりの湯で煮て細かく切り、ぬた（酢味噌あえ）にして食べる。こりこりしておいしい。
58. **すっけーこの味噌漬** すっけーこ（ちがいそ、えぞわかめ、さるめんわかめ、さるめ；こんぶに似た海藻）は、生でも食べるが、さっとゆでると見事な緑色になる。これを生味噌にからめて味噌漬にする。熱い麦飯のおかずによい。
59. **まづぼの酢のもの・味噌汁** まづぼ（まつも）に熱湯を通してざるにあげ、水気を切って三杯酢をかけて食べる。また、焼いたまづぼを豆腐の味噌汁にぱっと放して食べる。香りがよく、季節感あふれる味噌汁になる。
60. **ふのりの味噌汁** 具の入らない味噌汁を煮立て、これにふのりを入れる。ふのりのぬめりと磯に香が春を告げる浜の味噌汁である。
61. **めかぶとろろ** めかぶ（わかめの株根）をみじんに刻んでからざるに入れてさっと洗い、熱湯をかけると鮮やかな緑色に変わる。汁椀に入れ、熱い味噌汁を注ぐ。薬味として赤じそやねぎを刻んで入れる。これを熱いご飯にとろろのようにかけて食べる。
62. **てんよのきな粉かけ** てんよは、盆に仏様にあげる料理である。干してんぐさを水と一緒に鍋に入れて煮る。とろりとしてきたら、ざるの上にわらびの葉を敷いてこす。ざるに残っ

た物を再び煮て、もう一度こす。この液を流し箱に流し込んで固め、棒状に切り、てん突きで突き出して、砂糖をたっぷり入れたきな粉をかけて食べる。漁家で作ったてんよを漁村から行商で売り歩く姿も夏の風物詩である。

63. **ぞうがとしゅうり貝の煮つけ** 3, 4月頃岩場につくしゅうり貝（いがい）をゆでて身をとるだし、ぞうが（海藻の一種）と一緒に醤油で煮つける。

5). 奥羽山系〈和賀郡沢内村・湯田町〉

64. **かすべの煮つけ** かすべ（えいの干もの）の煮つけは、盆に欠かせないごちそうである。かすべを米のとぎ汁に1昼夜浸し、水でよく洗う。鍋に水と一緒に入れ、中火で1時間程煮る。軟らかくなったらざらめを入れ、弱火で1時間程煮て醤油を入れ、さらに20分程煮てできあがる。

65. **かどのすし漬** 5月頃出回るかど（にしん）を使って、田植え用のすし漬を作る。かどを斜めにぶつ切りにし、少々の塩と酢をふりかけて2晩程下漬する。ご飯とこうじを混ぜて1晩おき、塩を混ぜる。樽にご飯を敷き、上にかど、さらにご飯の順に重ねていき、最後にさんしょうの葉や笹の葉、朴の葉を敷き詰めて重石をする。漬け込んで10日程で食べ頃になる。田植えの期間中食べる。

66. **はたはたのすし漬** 9, 10月に出回るはたはたのすし漬を作り、正月から冬の間中食べる。はたはたを塩水で洗い、頭とわたを取り、5つ程にぶつ切りする。樽に塩少々と酢をふり、魚を並べて2昼夜程おき、水気を切る。ご飯を炊き、熱いうちにこうじを混ぜ、冷めたら塩を入れて混ぜる。にんじん、かぶを千切りにする。別の樽に塩少々をふり、ご飯を敷いて魚を並べ、上にご飯、野菜、魚の順で重ね、最後に笹の葉や朴の葉を敷き、上蓋、重石をする。1か月程で食べ頃になる。

67. **かどのこぬか漬** 気温の上がる初夏には、かど（にしん）のすし漬に代わってこぬか漬を作る。樽の底にこぬかときつめの塩をふり、上にかどを並べ、塩、こぬかの順に重ねて漬け込む。笹の葉を敷き詰め、中蓋、重石をきつくする。食べる時は、こぬかを落としてきれいに水洗いし、水気を切って焼き魚にする。

(4) 宮城県

1). 仙北・大崎耕土〈遠田郡田尻町沼部飯沢地区〉

- 野菜の煮つけ** 日常食にも晴れ食にもなる。冬の凍み大根、凍み豆腐、ひき（細切り）こんぶ、にんじん、ごぼう等、春のわらび、ぜんまい、ふき、たけのこ等、夏のささげ、なす、秋の輪切り大根等の季節野菜と乾物、海藻、ふな等川魚の焼干しのだし等を入れ、醤油、塩、味噌で味をつけて煮つける。
- にしんとたけのこの味噌煮** 干しにしんを2つ切りにして米のとぎに1, 2晩浸して渋を抜く。これをたけのこと合わせて味噌煮にする。
- かどの塩ふり焼き** 春から夏にかけて数の子がびっしり入った太ったかど（生にしん）を購入し、塩をふってから焼いて、大根おろしをたっぷりと添えて食べる。
- たらのあら汁** まだらを3枚におろして煮魚にした後の頭と中骨をぶつ切りにする。大根、にんじん、二度いも（じゃがいも）、ごぼうを汁の実のように切って、あらと一緒に鍋で最初から煮込み、火が通ったところで味噌、豆腐とねぎを入れて一煮立ちし、椀に盛りつける。

冬の夜には、身体の芯から温まる。

5. **こいのふくさ煮** こいをこけら（うろこ）をつけたまま筒切りにし、汁をたっぷりにして味噌煮にする。
6. **ふなの煮こもり・でんがく・甘露煮** 大根を長めの乱切り、ごぼうをささがき、にんじん、ねぎを小口切りにして煮る。野菜が少し柔らかくなったら、小ぶなを加え、豆腐も入れて味噌で煮込む。熱いまでもおいしいし、冷えて煮こごりになったものをどぶ（どぶろく）の肴にするのもよい。ふなを白焼きにしてから、ねぎ味噌をつけてさつとあぶり、でんがくにする。また、べんけいにふなの焼干しがたまると、まとめて半日程煮含めて甘露煮にする。正月前に作ることが多い。
7. **川えびのこうじ漬・酒粕漬・おもしえび** 川えびを生のまま塩でころし、こうじを水でふやかしたものか酒粕に多めの塩となんばん少々を混ぜて漬け込む。昼間捕って漬け、夕食には食べられるし、4、5日はもつ。生えびに塩をふって空炒りしたものをおもしえびと言う。もちにからめてえびもちにしたり、おろしあえや酢のものにする。

2). 仙南・亶理平地〈亶理郡亶理町逢隈中泉地区〉

8. **雑煮** 正月の他、もちをついた時に食べる。正月の雑煮は、干しふぐでだしを取った澄まし汁で、大根、にんじん、ごぼうの千切り、凍み豆腐、赤ずいき等を具にし、焼きもちを入れる。
9. **漬物の残りの煮もの** たくあんや白菜漬の残りを水出しして塩気を抜き、醤油味で煮あげておかずにする。白菜漬は、塩引き（塩鮭）の身を食べた残りの頭を入れて煮る。
10. **つぶの煮つけ** 田で捕ったつぶ（たにし）を洗ってゆであげ、身を抜き出して口蓋を除き、醤油と砂糖で汁がなくなるまで煮つける。保存がきいておいしく、普段のおかずになる。正月2日には行事食としてつぶを食べる。
11. **どじょう汁** 田や堀で捕れるどじょうをそのまま水を入れた鍋に入れ、火にかける。どじょうが煮えたらなすとねぎを入れ、醤油で味をつける。どじょう汁は、大変なごちそうである。
12. **えび漬** 秋に堀で捕れたえびを塩と少量の酒でかめに漬け込む。堀のえびは殻が軟らかく、なれてくると溶けるようになる。普段のおかずに熱いご飯にのせて食べる。

3). 三陸南海岸〈桃生郡雄勝町大須浜地区〉

13. **こんぶ飯** こんぶをゆであげ、水にさらして白くし、刻んで乾燥し、保存する。使う時は水でもどし、米が沸騰したらこんぶを入れてかき混ぜて蒸らし、温かいうちに食べる。冬多く食べるが、こんぶの臭いがきつく、冷めるとまずくなる。
14. **わかめ飯** わかめをさつと煮あげて乾燥しておき、使う時に水でもどしてご飯に炊き込む。臭いもなく食べやすい。わかめのいいものは、行商用であり、質の悪いものを自家用にする。
15. **ひじき飯** ひじきを煮あげて乾燥したものを水でもどしてから、炊き込みにする。ひじきも重要な行商の商品であり、質の悪いものを自家用にする。
16. **しらす飯** しらす（小いかなご）を煮あげて乾燥したものを水でもどしてから、塩一つまみ加えて炊き込む。続けて食べると飽きる。
17. **あわび飯** あわびを殻から身をむいて肝を取り出し、身だけを刻んでゆであげて水洗いし、塩一つまみ加えてご飯に炊き込む。しらす飯よりまずく、毎日食べると飽きる。

18. **しらすのつくだ煮** 鍋に煮干しにしたしらすと少量の水を入れ、弱火にしてしゃもじでかき混ぜながら炒る。10分程したら醤油で味をつける。砂糖があれば入れる。ひじき、こんぶ、わかめと一緒につくだ煮にしてもよい。
19. **めろうどの塩焼き** めろうど（いかなごの成魚）の捕れたてに塩をふって日干しにし、焼いて食べる。脂肪が少なく、味は淡泊である。
20. **かつおのはらす焼き** かつおの腹の部分を三角形に切り取ったものを「はらす」と言う。塩焼きにすると脂っこくておいしい。
21. **かつおの星子焼き** かつおの星子（心臓）を切り開いて血を絞り、水洗いする。水を切って竹串に刺し、塩をふって炭火でこんがり焼いて食べる。
22. **いわしのぬた・もぎき** 生きのいいいわしの皮を手ではぎ、中骨を取って1寸程の小間切れにし、酢味噌で食べる。船の上なら、そのまま海水で洗って食べる（もぎき）。塩がきいておいしい。
23. **まんぼうの刺身** 捕ったまんぼうを浜辺で解体し、粗皮をはぐと、3寸厚のこんにゃく状の透明な部分が肉からはがれる。これを持ち帰り、大切りして熱湯に通し、刺身にする。酢醤油をかけて食べるが、くせがなく、夏の酒の肴として最高である。
24. **ねうのたたき** ねう（あいなめ）の頭、皮、中骨を取って、肝、味噌、にんにく、さんしょうの実、白ねぎと一緒にたたく。淡泊な味である。
25. **はもどんぶり** 親指程の太さのはも（あなご）を腹裂きにして中骨を取り、串に刺して炉端で焼く。醤油と砂糖で煮つけ、ご飯にのせ、煮汁を少しかけて食べる。土用の丑の日に食べる。
26. **いかの腑たたき** いかを開いて身を2分し、小口切りにして腑（肝臓）と塩、もしくは味噌一つまみを混ぜる。
27. **いかの丸焼き（ぼんぼん焼き）** いかの胴をそのままにして内臓を抜き取り、胴の中を水洗いする。墨袋と目玉も取り、足と腑を胴に詰め、竹串に逆さまに刺して焼く。焼きあがったら4つに輪切りにし、しょうが醤油で食べる。ぼんぼん焼きとも言う。
28. **めばちの煮つけ** 秋に捕れるめばち（めばる）の表皮のぬめりを包丁で取り、えら、はらわたを除いて水洗いし、味噌か醤油で味をつけて姿煮にする。
29. **かつおのだぶ漬** 冬のもどりがかつおを4つ身におろし、魚身と塩を交互に積み、5段程重ねて重石をする。こうして樽に数十本のかつおを漬け込み、翌年の春まで食べる。普通は、切身にして焼いて食べるが、水出しして刺身でも食べられる。
30. **どんこ汁** どんこを内臓を取らずに沸騰した鍋に入れる。他に大根の短冊切りや二度いもを入れ、身が裂けるまで煮る。味噌仕立てにし、火からおろす間にねぎを入れる。冬の夕方食べると、身体が温まる。
31. **でんがくどんこ** どんこを串刺しにして味噌を塗って炉端の遠火（弱火）で焼く。
32. **どんこのたたき** どんこの皮をはぎ、頭と内臓、中骨を取る。身、肝、味噌、にんにく、さんしょうの実も一緒にして包丁でていねいにたたく。
33. **たら汁** 大まだらを3枚におろして切身にする。これを大鍋に入れ、肝と短冊に切った大根も入れて煮、味噌仕立てにする。どんこ汁と並ぶ、冬の代表的な魚汁である。
34. **たらの親子漬** たらの身を5分長にそぎ切りし、子をまぶして薄塩で漬ける。2、3日で食べられる。白身に黄色のたらこがあり、味も淡泊でおいしい。

35. **たらのきくの吸いもの** たらのきく（白子）を水洗いし、沸騰した湯に入れる。これに豆腐やねぎを入れ、醤油で味をつけて吸いものにする。きくのだしがきいておいしい。
36. **あわびのきもの酢のもの** あわびの肝の砂のたまった先端を切り取って水洗いする。これを2つ切りにして、酢醤油をかけて食べる。
37. **ほやの酢のもの** ほやの口を切り取り、外皮をむいて2つ割りにする。内臓を取ってよく水洗いし、5分切りにする。きゅうりの半月切りか大根の千切り、うど、みょうがのみじん切りを添え、酢醤油で味をつける。
38. **がぜみそ** がぜ（うに）の口蓋部を切って、殻を2つ割りにし、中身を取り出す。海水で洗って箱形の簀に流し込み、塩をふりかけてあめ状になるまで日干しすると、保存がきく。ご飯にのせて食べる他、酒の肴にもよい。
39. **めかぶとろろ** わかめの根の部分（めかぶ）を熱湯に通して水を切る。包丁で細かく刻み、どんぶりに入れてかき回すと、糸をひいてとろろのようになる。醤油を少し落として味付けし、ご飯にかけて食べる。
40. **ひじきの油炒め** 干しひじきを水にもどしてから水を切り、油で炒める。油揚げ、こんにゃくの細切りも入れ、醤油で味をつける。上等なおかずになる。
41. **ふのり汁** ふのりは、春を代表する海藻の一つである。かつお節か煮干しでだしを取った味噌汁に、生か干したふのりとねぎを少々入れ、さっと煮て火からおろし、すぐに食べる。
42. **まつぼの味噌汁** 味噌汁を煮立て、生か干したまつぼ（まつも）を入れ、さっと煮て椀に盛り、食べる。
43. **まつぼの酢のもの** 生まつぼはそのまま、干したものは水でもどし、千切りのうどと合わせて酢醤油で味付けする。
44. **たらの味噌漬** たらを3枚におろして味噌に漬け込み2、3日して味がなじんだら焼いて食べる。
45. **かつおの塩辛** かつおの頭のえらと固い骨の部分を除いて、水洗いする。内臓は、しごいてから水洗いをして水を切っておく。頭と内臓を小さく刻み、塩をきつくしてかめに漬け込む。4、5日目から食べられる。長く保存しておき、かて飯にかけて食べる。
46. **いかの塩辛** いかを開き、腑（肝）を取り残し、軟骨、墨袋、口子を除く。身を1寸長3分幅程に刻み、腑と一緒にかめか樽に漬け込む。米こうじを入れると風味がよくなる。
47. **あわびのきもの塩辛** あわびのきも（内臓）の下の砂が入っている部分を除き、2つ切りにしてかめに入れ、塩をきつくして漬け込む。酒の肴によい。
48. **雑煮** 大根、にんじん、ごぼうを千切りにし、混ぜ合わせて煮あげる。だしは、焼きはも、殻ほや、干しだこ、焼きあわびも入れる。もちは、切りもちを焼いて入れる。自在鉤からおろす間にせりを入れる。

4). 北上丘陵〈登米郡東和町米谷字相川地区〉

49. **あゆの焼干し** 初夏に捕れたあゆを1匹ずつ竹串に刺し、炭火をおこしたいろりのまわりを立てて焼く。これを串のままべんけいに刺していろりの上につるし、からからに乾かす。翌年5月頃まで保存でき、正月の雑煮やうどん、そば等汁もののだしとして重宝する。だしを取る時は、焼干しをむしって水から煮、身も汁の実として食べる。
50. **ほやだしの汁** ほやの殻つきから身を取り出し、殻の方を水から煮てだしを取る。これに

ほやの身や野菜を入れて煮立て、醤油で味をつける。この汁の中にそばやうどんを入れて煮込みにしたり、この汁をゆでためんにかけて食べる。

51. **いかなます** いかは腑を取り胴を輪切りし、足も短く切っておく。なます（大根おろし）をたっぷり作り、この中にほぐした腑と切った足、輪切りの胴を入れ、味噌味で煮込む。

5). 船形山麓〈加美郡小野田町鹿原地区〉

52. **正月雑煮** 大根、にんじん、ごぼう等を千切りにし、さっとゆでて1晩寒い所に置き、凍みらせる。干しからどり（赤芽いもの茎）を水でもどす。焼きはぜでだしを取り、はぜは別にとっておく。凍みた野菜とからどりをだし汁で煮て、醤油で味付けし、焼きもちを入れる。椀にもちを入れ、野菜をのせ、塩漬のはらこを散らす。その上に椀からはみ出る程の焼きはぜと、せりをのせて出す。

53. **どじょう汁** 春、田で捕れたどじょうを、しばらく桶に入れて泥を吐かせる。鍋にどじょうを生きたまま入れ、酒をかけて蓋をする。ここへ大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、豆腐等を入れ、水たっぷり煮て醤油味の汁にする。普段の夕食の汁にする。

54. **どぶ汁** 大鍋をいろいろにかけ、雑魚（あゆ、かじか、あかはら等）と白菜、にんじん、ごぼう、大根等季節の野菜を一杯入れて味噌仕立てにし、最後にねぎを入れる。

55. **ほやなます** ほやの殻を切り開いて、わたを除いて身を1口大に切り、大根おろしかきゅうりであえて酢のものにする。酒の肴によい。

56. **カステラ** さめの体内から鶏の卵黄程の卵を取り出す。これをつぶして塩を加え、油をひいた四角い鉄製のカステラ鍋に流し込んで焼く。子どものおやつにする。

6). 阿武隈丘陵〈伊具郡丸森町大内佐野地区〉

57. **煮しめ** 普段のおかずにも、行事のごちそうとしてもよく作る。正月には、大鉄鍋を炉にかけ、適当に切ったはたいも、斜めの輪切りにしたにんじん、ごぼう、三角切りの凍み豆腐、こんにゃく、水でもどし輪切りにした凍み大根、結びこんぶと水、醤油を入れ、ゆっくり時間をかけて煮る。大皿に盛り、手前に煮たどんこ（えぞいそあいなめ）を添える。春祭りには身欠きにしんを使う。

58. **かすべの煮ごり** かすべ（えい）をおつ切りに、大根を厚めの輪切りかいちょう切りにする。大鉄鍋を炉にかけ、かすべと大根を入れ、水をかぶるくらいに加えて醤油味にし、魚の身が崩れる程時間をかけて煮あげる。そのままおくと、翌朝には冷えて固まる。煮ごりごと皿に盛って食べる。

59. **かどいわしの煮つけ** 春買ったかどいわし（にしん）を炉に鍋をかけて醤油味で煮る。薬味は入れない。

60. **塩びきの粕煮** 塩びきの頭を小さく切って湯に入れ、煮立たせて塩気を抜く。古くなったゆりな漬を塩出しして細かく切る。これらを一緒に大鉄鍋に入れ、一煮立ちしたら、どぶろくの粕を入れて、ゆっくり煮る。

61. **するめとにんじんの醤油漬** 正月料理である。するめをふきんでふいて包丁かはさみで千切りにする。にんじんも太めの千切りにし、するめと一緒にかめに入れ、醤油と酒を合わせた汁を注ぐ。2、3日で漬かるが、長くおくとよく漬かっておいしい。

7). 仙台市街地〈仙台市河原町〉

62. **ごぼうのこぶ巻き** こんぶを水に浸して軟らかくもどし、ごぼうを切ってこんぶを巻きつけ、水でもどしておいたかんぴょうで結ぶ。これを醤油と砂糖で煮詰めていく。
63. **かまぼこ** ひらめの皮と内臓を取り、すり鉢ですって卵をつなぎにする。手のひらにのせて平らにのばして形を整え、竹串に刺して炉端で焼く。そのままか、醤油をつけて食べる。1 か月はずもつ。
64. **雑煮** 正月の雑煮は、干しかじか（はぜ）を水から煮てだしを取る。大根とにんじんのひきな（凍ませた千切り野菜）、ずいき、凍み豆腐を煮、醤油で味を調える（おこう）。椀にさっと焼いた切りもち、おこうを入れ、せり、紅白かまぼこ、かすてらかまぼこ、はらこ、だしに使ったかじかをのせ、醤油味のだしをはる。
65. **あゆの粕漬** 夏捕れたあゆを塩漬にしておき、暮れに酒粕に漬け込む。正月に欠かせない最高のごちそうであり、焼かずにそのまま食べる。
66. **たこの酒漬** 酒を煮立てて冷ました中へ、ゆでたまごを1 週間程漬ける。薄く切って正月の膳にのせる。刺身のように醤油をつけて食べる。

3. むすびにかえて

以上、本稿では北海道から宮城県までの1 道3 県分、合計 361 品目の魚介料理を掲載した。紙数が尽きたので、秋田県以降は別稿に期するものとする。

注

1) (社)大日本水産会 (2006) : 「日常の食生活で「魚介料理派」は1 割にとどまる」大水ニュースレター 737, <http://www.suisankai.or.jp/topics/news06/news009.html>

文 献

「日本の食生活全集 北海道」編集委員会編 (1988) : 『日本の食生活全集 1 聞き書 北海道の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-356。

萩中美枝・畑井朝子・藤村久和・古原敏弘・村木美幸 (1992) : 『日本の食生活全集 48 聞き書 アイヌの食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-319。

「日本の食生活全集 青森」編集委員会編 (1986) : 『日本の食生活全集 2 聞き書 青森の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-356。

「日本の食生活全集 岩手」編集委員会編 (1984) : 『日本の食生活全集 3 聞き書 岩手の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-346。

「日本の食生活全集 宮城」編集委員会編 (1990) : 『日本の食生活全集 4 聞き書 宮城の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-357。