

日本の伝統的魚介料理の地域的展開 その2

－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 Part2

－ 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県分を記述・掲載した。本稿は、それに続く第2弾ということで、秋田県から埼玉県までの7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

(5) 秋田県

1). 県央男鹿〈男鹿市北浦地区〉

1. はたはたの塩ふり焼き 捕れたてのはたはたの頭、はらわたを取り、塩をふって串に刺し、いろりのまわり立てておき火で焼く。焼けたらすぐに、串を抜いて食べる。
2. はたはたのでんがく はたはたに串を打って素焼きにし、表面が乾いてきたら、すり鉢ですり混ぜたさんしょう味噌を塗る。味噌が落ちないようにいろりに斜めに刺し、焦げ目がつく程に焼いて食べる。
3. はたはたの味噌味焼き はたはたの頭、はらわたを取り、味噌をからめて1晩おき、翌日、味噌を手でしごいて落とし、串に刺して焼く。手間もかからずすぐ焼ける。
4. はたはたのしょつつる煮・味噌煮 たくさんのはたはたの頭とはらわた、尾を取って大鍋に入れ、かぶる程の水を入れ、煮立ってきたらしょつつるか味噌で味をつける。
5. はたはたの押しぶりこ はたはたの腹を絞ってぶりこ（魚卵）を出し、浅い木箱に並べてそのまま海水の入った桶に30分程浸けると1枚の板のようになる。これを半日程干しておく。この押しぶりこを大根、にんじんのなますにちぎって入れたり（ぶりこなます）、干し玉びろこ（のびるの根）と味噌をすり鉢ですりつぶしてあえる（ひろこ味噌）、ねぎを刻んで入れたぶりこの酢味噌あえもよい。
6. はたはたの玉ぶりこ 藻に産みつけられ、丸く固くなったぶりこが波打ち際に寄せられ

ているのを拾ってきて、わら縄に通して数珠のようにしたものである。押しぶりこと同じように使う。

7. **はたはた白子** はたはたの白子だけを小鍋に入れ、しょつつるや味噌で煮て食べる。また、塩を加えて漬け、こうじを足して塩辛にすると、酒の肴やご飯のおかずによい。
8. **干しはたはたのこんぶ巻き** はたはたを目刺しにして干し、保存する。これを水に浸けてもどしてから、細目こんぶでくるくると巻き、細く裂いたこんぶで結び、鍋に並べて水を入れ、軟らかくなるまでゆっくり煮て、味噌のたまりで味をつける。
9. **はたはたの水あぶり** 生のはたはたを串に刺して焼き、そのままべんけいに刺して保存する（はたはたの水あぶり）。これを水でもどし、ふき、にんじん、あんぷら（じゃがいも）等と煮つけ、たまりで味をつける（煮しめ）。
10. **いわしとうどの酢味噌あえ** いわしの頭を取り、開いて骨を取ってから、腹身の黒い部分をそぎ取り、濃い塩水に30分程浸けてからそぎ切りにする。うどを縦に薄く切ったものを、さらに短冊に切って水にさらしてから、いわしと一緒に酢味噌であえる。
11. **いわしのかまぼこの味噌汁** いわしを開いて骨を取り、まな板でたたいてからすり鉢に入れてよくする。これに、小麦粉と味噌を加えてだんごに丸め（かまぼこ）、大根やあんぷらと一緒に味噌汁で煮て食べる。
12. **めがねいわしの煮干し** めがねいわしの頭を取って、ざっと煮てから干す。乾燥してくると腹が割れる。大きくてよくだしができるので重宝する。
13. **かたくちいわしの焼き干し** 秋に捕れるかたくちいわしを焼いてふるいに並べ、つるして干す。2、3日乾かせば、焼干しができる。これは、煮もの、汁もののだしに使う。
14. **さめの味噌漬** さめの皮を取って切身にし、1晩味噌に漬け、焼いて食べる。味噌漬にすると焼けやすい。
15. **さめの刺身・酢味噌あえ** さめの腹の部分の部分を刺身にする。熱湯をかけて薄く斜めに切り、しょうが醤油をつけて食べる。また、ねぎや大根を細く切ったものと一緒に、酢味噌あえにし食べる。
16. **さめかまぼこの味噌汁** さめの身をまな板の上でたたき、すり鉢に入れてよくする。これに、かたくり粉と味噌を加えて、さらにすり混ぜる。味噌汁を煮立て、すり身（かまぼこ）をすくってちぎり入れ、煮えて浮き上がったら岩のりを浮かせて食べる。
17. **あんこうのともあえ** あんこうの内臓を取り、皮ごとぶつ切りにして熱湯に入れ、ざるにあげて水を切る。ねぎを1寸長に切り、千切りにする。鍋にあんこうの油（内臓）を入れて火にかけ、よく練って味噌で味をつけ、あんこうの身とねぎをあえて食べる。
18. **てんぐさ** 鍋に干しまぐさ（てんぐさ）と水、酢少々を入れて火にかけ、よく煮溶かす。この液を木綿袋でこして型に流し込んで冷まし固める。
19. **えごくさ** 干しえごくさ（えごのり）をよく水洗いし、1晩水に浸ける。これと豆乳、酢少々を鍋に入れて火にかけ、焦げつかないようにかき混ぜながら煮詰める。これを型に流し込んで冷やし固め、適当に切ってえご料理にする。
20. **あらめ** 干しあらめ（つるあらめ）を水でもどして細長く刻み、にんじん、ごぼう、あんぷらと一緒に煮て、しょつつるや味噌で味をつける（煮菜）。昼ご飯にまず、この煮菜を1杯食べてからご飯を食べる。
21. **つるも** 秋に採ったつるもを刻んで椀に入れ、熱い味噌汁を注いで食べる。また、刻ん

- で熱湯をかけ、緑色になったところに大根おろしをおき、酢味噌をかけて食べる（すえこ）。菊の節句のもちに添える。
22. **しょつつる** 捕れたてのこなご（小女子）やはたはた、あじ等で作る。こなごで作る時は、春捕れたものを塩、こうじと混ぜて桶に入れ、蓋、重石をして紙で覆っておく。夏を越すとわいてくる（発酵する）ので、よくかき混ぜ、秋に鍋に移して一煮立ちさせ、ざるの上に浜砂、こし布を敷いた上から流し込むと、下の容器にしょつつるがたまる。はたはたで作る時は、塩、こうじと漬け込み、蓋、覆いをして紐でしっかり締めておく。年に2、3回かき混ぜ、3年間そのままにしておく。魚が溶けてどろどろになったものを鍋に移して火にかけ、ざるの上に浜砂、こし布を敷いた上から流し込むと、下の容器にしょつつるがたまる。
23. **すしはたはた** もともと祝い料理であるが、冬の普段の日にも食べる保存食である。はたはたを四斗樽に7分目程入れて川辺におき、赤つゆがでなくなるまで水を換え、4、5日おく。これをざるにあげて水を切り、1昼夜塩漬にする。その後、大物は4つか5つに切って切りずしに、小物は1匹ずしにする。はたはたを桶に入れて酢をふりかけて酢漬にして1晩おき、ざるにあげて水を切る。ご飯を炊き、熱いうちにこうじ、薄切りにんじん、かぶ、ちぎったぶりこ（はたはたの卵）、ふのり、塩を混ぜ、これにはたはたの身を混ぜておく。桶の底に塩をふりこみ、笹の葉を敷き、混ぜてある材料を1寸5分厚に漬け込み、上に笹の葉、また材料の順に入れ、最後に笹の葉、落とし蓋、蓋と桶の間に縄で目張りして重い重石をのせる。1か月程してなれたら軽い重石にかえる。1か月半程すると味がよくなり、食べ頃になるので、焼いて食べる。
24. **はたはたの塩漬** はたはたの頭、はらわた、尾を取る。一斗樽の底に塩をふり、はたはたと塩を交互に入れて、8分目まで漬け、上に多めの塩をかけ、蓋に重石をかけておくと、田植え過ぎまで食べられる。取り出して焼いて、おもに昼のおかずにする。
25. **はたはたのこぬか漬** はたはたの頭、はらわた、尾を取る。塩と米ぬかを混ぜ、はたはたと交互に漬け込み、蓋をして重石をかける。焼いて昼食や夕食のおかずにする。
26. **いわしの塩漬・こぬか漬** いわしもはたはたと同じように塩漬し、昼のおかず焼いて食べる。また、塩漬して赤汁を出してから、米ぬかをかけて本漬すると、秋まで保存がきく。
27. **こなごの塩辛・しょつつる** しょつつるの作り方は、22と同じ。これ作る際に、発酵して浮いてくるこなごの身を塩辛と言い、熱いご飯にのせておかずにしたたり、大根おろしと混ぜて塩辛なますとして食べる。

2) . 県央八郎潟〈南秋田郡八郎潟町〉

28. **つけご** 炊いたご飯を軽くつぶして茶わんに盛り、はし先でちぎりながら、鴨貝焼きやちか（わかさぎ）の貝焼きの汁につけて食べる。手軽にできるので秋、冬の来客時によく作る。
29. **ふなの味噌汁** ふなの頭とはらわたを取り、2つか3つにぶつ切りする。鍋にだしこんぶと水を入れて火にかけ、だしを取って味噌を入れて味噌汁にし、煮立ったところにふなを入れる。豆腐、最後に刻んだふきのとうを水にさらして水を切ったものを散らす。
30. **ふなたたきの味噌汁** ふなの頭を取って3枚におろし、身だけ取ってすり鉢に入れ、大根

- の切り口を使ってつぶす。すりこぎでよくすり、卵とかたくり粉を混ぜ、5分大に丸めて煮立った味噌汁に落とす。浮いてきたら、椀に盛り、刻みねぎを放して食べる。
31. **その他のふな料理** ふなの大物は、刺身にしたり、焼いてからいも、にんじん、ごぼう等と一緒に煮つけたり、塩ふり焼きやでんがくにする。小物は、つくだ煮にする。飯ずしにもする。
 32. **ちかの酢味噌あえ** 八郎潟で捕れるちかを塩水でよく洗い、頭と尾を取って身をぶつ切りにする。すり鉢に味噌を入れてよくすり、酢を加えて酢味噌にし、これに細かく刻んだふきのとうかねぎ、ひろっこ（のびる）を入れてちかの身をあえる。酒の肴によい。
 33. **ちかのつくだ煮** つくだ煮屋からもらった煮汁に醤油、ざらめを加えて火にかけ、煮立ったらよく洗ったちかを入れ、30分程中火で煮る。取り上げてうちわで扇いで手早く冷ますと、照りのよいつくだ煮になる。
 34. **その他のちか料理** 捕れたちかをそのままむしろに広げて乾かす白干しや、焼いてから乾かす焼干しは、味噌汁等のだしに使う。鍋にちか、水、塩を少し加えて蒸し煮にしたり（ちか蒸し）、貝焼きの具として煮て食べたり（ちか貝焼き）、味噌をつけて焼くでんがくやてんぷらにもする。
 35. **納豆ごりの酢味噌あえ** すり鉢に味噌を入れてすり、酢を加えて酢味噌にし、これで春先捕れる潟ごり（小はぜ、納豆ごり；混ぜると粘りが出る）を生きたままあえる。食べるとのどのあたりでごりが動く。
 36. **ごりのたたき** ごりをまな板の上でよくたたき、容器にとって卵、かたくり粉を入れて、よく混ぜる。しょつつるか味噌汁を煮立て、ごりのたたきをすくって汁の中に落とし、一煮立ちしたら椀に盛って食べる。
 37. **ごりのつくだ煮** つくだ煮屋からもらった煮汁に醤油、ざらめを加えて火にかけ、煮立ったらよく洗ったごりを入れ、30分程中火で煮る。取り上げてうちわで扇いで手早く冷ますと、照りのよいつくだ煮になる。
 38. **えびの塩蒸し** 鍋にえび、塩少々を入れて火にかけ、弱火で蒸し煮にする。真っ赤になったえびを大根なますの上のにせたり、味噌汁に放して食べる。
 39. **えびの塩辛** えびに塩を入れて漬け込む。こうじを加えることもある。1か月以上たつとよくなって、味がよくなる。そのままご飯のにせて食べたり、貝焼きの味つけに使う。
 40. **貝焼き** 貝焼き台の上に6寸以上もあるほたて貝の殻をおき、柴のおきと木炭を火力として、八郎潟で捕れる魚（ふな、ちか、白魚、ごり、えび、なまず等）やつぶ（たにし）、塩くじら、鴨と季節の野菜（きゅうり、なす、みず（うわばみそう）、豆腐、糸こんにゃく等を煮て、味噌や塩辛で味をつける。毎日食べるおかずである。
 41. **ふなの味噌貝焼き** ふなを焼いてから貝焼き鍋に入れ、水を加えて火にかける。煮立ったら少し濃い目の味噌味をつけ、豆腐やねぎ、せりを加えて煮ながら食べる。
 42. **いさじゃの塩辛** いさじゃ（体長2分程のあみの一種）に塩、こうじをよく混ぜ合わせ、樽に入れて蓋、軽い重石をしておく。半年程たってから釜に移し、火にかけて煮、保存する。そのままご飯のおかずにする他、じゃがいも、にんじんと煮つけたり、貝焼きの調味料にしたり、白菜漬等にも利用する。
 43. **潟がれいの飯ずし** 潟がれいのえらやはらわたを取ってよく洗い、かなりきつい塩で3日程漬け、生臭みや赤汁を取る。これを1日水に浸けて塩抜きして水を切り、さらに1晩酢水

に浸ける。ご飯を炊き、こうじを混ぜ合わせる。樽にこうじ飯と魚を交互に漬け込み、最後に蓋、重石をきつくして10日程おく。もう一度ご飯を炊いてこうじを混ぜ、樽から魚だけを取り出して漬けかえ、2週間程おくと、骨まで軟らかいかれの飯ずしができる。

3) . 県南横手盆地〈仙北郡中仙町〉

44. つぶのじんだあえ 大鍋につぶ（たにし）、水たっぷりを入れ、殻ごと煮る。10分程で水気を切って、身を抜き出す。枝豆をすり鉢ですり、醤油で味つけし、ゆでたつぶをあえる。晴れの日のごちそうである。
45. つぶの干もの つぶを煮て抜き出した身をござに広げて乾かし、干ものにして冬まで保存する。これを水でもどして煮しめやくずかけに入れる他、ゆでなおしてくるみあえにして食べることもある。
46. かにだんご・甲羅味噌 捕れた川がにの小物は、たわしでよく洗って甲羅、爪、はさみを除いて、まな板の上でよくたたく。生の枝豆をすり鉢に入れて粗めにすりつぶし、これにたたいたかに、卵と味噌少々を入れてよくすり混ぜ、沸騰させたいものこ汁にしゃもじですくって落とす。かにだんごは、火が通りにくいので中火でじっくり煮上あげて熱いうちに食べる。かにの甲羅に味噌を入れてかき回しながら、甲羅を鍋にして下から炭火で煮て（甲羅味噌）食べる。

4) . 県北鹿角〈鹿角市花輪黒沢地区〉

47. さめのお茶わん 魚のお茶わんは、祝儀の本膳の左につく料理である。さめでだしを取り、醤油で薄く味つけし、はるさめ、さめの切身、花麩、きのこ、ゆでたながいもかさつまいもを入れる。せりを浮き実に、だし汁をたっぷり入れる。

5) . 県北「米代川流域」〈大館市板沢地区〉

48. てん（ところてん） 市日に買った干してんぐさを水に浸してもどし、鍋に入れ、火にかけて煎じる。溶けたらこし袋でこして、浅い角桶に流し入れて固めてから切り、てんつきに入れて、水をはった半切りに突き出す。水を切って器に盛り、からし醤油やしょうが醤油で食べる。盆のごちそうである。
49. めまき 軟らかく幅の広いめこんぶで身欠きにしんを1本のままぐるぐると巻き、稲わらの芯で結んで鍋に並べ、薄味の澄まし汁を入れて、汁がなくなるまでゆっくりと煮る。これを3つか4つに切り、皿に盛る。
50. かすべのからぎゃ煮 市で買ってきた大きいままのかすべ（えいの干もの）をのこぎりでひいて大きくさばきなたでたた切った後、米のとぎ汁に1、2日浸して水でよく洗う。鍋にかすべと水を入れ、1、2時間煮て軟らかくなったらざらめを入れ、溶けて煮立ったらすましを回し入れ、落とし蓋をして火を弱め、長時間かけて汁がなくなるまで煮て味を煮含ませる。
51. くらこなます 春祭りの宵宮に必ず食べるごちそうである。川でつかみ取ったふなやくらこ（うぐい）を生きたまま包丁で細かく刻み、酢で身をしめ、大根おろしとひろっこをあわせ、酢、塩、砂糖を少し入れて味を調える。
52. しょつつる漬のなす焼き いわしの頭とはらわたを取ってたっぷりの塩で漬け込む。3、

4年たつと魚が溶け、べたべたになる（しょつつる）。この中に塩蔵したなすを入れ、取り出して串に5個程ずつ刺し、炉の火のまわりに立ててあぶる。焼きあがったなすは、冷や飯に湯を入れて煮たかゆままのおかずにする。

53. **にしのかぬか漬** 大にし（にしん）の頭、内臓、尾を取り除く。樽の底に塩をふり、にしをすき間なくきちんと並べ、魚が白くなる程塩をふりかけ、米ぬかもまんべんなくふり、手でしっかり押す。最後に塩を厚くふり、木蓋をのせ、重石をして洪紙等で覆ってきちんとしばっておく。
54. **にしの切りこみ** 頭、尾、内臓を取り除き、水に浸して赤つゆを出したにしを3枚におろし、3分厚の細切りにし、かめか桶に塩、こうじをかけて軽くかき混ぜ、落とし蓋、重石をのせて短期漬にする。1か月程で食べられる。ご飯のおかずにも酒の肴にもよい。
55. **すしはたはた** 正月、年取りの膳に必ずつける。大はたはたのはらわたを取り、水に2、3日浸けて赤つゆを出す。炊いたご飯にこうじを合わせる。すし桶に軽く塩をふり、ご飯とこうじを合わせたものを1寸厚に入れて押し、はたはたを並べ、塩とどぶろくをふる。上にご飯、こうじを敷き、この順で5段程重ね、最後に笹の葉、落とし蓋をし、わらですき間を覆い、重石をして紙をかぶせてしばる。2週間程で食べ頃になる。そのまま皿に盛っても、さっと焼いてもよい。

6) . 奥羽山系「田沢湖」〈仙北郡田沢湖町〉

56. **はたはたずし** はたはたを塩水で洗い、頭、内臓、尾を除いて薄塩で漬け、重石をして3日間下漬し、赤汁を取り、水洗いの後、酢に2日程浸し、水を切って、3つか4つにぶつ切りする。本漬は、炊いたご飯にこうじ、少量の塩、砂糖を入れ、よくかき混ぜて2日程おく。にんじんやかぶを薄い花型や短冊に切る。樽に笹の葉を敷き、ご飯にこうじを混ぜたものを薄く敷き、はたはたを並べ、ご飯床、野菜、魚と順に重ね、最後に笹の葉、上蓋、重石をのせる。1か月程で食べられる。
57. **かどのかぬか漬** 桶の底に米ぬかと多めの塩をふり、上にかど（にしん）を1枚並べにし、塩、米ぬかをかける。これを繰り返して漬け込み、最後に笹の葉を敷き、中蓋、重石をする。春先に漬けて、秋まで食べられる。食べる時は、取り出したかどを水でよく洗い流し、適当に切って焼き魚にする。

7) . 鳥海山麓「由利」〈由利郡由利町〉

58. **ぞうすいだんご** 網で捕れた売物にならない小魚等を串に刺して焼き、べんけいに刺して保存しておき、味噌汁のだし等に使う。これでだしを取った味噌汁に、うるち玄米粉をこねてだんごにしたものを入れて煮る。大根葉を刻んで入れたり、冷や飯を入れてぞうすいにしたりする。
59. **たらのしょつつる** 冬捕れたたらを適当にぶつ切りし、これに水でのばして薄くしたしょつつるで味をつけ、豆腐、根深ねぎ、油揚げ、白菜、きのこ、山菜等も一緒に煮て、熱いうちに食べる。
60. **あんこうのともあえ** 捕れたあんこうをよく洗い、内臓を取り、皮ごとぶつ切りにする。この切身をよくゆで、ざるに上げて水気を切る。鍋に内臓を入れて火にかけて練り上げ、味噌で味をつける。人肌程に冷めたら、1寸切りのねぎとゆでた切身を加えて混ぜる。

61. **はたはたの干しか** はたはたの売り物にならないくず魚をよく洗って針金に通して干す（干しか）。これに醤油を塗って炭火で焼いて食べる。あるいは、大根、ごぼうと一緒に干しかを弱火で長時間かけて煮つけて食べる。
62. **てん（ところてん）** 干してんぐさと水を鍋に入れ、30分程煮立てて溶けたらざるでこし、箱に移し、防腐剤として酢少々を加える。冷やして保存し、切っててん突きに入れて突き出し、深皿に盛ってしょうが醤油で食べる。

（6）山形県

1）．村山盆地〈天童市天童地区〉

1. **こぶ巻きにしん** こんぶを広げて砂を落とし、水でさっと洗う。にしんを水に浸して軟らかくする。1本ままのにしんにこんぶをぐるぐる巻いて稲わらで結わえる。これを鍋に並べ、醤油、黒砂糖か赤砂糖、水を入れ、落とし蓋をして中火で長時間煮る。煮上がっても、味を含ませるためしばらくおく。行事食に作ることが多い。
2. **凍み大根とにしんの煮もの** 凍み大根をぬるま湯でもどして適当に切る。にしんをゆでてよく洗い、1寸長に切る。にしんと凍み大根と一緒に10分程煮る。醤油と砂糖で味をつけて、弱火で気長に煮しめる。田植え頃のおかずである。
3. **いるか汁** いるかは、塩くじらの皮の下の脂肪で、短冊に切る。夏いも（じゃがいも）の皮をむき、大きめにいちょう切り、なつなを1寸長に切る。えんどう豆は、さやの筋を取る。鍋に夏いも、いるか、なつなの順に入れて煮る。軟らかく煮えたら味噌を入れ、最後にえんどう豆を入れて、さっと一煮立ちさせる。夏の間のおかずを兼ねた汁ものである。
4. **ざんぱん汁** 冬の寒い夜に食べると身体の芯まで温まる。大たらや鮭等の頭やあらをいりろりの火にかけ、骨まで軟らかくなるまで煮、大根やごぼうをそぎ切りにして入れる。味噌か醤油で味を調える。
5. **つぶとあさづきの酢味噌あえ** 春先、田から捕ってきたつぶ（たにし）を何回も洗ってゆでる。冷めてから身を取り出し、薄い塩水で洗ってぬめりを取る。味噌、酢、砂糖を混ぜてすり鉢ですってとろりとさせる。あさづきをさっとゆでて1寸長程に切り、つぶと合わせて酢味噌であえる。3月の節句に欠かせない料理である。
6. **つぶとごぼうの煮合わせ** ごぼうを細めの千切りにしてあくを抜き、ゆでて取り出したつぶの身と一緒に醤油で煮る。
7. **どんじょ汁** 川で捕ったどんじょをきれいに洗う。鍋に湯をわかし、どんじょを入れ、すぐ蓋をする。しばらくおいて、泡を取り醤油を入れて味をつける。豆腐を大きめのさいの目切り、太ねぎを斜め切りして鍋に入れ、一煮立ちさせる。麩やそぎごぼうを入れることもある。

2）．村山山間〈西村山郡朝日町栗木沢地区〉

8. **棒だらの煮つけ** 棒だらを食べやすい大きさに切り、1日程たっぷりの水に浸けてもどす。もどし汁と一緒に火にかけ、煮立ったら弱火で軟らかくなるまで水煮し、火を止めてしばらくおく。翌日、鍋を火にかけ、酒、砂糖、醤油を2、3回に分けて加えて中火でよく煮る。1日おくと味がしみ、軟らかく煮あがる。
9. **さばなまりのあんかけ** さばなまりを手で割って鍋に入れ、醤油味でさっとにてくずあ

んをかける。麩やねぎ、にんじんを一緒に煮てあんかけにすることもある。初夏の味である。

10. えご 干しえご草のごみを取り、米のとぎ汁に1晩つけ、よく水洗いしたものを鍋に入れ、水、酢少々を加えて水煮する。煮立ったら中火にして煮溶かし、へらでよく練る。これを流し箱に入れて冷やす。固まったら適当に切って、酢味噌や酢ぐるみ（酢味噌にすたくるみを混ぜたもの）をかけて食べる。盆の晴れ食でもある。

3) . 県北最上〈最上郡真室川町木ノ下地区〉

11. かじかの焼き魚・味噌でんがく かじかのはらわたを取って焼き、醤油をつけるか塩焼きにして食べる。味噌でんがくは、いろりのまわりに串に刺したかじかを並べて焼き、味噌を酒で溶いて軟らかくしたものを塗って、少し焦げ目がつくまで焼く。
12. ざっこのさんしょ味噌・煮つけ・から揚げ さんしょの芽をすり鉢でよくすって、味噌、砂糖等を入れ、焼いたざっこ（小魚）につけて食べる。醤油で濃いめに煮つけたり、油で丸ごと揚げてそのまま食べる。
13. かにの味噌汁・つけ焼き 味噌汁を煮立たせ、かに（もくずがに）をぶつ切りに入れて、実にする。いろりに金網を置いてかにを焼き、醤油をつけると香ばしくておいしい。
14. かにたたき汁 かにの甲羅をはずし、後をなたでたたき、青豆（青大豆）と一緒によくつぶす。これをだんごに丸めて味噌汁の中に摘み入れて煮る。ねぎ、かぶの葉等を散らして食べる。
15. くじら汁 塩くじらを細切りにし、ゆがいて余分な油と塩を抜く。二度いもを乱切り、二度豆の筋を取り、ねぎを斜めに切る。鍋に水といもを入れて一煮立ちしたら塩くじらを入れる。さらに豆と味噌を加え、最後にねぎを入れる。秋、冷える晩の夕食のおかずにする。
16. あゆずし 盆の来客用に飾りつけたあゆずしを作ってもてなす。7月に捕れ始めるあゆのはらわたを抜き、塩をきつい程に入れて2、3日漬けておく。このあゆを洗い、ご飯に米こうじを混ぜて冷やし、あゆに詰める。あゆのえら部分に赤なんばんの細切りをおき、背に山にんじんの葉、上に花形に切ったにんじん、尾に薄切りしょうがをのせて化粧する。すしこが（桶）にご飯を敷いた上に化粧したあゆを並べ、その上に笹の葉を敷き、またご飯を薄く入れて、化粧あゆを並べるといふふうに繰り返して漬け込む。4日程で食べられる。

4) . 県南置賜〈長井市成田地区〉

17. ぼうだら煮 ぼうだらを適当に切って2、3日水に浸してから、たわしできれいに洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて中火で水煮する。半日程でいったん火からおろして冷まし、水を足してまた火にかける。これを2、3回繰り返すと魚が軟らかくなる。ざらめと醤油で控えめに味をつけ、弱火で時間をかけて煮る。祭り、盆等の行事食である。
18. からがえ煮 からがえ（かすべ；えいの一種の干もの）を適当に切って2、3日水に浸し、たわしできれいに洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加えて中火で水煮する。時間をかけて軟らかに煮、ざらめと醤油で味つけし、再び煮て、煮上がったたら大鉢に移し、汁をかける。そのままおくと、汁が冷めて煮こごりとなる。
19. くじら汁 塩くじらを小さく切ってさっとゆがき、塩気と強い脂気を抜く。夏なら二度い

も、ささぎ、ねぎ、豆腐、冬ならごぼう、ねぎ、豆腐をたっぷり入れ、味噌で煮込む。

20. **氷頭なます** 正月料理である。塩鮭のえらを取り、頭を細かく切る。鍋に入れてたっぷりの水を加えて火にかけ、煮立ったらざるにあげ、また煮立たせて取り上げ、塩気と生臭みを取る。これを再びたっぷりの水に入れ、弱火で1日煮ると、骨まで軟らかくなるので、砂糖、酢で味を調える。千切り大根とにんじんを作り、塩をかけもむ。これに鮭の頭の煮たものをかけて混ぜる。
21. **こいのうま煮** 生きているこいの頭を包丁のみねでたたき、気絶させ息を止める。頭を落とす、指で探って肝を取り出す。後は、こいを1寸幅の斜め切りにし、よく水洗いして血を流す。大平鍋にざらめ、醤油、酒、水を入れて火にかける。これにこいを並べるように入れ、内蓋として和紙をかぶせる。上蓋をして中火でゆっくりと時間をかけて身の表面に照りが出てくるまで煮る。晴れ食、行事食として一番のごちそうである。

5) . 庄内平野〈飽海郡平田町砂越地区〉

22. **こあめのすり身** こあめ（こぶひげはまあみ）は、体長3分程のあみである。にんじん、ごぼうをさがきにし、大豆を水に浸してつぶしたものをつなぎとしてこあめのすり身に加えて平たく丸め、薄い醤油味で煮る。大根おろしを添える。
23. **ぼうだらと大根の煮もの** 客寄せ、農繁期に作って出す。干しぼうだらを押し切りで適当に切り、水を換えながら1昼夜浸け、よく洗って、水、砂糖、醤油を一緒に入れて、弱火で長時間煮る。3分厚の輪切り大根をざっとゆでた後、ぼうだらの煮汁に入れて甘からく煮上げる。
24. **はたはたの醤油漬** 初冬に捕れるはたはたを1匹ずつ串に刺して炭火で焼き、串からはずしてかめに並べ、醤油をかけておく。かめから取り出してそのまま食べる。
25. **はたはたのでんがく** 焼いたはたはたに、砂糖たっぷりのさんしょう味噌を塗ったもので、焼きたてが香ばしい。大黒様の年取りに必ず供える。
26. **にらとますのあんかけ** 春祭りや客膳に供される。ますか鮭を切身にして醤油で薄味に煮る。にらを塩少々入れた湯でゆでて1寸5分長に切って魚に添える。醤油味をつけたかたくりあんをかけ、おろししょうがをのせる。
27. **つぶの塩漬** 捕ってきたつぶ（たにし）をゆでて身を取り出し、塩をして炒り鍋で炒りつけ、かめに入れて保存する。食べる時にはかめから塩つぶを取り出し、煮立った湯の中に入れてすぐ火を止め、1晩おく。冷めてから2日程水を換えて、にんじん、ごぼう、ねぎ等と煮込むと、よいだしが出る。
28. **がにたたき汁** 10月以降おいしくなる川がにのはさみと爪先を取って甲羅をはずし、えらも取る。まな板にかにをのせ、出刃包丁でよくたたいたものを味噌こしに入れ、味噌汁の煮立った鍋に入れて、よくかき混ぜる。かに身が浮いてきたら、焼き麩やねぎを入れる。
29. **飯ずし** 正月前に作り始めて、正月のごちそうにする。ご飯を普通に炊き、人肌に冷めたらこうじを混ぜ、かめに入れる。いろいろのそば等において冷めないようにし、時々かめを回す。2週間程で軟らかくなるので、青豆、塩出し数の子、細かく刻んだにんじん等を入れ、塩少々で味を調える。

6) . 飛鳥〈酒田市飛鳥〉

30. **いかの塩辛** いかを開いて内臓を取り、1枚1枚塩をまぶしながら重ね漬にし、きっちり重石をかけ、涼しい所で保存する。うろ（肝臓）を別に集め、樽に塩で漬け込む。これは、よくわかせて（発酵させて）塩辛の漬け汁にする。わかせたうろの上澄み液を取って漬け汁のもとにする。半年程漬けたいかを水で洗って塩抜きする。この塩出し水を煮立ててとっておき、上澄み液に混ぜ、そこに細かく刻んだいかを入れ込み、軽い重石をかけておく。
31. **いかのくるみあえ** いかを丸のままゆで、1分幅の輪切りにする。ねぎかたまねぎを細かく刻んで入れ、味噌で味をつけてから、少し火にかけて煮あえにする。うろやくるみ（くるみ；墨）も一緒に入れると黒くなる。
32. **たこ酢** 冬捕れた水だこの内臓を取って、さっとゆでる。酢に塩を入れて煮立て、これを冷ましてたこにたっぷりかけ、軽い重石をのせておく。食べる時は、取り出して適当に輪切りにし、醤油をつける。
33. **どんがら汁** 寒だら汁とも言う冬の料理である。こぶだしを使い、大鍋で煮る。煮つけや焼きものに使った残り〔頭、骨、内臓、特にあぶらわた（肝臓）とだだみ（しらこ）等〕をだし汁に入れ、煮立ててあくを取り、酒と味噌で味をつける。椀に盛って岩のりを浮かす。
34. **納屋汁** 納屋汁は、網元が納屋で船方衆に食べさせる捕りたてのたらで作る味噌汁である。たらかあら1匹のままぶつ切りにし、大鍋で煮る豪快な料理である。
35. **たら子煎り** たらの子にあぶらわた1/3程を生のうちによく混ぜ、醤油、酒、砂糖少々を入れて火にかけ、弱火で汁気がなくなるまでから煎りする。正月料理である。
36. **つぼのり** 1~3月の厳寒期に採った岩のりを鍋に入れ、煮干しのだし汁をたっぷり入れて醤油で味をつけて煮る。いかとたこをさいの目、乱切り、細切り等様々に刻み、湯通ししてのりの鍋に入れ、あえるようにしながら弱火で煮込む。正月に食べる。
37. **あらめのぼん巻き** 米のとぎ汁で1羽あらめをゆで、島たなご、にしん等を芯にして巻く。こんぶの茎やかんぴょうで結んで鍋に並べ、水、醤油、砂糖を入れ、弱火で時間をかけて煮る。
38. **しょごもとろろ** しょごも（もちぎばさ）は、2~3月に春の訪れを運んでくれる海草である。しょごもの太い茎を除いて熱湯に入れ、冷水にとると、色が茶褐色から緑色に変わる。これをまな板の上で細かくたたくと、とろろになる。醤油か味噌のだし汁を入れ、熱いご飯にかけて食べる。

7) . 庄内山間〈東田川郡朝日村倉沢地区〉

39. **川魚のどんがら汁** 捕れた川鮭、川ますの切身は焼いたり煮たりするが、残ったどんがら（頭や骨等）はぶつ切りにする。これを汁鍋に入れ、水から煮、一煮立ちしたらあくを取る。夏、川ますを使ったどんがら汁は、赤みず（山菜）を折って皮をはいで入れ、仕上げに味噌を加えて味をつける。
40. **からげ煮** からげ（干しかすべ）は、大きくて固いので、押し切りで適当に切り、米のとぎ汁に2、3日浸けて軟らかくしてから、たわしでよく洗う。鍋にからげを入れ、水を加えて中火で煮る。軟らかくなったら黒砂糖かざらめ、たれ（味噌のたまり）を入れて弱火で

汁気がなくなるまで煮て味を含ませる。

41. **酒塩煮** 正月料理である。塩鮭を3枚におろすか輪切りにして、切身を作る。鍋に鮭を並べ、水とどぶろくを入れて弱火で長時間煮る。おろし際に3分幅の輪切りにしたねぎを加え、汁ごと深めの皿に盛りつけ、岩のりを浮かして食べる。
42. **すし** 正月料理に欠かせない。数の子を塩抜きして1口大に切る。大根、にんじんを細切り、ごぼうをさがきにして水に浸け、あくを抜く。もち米を固めかゆに炊いてかめに入れ、人肌程に冷めたらこうじを混ぜる。これに水切りした野菜と数の子を加え、紙蓋をして、炉端の灰にすえる。時々回しながら、3日程わかす。甘くできあがると、塩少々をふりこんで、冷所におく。歯切れのよいかゆなれずしである。

(7) 福島県

1) . 会津盆地〈喜多方市熊倉町道地地区〉

1. **干し菜と身欠きにしんの煮もの** 干し菜（くきたちのとうをゆでて天日乾燥したもの）を水に浸けてもどし、1寸程に切る。身欠きにしんを5つ程に切る。じゃがいもも1口大に切る。これらを油で炒め、水を加えて煮る。じゃがいもが軟らかくなったら、醤油で味をつける。田植え頃中心に食べる日常のおかずである。
2. **大根干しと身欠きにしんの煮もの** 大根干しを水に浸けてもどし、水気を切る。身欠きにしんを1寸程に切る。適当に切ったじゃがいもと打ち豆等の材料を油で炒め、水を加えて煮る。じゃがいもが軟らかくなったら醤油で味をつけ、汁がなくなるまで煮詰める。田植え頃中心に食べる日常のおかずである。
3. **くじら汁** 大根を少し厚めのいちょう切り、ねぎをぶつ切り、じゃがいもを1口大に、さがき（いんげん）を1寸程に折る。これらを鍋に入れ、水を加える。塩くじらを小さく切って入れ、煮立ったら味噌で味をつける。年中食べられるが、特に夏がよい。
4. **山うどと身欠きにしんの煮もの** 山うどを斜め切りし、水にさらしてあくを抜く。身欠きにしんを水に浸けて軟らかくし、3つ程に切る。鍋に材料を入れ水を加えて煮る。具が軟らかくなったところで、醤油で味をつける。
5. **棒たら煮** 棒たら（干しまだら）を押し切りで2寸程の幅に切る。よく洗って鍋に水と一緒に入れ、弱火で長時間煮る。棒たらが軟らかくなったら、砂糖、醤油を入れて味つける。正月や祭りに必ず作る。
6. **身欠きにしんの酢漬** 身欠きにしんをよく洗って、頭の部分をはねる。にしん鉢にしんとさんしょうの葉を交互に並べる。酢と醤油を好みで注ぎ入れ、押し蓋、重石をする。2、3日おいて食べ始める。
7. **身欠きにしんの味噌煮** 身欠きにしんをよく洗って、3つ程に切る。鍋に水と一緒に入れ、弱火で煮る。にしんが軟らかくなったら、味噌、砂糖を入れて煮含める。
8. **塩びきあらの粕汁** 正月に食べ残った塩引きのあらを小さく切って煮、一度煮汁を捨て、水を入れてさらに煮る。大根をいちょう切り、にんじん、あく抜きしたごぼうを半月切り、里芋を1口大に切る。あらの煮えたとこにこれらの野菜を入れ、煮えたら、打ち豆、味噌、酒粕を入れて煮立たせて火を止める。

2) . 会津山間〈南会津郡只見町田子倉地区〉

9. 身欠きにしんのすし漬 身欠きにしんをよく洗って水気を切る。ご飯を炊き、熱いうちに塩を混ぜる。桶に身欠きにしんを並べ、その上にご飯を3分厚に広げ、さんしょうの葉をのせる。この順に繰り返して重ねていき、最後に押し蓋、重石をのせ覆いをしておく。稲刈り頃に漬け込み、正月頃には食べられる。
10. 焼き干しはやの醤油煮 はやは、焼き干しにして保存しておく。鍋に魚を入れ、水と醤油、砂糖を加えて弱火で長時間煮る。軟らかくなって骨ごと食べられる。
11. いわなの塩焼き いわなのはらわたを出し、よく洗って塩をふり、竹串に刺していろりて焼く。
12. にしん漬 身欠きにしんを4つ程に切る。大根を短冊に切ってゆでる。にしん、大根を交互に桶に入れ、塩とこうじをふる。塩漬さんしょうの葉も入れる。入れ終わったら押し蓋、重石をし、覆いをしておく。20日もすれば食べられる。

3) . 会津山間〈南会津郡南郷村鶴巣地区〉

13. 大根干しと身欠きにしんの煮もの ゆで干しにした大根干しを、水でもどしてよく洗い、水気をよく切る。身欠きにしんをよく洗って4つか5つに切る。じゃがいもを適当に切る。鍋に油を熱し、大根干し、にしん、じゃがいもを炒めてから水を加え、にしんが軟らかくなるまで中火で煮、醤油で味をつけて汁気が少なくなるまで煮る。
14. 凍み大根の含め煮 凍み大根を水でもどして5分厚に切る。にんじんを3分厚に輪切りし、ながいもも5分厚に輪切りする。身欠きにしんを4つに切る。材料を鍋に入れ、水を加えて軟らかくなるまで煮る。砂糖、醤油で味をつけ、弱火でよく味を含ませる。春から田植え頃まで食べる。
15. 干し菜炒め 春先に冬菜（くきたち；油菜の一種）をゆでて干し菜を作っておく。干し菜を水でもどして、1寸程に切る。じゃがいもを適当に切る。身欠きにしんを4つか5つに切る。鍋に油を熱し、材料を炒め、水を少し加えて煮る。じゃがいもが軟らかくなったら、醤油で味をつける。
16. くじら汁 塩くじらは、春に買って味噌に漬けておくと1年中食べられる。大根を少し厚めの半月切りかいちょう切りに、長ねぎを5分程のおつ切りに、じゃがいもも適当に切る。いんげんは、筋を取って1寸程に折る。これらを鍋に入れ、水を加えて煮る。一煮立ちしたら、塩くじらを小さく切って入れる。具が軟らかくなったら、味噌で味をつける。
17. ざく煮 大根、にんじんを半月切りかいちょう切りにする。里芋を適当に切り、さっとゆでてぬめりを取る。ごぼうを斜め切りにしてあくを抜く。こんぶは、小さめの結びこぶにし、しいたけは、水でもどして適当に切る。これらを鍋に入れ、水を加えて煮、具が軟らかくなったら醤油で味を調える。
18. うどと身欠きにしんの煮もの 春の初めに採ったうどを斜め切りにし、水に浸してあくを抜く。身欠きにしんを4つ程に切る。しいたけも水でもどして適当に切る。大根干しももどして水気を絞っておく。鍋に油を熱し、これらを炒め、水を加えて中火で煮る。具が軟らかくなったら醤油で味をつける。
19. はや・あゆのすし漬 はや、あゆのはらわたを出してよく洗い、水気を切っておく。ご飯を炊き、熱いうちに塩を混ぜる。すし桶の底にご飯を敷き、魚を並べ、さんしょうの葉

をのせ、上にご飯をおく。これを繰り返しながら漬けていき、最後に笹の葉を並べ、押し蓋、重石をのせ、覆いをする。年取りの晩から食べ始め、塩引きとすし漬を盛り合わせる。

20. **白菜のにしん漬** 白菜を1寸幅、にんじんを短冊、身欠きにしんをよく洗って1寸長に切る。きのこも適当に切り、これらの材料を混ぜ合わせる。こうじにぬるま湯をかけておく。桶に材料を入れ、塩とこうじ、また材料、塩、こうじと重ねていき、押し蓋をして重石をのせ、覆いをしておく。半月程で食べられる。
21. **にしんとかのしたのこうじ漬** 塩漬かのした(きのこ)を塩抜きしておく。身欠きにしんを適当に切る。こうじを少し湿らせて、塩と合わせておく。きのこにしんを混ぜ合わせ、桶に入れてこうじをふり、きのこ、にしん、上にこうじと繰り返して漬けていく。上に笹をのせ、重石をしておく。

4) . 福島北部盆地〈福島市北舟戸地区〉

22. **豆数の子** 青ばた大豆を1昼夜程水に浸してから、湯に塩少々を入れてゆで、そのまま冷ます。別の鍋に醤油、酒、ゆで汁のつけ汁を煮立てて冷ます。これに青ばた大豆をつけ込んだ中に、くず数の子を混ぜる。縁起物(まめ達者で子孫繁栄)として、正月や結婚式の膳に必ず出す。
23. **いかにんじん** にんじんを千切りにする。するめの足を除いて縦に3つにはさみで切り、それを横に千切りする。にんじんとするめを混ぜ、かめに入れる。鍋で醤油、酒、水を煮合わせて冷まし、これをかめに注ぎ入れる。よく混ぜ合わせ、2、3日で食べられる。
24. **凍み大根とにしんの煮もの** 凍み大根と凍み豆腐に湯をかけてもどす。干しにしんをたわしでよく洗い、米のとぎ汁に1晩浸してもどす。凍み豆腐を4つ切り、にしんを1寸程に、凍み大根を5分厚の半月切りにする。たけのこを1口大に切る。凍み豆腐、凍み大根、にしん、たけのこを鍋に入れ、水を加えて火にかけ、味噌と砂糖少々で味をつけて、ゆっくり煮込んでいく。田植え頃の昼飯のおかずである。
25. **がにたたき汁・がに味噌** 7、8月に捕ってきた川がにを、まな板の上でなたでたたく。それをすり鉢に入れ、つぶしながらする。味噌汁を煮立たせ、中につぶしがにを落とし、静かに煮る。ねぎ、にんじん、畑芋等を入れてもよい。がに味噌は、大きめの川がにの甲羅に味噌を入れ、金串に刺していろいろで焼きながら食べる。おかずになる。
26. **こいの甘煮** こいの内臓(苦玉)を取ってぶつ切りにし、これを熱湯に通して砂糖と醤油を煮立て、こいを甘からく煮る。
27. **さけの一の味噌煮** 川で捕れたさけの一(鮭)は、卵をたまりに漬け込む。身は、3枚におろしてぶつ切りにし、そのまま味噌に漬ける。2、3日してから焼いて食べる。
28. **ざっぱ汁** 味噌漬にしたさけの一の残り、頭と骨を鉄鍋でゆっくり煮る。軟らかくなったら畑芋、にんじん、ごぼうを入れ、味噌汁にする。酒粕を入れて粕汁にすることも有る。
29. **どじょう汁** 生のどじょうを鍋に入れ、酒をふりかける。どじょうが酔ったところで水を足していろいろにかけ、沸騰したらささがきごぼうも入れて煮る。最後に味噌を加えて味噌汁仕立てにする。
30. **にしん味噌** 干しにしんを米のとぎ汁に浸けて軟らかくもどし、5分程に切り、鍋に入れて水を加えて煮、味噌と砂糖で味をつける。

31. **いかと畑芋・大根の煮もの** いかの胴から足を抜く。胴を輪切りにし、足は、2, 3本ずつに分ける。畑芋を適当に切る。大根を5分程の輪切りにする。これらを鍋に入れ、水を加えて味噌と砂糖少々を入れて煮る。
32. **さんまの醤油漬** さんまの頭とはらわたを取り、2つにぶつ切りして、両面をこんがり焼く。これをかめに重ねて入れ、醤油をかけてしょうがの細切りを散らして蓋をする。1か月程保存できる。

5) . 福島南部〈東白川郡古殿町鎌田地区〉

33. **味飯** 彼岸の入り、送り彼岸の他、普段にも炊く五目飯である。にんじん、ごぼう、油揚げ、切りこぶ、きのこ等を千切りにして油で炒め、醤油味で煮て、炊きあがった飯に混ぜる。
34. **身欠きにしんの煮つけ** 身欠きにしんを米のとぎ汁に1晩浸け、よく洗って醤油と玉砂糖と水を煮立てた中に入れて煮つける。ふきやたけのこ他の野菜等と煮つけることもある。田植えの手伝いの昼のおかずに出す。
35. **なまり節とわかめの酢のもの** なまり節をさつとゆで、細かくほぐす。わかめをもどして6分程に切る。酢、砂糖、塩、だしを混ぜ合わせ、これでなまりとわかめをあえる。これも田植えのおかずによく出す。
36. **どじょう汁** 鍋にどじょうと酒、卵を入れ、蓋をして火にかけ、どじょうがおとなしくなってから湯を入れて、醤油で味をつける。

6) . 阿武隈山地〈田村郡常葉町〉

37. **五目飯** 晴れ食である。具は、油揚げ、干しいたけ、にんじん、ごぼう、切りこんぶをそれぞれ細かく切り、少しの油で炒め、醤油で味をつける。白ご飯が炊けたら具をのせ、蒸らして炊きあげる。中の具は、必ず5つで、栗やあかはら（川魚；はや）を入れることもある。
38. **にしん味噌** 普段のおかずを作る。身欠きにしんを米のとぎ汁に浸けて軟らかくもどしてから細かく切る。油を少しひいた鍋で炒め、油がなじんだら味噌を加えて混ぜ合わせる。麦飯につけて食べる。
39. **こぶ巻き** 正月や冬のおかずを作る。こんぶを水に浸けてもどし、身欠きにしんも米のとぎ汁につけ、軟らかくもどす。身欠きにしんを2つに切り、こんぶで巻いて稲わらで結び、時間をかけて軟らかく煮、醤油で味をつける。
40. **塩引きの甘酒煮** 春近く、塩引きを使い切って頭と身が少しついているだけになったものを水に浸けて塩抜きし、甘酒と水を混ぜて煮立てた中に入れ、十分に煮る。
41. **こわすつぶ** 田で捕ったつぶ（たにし）をきれいな水に浸けて2, 3日おき、よく洗ってからゆでる。これを槌棒でたたいて殻を取り、鍋に醤油で煮込んでおく。忙しい時のおかずになる。
42. **つぶの酢よごし** 捕ってきたつぶを殻のままゆでて殻を取る。長ねぎを1分程に切って、さつと湯に通す。すり鉢に味噌をすり、柿酢を入れ、つぶとねぎをあえる。田仕事の後、夕食のおかずに食べる。
43. **つぶ汁** 捕ってきたつぶを2, 3日水に浸けて、泥を取り除く。鍋に殻つきのつぶと水を入

れて煮、味噌を溶いて味噌汁にする。

44. **えびのうま煮** 川小えびをよく洗って鍋に入れ、空炒りしてから醤油で煮込む。保存がきき、忙しい時のおかずや茶うけに食べる。
45. **さわがにの味噌焼き** 捕ったさわがにを竹串に刺していろりの火で焼き、味噌をつけてもう一度さっと焼く。子どものおやつや夕食のおかずにする。

7) . 石城海岸〈いわき市平豊間町〉

46. **さんまのぼうぼう焼き** さんまの頭とはらわた、大骨を取り、まな板の上で包丁で細かくかき切りにし、みじん切りのたまねぎとしょうが、味噌を入れてよく混ぜ合わせる。これをまな板の上に薄く広げ、包丁で碁盤の目に筋をつけ、上に真っ赤におきた炭火を全体にのせて焼く。焼けたら炭火の灰を吹いて取り除き、小皿にとって食べる。
47. **さんまなべ** 鍋に湯を煮立て、たまねぎのぶつ切り、こんにゃくの手ちぎり、頭とはらわたを取ってぶつ切りにしたさんまをたっぷり入れて、味噌で味をつけて煮る。寒い日のごちそうである。
48. **ほしぎめのきもみあえ** ほしぎめの皮を除いてから3枚におろし、刺身のように切る。肝を竹串に刺してさっと焼く。焼いた肝をすり鉢に入れてよくすり、味噌、和臼（粗製糖）、酢を入れてすり混ぜ、切身を加えてあえる。
49. **あんこうのとも酢** あんこうをたわしでよく洗ってぬめりを取り、つるし切りにする。肉、皮、肝を熱湯でゆで、肝をすり鉢ですって、味噌、砂糖、酢を入れてすり混ぜて酢味噌を作る。ゆでたあんこうの白身と皮を1口大に切る。ねぎをゆでて1寸長に切り、器にあんこうの白身、皮、ねぎを盛って酢味噌をかけて食べる。
50. **あんこうのともあえ** あんこう生肝を大鍋で炒め、水でもどして絞った切干し大根と1口大に切ってゆでたあんこうの身を入れて一緒に炒め、味噌と砂糖少々を入れ、炒めあげる。
51. **あんこうのどぶ汁** あんこうの肝を空煎りして味噌を加える。火が通ったら、あんこうのあら、身を加え、いちょう切りか短冊切りにした大根も入れて煮込む。
52. **どんこ汁** 里芋、大根、にんじん、たまねぎをぶつ切りにして水から煮る。野菜が煮え始めたら、ぶつ切りにしたどんこ（ぐずぼ；えぞいそあいなめ）を入れて煮、味噌で味をつける。秋から冬に食べる。
53. **かつおのあら煮** かつおのあら、たまねぎをぶつ切りにし、豆腐を大切に切る。鍋に水を沸騰させ、かつおのあらとたまねぎを入れて煮えた頃、豆腐と味噌を入れて一煮立ちさせる。
54. **がぜの貝焼き** ぼうずがぜ（うに）を割って身を取り、ほっき貝の殻にていねいに1片1片並べ、貝一杯に形よく詰める。大鉄鍋に小石を入れて火にかけ、石を焼いて、その上のがぜ身をのせたほっき貝をのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
55. **がぜ味噌** ぼうずがぜを割って中身を取り出し、鍋に入れて火にかけて炒る。味噌、砂糖少々を入れて炒りあげる。
56. **ところてん** 干してんぐさを槌ん棒等でたたき、ごみを除いた後、水洗いして鍋に入れ、水、酢を加えて姿がなくなるまで煮る。熱いうちに布袋に入れて絞る、汁を木箱等に流し込んで冷ます。固まったら、天突きに入れて押し出して器に盛り、三杯酢をかけて食べ

る。盆や八幡様の祭り（8月15日）の膳に必ず出す。

57. **ひじきの白あえ** ひじきを一煮して水を切る。にんじん，こんにゃく，油揚げを千切りにし，ひじきと一緒にだし汁で煮て砂糖，醤油で下味をつける。豆腐をふきんで包んで水気を絞り，すり鉢でよくすって砂糖，塩で味をつけ，具をあえる。

8) . 相馬〈相馬市原釜地区〉

58. **ほっき味噌** ほっきの身を貝から取り出し，少しの湯の中で，さっとゆで，適当に切る。味噌にゆで汁を入れて練り，汁気が少なくなったら，ほっきの切身を入れて，よく練って仕上げる。普段のおかずにする。
59. **ほっきの酢のもの** ほっきをさっとゆで，身を適当に切る。きゅうりを刻み，塩でもんでから，ほっきの切身と一緒に酢，白砂糖であえる。普段のおかずになる。
60. **ほっきの炊きこみごはん** ほっきの身を貝から取り出し，よく洗ってはらわたを除き，適当に切って白砂糖と醤油で味つけしてさっと煮る。これを米と一緒に炊く。夏の晩ご飯にする。
61. **ほっきのカレーごはん** ほっきをさっとゆで，ゆで汁でじゃがいも，にんじんを煮て，野菜が軟らかくなったところにゆでほっきの身を加えて塩とカレー粉で味つけし，小麦粉を入れてとろみをつけ，麦飯にかけて食べる。
62. **しらうおの炊きこみごはん** 米にしらうおを入れ，醤油味にして炊き込む。冬，売り物にならないもので作る。
63. **ゆでがに** がに（赤がに）を塩ゆでにしてから身を取り出して，大根おろしにつけて食べる。夕食のおかずになる。
64. **がに味噌** がに（赤がに）を殻のままぶつ切りにして鍋に入れ，味噌，砂糖，水でもどした切干し大根を入れてよく煮て，しゃぶりながら食べる。
65. **がにだんご** がにを出刃包丁でたたきつぶして身を出す。身に小麦粉を加えてだんごを作り，沸騰した湯に入れて，浮いたら豆腐，ねぎ等を加え，醤油で味をつける。
66. **がに汁** がにを臼で殻ごとつぶし，水を加えてゆっくり煮る。ねぎ，豆腐を入れて醤油で味をつける。
67. **さったろう煮** さったろう（とうべつかじか）と大根をぶつ切りし，味噌，または醤油味で煮て食べる。さったろうは，外見と違ってさっぱりした味のある魚である。
68. **どぶ汁** どんこ，さったろう，あんこう等，捕れた魚を骨ごとぶつ切りにして煮，大根，にんじん，里芋，ねぎ，豆腐を加える。味噌か塩で味をつける。
69. **あら汁** 魚を刺身にした後のあら（頭，中骨等）をぶつ切りにして煮，ねぎ，豆腐を入れてたまり醤油で味をつける。
70. **たこいも** 鍋にたこ（真だこ）のぶつ切り，里芋と大根の乱切り，水を入れて煮る。軟らかくなったら，ねぎ，豆腐を入れて味噌味の汁にする。
71. **たこの白あえ** たこに塩をまぶしてもみ，たっぷりの湯でゆで，ぶつ切りにする。豆腐をふきんで包み，汁気を十分に切り，砂糖，塩を加えてすり鉢ですり，ゆでだこをあえる。
72. **あいなめのたたき** あいなめの大骨を取り除き，1口大に切る。味噌，みじん切りのねぎをのせ，まな板の上と一緒に切り混ぜる。皿にのせ，そのまま食べる。味噌味で食べる刺身である。

(8) 茨城県

1) . 県央畑作地帯〈東茨城郡茨城町烏羽田・美野里町高場・結城郡石下町国生地区他〉

1. **どじょう料理** 泥を吐かせたどじょうをねぎと一緒に砂糖、醤油で煮つけ、最後に溶き卵をかける。
2. **うなぎ料理** 大物は、裂いていろりであぶり焼く。小物は、適当にぶつ切りしたものを魚串に刺し、いろりに立ててあぶり焼く。その後、醤油で煮て、夕食のおかずにする。
3. **ふなの甘露煮** ふな売りから買ったふなを魚串に刺し、いろりで焼く。大鍋の底に大豆、梅干しを敷き詰める。焼いたふなを並べ、醤油と砂糖を加え、かまどでまる1日煮る。ふなと大豆（煮豆）は、別の器に盛って出す。
4. **背黒いわしのぬた** 買った背黒いわしの頭と骨を指でこき落とし、皮をむいて酢に漬け、涼しいところにおく。夕方、白くなった酢漬いわしの身を皿に並べ、味噌、砂糖、酢を混ぜ、すり鉢ですって作った酢味噌をかけて食べる。
5. **さんまのぬか漬** 秋のさんまのはらわたを取って、1匹のまま一斗樽に塩漬し、軽く重石をする。3日もすれば、水が上がってくるので、取り出して塩ぬかでもう一度漬け直し、重石をしておく。冬から早春のおかずであり、取り出してぬかを洗って焼いて食べる。
6. **かきすめ** 雑貨屋に売っているかきすめ（すめいかを切りこんぶのように細かく刻んだもの）をほうろくで炒り、醤油を少し落として味をつけ、からっとするまで炒り上げて皿に盛る。人寄せ、ふるまい事の酒の肴である。
7. **身欠きにしんの煮つけ** 身欠きにしんを水に浸し、いろりの灰をふりかけ、2日2晩程おく。これを洗って砂糖醤油で煮込む。田植えのおかずにする。
8. **すみつかり** 2月の初午に食べる。正月の残り物の塩鮭の頭をさいの目に切り、水煮して油を捨てる。大根とにんじんをおにおろしでおろし、汁ごと鍋に入れる。酒粕をちぎって鍋に入れ、その上に皮を取った炒り大豆、鮭を重ね、細切りにした油揚げを入れて、とろ火で煮る。酒粕がとろけたら、酢、砂糖、醤油で味付けし、味がしみるまで煮込む。
9. **たにしと切干しの煮つけ** 捕ってきたたにしを水に浸けて泥を吐かせてから、ゆでて身を出し、切干し大根と一緒に醤油と砂糖で煮つける。

2) . 南部水田地帯〈稲敷郡桜川村浮島地区〉

10. **ふなのなます** 大ふなを3枚におろし、小骨を取る。身を水でさらし、酢でしめる。豆腐をすり鉢ですり、酢と砂糖、塩で味付けしてふなをあえる。冬の料理であるが、2月の初午にも必ず作る。
11. **ふなのてっぽうぬた** ふなを3枚におろし、小骨を取って水でさらし、酢でしめる。これを味噌と酢、玉砂糖を混ぜてすり鉢ですった「どろず」であえる。冬から春にかけての普段のおかずである。
12. **ふな味噌** 串刺しにして保存しておいた寒ぶなをいろりで焼き、包丁で細かくたたく。これに味噌を加えてさらに刻み、最後にゆずを加えて味を調える。
13. **しゃじゃ** 行商人から買った生しゃじゃ（ごく小さなえび；あみ、こませ）を大きなたん貝の殻を鍋がわりにして、塩味で炒りつける。干ししゃじゃは、酢醤油をかけて、そのまま食べる。田植え頃から秋にかけて食べる。
14. **釜あげと煮干し** 釜あげは、ごろ、小えびを鍋に入れ、塩を加えた水でゆでて食べる。わ

かさぎは、煮干しにして保存する。食べる時には醤油をかける。冬、大根と一緒に煮てもおいしい。

15. **たにしの味噌煮** 春捕ったたにしをゆでて身を取り出し、味噌煮にする。
16. **たにしの油味噌** 捕ってきた大きめのたにしをゆでて、身を取り出す。切干し大根と一緒に油で炒め、味噌と砂糖で味付けをする。
17. **すいつぼ** 捕ってきたたにしを2, 3日水に浸けて、泥を吐かす。これを煮え立った味噌汁の中に殻つきのまま入れて実にする。楊枝で身を取り出して食べる。
18. **なまずの煮くずし** 秋から冬にかけて食べるごちそうである。いろりに大鍋をかけ、煮え立った味噌汁に生きているなまずをそのまま入れ、蓋をする。煮えた頃を見計らって、なまずをそのまま取り出し、蓋の上に乗せて、身だけを味噌汁の中にこき落とす。
19. **どじょうの丸煮** 夏の普段のおかずである。鍋に醤油だけを煮立て、そこに生きたままの大きめのどじょうを入れて蓋をする。暴れていたどじょうが静かになったらできあがりである。
20. **ぼらのあらい** 春のおかずである。ぼらを3枚におろし、腹骨を取り、冷水を何度もかけてあらいにする。味噌、砂糖、酢をすり鉢ですって「どろず」を作り、これにつけて食べる。酒の肴によい。
21. **しらうおごはん** 米に醤油と少なめの水を入れて炊く。炊きあがったら、釜あげ（塩ゆで）したしらうおを混ぜ合わせて茶碗に盛る。熱いうちに食べるとおいしい。
22. **たん貝と切干し大根の煮つけ** 捕ってきたたん貝の殻から身はずし、ゆでる（殻もボタン等の材料に使われる）。切干し大根を水でもどして水を切り、油で炒める。たん貝の身と切干し大根を味噌で煮る。
23. **たたき汁** よど（小さより）のくちばしとはらわたを取り、いわしのすり身のようになるまでまな板の上で出刃包丁でたたく。すり鉢に移し、味噌を加えてする。これを沸騰したお湯に落とすと、味噌味の汁ができる。味をみて醤油を加え、ねぎを散らす。秋から冬の人寄せ等で作る。
24. **かいそう** 正月料理に欠かせない。てんぐさを水で煮て溶かし、ある程度溶けたら、自然に冷ます。ゼリー状に固まったものを短冊形等に切って、七色醤油（醤油に七味とうがらしを混ぜたもの）につけて食べる。
25. **がりがりなます** 正月に欠かせない料理である。大根を目の粗いがりがりおろしでおろして、焼いた小ぶなの身を入れ、酢をあえる。

3) . 北部山間地帯〈東茨城郡御前山村野口地区〉

26. **さんまなべ** さんまのはらわたを取り、5分程にぶつ切りする。ねぎを斜め切り、大根をいちょう切りにする。鍋に醤油、味噌、砂糖を混ぜ、少量の水を入れて火にかけ、煮立ったらさんま、野菜の順に入れて煮込む。
27. **さんまの味噌漬** さんまの頭とはらわたを取り、2つ切りにして並べ、味噌を交互にはさんで8升樽に漬ける。取り出して焼いて食べる。秋の忙しい採り入れ時の手のかからないおかずである。
28. **うに焼き** うにの卵を取り、はまぐりかあわびの貝殻に入れて焼く。はしで数カ所穴を開け、湯気が出始めたら、この穴に醤油をさして食べる。

4) . 鹿島灘沿岸〈鹿島郡波崎町谷田部仲神殿地区〉

29. **いわしのすり身だんご汁** いわしの頭、皮、骨を取り、身だけにしてまな板の上で包丁でたたき、すり鉢に入れてよくする。すれたら味噌、ねぎの白い部分を臭み抜きに入れ、すり混ぜる。鍋に湯を煮立て、それにすり身をつみ入れ、浮き上がってきたところに青菜を入れればできあがりである。
30. **いわしのうの花漬** 寒い冬によく作る。いわしを3枚におろして、塩をふっておく。うの花（おから）に千切りにんにくとしょうが、とうがらしのみじん切り、ごま、酢、砂糖を加えて混ぜ合わせ、この中にいわしを漬け込む。すぐにも食べられるが、保存もきく。
31. **このしろの酢漬** 夏捕れたこのしろのうろこを取り、3枚におろして皮をはがす。軽く塩をふってしばらくおき、水で洗って酢につけ、すぐに食べる。青じその葉を添えると風味がよい。
32. **あんこうのとも酢** あんこうは、大きな木にぶら下げて、つるし切りにする。とも酢は、あんこうの肝臓を取り出して鍋で炒りつけて、火を通しながら脂を出し、すり鉢に入れてよくする。これに味噌、砂糖、酢を入れる。ゆでたあんこうの身に、とも酢をつけて食べる。
33. **あんこうのどぶ汁** あんこうの肝臓を炒りつけて脂を出し、中骨等を入れる。適当に切った大根、にんにく、ねぎを入れてさらに炒り、水を加え、味噌を入れて食べる。
34. **たこ料理** たこをゆでて刺身にし、醤油か酢醤油で食べる。また、生だこと里芋を醤油と少しの砂糖で煮つける「いもだこ」もよく食べる。たこを煮つけて澱粉を溶き入れて、あんかけにもする。
35. **やなぎかれい** 一塩して少し干したやなぎがれいを焼いて食べる。最後に残った頭と骨に醤油をたらし、熱湯をかけて、汁を飲む（やなぎの骨湯）。
36. **あかじの煮つけ** あかじは、高価な魚である。醤油、砂糖に少しの酒を入れて煮つけ、正月やお祝い事、お祭りの時等に尾頭つきで食膳にあげる。
37. **すずきの刺身と炭火焼き** すずきは、夏の盛りがおいしく、刺身にすることが多い。ぶつ切りにして炭火で焼くと、脂が落ちて魚身がおいしく焼ける。
38. **かつおの刺身** かつおは、田植え魚としてよく食べられる。かつおを3枚におろして刺身にし、しょうが醤油をつけて食べる。
39. **かつおの焼きびたし** かつおの刺身にした残りの身を串刺しにして、いろいろの火でこんがり焼いたものである。このまま醤油をつけて食べたり、夏場の保存食として、色々に利用する。
40. **かつおの塩辛** かつおを3枚におろして、内臓を取り出す。内臓（胃、腸）を切り開いて、内容物をかき出し、水洗いして包丁でぬるぬるをこそぎ落とす。血を切って、1晩程水にさらす。これを取り出して小さめに切り、水気を切る。塩をたっぷりまぶし、よく混ぜて大きなだんべい（木桶）に入れて漬け込み、冷暗所におく。その後もかき混ぜを繰り返す、20日もたつと、味がなじんで食べ頃になる。
41. **かつおの心臓の煮つけ** かつおの心臓（俗称：ほし、ちちこ、そろばん玉）を水でよく洗ってから鍋に入れ、醤油、酒、砂糖少々を加えて火にかける。少し煮えたら、取り出して汁を煮詰め、また、鍋に心臓を入れて、しょうがの千切りを加えて煮詰める。

42. **さんまなべ** さんまをぶつ切りにして、季節の野菜（ねぎ、里芋、にんじん、大根、ごぼう等）を一緒に入れて、味噌味か醤油味で食べる。寒い冬に身体の温まる料理である。
43. **さんまのなめろう** さんまを3枚におろして、肩口から皮をはぎ、包丁でたたく。これにしそ葉かしょうがのみじん切りを加えて、味噌で味付けして食べる。
44. **寒さばの味噌煮** 寒さばは、脂がのっていて醤油をはじくので、味噌で煮込む。
45. **にしん** にしんには、これと言った料理法はないが、小骨が多いので、酢で殺して食べる。他に、身欠きにしんにする。
46. **うまずらはぎのきものなます** うまずらはぎの頭と皮を除いて腹を開き、肝を取り出す。これに味噌と水を加えて手でこね回し、醤油をたらして食べる。なますと言っても、酢は使わない。
47. **のろまさんごろう** 正式名は不明だが、動きが遅いので、俗名のろまさんごろう、ぺたろう、およね等と呼んでいる。肉はあまりおいしくないが、肝がおいしいので捕って生のまま、酢醤油か二杯酢で食べる。
48. **なつばおりの味噌煮** これも正式名は不明。冬捕ったなつばおりを味噌煮にして食べるとおいしい。
49. **しいらのたたきあえ** しいらを3枚におろして、肩から皮をむき、身を包丁でたたく。これに長ねぎとしょうがのみじん切りを混ぜ、味噌味で食べる。
50. **からこ汁** 春、捕ったはまぐりを1晩海水に浸け、泥を吐かせる。空鍋を火にかけ、温まったところにはまぐりを入れてかき回すと口が開くので、ここで水を加え、醤油で味を調える。
51. **かいそう** 正月用に銚子の町から売りに来るかいそうぐさ（ことじつのみた）のごみを取り除き、1晩水に浸ける。鍋にかいそうぐさを水ごと入れ、とろ火で1時間程かけて煮溶かし、流し箱に流し込んでしばらくおくと、固まる。流し箱から取り出し、適当な大きさに切って、酢醤油かわさび醤油で食べる。
52. **ぼらのあらい** ぼらの頭とはらわたを取って3枚におろし、刺身包丁で紙のように薄く切りながら、冷水に浸けていく。水を何度も換えて血の臭いなくなるまで洗いぬく。水気を切って皿の上にのせたすだれに盛り、冷たいところをしょうが醤油をつけて食べる。
53. **ぼらの煮つけ** ぼらのこけら（うろこ）を包丁のみねでかき落とし、出刃包丁でぶつ切りにする。鍋に砂糖、醤油を入れて煮溶かし、ぼらを入れて煮る。身がしまっていておいしい。
54. **いなの甘露煮** いな（ぼらの子）を串に刺して、いろりの火のまわりに立てて遠火で焼き、しばらくおく。鍋に水をたっぷりと焼きいなを入れて、軟らかくなるまで中火で煮て、砂糖、醤油で甘からく照りの出るまで煮つける。
55. **うなぎ飯** うなぎを裂いて骨を取り、強い遠火で素焼きにし、身をほぐして砂糖、醤油を煮立てた中で煮る。白ご飯を炊き、うなぎを混ぜ、熱々のうちに食べる。
56. **しじみの身と干し野菜の炊き合わせ** 大鍋にたっぷりの水を入れ、捕ったしじみを殻ごと入れる。目の粗いふるいにゆでしじみを入れ、手でこね回すと、身だけが下に落ちる。身をもう一度、ゆで汁に返してゆでる。切干し大根と合わせる時は、むき身と水でもどした切干し大根を醤油、砂糖で煮る。干しずいきの時は、にんじんも入れ、醤油、砂糖で煮る。
57. **塩からこうこ** いわしと大根を組み合わせた漬物で「ごさい漬」とも言う。11月末頃か

- ら作り始め、正月に食べ始める。いわしの内臓を取ってよく洗い、塩漬にし、重石をして2、3日漬ける。この塩漬いわしを臭みが抜けるまで、何回も洗いぬく。生大根を3分厚の輪切りにし、樽に、大根、塩をまぶしたいわしと交互に漬け込んで、押し蓋をし、重石をする。20日程したら、少し日に当てて発酵を進める。
58. **さんまから漬** さんまに塩をふって樽に漬け、重石をして1昼夜おく。塩漬さんまの頭と骨を取り、開いて1、2晩薄塩の水に浸け重石をして塩出しする。これを酢に1晩漬け直してからまな板に取り上げ、5枚程重ねて重石をしておく。おから、砂糖、塩を鍋に入れて空炒りする。開いたさんまにおからを抱かせ、もとの魚の姿のようにして桶に入れる。さんまのまわりにもおからを詰めて並べ、軽い重石をしておく。その日から食べられる。
59. **さんまの塩漬** 醤油樽にさんまと塩を入れて軽い重石をし、1週間程漬けておく。取り出して、焼いて熱いところを弁当のおかずにする。

(9) 栃木県

1) . 鬼怒川流域〈河内郡上河内村今里地区〉

1. **煮しめ** 冬の寒い日のおかずであり、事日に作ることが多い。鍋に里芋とにんじん、ほしか(干しいわし)を入れ、水をたっぷり加えて火にかけ、煮立ってしばらくしたら、湯でもどしたゆで干し大根といもがらを入れて煮る。軟らかくなったら醤油を入れ、大切りの豆腐とねぎを入れる。
2. **しみつかれ** 2月の初午の日に食べる。大根とにんじんを鬼おろしを使って粗くおろす。塩引き(塩鮭)の頭を焼いてからぶつ切りにする。ほうろくで炒った大豆の皮を除く。鍋に水、大根、にんじん、塩引き、大豆を入れて煮込む。塩引きが軟らかくなったら酒粕を加え、醤油で味をつけて、全体を混ぜて火を落とす。熱いのもいいが、翌日冷えたのを食べるのもおいしい。
3. **どじょうの卵とじ** どじょうを桶に入れ、塩を入れて蓋をすると、すぐに白くなる。これをよく洗いぬめりを取る。鍋にどじょう、水と醤油を入れ、煮えたら卵を溶いて入れ、全体をとじる。
4. **すなさびのころ煮** すなさび(しまどじょう)を塩で殺し、玉砂糖と醤油を入れてそのまま火にかける。
5. **ふなのゆで干し** 捕ってきたふなを塩ゆでして天日でよく干す。干しあがったふなは、酒の肴やお茶のつまみ、子どものおやつにする。おにぎりに入れることもある。缶に入れて保存しておく。
6. **かじかの串焼き** 4月に卵を持ったかじかが捕れ始める。大物は、頭を上にして串に刺し、小物は、斜めに魚の真ん中を刺す。いろりのまわりに刺して、まず腹側、しばらくして背から焼き、これを何回か繰り返して焼き上げ、醤油をかけてかじって食べる。
7. **うなぎの串焼き** うなぎを開いてはらわたを出し、串に刺して焼き、醤油をつけて食べる。
8. **にしん味噌** 田植え弁当に欠かせない。3日前から身欠きにしんを米のとぎ汁に浸けておく。少し軟らかくなったところをたわしで洗い、うろこを落とす。これを半分に切り、味噌と玉砂糖で煮る。
9. **くされずし** 羽黒山の梵天祭り(10月7、8日)につきもののごちそうである。土用から

秋の彼岸にかけて、あゆを背開きにしてわたを取り、かめに塩漬し、蓋、重石をして10月までおく。10月の始めに本漬をする。あゆをかめから出して水洗いする。千切り大根に塩をからませてしんなりさせ、軽く水気を絞る。ご飯を固めに炊き、水で洗う。ご飯と大根を混ぜ、すし桶に仕込む。その上にあゆを並べ、また、ご飯と大根、上にあゆの順に3段重ねにし、押し蓋、重石をしておき、3日程で水が上がってくる。そのまま2、3日おき、桶をひっくり返して余分な水を除く。桶から取り出し、皿に盛る。

10. **あゆのうるか** くされずしを作る時に出るはらわたをうるかにする。はらわたと同量の塩をまぶし、空びんに入れておいておき、1か月すると味がなじんで食べ頃になる。ご飯にのせて食べる。

2) . 日光山間〈塩谷郡栗山村川俣地区〉

11. **よっこもち** ぼんだいもちをよっこ（魚っこ）もちにして食べる。ぼんだいもちをいろいろで焼く。焼きいわなを20~30匹鍋に入れ、味噌味で煮る。1、2匹残して取り出し、残りを細かく砕いてだしにする。ここに番台持ちを入れ、10分程煮る。これをご飯茶碗に盛って、上にいわな2、3匹をのせていただく。
12. **いわな・やまめの塩焼き** 塩をすりつけたいわな、やまめを串に刺し、いろいろの火にかざして焼く。魚の表面に白く塩が吹き出し、少し焦げ目がついたら食べ頃である。

3) . 那須野ヶ原開拓〈那須郡西那須野町三島地区〉

13. **どじょう汁** どじょうを洗ってざるに入れ、いろいろの自在かぎに水を入れた鍋をかける。煮立ったら、素早くどじょうを入れて蓋をし、20分程煮て、たまり汁で味をつける。
14. **身欠きにしんの煮つけ** 田植えのごちそうである。身欠きにしんをこめのとぎ汁に1、2晩浸けて軟らかくする。これを1寸5分程に切って、あく抜きしたふき、たけのご等季節の野菜と一緒に煮、醤油、または味噌、砂糖少々で味をつける。

4) . 八溝山地〈那須郡馬頭町大内地区〉

15. **炒めご飯** お客料理である。塩引き（塩鮭）をさいの目に切って油で炒める。その中ににんじんをすりおろし、ねぎのみじん切りを加える。そこに、冷めたご飯を入れ、よく炒りつける。よく混ぜたらご飯茶碗で型を取り、皿に盛って出す。
16. **ふなの甘露煮** 小ぶなのはらわたを出して竹串に刺し、いろいろで焼く。これを鍋に入れ、水をたっぷり入れて、弱火で煮つめる。ほとんど煮汁がなくなったら、砂糖と醤油で甘からく味付けする。かめ等に入れて保存する。
17. **にしん味噌** 身欠きにしんを米のとぎ汁に1晩浸し、軟らかくなったら細かく切って油鍋に入れ、少し炒めたら、水を加えて軟らかくなるまで煮る。最後に玉砂糖と味噌を入れてよく練り上げる。
18. **かつお節味噌・ねぎ味噌** かつお節を包丁で削り、油で炒りつけ、玉砂糖と味噌を加えてよく練り合わせる。ねぎ味噌は、細かく切ったねぎを油で炒め、削り節の粉と玉砂糖、味噌を加えて練り上げる。

5) . 渡良瀬川流域輪中〈小山市生良地区〉

19. **なまずのてんぷら** なまずを生きたままな板にのせ、頭をなたでたたき、身を3枚におろす。大どんぶりにうどん粉と水を入れ、軟らかめの衣を作る。油を熱し、衣をつけて大身のままからりと揚げる。揚げた後、適当に切り、大根おろし醤油で食べる。なまずのてんぷらは、普段にも晴れ食のごちそうとしても作る。
20. **なまずのたったきだんご** てんぷらを作って残った、なまずの頭と骨をだんごにする。頭と骨を粉々になるまでよくたたいた後、すり鉢ですって大どんぶりに移し、うどん粉と麦味噌を加えて、よく混ぜる。これを大さじですくって油に落として揚げる。
21. **なまずの煮つけ** なまずの頭と尾を取り、食べやすい大きさにぶつ切りにする。鍋に玉砂糖、醤油、水を入れて煮立ててからなまずを入れ、弱火でゆっくり煮る。普段のおかずによく作る。
22. **なまずのおつけ** なまずの頭、尾、わたを取り、食べやすい大きさにぶつ切りする。卵があったら、ぶつ切りした腹に詰める。鍋に玉砂糖を少し入れておつけ（味噌汁）を作り、煮立ったところになまずを入れて煮る。
23. **うなぎの煮つけ** うなぎを背開きしてわたを取り、食べやすい大きさに横に切る。これを串に刺して素焼きする。鍋に醤油、みりん、玉砂糖少々を入れて煮立て、うなぎを入れて弱火で10分程煮る。
24. **こいこく** こいの頭とうろこを取り、身をぶつ切りにし、水洗いして生臭みを取る。大鍋に味噌、玉砂糖、水を加え、煮立ったらこいの切身を入れる。蓋をして強火で40分程煮てから弱火にして、水を足しながらしばらく煮る。これを食べるが、1晩おいて一煮立ちさせた方がおいしい。
25. **ふなの甘露煮** 焼干しして保存していたふなを竹串からはずし、鍋に梅干しと一緒に並べて水を加え、骨が軟らかくなるまで煮る。その後、玉砂糖、醤油を加え、汁がなくなるまで弱火でゆっくりと煮あげる。
26. **ふなのこぶ巻き** 焼干しして保存していたふなを竹串からはずしてさっと洗い、水気を切る。こんぶをよく洗って少し干す。ごぼう、にんじんをこんぶの幅に合わせて拍子切りにする。こんぶを広げ、ごぼう、にんじん、ふなを芯にくるくる巻き、水でもどしたかんぴょうでしばる。鍋にこぶ巻き、水、醤油、玉砂糖を入れて、弱火で1日程かけてゆっくり煮る。
27. **ふなぬた** ふなを3枚におろし、食べやすい大きさにそぎ切りする。身をざるに移し、水にさらすと身がふくらんで、臭みも取れる。麦味噌をすり鉢でよくすり、玉砂糖と酢で酢味噌を作り、ふなにつけて食べる。
28. **どじょう汁** 夏の食べ物である。鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったら生きたどじょうを入れ、すぐに蓋をする。すり鉢ですった麦味噌、短冊に切ったなすを入れ、一煮立ちしたら火を止める。
29. **どじょうのけんちん汁** どじょうをよく洗ってざるにとり、水気を切る。鍋に油を少し入れて熱し、どじょうを入れて蓋をし、その後よく炒める。水、醤油を加えて味つけをする。これをうどんやそばのつけ汁にする。
30. **どじょうの卵とじ** どじょうをよく洗ってざるにとり、水気を切る。ささがきにして水に浸けたごぼうと、どじょうを鍋に入れ、かつお節のだし汁、玉砂糖、醤油を加えて煮る。

煮えたところで、溶いた卵をかけ、蓋をして蒸らす。

31. **えび大根** 大根を3分厚の輪切りにする。鍋に大根、川えび、水、玉砂糖、醤油を加え、大根が軟らかくなるまで弱火でゆっくり煮る。冬の普段のおかずにも晴れの日のごちそうにもなる。
32. **しじみ汁** 秋から冬に捕ったしじみを水に浸け、1晩泥を吐かせる。しじみをよく洗い、水気を切る。鍋におつけ（味噌汁）を作り、しじみを入れて煮立たせる。寒い日の朝ご飯によくあう。
33. **たにしのすいつぼ** 捕ってきたたにしの殻をよく洗い、2晩程かけて泥を吐かせる。鍋にたにし、水を入れて火にかける。たにしが煮えたら、すり鉢ですった麦味噌を入れ、一煮立ちして火を止める。はらわたを取りながら食べる。
34. **たにしと切干し大根の煮つけ** 切干し大根をよく洗って水に浸けてもどし、水気を切る。ゆでてはらわたを取ったたにしを切干し大根と一緒に鍋に入れ、水、玉砂糖、醤油を加えてゆっくり煮る。
35. **たにしのてんぷら** 夏に捕ったたにしを2晩程水に浸けて泥を吐かせる。ゆでて身を取り出し、はらわたを取る。あまりゆるくない衣に、たにしの身を入れてよく混ぜる。これを油で揚げる。大根おろし醤油で食べる。
36. **たにしの酢味噌** 春先の軟らかいたにしを使う。たにしをゆでて身を取り出し、はらわたを取る。1寸長のねぎをゆで、冷ます。大どんぶりにすり鉢でよくすった麦味噌と細かくほぐした玉砂糖、酢を合わせ、たにしとねぎを加える。
37. **たにしの油味噌** たにしをゆでて身を取り出してはらわたを取り、油を熱した鍋に入れてよく炒める。麦味噌、玉砂糖、水を少し加えて煮あげる。

6) . 両毛山地〈安蘇郡葛生町仙波地区〉

38. **わかさぎのてらし** 正月の膳に欠かせない。わかさぎの干ものを買ってきて、ほうろくでよく炒り、黒砂糖と醤油で、あめのようにねばねばしてくるまで煮つける。

(10) 群馬県

1) . 奥利根〈利根郡新治村東峰須川地区〉

1. **煮しめ** 晴れ食として行事の時に作る。実と一緒に煮る時は、煮えにくいものから入れるということで、こんぶ、にんじん、大根、凍み豆腐の順に入れ、あくの出るごぼうを最後に入れて、あくを取りながら煮あげる。

2) . 奥多摩〈多野郡中里村大字平原字持倉地区〉

2. **五目飯** にんじん、ごんぼ、糸こんぶ、もどした凍み豆腐を小さく切り、油で炒めて醤油で煮つけ、炊きあがった米の飯に混ぜ合わせる。
3. **塩引きの粕漬** 酒粕に酒を加えてこたつでゆるめておく。この酒粕と切身にした塩引き（塩抜きした塩鮭）を焼酎がめ等に塩をふりながら交互に並べて漬けていく。冬に漬け、夏一杯食べる。食べる時は、取り出してそのまま焼いて食べる他、酒粕と一緒に鍋で煮て食べる。
4. **こぶ巻き** 葉こぶ（幅広のだしこんぶ）を水に浸けてしんなりさせる。木灰を入れた湯

に浸けてもどした身欠きにしんや塩引きの頭、身を適当に切ってこぶで巻き、真ん中をかんぴょうで結ぶ。砂糖と醤油でじっくり煮込んで味を煮含ませる。正月の煮ものである。

3) . 赤城南麓〈勢多郡富士見村小暮地区〉

5. 身欠きにしんの煮つけ 田植えのごちそうである。にしんを米のとぎ汁に浸けてもどし、軟らかくなったら水できれいに洗う。1本を2切れ程に切り、水でさらに軟らかくなるまで煮て、砂糖、醤油で味をつける。じゃがいもやたけのこ、いんげん、切干し大根等と一緒に煮つけたりもする。
6. にしん味噌 身欠きにしんを米のとぎ汁に浸けて、軟らかくなったら水できれいに洗う。これを細かく切って水で煮る。軟らかくなったら、砂糖と味噌で味をつけ、煮詰め保存食にする。
7. 干だらの煮つけ 干だらを水に浸して軟らかくなるまでもどし、塩抜きもする。これを水で煮て、砂糖、醤油で味をつける。切干し大根と煮つけたりもする。5月の節句や来客時に作る。

4) . 東毛平坦地〈邑楽郡板倉町大曲地区〉

8. ふなの甘露煮 冬から春の農閑期に作る。捕れたふなを1匹ずつ串刺しにして炭火で焼き、焼きあがったら、わらづとに刺して天井からつるして干す。鍋に厚く輪切りした大根を並べ、その上に干しふなを並べ、玉砂糖、醤油を入れて時間をかけてふなが軟らかくなるまで煮る。
9. ふなぬた ふなのこけらを除いて3枚におろし、腹骨をそぐ。皮つきの身を包丁で細切りにしたものを、大根おろしと甘酢でからませる。
10. えび大根 大根を大ぶりに切ってぬかえびと一緒に鍋に入れ、玉砂糖と醤油で味つけして煮る。冬から春先にかけての日常のおかずである。
11. こいのあらい 人寄せや来客時のごちそうである。こいを3枚におろし、横骨を取ってからこけらも取って皮をはがし、刺身包丁で身を薄くそぎ切りにする。それをざるにとり、5分程流水にさらすと臭みが抜け身もしまる。酢味噌で食べる。
12. こいこく こいの表面のぬめりを塩でよく取る。こけらを取り苦玉を取ってから筒切りにして水煮する。ここに味噌と酒を入れて味噌汁仕立てにする。人寄せや祭りの時の料理で、普段は食べない。
13. なまずのたたき なまずは頭が大きく身が少ないので、頭をつけたままなたで骨、肉を細かく碎き塩で味つけしてだんごにし、油で揚げたり、醤油汁に入れてだしを取る。なまずは貴重で、人寄せや祭りの時以外作らない。
14. なまずのすっぽ煮 なまずの頭を除き、輪切りにして薄甘く醤油と玉砂糖で煮込む。冬の料理で、身のしまった肉に煮こごりがついて暖かいご飯にのせて食べるとおいしい。
15. なまずの姿揚げ なまずを背から開いて頭をたたき落とし、てんぷらの衣をつけて、丸ごと時間をかけて揚げる。晴れ食で、膳に出す時は、丸皿にのせ、包丁で切り目を入れて、醤油かてんつゆで食べてもらう。
16. ざっこのてんぷら・煮つけ 雑魚を水で溶いた小麦粉につけて衣とし、2, 3匹まとめて油で揚げる。醤油をつけて食べる日常食である。また、水、砂糖をあまり入れずに醤油と酒

でからくころっと煮つける。これも日常のおかずである。

17. **たにしの油味噌・しじみのおし** 春先から夏にかけて捕れるたにしやしじみを使う。たにしを殻ごとゆでて身を取り出し、油で炒めて砂糖を加え、味噌をからめる。日常のおかずになる。しじみは、汁のだしにする。しじみの熱い味噌汁は、寒い日に喜ばれる。
18. **すみつきり** 2月の最初の午の日に、節分の残り豆ですみつきりを作り、稲荷様にあげる。それ以後、日常のおかずとしてよく作る。大豆を炒って枳の底でこすり、皮をはぐ。塩引き（塩抜きした塩鮭）の頭を細かく切り、油揚げを細切りにする。大根、にんじんを鬼おろしでおろしてから釜に入れ、豆と塩引きの頭、油揚げを入れて醤油、砂糖味で1時間程煮る。1日たつと味がなじんでおいしい。
19. **粕煮** 塩引きの頭を4つ切りにして、1晩水に浸けてから、水を足して軟らかくなるまで煮る。大根、にんじんを小さめの乱切りにして、一緒に煮る。魚の臭み取りにごぼうを加えることもある。この上に、酒粕をたっぷりのせ、弱火でゆっくり煮る。酒粕が溶けたら、玉砂糖を加える。おろし際にかき混ぜる。寒い日の夕飯のおかずによく作る。
20. **ぬたあえ** 太ねぎを1、2寸に切って、ゆで冷ます。干しいか（するめ）を灰汁に浸けて軟らかくしてから小さく切り、ゆでる。豆腐を布巾で固く絞り、すり鉢ですりつぶした中に、塩少しと玉砂糖を甘めに加えてから、ねぎ、いかをあえる。祭りや事日に作る。

5) . 利根川水系

21. **川魚の塩焼き** 川で捕った魚に塩をたくさんつけて焼けばこげずにおいしく仕上がる。川原で作る。
22. **あゆの酢のもの** 捕ったあゆの頭と骨を抜いて、酢漬にすると、身がしまっておいしい。酢味噌をかけて食べることもある。
23. **こい・ふなのあらい** 利根川の冬のこいは、臭みがないし、ふなも少し泥臭い程である。これらの身を薄くそぎ切りにして流水にさらして酢味噌で食べる。
24. **川魚のてんぷら** なまず、くき、はや、あゆに衣をつけててんぷらにする。特になまずがおいしい。
25. **ふなの甘露煮** ふなを串に刺して焼き、わらのべんけいに刺して天井につるし、暮れに玉砂糖、醤油で煮詰めて甘露煮にし、正月料理として出す。
26. **ふなのすずめ焼き** 小ぶなを1串に5匹程刺してよく焼き、みりん、水あめ、醤油、砂糖等を混ぜて作ったたれをつけて焼き、つけて焼きを3回繰り返して作る。
27. **えび大根** 川、沼で捕ったぬかえび等を大根の輪切りと一緒に煮て醤油で味をつける。

6) . 尾瀬の山小屋

28. **いわたの甘露煮** 塩漬にしておいたいわたを塩出しする。さっと両面を焼き、醤油、酒、みりん、砂糖で甘からく味つけし、弱火で2日ばかりで煮あげる。酒の肴としても喜ばれる。
29. **数の子と大根の風味漬** 数の子とにしん、大根を一緒に漬けておく。この風味漬を樽からあげると、氷がついていて、これがおいしい。

(11) 埼玉県

1) . 秩父山地〈秩父郡吉田町赤柴地区〉

1. 雑魚の煮付け・串焼き 川で捕ってきた雑魚のはらわたを出して鍋に並べ、湯と醤油を入れて静かに煮る。腹を何匹も串に刺して、いろりの火で焼いて食べることもある。魚は、夏に暑さ負けしないよう食べる。
2. どじょう汁 鍋に水と味噌こしに入れてすりこぎ棒ですり落とした味噌を入れ、味噌汁を作る。煮え立ったところに泥を吐かせたどじょうを入れ、急いで蓋をし、4~5分でどじょう汁ができあがる。
3. こいの煮つけ 捕ったこいのうろこをはがし、はらわたを取り出して、筒切りにし、鍋に味噌を入れてゆっくり煮つける。
4. たにし汁・たにしの味噌煮 田や沼で捕って泥を吐かせたたにしを煮え湯に入れて蓋をはがし、身を取り出す。これを味噌汁の中に入れる。味噌煮では、取り出した身をゆでて汁を捨て、味噌を入れて煮直す。

2) . 大里・児玉〈大里郡岡部町普濟寺地区〉

5. のり巻きずし・卵巻きずし 白飯を固めに炊き、酢、砂糖、塩で合わせ酢を作ってお飯に混ぜ、酢飯を作る。芯にはかんぴょう、ごぼう、にんじんの甘から煮、おぼろ（紅でんぶ）、細長く切った卵焼きを用意する。巻き簀の上のにり、酢飯を広げ、中央に具を彩りよく並べ、巻いて作る。卵巻きも作り方は同様である。
6. こぶ巻き 正月料理として必ず作る。こんぶを料理する2日程前からほこりをふき取って水に浸ける。身欠きにしんを米のとぎ汁に2~3日浸けておき、そのままゆでる。軟らかくなるまで煮たにしんをよく水洗いし、こぶの幅に合わせて切り、こぶで巻き、水でもどしたかんぴょうで結ぶ。これを大鍋に並べ、水、砂糖、醤油を加え、落とし蓋をしてゆっくりと汁がなくなるまで煮含める。

3) . 入間台地〈入間市上藤沢地区〉

7. 大豆と切りこんぶと切干しいもの煮つけ 大豆を1晩水に浸けてもどす。切りこんぶはよく洗い、適当に切る。大鍋に大豆を入れて軟らかくなるまで煮、こんぶを加えてさらに煮る。こんぶも軟らかくなったら、大豆大に切った切干しいもを入れて煮る。煮立ってきたら醤油で味をつける。茶摘みの時期に作る料理である。
8. 切干し大根とこうなごの煮つけ 切干し大根を水に浸して軟らかくもどし、こうなご（いかなご）と一緒に煮込み、砂糖少々と醤油で味をつける。
9. 切干し大根と身欠きにしんの煮つけ 切干し大根を水に浸けて軟らかくもどす。身欠きにしんも前日から米のとぎ汁に浸して軟らかくもどしておく。切干し大根とにしんを鍋に入れ、水を加えて煮、にしんが軟らかくなったら、砂糖と醤油で味をつける。

4) . 北足立台地〈上尾市上尾宿・浦和市〉

10. 数の子 干し数の子を水に浸し、何度も水を取り替えてもどす。水気をきってかつお節をふりかけ、醤油をかけて食べる。醤油漬にすることもある。正月だけでなく、冬の日常のおかずである。

11. 身欠きにしんの甘から煮 身欠きにしんは、一度、ぬかの入った湯で煮て、あくや臭みを除く。それを1口大に切り、しょうがを薄く切って入れ、甘からく煮つける。煮汁がなくなるまで煮詰める。春、菜の端境期に作る。
12. なまりの煮もの 夏になると魚屋になまり節が出る。なまり節を手でちぎって1口大程にする。なすは縦横4つ切りにし、いんげんは筋を取りながら半分程に折り、一緒に鍋に入れる。水で少し煮立てたところへ砂糖と醤油を入れ、味をつけてさらに煮る。
13. さばの味噌煮 秋さばを1寸程に筒切りする。熱湯の中に入れ、少しゆでて湯をほとんど捨て、酒、味噌を入れ、さっと煮る。砂糖を少し入れると甘味になる。

5) . 東部低地〈加須市中樋遣川地区〉

14. のり巻き・にぎりずし 春の大祭や節句のごちそうである。米を炊いて酢と玉砂糖、塩少々を混ぜて、ご飯にかけてすし飯を作る。巻き簀の上にのり、飯を広げ、甘く煮たかんぴょうを芯に巻く。6つ切りにして出す。すし飯をにぎって、うえにでんぶ（魚の身をほぐして味をつけたもの）をのせたにぎりずしも作る。
15. えび大根 冬に捕ったえびを干しえびにする。これといちょう切りにした大根と一緒に煮る。玉砂糖と醤油で味をつける。
16. どじょうの煮つけ どじょうに酒を少しふりかけるとおとなしくなる。これをささがきごぼうと一緒に煮つけ、砂糖と醤油で味つけして卵でとじる。
17. どじょう汁 細いどじょうを選んで油で炒めた後、たっぷりの水を入れ、ねぎ等の野菜を加えて味噌汁にする。秋から冬にかけてよく食べる。
18. ふなの甘露煮 捕ったふなを焼いてべんけいに刺し、つるし干して保存する。厚手の鍋に大根の輪切りを敷いて、その上にふなを並べて煮る。梅干しを加え、少し煮てから玉砂糖、醤油で味つけし、時間をかけて煮含める。大根も一緒に皿に盛りつけて食べる。小さいふなは、正月のこぶ巻きの芯に使う。
19. ふなのあらい 大ぶなの頭をたたいて気絶させ、こけらを取って3枚におろし、身を薄く切る。小ざるに入れて、5分程流水で洗い、酢味噌をかけて食べる。
20. こいこく こいのこけらを取ってぶつ切りにする。大根を輪切り、豆腐を少し大きめに切る。大鍋にこい、大根、水を入れて煮る。味噌で味をつけ、とろ火で5時間程煮て、最後に豆腐を入れ、熱いうちに食べる。寒い冬の日のごちそうである。
21. こいのあらい こいのはらわたを出し、3枚におろして身を薄くそぎ切りにする。ざるにとって流水で洗い、身をひきしめる。大根を千切りにして水に放し、ぱりっとしたものを大皿に敷き、その上にあらいを盛りつける。酢味噌をつけて食べる。
22. なまずのてんぷら 捕ったなまずを開いて小麦粉の衣をつけ、油で揚げててんぷらにする。冬のごちそうである。
23. たにしの味噌煮 田や川で捕ったたにしをゆでてから身を取り出す。油で炒め、玉砂糖と味噌で味をつける。
24. にしん味噌・干しにしんの煮付け 干しにしんを米のとぎ汁に1昼夜浸してもどし、1寸程に切り、味噌味で煮る。また、もどしたにしんを大きめに切り、玉砂糖と醤油で煮つけて食べることもある。麦刈りや田植え時期のおかずである。

6) . 川越商家〈川越市幸町〉

25. とびうおの塩焼き 魚屋で買ったとびうおを2枚におろして塩をふり、炭火で焼く。春の夕食のおかずによく出す。
26. 初がつおの刺身 初夏に魚屋でかつおを買い、刺身にしてしょうが醤油をつけて食べる。
27. さんまの塩焼き 10月頃出回る生さんまを求めて塩をふり、炭火で焼く。大根おろしをたくさんつけて、熱いうちに醤油をかけて食べる。
28. いわしの酢漬 冬場、手に入れたいわしを3枚におろし、骨を丹念に取り除き、身だけにしてから塩をふって少ししめる。酢と砂糖を混ぜた中に、しめた切身を1晩漬けておき、翌日食べる。
29. たにしの煮つけ 川で捕ってきたたにしをゆで、殻から身を出し、再び生醤油を煮立てた中に入れ、さっとあげる。
30. どじょうの柳川 どじょうを裂き、ささがきごぼうとともに、砂糖、酒、醤油を入れた鍋の中で、煮びたしのようにして火にかける。よく煮えたところで卵をほぐして落とし、少しだけ煮込む。
31. どじょう汁 どじょうを生きたまま鍋に入れ、酒をふりかけて蓋をし、火にかける。どじょうに火が通ったら湯を加えて味噌を入れる。

7) . 鋳物工場の共同給食〈川口市本町・金山町〉

32. 吉野煮 輪切りにした生いかにメリケン粉をつけて油で揚げた後、里芋と煮込む。ぶつ切りのねぎを入れ、醤油と砂糖で甘からく味をつけて、汁ごと食べる。

3. むすびにかえて

以上、本稿では秋田県から埼玉県までの7県分、料理数合計334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、千葉県以降は、別稿に期するものとする。

文 献

「日本の食生活全集 秋田」編集委員会編（1986）：『日本の食生活全集5 聞き書 秋田の食事』、農山漁村文化協会、pp.1-357。

「日本の食生活全集 山形」編集委員会編（1988）：『日本の食生活全集6 聞き書 山形の食事』、農山漁村文化協会、pp.1-357。

「日本の食生活全集 福島」編集委員会編（1987）：『日本の食生活全集7 聞き書 福島の食事』、農山漁村文化協会、pp.1-357。

「日本の食生活全集 茨城」編集委員会編（1985）：『日本の食生活全集8 聞き書 茨城の食事』、農山漁村文化協会、pp.1-321。

「日本の食生活全集 栃木」編集委員会編（1988）：『日本の食生活全集9 聞き書 栃木の食事』、農山漁村文化協会、pp.1-357。

「日本の食生活全集 群馬」編集委員会編（1990）：『日本の食生活全集10 聞き書 群馬の食事』、農山漁村文化協会、pp.1-356。

「日本の食生活全集 埼玉」編集委員会編（1992）：『日本の食生活全集11 聞き書 埼玉の食事』、農山漁村文化協会、pp.1-355。