

日本の伝統的魚介料理の地域的展開 その3

－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 3

-Dishes Listed in 'the Series of Japanese Foods' by the Rural Culture Association of Japan (Nousangyosonbunkakyokai)-

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3弾ということで、千葉県から石川県までの6都県分について記述・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

(12) 千葉県

1). 九十九里海岸〈山武郡九十九里町藤下地区〉

1. **ぜんな飯** ぜんな（小はまぐり）をむき身にし、よく洗う。鍋に千切りにんじん、油揚げ、かんぴょうと切りこんぶ、醤油、砂糖、ぜんなの身をむいた時に出た汁を入れて煮る。煮えたらぜんなのむき身も入れてさっと煮る。白飯を炊いて具を混ぜる。
2. **太巻きずし・にぎりずし** 冠婚葬祭に欠かせない。すし飯を少し固めに炊き、酢、砂糖、塩をさっと煮立てた合わせ酢を混ぜ込む。卵に砂糖、塩を少し入れて薄く広げた卵焼きを作る。かんぴょうを水でもどしてからゆで、砂糖、醤油で甘からく味をつける。でんぶは、すり鉢ですって白砂糖で味をつけ、煎り煮して食紅で色をつける。簀の上に卵焼き、すし飯を広げ、青のり、かんぴょう、でんぶを芯にくるっと巻く（卵ずし）。のり巻きも同様にして巻く。にぎりずしは、1口大ににぎったすし飯にでんぶをのせる。
3. **はば雑煮** 正月に食べる。もちを焼く。はばは、「天津はば」と言われる海藻である。これをいろいろの遠火で焼き、青のりもさっとあぶってはばと一緒にもんでおく。かつお節を削る。お椀にもちを入れ、醤油味の下地をかけ、はばと青のり、かつお節をたっぷりかける。
4. **じゃみのからみ** じゃみ（小かたくちいわし；背黒いわし）の頭、はらわた、骨を取り、水洗いして水気を切る。これに、んにくのすりおろしとしょうが醤油をつけて食べる。ご飯のおかず、酒の肴によい。

5. **いわしのだんご汁** 背黒や中羽いわしの頭とはらわたを取り、よく水洗いして骨も除く。水気を切ってすり鉢でよくすり、味噌と合わせる。大鍋に湯を煮立て、すり身を親指大に丸めて入れる。わけぎ、こまつな等を入れ、醤油で味を調える。
6. **いわしの輪切り汁** 秋から冬の寒い日に作る味噌汁である。大根を3分厚の輪切りにする。背黒いわしの頭とはらわたを取って水洗いし、大鍋に大根の輪切りと一緒に入れ、たっぷりの水を入れ、味噌か醤油で味をつけ、じっくり煮る。
7. **いわしのからずし** 背黒いわしの頭とはらわたを取り、水でよく洗って血出しし、1晩塩漬けする。その後、骨を取り、酢漬にする。おからに砂糖、塩と酢を少し加え、大鍋でつゆ気がなくなるまで煎り煮して冷ます。酢漬いわしとおから、しょうがとゆずの皮、とうがらしの千切り、ごまを混ぜ合わせ、味をなじませてから食べる。
8. **いわしの大根なます** 背黒いわしの頭とはらわたを取り、骨をひいて身を分け取って塩をふり、よくもみ洗いしておく。大根を千切りにし、塩もみして水気を絞る。酢、砂糖、味噌をすり鉢ですりあわせ、これでいわしと大根をあえる。
9. **ごまめなます** ごまめ（じゃみの生干し）をよく炒る。すりごまに味噌と砂糖、酢を合わせ、大根の千切りとごまめをあえる。
10. **ねぎま** 背黒・中羽いわしかかつおを使う。背黒いわしは頭、わた、骨を取って半身にする。中羽いわしは3つ程に筒切り、かつおは身を1口大に切って水洗いする。1寸長に切った長ねぎ、わけぎ等を準備し、これらを醤油、砂糖で煮つける。体が温まる寒い冬の夜のおかず。
11. **いわしのほろ味噌** 背黒いわしをさっとゆで、骨をひいて半身にし、砂糖、味噌で味をつけ、刻みしょうがを入れて煎り煮し、おぼろ状にする。ご飯にふりかけて食べる。
12. **あじのたたきなます** 小あじの頭とわた、皮、背びれ、腹びれを取り、水洗いして水気を切る。出刃包丁で細かくたたき、骨まで砕けたら味噌、しそ葉、しょうがのみじん切りを入れてよく混ぜるようにたたく。これを皿に広げ、表面に格子状に筋目を入れて醤油か酢で食べる。
13. **寄せ草** 銚子海藻（つのまた）を平らなところにおき、すりこぎでたたいて石、砂、ごみ等を除き、水洗いして鍋に入れ、1晩水に浸す。翌日、そのまま火にかけ、ゆっくりと煮溶かす。溶けたら木の流し箱に流し入れる。しばらくおくと固まる。これを1口大に切り、青のりやかかつお節をかけ、醤油をつけて食べる。
14. **ぜんなの味噌汁** 春捕ったぜんな（小はまぐり）を海水に浸し、砂を吐かせる。鍋に水とぜんなを入れて煮立て、ぜんなの口が開いたら味噌を入れる。
15. **ぜんなの三香味噌・かき揚げ** 三香味噌は、ぜんなのむき身とねぎを味噌と砂糖で煮たものである。むき身を半分に切り、ねぎと一緒にかきあげにしてもよい。
16. **ながらみの酢のもの・つくだ煮** ながらみ（きさご）を塩ゆでにして身を竹串で取り、わたを除いてよく洗う。このまましょうが醤油をつけて食べることもあるし、きゅうりを塩もみし、ながらみの身と合わせて三杯酢をかけて酢のものにすることもある。ゆでたながらみの身を醤油としょうがを入れて煮詰め、つくだ煮にもする。
17. **赤貝の刺身・酢のもの** 春捕った赤貝を土の上に並べると口を開けるので、すばやくむき身にし、はらわたを取り、塩もみし、ぬめりがなくなるまで水洗いする。水気を切って、わさび醤油で食べる。貝と一緒にきゅうりもみ、さらしねぎ、うど、オランダいものずいき等を敷き、三杯酢をかけてもおいしい。
18. **じゃみの塩辛** じゃみの頭、はらわたを取り、よく水洗いして塩からく漬け、青とうがら

しを少し入れ、2～3日すると食べられる。酒の肴にもよい。

19. **じゃみのまぶりずし** じゃみの頭、はらわたを取り、よく水洗いする。塩をふって1晩おき、よく水洗いして水気を切り、半日程酢に漬ける。ご飯を炊き、合わせ酢を混ぜ込んですし飯にする。すし桶にじゃみの酢漬を並べ、その上にすし飯を広げ、小口切りのとうがらしと千切りしょうがを散らす。さらに、上に酢漬じゃみから順に重ねていき、最後に押し蓋、重石をかける。10日～半月程で食べ頃になる。日常のおかずである。
20. **いわしのくさりずし** 魚（中羽いわし、さば、あじ、さんま等）を背開きにしてはらわたを取り、よく水洗いする。塩をふって1晩おき、水で洗って骨抜きする。ご飯を炊いて合わせ酢を混ぜ込んですし飯にする。飯が冷えてから魚の腹に詰め、すし桶にすきまのないように並べ、千切りのしょうがとゆず皮、とうがらしの小口切りをふる。これを繰り返して漬け込み、最後に葉蘭を広げ押し蓋、重石をする。半月～20日程でおいしくなる。日常のおかずでもあり、正月等の晴れ食としても欠かせない。
21. **いわしの鹿島漬** 茨城県鹿島地方の背黒いわしの食べ方が伝わった。背黒か中羽いわしの頭とはらわたを除き、塩をふって1晩漬ける。よく洗って水気を切る。大根を短冊に、しょうがととうがらしを千切りにする。魚と野菜を交互に重ね、重石をする。2週間程でおいしくなる。（桶を逆にして）さか押しをし、汁気を捨ててから食べる。冬の日常のおかずである。
22. **いわしのごま漬** 背黒いわしの頭とはらわたを取り、よく水洗いをしてから、2時間程冷水に浸けて血出しをする。1晩塩漬けし、水洗いしてから、炒りごま、千切りしょうが、ゆずの皮、小口切りのとうがらしと交互に重ねて木の桶に漬け込み、葉蘭等で押し蓋をし、重石をのせる。1週間程で食べられる。冬の酒の肴やお茶うけ、ご飯のおかずにする。

2). 房州海岸〈安房郡千倉町南朝夷地区〉

23. **にぎりずし** 晴れの日のごちそうである。ご飯を炊き、酢、砂糖、塩の合わせ酢をふりかけ混ぜ込む。すし飯を大きめににぎり、もち箱に並べる。すしには、まぐろ、かつお、あじ、たこ、さんまの酢じめで、他にしいたけ、卵焼き、おぼろも使う。
24. **ごもく（混ぜ飯）** ご飯を炊き、酢、砂糖、塩の合わせ酢をふりかけ混ぜ込む。油揚げ、千切りにんじん、しいたけ、桜えび等を甘からく煮、さやえんどう、いんげん等季節の青みを入れて混ぜ込む。
25. **さんがら** さんまやあじ、さばを3枚におろし、皮をはいで身をよくたたき。これに味噌、ねぎのみじん切り、うどん粉少々を混ぜ丸めて平らにする。鉄鍋に油を敷いて、こんがり焼く。
26. **あじのなめろ** あじを3枚におろし、皮をはいで身を細かくたたき、味噌、しょうが、青じそ、ねぎを細かに刻み、合わせて食べる。
27. **さばのおぼろ** さばのはらわたを取って丸ごとゆで、脂や魚くさを抜いてから骨を取り、手で身をぼろぼろにほぐす。これを鍋に入れ、砂糖と醤油で汁気がなくなるまで煎りつける。
28. **するもん汁** 大根、里芋、にんじん、ねぎ、青菜等をざくざく切って、たっぷりの汁で煮る。軟らかくなったら醤油で味をつける。さば、さんま等の身をすり鉢ですり、味噌、つなぎのうどん粉を入れて混ぜる。このすり身をしゃもじですくって汁に落として煮込む。
29. **ごたごた汁** 大根、里芋、かぼちゃ、ねぎ等実をたくさん入れた汁を作り、この中に魚（さんま等）をぶつ切りにして入れる。さらに煮立てて味噌で味をつける。おかず兼お汁である。
30. **くじらの味噌煮** くじら肉に火が通る程に大切りし、ゆでてから冷まし、手で裂く。こ

れにしょうがが青じその葉を入れて煮込み、味噌、醤油、砂糖で味付けする。

31. **くじらのたれ** 生くじらを薄く切って塩をし、1日程干した干ものをたれと言う。これを火であぶってちぎって食べる。酒の肴に最高である。
32. **ひじきと油揚げの煮つけ** 干しひじきを水でもどして軟らかくしてから油で炒め、水、砂糖、醤油で煮る。ひじきが軟らかくなってから油揚げを細かく切って入れる。
33. **ひじきの白あえ** 行事の時のごちそうである。ひじきを水でもどし、軟らかくしてからゆでる。豆腐の水気を絞ってすり鉢でよくすり、砂糖と塩で味をつけ、ゆでたひじきをあえ
34. **さざえのつぼ焼き** さざえをいろりの上で焼いて食べる。醤油を口から少したらし入れて焼くと香ばしい。
35. **さざえ飯** さざえの殻から身を取り出し、わたを取り除いて小さく刻む。といだ米と合わせてご飯に炊き込むと、だしが出ておいしい。炊く前に味付けの醤油をたらす。
36. **あわびのつつき** あわびの身を殻からはがし取り、表面をつついて傷をつけ、そこにあわびのきもや味噌をすりつけて焼いて食べる。海女小屋で作る。
37. **あわびの刺身** あわびの身に塩をすりつけ、よくぬめりを取ってからさっと洗い、貝柱に包丁を差し込んで切る。貝殻からはがしたら、わたと周りについているふんどしを取り除き、まな板の上で薄くそぎ切りにする。わさびかしょうが醤油で食べる。
38. **蒸しあわび** あわびのぬめりを塩で取ってから、酒をふりかけて蒸し、身を取り出す。身が軟らかくなっておいしい。これも薄くそぎ切りにしてわさびかしょうが醤油で食べる。

3). 東京湾口〈富津市大堀地区〉

39. **あさり飯** 春先に捕れたあさりをきれいに洗いむき身にする。米を洗い、水を少なめにし、塩、醤油で味をつけ、むき身を入れて炊く。にんじん、かんぴょうを入れて炊くこともある。
40. **てっぼ巻き** のりを焼いて巻き簀の上にのせ、麦飯を広げる。青のりやくずのりを焼いてもんだものやかつお節に醤油をかけて混ぜ合わせる。これを麦飯の真ん中におき、芯にしてくるくると巻く。包丁を水でぬらして2つに切る。子どもの弁当等によく作る。
41. **あさりの目刺し干し** あさりをむき身にし、10個程ずつむき身の目(水管)に竹串を通す。縄を輪にし、目刺した竹串を10段程並べて縄目に通し、竹竿につるして干す。あめ色に干しがたったら缶に入れて保存する。そのまま焼いてつまみにしたり、おやつにする。水でもどして野菜と一緒に煮ることもある。
42. **ほうかし** すり鉢で味噌をすり、ざるでこして大鍋で味噌汁を作る。煮立った中へ砂を吐かせたあさを山盛りに入れて少し煮るとあさりの殻が開く。丼にあさを盛って食べる。
43. **あさりとわけぎのぬた** 春先に作る。わけぎをゆでて水を切り、1寸長に切ってさっと湯を通したあさりのむき身と酢、砂糖、味噌をあえる。
44. **あさりのたたき味噌** あさりのむき身をきれいに洗って水を切り、包丁でたたき切りにする。鍋に入れて空煎りし、味噌、砂糖、酒を少し入れて弱火でゆっくり煎りつける。普段のおかずや酒の肴によい。
45. **あさりと大根の煮つけ** あさをむき身にして砂を取る。鍋に水と輪切り大根を入れ、大根の上にあさをのせて砂糖、醤油を入れる。煮立ったら弱火でじっくり煮込む。切干し大根を水でもどして使うこともある。
46. **あさりのくずかけ** 田植え時のごちそうである。あさりの目刺し干しを水に浸けてもどし、

- 砂糖，醤油で煮る。かたくり粉を水で溶き，煮ているあさりにかけて火を通すと，かたくり粉がとろりとしてくる。
47. **ばか貝のたたきさんが** ばか貝をむいてよく洗い，水を切る。ねぎとしょうがを細かく刻む。ばか貝も一緒に刻んでたたき，味噌も加えてたたき込む。これを皿に平たくのばして金網にのせ，皿ごと炭火で焼く。
48. **ねずっぽの煮つけ** ねずっぽ（めぐち）の皮をむき，頭を落としてはらわたを出し，よく洗って砂糖，醤油で煮る。
49. **かしゅっぱがれいの煮つけ** 春捕れる枯れ葉様の小さく身の薄いかれい（かしゅっぱがれい）の表面のぬめりを包丁でこそぎ落とし，はらわたを出してよく洗い醤油と砂糖で煮つける。
50. **あいなみの煮つけ** 8月に捕れるあいなみ（あいなめ）のはらわたとこけら（うろこ）を落として，炭火の遠火でゆっくり焼き，串に刺して干す。神明様の祭りには，干したあいなみを醤油，砂糖少々で煮つけて出す。
51. **いいだこのうま煮** いいだこは，指先で胴中の黒い墨を取り，塩をふってぬめりを取って水洗いする。たこに熱湯をかけて冷まし，砂糖，醤油，酒でさっと煮る。
52. **ふぐの煮つけ** 5～6月に毒の少ないふぐが捕れる。これのはらわた，皮を取って小さく切り，さっとゆでてから，砂糖，醤油，みりん少々を入れたたっぷりの煮汁に入れ，落とし蓋をしてじっくり煮る。
53. **しゃこの煮つけ・塩ゆで** しゃこを殻つきのまま洗って，丸ごと砂糖，醤油で甘からく煮つけておかずにする。塩ゆでにすると，子どものおやつになる。
54. **車えびの煮つけ** 車えびの小物を殻つきのまま砂糖，醤油で煮つけ，大皿に盛って出す。
55. **小がにの煮つけ** 小わたりがにを丸のまま砂糖と醤油で甘からく煮る。身もみそもおいしい。夏の神明様の祭りには，しゃこの煮つけと一緒に大皿に盛りつけて出す。
56. **赤えびの煮つけ** 捕った赤えびを殻ごと丸煮し，砂糖と醤油で味をつける。頭を取り，殻をむいて食べる。
57. **がに汁** わたりがにの大物は，殻のまま半分に割り，小物は，そのまま水を入れた鍋に入れて煮立てる。あくを取って味噌を入れ，味噌汁にする。
58. **うごの酢のもの・のりの酢のもの** 採ったうご（おごのり）を水で洗い，さっとゆでて酢，砂糖であえる。夏祭りのごちそうである。のりも洗って水を切り，酢，砂糖，塩，または味噌であえて酢のものや酢味噌にする。
59. **みょうがのかつ節かけ** みょうがを洗って，薄く小口切りにし，これにかつ節と味付け程度の味噌を混ぜ合わせる。

4). 東京湾奥〈船橋市本町〉

60. **だつの煮つけと夏野菜の煮もの** だつの頭，はらわたを取って適当に切り，鍋に水を入れて煮立てた中に入れ，醤油に砂糖少々で味をつける。魚を煮た後の煮汁でさやえんどう，かぼちゃ，いんげん等を煮る。
61. **すりみだんごの煮つけ** いわしを手開きで頭，わた，中骨を除き，すり鉢に味噌を加えてすりあげる。これに刻みこんぶとねぎのみじん切りを入れてよく混ぜ，俵形に丸めてゆでる。別の鍋に砂糖，醤油とすり身だんごのゆで汁を入れて煮立て，この中でだんごを煮直す。
62. **あなごの鉄砲煮** あなごに塩をしてぬめりを洗い落とし，頭を切りわたを出して水洗いす

- る。筒切りにし、砂糖と醤油でしっかりと味をつける。煮汁は、翌日、煮こごりとして食べる。
63. **しゃこのうでたの** 捕ったしゃこを水でいねいに洗い、大鍋に移し、水少々と塩を入れて煮立てる。これをざるに山盛りにし、殻をはぎ、醤油をつけて食べる。
64. **かにの甘から煮・塩うで** 月夜のわたりがに（ぶうた）は、脱皮したてで軟らかく、売れないので皮をむいて、甘からく煮て食べる。塩うで（ゆで）にする時は、大鉄鍋に湯をたっぷりわかし、かにと塩を入れて時間をかけてうでる。
65. **さよりの煮つけ** 4～5月に捕れるさよりは、いか漁の餌になるが、その食べ残しを醤油と砂糖で煮つけて食べる。
66. **いそぎんちゃくの味噌煮** いそぎんちゃくは、くろだい釣りの餌にするが、食べることもある。いそぎんちゃくを2つ割りにしてわたを出してよく洗い、味噌と砂糖に水少々を加えて煮立てた中に入れ、ぐつぐつと煮る。しこしこした歯ごたえのおいしい夏のおかずである。
67. **あさりのふうかし** 砂を吐かせたあさを鍋に水と一緒にに入れて火にかけ、煮立って殻が開いたら味噌を入れる。
68. **むき身のから煎り** あさをむき身にして洗い、水を切る。千切りにんにじん、刻みねぎ、細かく刻んだ油揚げを用意する。鉄鍋を火にかけて油を少し入れ、あさり、にんにじん、ねぎ、油揚げを炒め、醤油、砂糖で味をつけ、おからを入れ、じっくり煎りあげる。
69. **うでばかのしょうが醤油** ばか貝を殻つきのまま洗って鍋に入れ、水を少し入れて火にかける。口が開いたらざるにあげ、殻から身はずし、洗い桶に水をはって砂を洗い落とす。きれいになったうでばかにしょうが醤油をつけて食べる。
70. **ばか貝の生干し** ばか貝の生のむき身を5～6個ずつ竹串に刺し、輪にした縄に串の両端を刺して1両日風干しにする。さっとあぶって醤油をつけ、焼きたての熱いうちに食べる。
71. **にしの味噌煮** 春先から秋口に捕れるにしをうでて貝殻から身を取り出し、適当に切って、水、味噌、砂糖、少量の醤油で煮詰める。
72. **さるぼうの炒め煮** 殻からむいたさるぼうの身を血抜きのため、水を換えながら洗い、しばらく水に浸けてからざるにとる。油でよく炒めると、血の臭いが抜けるので、醤油でしっかりと味をつける。
73. **おごの酢醤油かけ** 採ったおごをよく洗い、やや軟らかめにうで、水に取り、冷ましてざるにあげる。どんぶりに入れ、醤油かかつ節醤油で食べる。
74. **生のりのさんばい** 採ったのりをよく洗い、包丁で切ってざるで水気を切る。酢、砂糖、醤油少々を混ぜ、のりとあえる。

5). 南総丘陵〈長生郡長南町佐坪字熊野地区〉

75. **太巻きずし** 祭りや節句に作る。ご飯を固めに炊いて、蒸れたら半切りに移し、合わせ酢をうって混ぜ込み、うちわであおいで照りを出す。のりか卵焼きで巻き、芯におぼろ、煮て味をつけたかんぴょう、しいたけで、細巻きを3～5本束ねてこれを芯にさらに太く巻いたり、具で彩りをつけたり、作り方を工夫する。
76. **かにたたき** 捕ったかにの蓋（甲羅）を取り、包丁でたたいてからすり鉢ですりつぶす。これと水、味噌を合わせ、味噌こしで2回こす。この汁を鍋に入れ、弱火でそっと煮る。煮立つとかにの身がふっくらと浮き、汁は黄色がかって澄んでくる。
77. **ごぼうとたにしの煮つけ** ごぼうを太めのささがきにして油で炒める。たにしをゆでて、

身を取り出してよく洗い、塩でもむ。これとごぼうと一緒に煮て、味噌で味をつける。

78. **背黒いわしの酢漬** いわし売りの行商人が冬背黒いわしを持ち込む。これを水でよく洗い、うろこ、頭、背びれ、はらわたを取って骨も抜く。洗って梅酢でころす。1晩おくと身がしまるので、これを取り出して酢で漬け直す。半日もすれば食べられる。

6). 北総台地〈印旛郡八街町東吉田地区〉

79. **いわしのだんご汁** 魚行商人から背黒いわしを手に入れる。いわしの頭から中骨とはらわたを抜き取り、ぶつ切りにする。味噌を加えてすり鉢でさらにすり混ぜる。鍋に水といちよう切りの大根を煮立て、煮立ったらすり身を1さじずつ落とす。味をみて塩を足し、すり身が浮き上がったら火を止める。寒い冬のごちそうである。
80. **たけのこにしん** 田植えのおかずに必ず作る。身欠きにしんを4~5日前から米のとぎ汁に入れて軟らかくしてよく洗い、1本を4つ程に切る。真竹(たけのこ)を斜め薄切りにする。砂糖と醤油に水を加えた煮汁にしんを入れて、こってりと味をつける。この煮汁の残りで真竹を煮て、にしんと盛り合わせる。ひじきも煮て加えることもある。
81. **魚の骨のふりかけ** 大きな魚の骨をためておいて、ほうろくでよく炒り、ふきんくるんてまな板にのせ、出刃包丁の峰でたたく。さらにすり鉢に移して、ごりごりする。粉状になったら、ごま、塩、あおのりを混ぜる。子どもの弁当にかけてもたせる。
82. **車麩と切りこぶの煮つけ** 水でもどして軟らかくなった車麩の水気を絞って適当にちぎる。切りこぶを2寸程に切る。これらを一緒に薄味の醤油の煮汁で煮る。
83. **かいそうの寄せもの** 干した海藻(つのまたの一種)のごみ等を除き、たっぷりの水に浸けてもどす。これを鍋に入れて火にかけ、中火でかき回しながら溶けるまで煮る。溶けたら流し箱へ流し入れ、1時間程おくと固まる。やっこに切って、削りかつお節をたっぷりかけ、醤油をたらして食べる。
84. **ふなの煮つけ** ふなを炭火で焼いて干し、蓄える。鍋に種を取った梅干しを敷き、焼き干しふなを並べ、たっぷりの水と番茶を入れて、5~6時間弱火で煮る。水がなくなってきたら、砂糖、醤油を入れ、中火で煮汁がふなにしっかりからむまで煮る。
85. **たにし味噌** 田から捕ってきたたにしをゆでて、殻から身を取り出し、灰をまぶしてぬめりを取り、水で洗い流す。くずごぼうを輪切りにして水にとり、あくを抜く。鍋に少し水を入れてごぼうを煮、たにしに味噌を加えて味をつける。
86. **えび大根** 練馬大根の皮をむいていちよう切りにする。鍋に大根と川えびを入れ、水を少し加えてかまどにかけて煮、醤油を入れて味をつけ、煮あげる。

7). 利根川流域〈印旛郡栄町布鎌地区〉

87. **ふなのこぶ巻き** 正月料理に欠かせない。暮れに捕ったふなを素焼きしてべんけいに刺しておく。板こんぶを水に浸けて軟らかくし、1尾丸ごと芯にして巻き、ずいきで結ぶ。にんじん、ごぼう、油揚げを細長く切って、こんぶで巻き、ずいきで結ぶ。巻いたものを大鍋に入れ、たっぷりの水と梅干しを入れて軟らかくなるまで煮る。軟らかくなったら玉砂糖、醤油で味をつけ、汁がなくなるまで煮る。
88. **ふなの甘露煮** ふなを生のまま串に刺して干す。半乾きになったふなを炭火で焼き、浅鍋にたっぷりの水を入れ、半日程弱火で煮る。梅干しを入れると、骨まで軟らかくなる。水が

なくなってきたら、玉砂糖、醤油を入れ、中火で汁気がなくなるまでさらに煮詰める。酒の肴やおかずには喜ばれる。

89. **ふなのたたき汁** ふなのこけらを包丁の背でひいて、わたも取り、よく洗ってざるにあげる。頭や中骨まで出刃包丁で細かくたたいてからすり鉢でよくすり、小麦粉を加え、さらにすり込む。鍋の底に薄切り大根を敷き、水をたっぷり入れて火にかける。煮立ったらすり身を杓子でちぎって落とす。すり身が浮き上がったならねぎを入れ、醤油で味を調える。
90. **雑魚のつくだ煮** 小鍋に玉砂糖、醤油を入れ、雑魚が汁にかぶる程に入れて、ことこと煮込む。汁がなくなったら雑魚を返して2日程おいてから食べる。
91. **なまずのひっこかし** 冬作る身体の温まる汁である。なまずのわたを取り、大鍋に水を入れ丸のまま煮る。よく煮えたら頭を持って胴の肉をはしではさんでこき落とす。骨が取れたら、大根、ごぼう、にんじんを入れてあくを取り、味噌で味をつけ、最後にねぎを入れて食べる。
92. **なまずの煮つけ** なまずをよく洗い、わたを取り、出刃包丁でぶつ切りにして炭火で焼く。鍋に玉砂糖、醤油、水を入れ、ぶつ切りのなまずを入れる。弱火で長時間かけて煮る。
93. **どじょうの卵かけ** 豆粕や干しか等の肥料を食べて育ったどじょうは、よく肥えている。1晩程水に浸け、泥を吐かせてから塩をまぶしてもみ、ぬめりを洗い流す。鍋に入れ、玉砂糖、醤油、水を加えて火にかけ、急いで蓋をする。どじょうが煮えたら、溶いた卵をかける。めったに食べられない卵料理は、大変なごちそうである。
94. **こいこく** めでたい席の膳に必ず出す。こいののが（肝）をつぶさないようにわたを取り、ぶつ切りにする。鍋に水、味噌を煮立たせ、こいのぶつ切り、縦に割った頭やあらも入れるとよいだしが出る。これらを弱火でじっくり煮込む。
95. **こいのあら煮** こいを筒切りにして鍋に水と一緒にに入れて煮る。軟らかくなったら、玉砂糖、醤油で味をつけ、水気をとばす。祇園（7月15日）や秋祭の時に作る。
96. **こいのあらい** こいを3枚におろして身を薄くそぎ切りにする。ざるに取って流水で洗い、身がふくらんでつばってきたら食べ頃である。味噌、玉砂糖、酢、酒等で作ったどろ酢で食べる。
97. **うなぎの煮つけ** 捕ってきたうなぎをよく洗い、出刃包丁で背開きにし、ぶつ切りにしてから焼く。鍋に玉砂糖、醤油、焼きうなぎを入れて煮つける。夏の祇園の日に食べる。
98. **鮭の煮つけ** 鮭全体に塩をふり、たわしでごしごしこすってぬめりを落とし、水で洗い流す。腹を割いて雌なら卵、雄なら白子を取り出し、頭をはずして2枚におろし、切身にする。鍋に玉砂糖、醤油、切身を入れて煮る。身のよいところは焼いて食べ、残りを煮つけることが多い。秋の水神様の祭りに欠かせない。
99. **鮭のおし** これも水神様の祭りの時に食べる。鮭の頭を縦2つに割り、えらを取ってぶつ切りにし、抜いた中骨もぶつ切りにする。鍋に輪切り大根と水を入れ、煮立ったら味噌を加える。これに鮭の頭や骨を入れてよく煮、最後にねぎを入れる。
100. **えび大根** 冬の晩のおかずである。鍋に3分厚の輪切り大根とえび、玉砂糖、醤油、水を入れて、弱火でゆっくりと軟らかく煮る。11月20日の恵比須講に出す。
101. **たにしの油味噌** 夏、田のたにしを捕っておかずにする。たにしをゆでて口が開いたら、身を取り出す。身を塩でもんでぬめりを洗い流し、ざるにあげて水気を切る。鍋に油を入れて熱し、たにしを炒め、玉砂糖、味噌、水少々を入れて味を調える。
102. **しじみのおし** 川で捕ってきたしじみを水に浸けて砂を吐かせ、よく洗う。鍋に湯をわかし、しじみを入れて煮る。煮立ったら、味噌を入れて味を調える。土用に食べる。

103. **たん貝の油味噌** たん貝（からす貝）をゆでて口が開いたら身を取り出し、固いところをたたいて軟らかくする。塩でもんでから薄切りにし、ぬめりを洗い流して水気を切る。油で炒め、玉砂糖、味噌で味をつけ、早めに火からおろす。

(13) 東京都

1). 下町〈本所区緑町〉

1. **深川飯** あさをむき身にし、油揚げは油抜きして細く切る。といで水に浸した米にこれらの具と醤油、塩、酒を入れ、普通に炊きあげる。
2. **乾燥はぜ** 捕ったはぜに塩をふり、手でもむようにしてぬめりを取り、水洗いする。えらとはらわたを取り、これを炭火で焼いて、火を通す。半日程おき、1尾ずつ目に糸を通して一つなぎにし、さおに結びつけて、天日でからからになるまで干す。そのまま保存し、使う時は、水でもどして甘露煮にしたり、正月の雑煮のだしを取るのに使う。
3. **はぜのてんぷら** はぜのえら、わた、頭を取り除き、きれいに洗って中骨に沿って両面とも包丁を入れ、中骨を取って松葉に開き、ひれと小骨も取る。うどん粉と卵と水を合わせて衣を作ってはぜにつけ、火が通るまで油で揚げる。砂糖、醤油、みりんでてんつゆを作り、大根おろしを加えてつけて食べる。
4. **はぜの甘露煮** 正月のおせち料理に欠かせない。はぜのえら、はらわたを除いて炭火で焼く。鍋に砂糖、醤油、水を入れ、煮立ったところに魚を並べ、煮汁がなくなるまで弱火で長時間煮る。仕上げにみりんか水あめを落とすと色つやよく仕上がる。
5. **いわしのつみれ** 魚屋で買ったいわしの頭とわたを除き、3枚におろし、腹骨、皮も取る。これを包丁でたたいてからすり鉢に移し、つなぎのうどん粉か味噌を加え、さらによくすり混ぜる。このすり身を手で丸め、煮立った湯の中に落とし、ゆであげる。鍋に千六本に切った大根を入れ、醤油味のおつゆにし、すいとん風にして食べたり、汁の実やおでん種にする。
6. **いわしの水炊き** いわしの頭とわたを除き、よく水洗いしてぶつ切りにする。鍋に水を入れて火にかけ、煮立ったらいわしを入れ、火が通ったら1寸長にざく切りした白菜を加えて軟らかくなるまで煮る。大根おろしをたっぷり入れた酢と醤油で割ったつけ汁につけて食べる。
7. **さめの煮ごり** 冬に必ず作る。魚屋で買ったさめの皮を固まりのまま煮て、熱いうちに砂を洗い落とす。皮を細かく切り、たっぷりのかつ節を使っただし汁で煮る。途中、醤油を多めに、酒を少量加え、皮に味がしみるまで煮る。とろみが出てくるが、足りない時は、寒天を水に浸して軟らかくしてから加える。ちょうどよいとろみになったものを四角い容器に流し込み、固まらせる。できあがった煮ごりは、適当に切って皿に盛りつける。
8. **あんこうなべ** 魚屋で買ったぶつ切りのあんこうと1寸長に切った長ねぎ、八つ切りにした焼き豆腐を用意する。土鍋に醤油味の煮汁を作り、あんこうと長ねぎを入れ、味がしみるまでじっくりと煮る。最後に焼き豆腐を加え、少し煮立てる。つゆごと食べると身体が温まる。
9. **どじょうの味噌汁** 川魚屋でどじょうを買い、火にかけた空鍋に酒と生きたままのどじょうを入れ、すばやく蓋をする。水を足してことごとと煮、味噌を加える。ささがきごぼうを入れた方が泥臭さも取れておいしい。
10. **あさりの味噌煮** むきあさを塩水でさっと洗い、斜め切りした長ねぎと一緒に水と砂糖と醤油で下煮をする。醤油は、少し落とす程度に入れ、甘めに仕上げ、最後に味噌をからめる。
11. **たにし味噌煮** 川魚屋で買った殻から出してゆでたたにしをさっと油で炒め、砂糖、醬

油、水で下煮をする。よく煮えたところに味噌を落とし、味噌が溶けたら火を止める。

12. **しゃこの味噌汁** 春から夏、魚屋でしゃこを買う。殻のついたままのしゃこを鍋に入れ、水からゆでて火が通ったところで味噌を入れる。しゃこは、足を取り、殻をむいて食べる。
13. **長ねぎとわかめのぬた** 長ねぎを1寸弱のぶつ切りにし、水からゆでる。生わかめをねぎと同じ長さに切り、ざるにあげる。長ねぎが軟らかくなったらその湯ごとわかめにかける。熱いうちに鉢に入れ、浸る程に酢をかけておき、食べる直前に手で絞って砂糖と白味噌を火の上で練り上げた味噌汁であえる。
14. **のりのつくだ煮** 魚屋から生ののりを買う。これを布の上でやさしく水洗いし、水気をよく切って鍋に入れ、醤油でゆっくり煮る。途中で酒を少し落とす。
15. **こんぶのつくだ煮** 板こんぶを水でさっと洗い、1口大に切って、水から煮る。ある程度軟らかくなったら醤油で味をつけ、酒を少し落として汁がなくなるまで煮る。

2). 山の手〈四谷区番衆町〉

16. **湯豆腐** 冬の楽しみなおかずである。土鍋にこんぶを敷き、その上に1丁を八つ切りにした豆腐、さっと熱湯をかけた塩だらをおき、あくを除きながら、ねぎのみじん切り、おかかいたっぷりの醤油を合わせたつけ汁につけて食べる。
17. **どてなべ** 土鍋に水を入れ、ざく切り白菜、輪切り大根、甘塩鮭の切身を入れ煮る。具が軟らかくなったら酒粕と味噌で味付けする。砂糖、酒、みりん等を足し、味を調える。
18. **鯛の潮汁・はまぐりの潮汁** たいのあらを塩水で洗って血合いやぬめりを除き、水から煮る。骨が軟らかくなるまで30分程煮て塩味をつけ、豆腐を入れる。はまぐりの潮汁は、ひな祭りに作る。はまぐりを水から入れて、貝が開いたら塩で味をつけ、味がなじんだら火を止める。
19. **うのはな** あさり、ねぎ、にんじん、しいたけ、油揚げ等の具を油で炒めてから少し水を入れ、砂糖、醤油、みりんを薄味をつけて、おからを入れて炒る。昼食のおかずになる。
20. **豚肉のこぶ巻き** 脂のない薄切りの豚肉を水にしばらく浸けて軟らかくしたこんぶで巻き、かんぴょうで結ぶ。焼きちくわも巻いて、これらを1つの鍋で煮る。煮汁は、こんぶを浸けておいた水を使い、軟らかくなったところで砂糖、醤油、みりん、酒で味をつけ、煮詰める。

3). 大森海岸

21. **しゃこの煮つけ** しゃこを殻つきのままゆで、両側の足を包丁で切り取り、殻をはずして身を取り出す。これを醤油、砂糖で煮つける。
22. **じゃこの煮ごり** 冬売りに来るじゃこ（あかはぜ；だいなんはぜ、なみのこ；むぎいわし、ねずっぽ；ぬめりごち等）を塩でこすってよく洗い、頭と腹を取る。醤油と砂糖を煮立て、じゃこをざっと煮て取り上げ、骨と身をより分け、身だけを煮汁にもどして、もう一度よく煮つける。そのまま大どんぶりに移して台所の戸棚に入れておくと、冷えてにこごりになる。晩飯にこれを切り分けておかずにする。
23. **あさりのほーかし** 春、味噌汁を煮立て、捕ってきたあさを殻つきのまま山ほど入れて一煮立ちさせる。お椀に山盛りのあさを食べながら汁も吸う。
24. **あさりのぬた** 生きたあさをむき身にし、ざるで砂を落とし、さっとゆでる。長ねぎもゆで、ゆであさりと生わかめを酢味噌であえる。
25. **あさりの卵の花** しゃこの煮汁であさりのむき身、長ねぎ、3寸にんじんの千切りを煮つ

ける。そこへおからを入れて混ぜ、よく炒り煮して火を通す。

26. **ぼっさえびとたまねぎのかき揚げ** ぼっさえびのひげだけ取って、小さく切ったたまねぎと一緒に、水溶きの小麦粉に混ぜてかき揚げにする。

4). 水郷・葛飾〈葛飾区水元地区〉

27. **混ぜ飯** 彼岸等の行事食である。いもがら、はす、にんじん、しいたけ、油揚げ、切りこんぶ、ささがきごぼう、小切りこんにゃく等の具をカツオ節を加えて一緒に煮、醤油と砂糖で味付けしておき、ご飯を炊いて混ぜ込む。
28. **ねぎま** 冬、斜め切りのねぎと魚屋で買った角切りのまぐろを醤油味のおつゆで煮て食べる。身体が温まる。
29. **ごまなます** 大根とにんじんをなますかきでかき、塩もみしてしんなりさせ、しばらくして水気を絞る。ごまめを焼いて細かく裂き、炒った黒ごまと一緒にすり鉢でよくする。そこへ味噌、砂糖、酢を加えて、もう一度すり混ぜる。これで大根、にんじんを入れてあえる。
30. **ふなのこぶ巻き** お正月のごちそうである。小ぶなを素焼きにする。砂やごみを洗い落としたこんぶを3寸長に切る。焼きふなをこんぶにのせて、ぐるぐると巻き、かんぴょうで結ぶ。これを深鍋に並べ、梅干しとたっぷりの水を加えてよく煮る。軟らかくなったら天こう（赤砂糖）、醤油、酒を少し入れ、味をつけて煮あげる。
31. **寒ぶなの甘露煮** 大豆を水でふやかしておく。ぶなを炭火で素焼きし、4～5日乾かしておく。平鍋に大豆を敷き、その上にぶなをていねいに並べる。そこへ酢、梅干し、醤油、たっぷりの水を入れて落とし蓋をし、火にかける。大豆が軟らかくなったら、砂糖、みりん、塩、醤油を入れて煮あげる。

5). 武蔵野台地〈久留米村〉

32. **さやえんどうとなまり節の煮もの** なまり節を1口大にほぐす。水、中白砂糖、塩、醤油、ひねしょうがの薄切りを合わせて煮立て、なまり節を加えて煮つける。なまり節を取り出して、汁にさやえんどうを入れてさっと煮つけ、盛り合わせる。
33. **身欠きにしんの甘から煮** 春の農繁期に作るおかずである。身欠きにしんを米のとぎ汁に1晩浸けて軟らかくもどし、洗って1口大に切る。鍋に多めの水と入れて軟らかくなったら、中白砂糖、塩、醤油を入れて、ゆっくりと煮含める。
34. **寒天** 夏の来客用の菓子である。小豆を煮、あくのでた湯を捨ててもう一度煮、軟らかくなったら砂糖を入れる。この小豆を鍋で煮溶かした寒天液に入れ、砂糖と隠し味の塩で甘めに味付けし、食紅で薄桃色に色をつけ、容器に移して井戸で冷やし、ガラスの器に盛って出す。
35. **まるたの煮もの** ごとくに大鍋をかけ、はらわたを取ってぶつ切りにしたまるたを水から煮る。煮立ったら、味噌、醤油、砂糖で少し濃いめに味をつけ、かき混ぜずに鍋ごと回す。2時間程でとろとろになって骨まで食べられる。

6). 島「伊豆大島」〈岡田村〉

36. **さんま飯** 秋に捕れるさんまの頭と腹の部分の部分を斜めに切って、残りを米の中に突っ込んで炊く。味付けは、醤油少しと酒です。炊きあがったら、尾を持ってはしで身を落とし、ご飯に混ぜ込んで食べる。

37. **はんば飯** 春近く磯で採ったはんば（はばのり）をざっと水洗いし、砂、ごみを取り、そのまま米の中に入れて炊く。醤油と少しの酒で味付けし炊きあがったらよく混ぜて食べる。
38. **べっこうずし** 晴れの日に行事食である。生魚、特にあじやたかべを3枚におろして皮をむき、醤油、酒、砂糖の汁に数時間漬ける。漬け込んだ魚を酢飯にのせてにぎる。
39. **たかべの塩辛** 小たかべの腹から出したはらわたに塩をふってこね、塩辛にする。塩辛は、醤油の代用にも、大根の漬物につけて食べたりする。塩辛に酢をかけて食べることもある。
40. **たかべの背ごし** 小たかべのうろこ、背びれ、腹びれ、はらわたを取って水洗いする。これを皮つきのままな板にのせ、出刃包丁で尾からえらまで3分幅で下皮をつけたまま細かく骨まで刻み、最後に1口大に切り分けて皿に盛る。食べる時は、少し軟らかめに溶いて、薬味に青とうがらし、ねぎ、青じそを刻んで入れた酢味噌をつける。
41. **えんばい汁** 醤油の代わりにむろの一尾塩辛の上澄み汁（しょっちる）を調味料として使う。塩辛から出るしょっちるをふきんでこし、魚の渋みを取るために里芋、大根、あしたば等甘みが出る野菜を入れて、汁を作る。
42. **こぶ汁** 行事の時に膳につける。たかべ、あこう等の切身をだしに入れ、輪切り大根、切りこぶを入れて、醤油と塩で味をつけて弱火で長時間煮る。あまりうまいものではない。
43. **たたき汁** さんま、たかべ、しゃび等の魚のはらわたとこけら（うろこ）を取って、まな板の上で出刃包丁を使ってたたく。すり身状になるまでたたいたら、塩、味噌を入れて味をつけ、よく練り混ぜる。これを適当な大きさに丸め、沸騰した湯に入れる。汁は、塩、色づけ程度の醤油で味をつけ、そうめん、最後にあしたばを入れて仕上げる。
44. **あこう汁** 冬捕れるあこうの刺身にした残り（あら）を汁にする。塩で味をつけ、大根を短冊切りかいちょう切りにして入れたり、あしたばを入れたりする。
45. **めっかり・せせりの味噌汁** 磯で捕れるめっかり（くぼがい）、せせり（よめがかさ等）を水から煮て、沸騰したら味噌を入れる。貝からよいだしが出る。
46. **はんばの炒めもの** 採ってきたはんば（はばのり）をよく水洗いして石やごみを取り、適当に切った大根葉と一緒に椿油で炒める。醤油と少しの砂糖を入れ、甘からく仕上げる。
47. **岩のり** 冬、岩場で採ったのりをよく洗って桶に入れ、その中に簀を入れてのりを平らに流し込んですく。これを半日程干すとできあがる。
48. **くさや** 魚（あおむろ、むろあじ、あじ、たかべ、とび、さんま、さめ等）を開いて、えら、はらわた、血合いを除いて水洗いし、四斗樽の漬け汁（しょっちる）に1晩漬け、2～3日干す。しょっちるの味を落とさないよう維持、管理が難しい。
49. **むろの一尾塩辛** 捕ったむろあじを醤油樽（一斗樽）にわたを取らず丸のまま塩をふって漬け込むが、塩の量を少なく、甘塩にする。すぐに食べられるが、古い程味が出て、数年もつ。
50. **さば節** さばの頭、わたを取って水洗いしてから、大鍋でゆでる。ゆであがったら2つに割って、大骨は手で、小骨は毛抜きで抜く。これを並べ、かまどを作って松（または雑木）で1週間程いぶす。いぶしあがったら、四斗樽に入れ、保存する。さば節は、出刃で削って使う。

(14) 神奈川県

1). 三浦半島〈三浦市南下浦町松輪地区〉

1. **大根なます** 大根を千切りにして塩でもみ、軟らかくして水気を絞る。しこいわし（かたくちいわし）を手で開いて骨を取って洗う。ごまを炒ってすり、砂糖、酢で味をつけ、これ

で大根、しこいわしをあえる。

2. **磯なます** 正月の晴れ食である。大根とにんじんを千切りにして塩でしんなりさせて水気を絞る。さざえの貝殻を金槌で割って身を取り出し、わたを除いて身を薄切りにする。わかめをゆでて細かく切る。これらを味噌、砂糖、酢を合わせてあえる。
3. **さんが** 手でいわしの身を取って、包丁でたたく。ねぎのみじん切り、味噌、すったしょうがを混ぜ、小麦粉を入れて形を整える。これを厚鍋に油をひいて焼く。醤油をかけて食べる。
4. **ちゃうろ** えいなめ（あいなめ）のこけら（うろこ）を落として頭、はらわたも取って鍋に入れてにんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて水を加え、ぐつぐつ煮、醤油で味をつける。寒い時に、身体の温まる料理である。
5. **なだぼのたたきだんご** なだぼ（うつぼ）の頭に5寸釘を打って、皮をむいて3枚におろし、たたいて味噌を入れて小麦粉をつなぎ程度に加え、平たいだんごにする。これを醤油、砂糖で味付けして煮つけて食べる。
6. **ゆでうに** うにを薄刃の包丁で殻を割って大鍋に入れていろりで煮、醤油をかけて食べる。
7. **ところてん** てんぐさを水にさらして干す作業を色が白くなるまで繰り返す。これを鍋でたっぷりの水と少しの酢を加えてどろりとなるまで煮る。これを布袋に入れてしぼり、箱に流し込んで固める。固まったらところてん突きで突いて酢醤油で食べる。さいの目に切って砂糖や小豆あんをかけて食べることもある。
8. **ひじきの白あえ** 晴れ食である。干したひじきを水でもどして、さっとゆでて適当に切る。にんじん、こんにゃくを千切りにする。これらを一緒に醤油、砂糖で甘からく煮る。豆腐を袋に入れて水気を絞り、すり鉢ですって、ひじきや具をあえる。

2). 相模川流域〈平塚市小鍋島〉

9. **巻きずし・にぎりずし** 祝いのごちそうに作る。巻きずしは、かんぴょうの甘煮、おぼろ、卵焼き、ゆでほうれんそう等を芯にして、のりの上に酢、砂糖多め、塩一つまみを混ぜ込んで作ったすし飯を広げて巻く。にぎりずしは、巻きずしと一緒に作る。にぎったすし飯の上に、甘からく煮たしいたけや卵焼き、凍みこんにゃくの煮たもの、いわしの酢じめ等をのせる。
10. **さんま金山寺** 塩焼きしたさんまと金山寺味噌がよくあうので、焼きたてのさんまに金山寺味噌をつけて食べる人が多い。焼いたさんまの身をほぐし、金山寺と混ぜて弁当のおかずにすることもある。
11. **どじょうの炒め煮** どじょうは、塩をふってしばらくおき、洗ってぬめりを取る。ごぼうをさがきにして、米のとぎ汁に浸けてあくを抜き、水気を切る。どじょうとごぼうを油で炒め、味噌や醤油、砂糖で味をつける。
12. **ふなの酢漬** ふなの大物は、頭と骨を取って3枚におろし、小物はそのまま塩をふってしばらくおき、砂糖と酢を混ぜた中に漬ける。皮を取ってそのままおかずにしたたり、きゅうりの塩もみとあえたりする。
13. **たにし煮つけ** たにしをよく洗い、ゆでて殻から身を取り出す。切干し大根を水に浸けてもどし、固く絞る。たにしと切干しを鍋に入れ、醤油と砂糖を入れて煮る。さがきごぼうと一緒に味噌煮にすることもある。

3). 足柄山間〈足柄上郡山北町中側箒沢地区〉

14. **やまめの甘露煮** 行事や来客時にとっておきのやまめの焼き干しを使う。焼き干しを煮出した番茶で長時間煮る。軟らかくなったら、汁を捨て、砂糖と醤油でこってりと煮詰める。

4). 小田原「片浦海岸」〈小田原市米神地区〉

15. **すし** お祭りのごちそうである。にぎりずしは、すし飯を作ってにぎり、上に卵焼きかぶりの刺身、酢でしめたあじ、いわしをのせる。のり巻きは、のり1枚を使った太巻きで、芯には甘からく煮たかんぴょうを入れる。

16. **ぶりのあら煮** ぶりの刺身にした残り(あら)のうち、中骨は節で切り、頭やしっぽの部分は適当に切り分け、砂糖と醤油で煮て食べる。

17. **あじのたたきなます** 特に小さいあじ(じんだご)の頭と皮とはらわたを取り、骨ごと包丁でたたく。しょうが醤油をつけて食べる。

18. **あじのつみぎり汁・だんご** じんだごの頭、皮、はらわたを取り、骨ごと包丁でたたいた後すり鉢でよくすり、おろししょうがや味噌を少々入れる。これを大根や里芋、またはなすやかぼちゃの入った醤油仕立ての澄まし汁に手でつみ入れる(つみぎり汁)。たたいてすったじんだごの身を小判形にまとめてゆでたものがだんごで、そのまま醤油をかけたり、じゃがいもやいんげん等と一緒に甘からく煮つけたりして食べる。

19. **わかめの道のつくだ煮** わかめの芯を「道」と言う。この道を刻んでゆで、醤油と砂糖で煮しめてつくだ煮にする。日持ちがし、おかずの足しになる。

20. **しょつつる漬** 秋にうずわ(そうだがつお)の塩漬を作るが、しばらくおくと漬け汁が出てくる。その漬け汁を集めて沸騰させ、炒りぬかを混ぜておく。大根を3分程の輪切りにして、塩で3日程漬けておき、付け汁の入ったぬかに漬け直す。10日程で食べられる。

21. **うずわの塩漬** 秋のうずわ(そうだがつお)の頭とはらわたを取って2枚におろし、塩を真っ白になるほどふって、専用の桶に漬け込む。食べる時は、取り出して焼いて食べる。また、漬け汁をしょつつる漬に使う。

22. **ぶりの醤油漬** ぶりを切身にして焼き、かめに入れた醤油に漬け込んでおく。醤油漬になると身がしまって固くなるが、毎日のおかずに重宝する。

23. **いかの塩辛** いかの胴と足をはなし、わたも取り出す。わた(肝臓)は、白くなる程塩をふる。身や足は、細長く切り、塩をふってかめに入れ、時々かき混ぜる。1週間程したらこれに塩わたをほぐして加える。3~4日で食べられる。

5). 津久井山村〈津久井郡藤野町佐野川下岩地区〉

24. **にしんの煮つけ** 身欠きにしんを水でふやかし、ぶつ切りにして砂糖と醤油で煮つける。夏の精がつく料理である。

(15) 新潟県

1). 蒲原〈福島潟畔新鼻地区〉

1. **くじらぞうすい** ねぎとくじらの脂身を入れたぞうすいで、夏冬問わずよく作る。くじらの脂身を一度煮て、脂のくせを抜く。鍋の湯が沸騰したら、薄い短冊に切ったくじら身を入れる。そこへ冷やご飯を入れ、ねぎと味噌を加える。

2. **小鳥焼き** ふなの背を開いて両面を焼く。焼けたら砂糖醤油を付け再びあぶる。小鳥の焼き肉そっくりに焼き上がる。
3. **うるめのつくだ煮** めだかを鍋に入れ、塩をふって火にかけると水が出てくる。この水を捨て、砂糖醤油で炒りつけると、おもしろいつくだ煮になる。
4. **どじょうのはたきだんご** どじょうをなたや出刃包丁ではたいた（たたいた）ものをすり鉢でする。味噌を入れてよく混ぜると身が固まってくる。そこに卵を入れる。湯をわかし、すり身を切って落とし、夏ねぎをたっぷり入れ、味噌で味付けする。
5. **かにのだんご汁** ゆでて殻を除いたかにをすり鉢ですって、小麦粉少々を入れ、だんごにして味噌汁に入れる。野菜をたくさん入れると上品な味になる。
6. **えびと大根の細引き煮** 細引き大根とえびを煮て味噌と酒粕で味付けしたおかずである。
7. **こぬかえびの煮もの** 鉄鍋に塩を少し入れた水に、湯で獲れる小エビ（こぬかえび）を入れ、煮ると美しい紅色になる。醤油やたまりをかけて食べる。
8. **さけの塩俵漬** 正月用に用意したさけの内蔵を除き、内臓と同じほどの量の塩を腹に詰め、別に茶碗2杯分の塩をうろこを逆なでするようにすり込む。俵に入れ、ぶら下げて保存する。焼き魚に使う。
9. **さけの飯ずし** 塩俵から出したさけを薄くそぎ切りにする。桶かどんぶりに笹の葉を敷いてさけの切身を並べる。上に米、麴入りの固めの甘酒をのせる。その上に、塩をふったうろこのこ（さけ卵）を数粒まく。この上に、笹の葉から順に重ねていく。塩のきつさが甘酒でゆるめられておいしい。
10. **塩漬いわし** いわしの頭とはらわたを取り、ぬかをまぶす。塩を十分にふって桶に漬ける。重石をきつくすると1年以上もつ。ぬかを落とした塩漬いわしを熱いご飯にはさんで弁当に入れると蒸し煮のようになっておいしい。焼いて食べたりもする。
11. **魚のほおの葉蒸し** 川魚1切れに1つまみの味噌をのせ、ほおの葉を2枚重ねで巻いて包む。それをたき火の灰の中で蒸し焼きにして食べる。夏、山の泊まり仕事のごちそうである。
12. **ますのすし漬** 冬、正月料理。ますを2枚におろす。米をやわらかめに炊き、塩をよく混ぜて十分に冷ます。桶にご飯とますを交互に漬け込んで、始め軽い重石、馴染んできたら重くする。40日目くらいが食べ頃なので、11月末に漬け込む。
13. **あゆのすし漬** 炊きたてのご飯にさんしょうの実、葉を混ぜ、冷ましてからあゆ、塩と交互に漬け込む。重い重石ほどよく、6か月程漬け込むと酸味が出て食べ頃になる。

2). 岩船〈村上市西興屋地区〉

14. **雑魚のこみそ煮** 雪の季節、投網で雑魚を捕る。鍋に濃い味噌汁を作り、雑魚を入れて落とし蓋をし、煮立てた後、火を弱めてことごと煮る。
15. **さけの煮もの** さけを3枚におろして切身にする。鍋に濃い目の味噌汁を作って煮立て、切身を入れて落とし蓋をし、再び煮立たせ、さまして皿に盛る。煮汁で野菜の煮物や汁を作る。
16. **塩引きさけ** 上物のかな（雄）を使う正月用のご馳走。包丁を当てて表面のぬめりを取り、腹を開けてわた、えら、血合いをのぞき、水洗いする。塩を一貫目当たり3合用意し、尾から頭にかけすり込み、腹にも塩を入れ、たらいなどに入れ、一週間ほどねかす。水洗い、塩出しし、数日干してできあがり。焼いたり煮たりして食べる。
17. **酒びたし** 祭りや盆のごちそうである。塩引きさけの身を刺身よりも薄く切り、酒または

みりんを少し注ぐと、ややもどって軟らかく味わい深い。

18. **醤油はらこ** さけのはらこを洗わずにかめなどに入れて生醤油をかける。ご飯にのせて食べるとおいしい。
19. **飯ずし** 固めに炊いたご飯をさまし、こうじをほぐして混ぜる。大根とにんじんを短冊に切り、熱湯をくぐらせ、ゆず皮を千切りにする。ご飯に塩と酢を少量ふり混ぜ合わせる。すし桶の底に笹を敷き、ご飯、大根、にんじん、さけ身をちらし、ゆず、数の子をふりかけ、上に笹を敷き、これを同じ要領で重ね、重石をかけ、20日ほどでできる。

3). 古志〈山古志村種芋原地区〉

20. **田植えの煮もん** ぶつ切りの棒だらをすまし汁で軟らかく煮染めた後、その汁で山たけのこ、ぜんまい、じゃがいも、車麩などを煮込み、大きめの皿に山盛りに盛りつける。
21. **にしん大根** 冬から春先にかけてごちそうと一緒に出す漬物である。身欠きにしんと数の子を米のとぎ汁で1晩浸す。大根を大きくそぎ切りにする。これに1寸程に切ったにしん、ほぐし数の子、米こうじと塩を混ぜ合わせる。かめに漬け込んで重石をのせ、紙でおおいをする。

4). 魚沼〈北魚沼郡川口地区〉

22. **にしんだいこ** 正月料理。水に浸けて軟らかくした身欠きにしんと数の子、一夜漬けた大根、にんじんの短冊切り、ご飯とこうじを混ぜたねせこうじを混ぜ合わせ、桶に笹の葉を敷いてこれを入れ、軽い重石をする。
23. **ぬか漬** 春に塩とぬかでいわしを漬けておき、焼いて田植えのごちそうにする。
24. **そばのりの味噌漬** そばのつなぎ用のふのりの残りを味噌桶のすみに入れておくと、しこしこ固まっておいしい。

5). 頸城海岸〈西頸城郡能生町能生・小泊・筒石地区〉

25. **わかめかて飯** ご飯を炊いて蒸らす際に、刻んだわかめをのせて仕上げる。
26. **押しずし** すし箱の内側を酢で湿らせ、底に笹を敷き、すし飯を入れてならし、具（しいたけ、ひじき、にんじん、ちくわ、かんぴょうを塩と砂糖で味付けしたもの）をのせ、笹を置く。2段目はすし飯と卵焼き、3段目はすし飯と具、4段目はすし飯と梅じそ、5段目はすし飯と具、6段目はすし飯とあみのつくだ煮、7段目はすし飯と具、8段目はすし飯と酢漬けさけ、上に笹を置いて押し蓋をし、重石をして1時間程して包丁で切る。
27. **雑煮** 地方によって違うが、大根の細切りに塩づけ等が入った具だくさんの雑煮を作る。
28. **さめぬた** 大根を鬼おろしで粗くおろし、軽く水を切って酢、砂糖、塩で味をつけたおろしなますと酢じめのさめの身をあえる。正月のさっぱりとした料理である。
29. **いかの塩辛** 新鮮ないかの足と耳、すみ袋を取ったわたに強めに塩をして作る。
30. **塩辛汁** 鍋に短冊に切ったあく抜きしたなすといかの塩辛、水を加えて火にかけ、煮えたら大根葉を加えて味噌味にする。朝食の味噌汁とおかずを兼ねたものである。
31. **干しわかめ** 1～4月に採れるわかめは塩蔵または素干しにする。干しわかめはかますに入れ、年中保存して使う。
32. **塩漬わかめ** 新わかめに塩をまぶして強くもみ、汁を捨ててもう一度もむと量が半分になる。これを桶に入れ、押しをして長期保存し、使用時には水にもどして細かく刻み、汁もの、

酢のもの、わかめごはんなどにする。

33. **岩のり** 冬季まれに晴れた干潮時に総出で岩のりを摘む。大部分は、干しのりとして重要な収入源であるが、熱い汁に落として食べたりもする。
34. **えごねり** 夏採った赤茶色のえごぐさを真水で洗って干す作業を3回程繰り返すと、白色になって長期保存もできる。
35. **ところてん** 7月頃採ったてんぐさを乾燥させ、水に浸してまた干すという作業を2, 3回繰り返すと真っ白になる（しろてん）。乾燥てんを水でもどし、1時間程煮て溶かす。それを濾した汁を型に流し固め、細く切るかてん突きで突いて酢醤油等で食べる。
36. **えぎす** えごぐさの花。ところてんやえごねりに入れると歯触りがよくなる。

6). 佐渡〈畑野村栗野江地区〉

37. **にしん味噌** 北海道から持ち込まれる生干しにしんを洗ってから、米のとぎ汁につけておく。これを細かく切って水煮し、軟らかくなったら味噌を入れて煮詰める。
38. **どじょう汁** どじょうの生きているのをよく洗って鍋に入れ、蓋をして火にかける。蓋を少し開けて周りから酒を注ぐ。どじょうが静かになったら菜種油で炒りつけた後、水、ごぼう、ねぎ、豆腐等を加えて味噌味で仕上げる。
39. **ところてん** 7月頃採ったてんぐさを乾燥させ、水に浸してまた干すという作業を2, 3回繰り返すと真っ白になる（しろてん）。乾燥てんを水でもどし、1時間程煮て溶かす。それを濾した汁を型に流し固め、細く切るかてん突きで突いて酢醤油等で食べる。
40. **いごねり** 夏採った赤茶色のえごぐさを真水で洗って干す作業を3回程繰り返すと、白色になって長期保存もできる。

(16) 富山県

1). 砺波散居村〈東砺波郡福野町南野尻地区〉

1. **どじょうのかば焼き** 泥を吐かせたどじょうは、大物なら頭や骨を取って串に刺し、炭火の上でいねいに焼き、砂糖醤油のたれをつけて食べる。
2. **たにしとこんにゃくの味噌煮** 泥を吐かせたたにしをゆでて身を殻から取り出す。薄く三角に切ったこんにゃくとたにしを串に交互に刺し、味噌の中で、中火でゆっくりと煮つける。
3. **かぶらずし** 正月になくってはならない漬物である。かぶらを小物なら半月、大物ならichō切りにし、3~4分の厚さに切る。厚みの間に切り目を入れ、2晩程薄塩で漬ける。こうじとご飯を混ぜ合わせ、こたつの中に1晩入れておく。塩さばを適当にそぎ切りし、2時間程酢に浸す。にんじんを千切り、とうがらしは種を抜いて輪切りにする。塩漬けしたかぶらの切り込みにさばをはさみ、桶に並べてこうじやにんじんを散らし、交互に積み重ね、蓋、重石をする。1週間程で食べ頃になる。

2). 瑞泉寺〈東砺波郡井波町〉

4. **さばずし** さばに塩をして並べ、こうじと酒を混ぜた飯の層ではさんで密閉し、これを重ね、最後にさんしょうの葉をびっしり重ねて落とし蓋、重石をのせておいておく。中で酵母がはたらいて、ご飯を糖に分解し、さらに乳酸菌が、これを酸化させる。魚、飯ともに腐敗が抑えられ、まろやかな味となる。

3). 五箇山〈東砺波郡平村上梨地区〉

5. **にかぶし** 大根の皮をむいて、3分厚の輪切りにする。ねばいも（里芋）も皮をむいて水でよく洗い、ぬめりを取る。鍋に大根、ねばいも、塩ぶりの頭を入れ、味噌味で煮つけて食べる。
6. **いわなの塩焼き・骨酒** 捕れたいわなをそのまま串に刺して塩焼きにする。大きないわなを少し焦げる程焼いて、大きな鉢に入れ、熱い酒をなみなみと注ぐ。この酒を皆で回し飲みしながら、魚の身もくずして食べる。
7. **かいぶしの煎りつけ** 春祭りのごちそうである。かいぶし（田作り）とささがきごぼうを水と鍋に入れて煮、味噌だまりで味付けしなば少々を加え、汁がなくなるまで弱火で煎る。
8. **にしんのこんぶ巻き** 身欠きにしんを前日から水に浸け、水気をふき取る。細めのこんぶをきれいにふきとってから、こんぶをにしんに2、3回巻きつけ、わらの芯で結ぶ。鍋に入れて味噌だまりで味をつけ、弱火で1時間程煮ると軟らかくなる。日常のおかずにも、晴れの日のごちそうにもなる。
9. **にしんのこんか漬・こんかいわし** こんか（米ぬか）を鍋で炒ってから塩を混ぜる。干しにしんを水でもどして軟らかくしておく。桶にこんかを敷き、にしんを1並べし、こんかをかぶせる。時々赤ななばを入れながら、漬け込んでいく。最後に落とし蓋、重石をして10日程で食べられる。食べる時は取り出して、焼いて食べる。こんかもご飯のふりかけとしておいしい。こんかいわしは、一度塩漬けし、身がしまってからこんかに漬け込んで、焼いて食べる。
10. **いわずし・あゆずし** いわなやあゆは、丸ごと塩をきつくまぶして下漬けし、2日程で取り出す。ご飯を炊き、冷めてから塩を混ぜ込む。このご飯と魚を交互に入れて漬け込む。20日程でおいしくなり、半年程食べられる。

4). 氷見灘浦〈氷見市阿尾地区〉

11. **押しずし** 夏場、お盆に作る。米を炊き、酢、砂糖、塩少々を合わせたものを混ぜ込み、すし飯を作る。押しずしの箱に、さばやいわしの酢じめ、紅しょうがをご飯と交互に入れていく。みょうがの葉をはさみながら、最後に重石をして1晩おき、1、2寸程の角形に切る。
12. **いわしのすりこおつけ** 片手でいわしの頭を持ち、もう一方の手で骨をはずして皮をむく。包丁で細かくたたき切りにしたものをすり鉢に入れ、すりじゃがいもや米の粉、味噌少々を入れてよくすりつぶし親指大のだんごを作る。これを味噌汁の実にして煮あがったらを食べる。
13. **いわしのぬた** いわしの身を骨からはずして皮をむき、水洗いしてよく絞る。大根おろしを作り、酢、たまり、いわしを入れてあえる。
14. **いわしの味噌煮・酢いり** いわしの頭、内臓を取り除く。鍋に水少々と味噌、いわしを一緒に入れて、一煮立ちさせる。1寸程に切ったねぎやしょうがを入れることもある。酢いりは、鍋に水、醤油を入れ、いわしを入れて煮つける。
15. **干いわし** いわしに塩をたっぷりふりかけて1晩漬け込む。竹串に塩漬けしたいわしの目を刺して干す。半干しで焼いて食べるとおいしい。
16. **みりん干し** いわしを指で開き、骨は、尾の部分を残して取り除く。これを醤油、砂糖、みりんに1晩漬け、簀の子に干す。しばらくおき、はけで漬け汁を塗り、また、干しては塗る。これを数回繰り返す。白ごまをふる。火にあぶって軟らかいところを食べる。
17. **いかなます** いかの胴から足をはずし、胴の皮、内臓と足の吸盤も取り除く。鍋に湯をわかし、さっとゆでる。いかの胴を輪切り、足も1寸長のぶつ切りにする。千切り大根、にん

じんに塩をしてから絞っていかを入れ、醤油、砂糖、酢で味付けする。

18. **こずくらの素焼きとねぎの煮もん** こずくら（ぶりの幼魚）を洗ってはらわたを出し、素焼きにする。鍋に水少々と醤油、砂糖を入れ、少し濃いめの味にして煮立てたところへこずくらを入れ、さらに煮る。一煮立ちしたら、1寸長のねぎを入れ、さっと煮あげる。
19. **ところてん** 干してんぐさをたたきふって、ごみ等を落とし、水で洗ってから釜に入れて水をたっぷり加え、煮あがったところへ酢少々を加えて煮溶かす。とろりとしてきたら、ふきんでこし、型に入れて固める。ところてん突きで細く突いて、かつお節としいたけでだしを取った醤油味の汁をかける。酢やおろししょうがをかけることもある。
20. **ぶりの残と大根の煮もん** 大根を4～5分厚の輪切りにする。鍋に大根を入れてたっぷりの水を入れ、火にかけて煮る。だいたい煮えたらぶりの残を入れ、あくを取って味噌味をつけ、さらに弱火でじっくり煮込む。
21. **いわしの生漬** いわしの頭を取り、塩漬にして2、3日おく。塩と米ぬか、赤とうがらしを入れ、重石をして、たくわん漬のように漬けた保存食である。食べる時は、薄く切ってそのまま酢をかけて食べたり、さっと焼いて食べる。

5). 富山周辺〈富山市水橋金尾新地区〉

22. **そうめん** ゆでたそうめんを井戸の冷たい水にさらして冷やす。普段は、へしこ（煮干し）のだしで薄切りたまねぎを煮て、醤油で味つけた冷たい汁をかけて食べる。お盆には、富山湾のしろえびをたまねぎと一緒に煮て、醤油で味をつける。あっさりしておいしい。
23. **しろえびのてんぷら・酢のもの** 小麦粉を水で溶いて生卵を割りほぐし衣を作る。その中にしろえびを入れて、油で揚げる。酢のものは、しろえびを熱湯でゆでる。一煮立ちしたら取り出して冷ます。酢、砂糖、塩の合わせ酢を作り、えびを入れる。軟らかく殻ごと食べられる。
24. **ほたるいかの酢味噌あえ** ほたるいか（体長2寸弱の小いか）をさっとゆで、赤っぽくなったところを取り上げ、目玉をはずす。先にさっとゆでておいたねぎやにらを2寸長に切って、一緒に酢味噌であえる。骨は、食べる時に出すが、他は全部食べられる。
25. **すり身かまぼこ** いわしの頭を取って、指で骨とはらわたを除き、まな板の上で細かくたたいた後、塩とつなぎの小麦粉を加えて、すり鉢でよくすりつぶす。なめらかになったら1口大に取って汁の実にしたり、ねぎと一緒に醤油で煮つけたりする。
26. **にしんのこんぶ巻き** 細身こんぶを1晩水に浸す。こんぶを広げて、その幅に合わせて切った干しにしんを芯にして巻く。干しずいき等でしばって結び、鍋に並べて、かぶる程の水と醤油、砂糖を加えて、1日かかりで煮含める。
27. **もじながにのおつけ** 鍋に湯をわかし、2～3日水中でごみを吐かせたもじながにを入れて、煮えたら味噌を加え、味噌汁にする。
28. **どじょうの卵とじ** どじょうは、あまり食べないが、土用の丑の日には食べる。鍋に酒を注いだ中にどじょうを入れて酔わせ、しばらくしてから豆腐と水を加えて火にかけ、醤油で煮る。煮えたら、溶き卵をかけて火を弱め、しばらくおく。

6). 新川魚津〈魚津市諏訪町〉

29. **おせずし** 春祭り等の行事食である。固めのご飯を炊き、酢、砂糖、塩、酒を合わせて蒸らしたご飯に混ぜ込む。さばを素焼きにして、身をほぐし、酢、塩、酒、砂糖を混ぜた汁に

漬けておく。すし桶にすし飯、その上にさば身を薄く一面に広げる。さらに、すし飯を敷いて手の平で押し、たかさご（着色して干した海藻）を広げる。これに板をおき、同じ順で3段に積み重ね、最後に押し蓋、重石をして1晩おき、適当に切って皿に盛る。

30. **おからの炒り煮** いかの足をぶつ切りしてゆでる。にんじん、ごぼうをささがきにして油で炒め、おからを混ぜておからがぼろぼろになるまで十分火を通す。これにいかを混ぜ、塩、醤油で味をつけて仕上げる。そのままご飯のおかずにしたたり、ご飯にかけたりして食べる。
31. **大根とぶりの煮もの** 大根を輪切りにして、軟らかくなるまでゆでる。ぶりを2寸程にぶつ切りしてゆで大根と一緒に煮つける。醤油で味をつけ、弱火で汁がなくなるまで煮含ませる。
32. **たらのこぶじめ** たらを3枚におろして皮を取り、身をそぎ切りにする。こんぶの砂を落とし、その上にたらの身を並べ、上にこんぶをのせて重石をせずに2日程おき、味がなじんだらこんぶをつけたまま切って食べる。
33. **たら汁** たらの内臓を取り、卵巣と肝を残す。身は、骨付きのまま4つ切りにする。鍋にごぼうのささがきと水を入れ、沸騰したら、たらの切身と卵巣、肝を入れて煮立てる。煮立ったら味噌で味をつけ、ねぎのぶつ切りを放して火を止める。
34. **三平汁** 夏と冬に北海道へ漁業出稼ぎに行き、覚えたおかずである。たらの内臓を取り、きれいに洗ってぶつ切りにし、塩味でたら子、肝と一緒に煮る。味がついたらねぎのぶつ切りを放して食べる。
35. **棒だらの炒り煮** 棒だらを水でもどしてぶつ切りにし、砂糖、醤油、酒を入れて汁がなくなるまで炒り煮する。
36. **さばのおからあえ** さばを3枚におろし、塩を両面にふり、表面が白くなったら薄皮を取って細切りにする。おからを鍋に入れて空炒りし、塩と醤油で味つけて冷ます。冷えたら、これで細切りさばをあえる。
37. **さばの味噌煮** さばの内臓と頭を取り、4つ程にぶつ切りする。鍋に水、味噌を煮立て、さばを入れて、骨が軟らかくなるまでとろ火でゆっくり煮る。これをご飯にかけて食べる。
38. **さばの酢漬** さばを3枚におろし、塩をまぶして2晩おく。これをさっと洗い、さばの間にこんぶをはさんで、酢、酒、塩、しょうが汁を合わせた汁に漬ける。薄皮を取ってそぎ切りにし、醤油で食べる。
39. **いわしのすり身** いわしのうろこ、頭、内臓を取る。これをまな板の上で、包丁で細かく切り、さらに包丁でたたいてからすり鉢に入れてすりつぶし、塩または味噌で薄味をつける。湯の中に、このすり身を1寸程に丸めて落とし、浮き上がったら味噌を入れ、味噌汁にする。
40. **いわしのうの花漬** これも北海道で習った料理の一つである。いわしの頭を取り、手開きで骨も除き、酢をかけておく。にんじんを薄いささがきにして、なまのまま塩と酢に漬け込む。こんぶを桶の長さに切る。おからにいわしの漬け汁とにんじんの漬け汁を入れて混ぜる。桶の底にこんぶを敷き、おからとにんじんを一面にふり、その上にいわしを並べる。さらに、上におから、にんじんをのせ、これを繰り返して最後に押し蓋、重石をし、10日程おく。
41. **ほたるいかの酢味噌あえ** ほたるいかに塩を少ししてゆで、取り上げて冷ます。ねぎを小口切りにし、水にさらす。これを一緒に砂糖を加えた酢味噌であえる。
42. **ほたるいかの甘露煮** 干しほたるいかを水でもどしたのかゆでたほたるいかを使う。砂糖、醤油、酒、煮干しのだし汁を煮立てた中にほたるいかを入れて、汁がなくなるまで甘からく煮つけ、ごまをふりかけて仕上げる。保存しておき、酒の肴やおかずにする。

43. **いかの味噌焼き** するめいかの足を抜き、胴の中のわたを取る。足を細かく切り、生のまま味噌と混ぜる。これを胴の中に詰めて口先を楊子で止め、串で胴を突き刺して両面を焼き上げる。ご飯のおかずによい。
44. **いかのきんぴら** するめいかの足をぶつ切りにして、ゆでて水気を切る。千切りにんにんじん、ごぼうを油で炒め、これにいかの足を入れて再び炒める。醤油、塩で味をつけ、細切れのとうがらしを散らし、辛みをきかせる。
45. **おきのじょうろの味噌でんがく** おきのじょうろのうろこ、内臓を取り、竹串に4、5匹刺して両面をこんがり焼く。味噌に砂糖、酒を混ぜ、火にかけて甘味噌を作る。焼き上がった魚に甘味噌をつけて焼き直し、温かいうちに食べる。
46. **げんとの煮なます** げんと（おきひいらぎ）を洗って丸のまま酢、砂糖、塩に漬けてから煮つける。大根を千切りにして塩をし、固く絞って、ほぐしたげんとの身と混ぜて炒り煮し、酢、砂糖、塩で味をつける。
47. **棒のりのつくだ煮** 乾燥棒のりを水に浸して、1寸長に切り、水気を取る。醤油、砂糖、酒、煮干しのだし汁を鍋に入れて煮立て、切った棒のりを入れて汁がなくなるまで炒り煮する。保存食として、ご飯のおかずや酒の肴になる。
48. **ところてん** 干してんぐさをよく洗って水を切り、鍋にたっぷりの水と一緒に入れ、じっくり煮、途中で酢を加えて、さらに煮る。最後に煮溶けた汁を布でこして流し箱に入れて固める。固まったら細く切るか、ところてん突きで突いて水を切る。かけ汁は、酢、砂糖、醤油、だし汁を煮立てて冷ましたものを使う。
49. **べっこう** 春祭り等の行事食である。干してんぐさを水で洗って、鍋にたっぷりの水、酢とともに入れ、ところてんを作るように煮て布でこす。これを再び鍋に移し替えて煮立て、砂糖、醤油で味をつける。これに卵を溶いて流し込み、一煮立ちさせてから、流し箱に入れて固める。固まると適当な大きさに切って盛りつける。
50. **干もの入りたくあん漬** これも北海道で習った料理の一つである。大根を干し、芯がなくなるまでもんで軟らかくする。二斗樽に塩ぬかと干し大根を交互に漬け、大根の間にぶつ切りした棒だら、身欠きにしん、こまい（タラ科の魚）の干ものやこんぶをはさんで漬け込む。重石を強くしておき、水があがったら軽くする。1か月程すると食べ頃になる。
51. **こんかいわし** いわしのうろこを取り、きれいに洗って塩をふり3～4日塩漬にする。塩、米ぬか、なんばを混ぜ、桶の底に薄く敷き、この上にいわしを1列に並べる。上に塩、米ぬか、なんばを混ぜてふり、これを交互に繰り返して漬け込み、押し蓋、重石をする。1か月程で食べ頃になる。食べる時は、ぬかを落として焼くか火を通さずにそぎ切りにして酢醤油をかける。
52. **赤づくり** まいかの胴と足ははずし、軟骨、内臓も取り出す。皮をむいて、横に3等分し、幅2分程の千切りにする。耳も皮をむき、千切りにする。足は吸盤を取り、胴と同じ程に切る。いかの千切りとわたを混ぜて酒、塩を加え、かめに入れて保存する。毎日かき混ぜて10日程で味がなじんでくる。
53. **黒づくり** 赤づくりと同様にまいかの下ごしらえをするが、千切りいかの水気を十分取る。取り出したわた中の墨袋に軽く塩をし、千切りいか、わたと塩、酒でかめに漬け込む時に、墨袋を破って混ぜ込む。毎日かき混ぜて10日程で味がなじんでくる。

(17) 石川県

1). 金沢の商家〈金沢市安江町〉

1. **かき飯** かきの身をざるに取って塩をたっぷりとふり、よくもみ洗いしておく。お釜の底にこんぶを敷いて、米、かき、水を入れ、醤油、酒で味付けして炊き込む。磯の香りが夏にふさわしい料理である。
2. **ぶり大根** ぶつ切りした寒ぶりのあらに熱湯をかけて臭みを取る。大きめの輪切り大根と一緒に鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて強火で煮る。沸騰したら、赤砂糖、醤油、酒を入れ、落とし蓋をしてゆっくり煮込む。
3. **ぶりの粕汁** ぶりのあらをぶつ切りにし、熱湯をかける。鍋に水とあらを入れ、沸騰したら粕を溶かし醤油で味を調える。ささがきごぼうやねぎを浮かしてもよい。寒い冬のお汁である。
4. **たらの真子煮** 鍋の底にだしこんぶを敷いて、醤油、酒、水をわかした中に真子を丸のまま入れて、赤砂糖を加えてゆっくり煮込む。盛りつけは、真子の輪切りに短冊こんぶを添える。
5. **たらの白子の酢のもの** 新鮮なたらの白子を薄い塩水で洗い、水切りして適当に切る。器に盛りつけ、酢、醤油をかけ、針しょうがをのせて食べる。
6. **いわしのふかし** いわしの頭、はらわたを取って水できれいに洗い、中骨、ひれ、尾もはずして皮もむき、まな板の上で包丁の背でよくたたきつぶす。すり鉢に移して塩一つまみ、里芋、卵、味噌を加え、よくする。鍋に水をはって、すり身を好みの形にして入れ、火にかける。途中、あくを取りながら、醤油で味をつける。椀に盛ってから、刻みねぎを散らす。
7. **いわしの塩煎り** 小いわしの頭とはらわたを取ってきれいに洗い、うろこを落とす。鍋にまるのままのいわしを入れ、濃いめの塩水がかぶるくらい入れて火にかける。火が通ったらゆで汁を捨て、弱火にかけていわしを煎りつける。大根おろしを添え、酢醤油で食べる。
8. **いわしのでんがく** いわしの頭とはらわたを取って水でよく洗い、水気を切り、竹串に刺していろりで色づくまで焼く。くど味噌になんば粉を加えてすり鉢でする。いわしが冷えたらなんば味噌を魚の両面に塗り、もう一度いろりで焼く。
9. **しじみ貝のめぬきのぬた・煮つけ** しじみのめぬき(身抜き)を洗い、熱湯に通して水気を切る。細ねぎを長いままゆでて絞る。冷ましてから適当に切る。甘味噌に赤砂糖を少々加えてよく混ぜ合わせ、めぬき、細ねぎをあえる。煮付けは、熱湯に通しためぬきと、適当に切ったねぶかを鍋に入れ、水、酒、赤砂糖、醤油を入れ、薄味で仕上げる。最後にしょうがを加える。
10. **あめごりの煮つけ** あめごり(あみ)を鍋で、そのまま1分程煎りつけて、醤油、赤砂糖を加えて甘からく煮つけ、しょうが汁を加えて煮汁がなくなるまで煮詰める。
11. **いかずし** いか(するめいか)の足を抜き、きれいに洗う。もち米をといで水気を切っておく。いかに8分目程もち米を詰め、口を楊枝で止める。醤油、赤砂糖、酒、水を鍋に合わせ、いかを入れて30~40分かけてゆっくり煮る。煮えたら適当に切って盛りつける。
12. **いかの鉄砲焼き** いかの胴を抜いて、おからを6分目程入れて楊枝で口を止める。七輪に網をのせて焼き、焦げ目がついたらはけで醤油、赤砂糖、水あめ、酒をとろりとするまで煮詰めたたれをつけて、もう一度火にかけて仕上げる。適当に切って皿に盛る。
13. **いかと大根の味噌汁** いかは、胴を抜いてぶつ切りにする。大根を短冊かちょう切りにし、軟らかくなるまで煮、ぶつ切りのいかとあぶら(肝臓)を入れて味噌仕立てにする。
14. **新ごりのあめ炊き** 新ごりのぬるぬるを塩でよくもみ落とし、よく洗って水切りする。醤油、赤砂糖、酒少々を鍋に入れて煮立て、そこにごりを入れて中火で10分程煮詰め、赤砂糖

- をさらに加えてとろ火で10分程煮る。仕上げに麦芽糖で作った飴を加えてゆっくり煮詰める。
15. **どじょう汁** どじょうの小物を流水で洗って水切りする。鍋に酒、どじょうを入れ、蓋を押さえて飛び出ないようにする。別の鍋に水を入れ、酒粕を溶かし、火にかけてわいてきたらどじょうを入れる。醤油で味をして、ささがきごぼうとねぎのはす切りを散らして仕上げる。
16. **柳川** どじょうを店で骨抜きにしてもらう。ごぼうをささがきにして鍋に並べ、上にどじょうを並べ、水をたっぷり入れ、赤砂糖、醤油で煮る。溶き卵と酒、赤砂糖少量を加えて鍋に流し入れ、蓋をしてしばらくおいて火を止める。
17. **ぼらの色づけ** 夏作る。たれは、醤油、酒、赤砂糖、甘酒を合わせ、煮立てておく。ぼらを2枚におろし、5つ切りにして素焼きする。焼いている魚身にたれをかけて焼き、これを2度程繰り返して照焼きに仕上げる。
18. **にしんとじゃがいもの煮つけ** 身欠きにしんは渋みを取るために、2日程米のとぎ汁に浸け、たわしでこすってうろこを取り、薄腹の小骨を取って4つ切りにする。鍋に水をはってにしんを入れ、煮上がったら取り上げて汁を捨てる。再び鍋に入れ、水、赤砂糖、酒、醤油を加え、にしんが固くならないよう煮る。にしんを取り出し、煮汁に少し水を加えて、じゃがいもを煮含める。鉢にしんとじゃがいもを盛りつける。
19. **にしんとなすの煮もの** 身欠きにしんは渋みを取るために、2日程米のとぎ汁に浸け、たわしでこすってうろこを取り、薄腹の小骨を取って4つ切りにする。なすはしま模様に皮をむいて水にさらし、あくを抜き、ゆがいておく。にしんを鍋に入れ、水、赤砂糖、酒、醤油を加え、にしんが固くならないよう煮る。にしんを取り出し、煮汁に少し水を加えて、なすを煮含める。鉢にしんとなすを盛りつける。
20. **あまえびとこんにゃくの炊き合わせ** あまえびを洗ってひげを切る。こんにゃくを塩もみして洗い適当に切って鍋でから煎りする。別の鍋に醤油、酒、水、赤砂糖を入れ、えびを煮て取り出す。鍋にこんにゃくを入れ、弱火で味がしみるまで煮る。椀にえびとこんにゃくを盛る。
21. **ふなの甘露煮** 小ぶなを素焼きし、醤油、赤砂糖、酒でゆっくり煮る。最後にじろあめを加えて照りをつける。
22. **あまだいの澄まし汁** あまだいを3枚におろしてぶつ切りにする。身にかたくり粉をまぶし、熱湯に通して引き上げ、その汁に塩を加えて澄まし汁にする。椀に魚の身を入れて汁を注ぎ、季節の木の芽やゆずを浮かす。
23. **ふなの尾頭** 元日のお膳に欠かせない。大ぶなを前の晩に白焼きしておき、番茶で10分程煮込んだのち、番茶を捨て、酒、醤油、赤砂糖で甘辛く煮る。煮汁でごぼう、にんじん、里芋、こんにゃく、結びこんぶを煮て、別皿に煮ものとして一品添える。
24. **ぼうだらの煮つけ** 正月料理として欠かせない。ぼうだらは、12月中頃から水に浸け、時々水をかえる。これを適当に切って、酒、赤砂糖、醤油、水を加えた中でゆっくりと煮込む。ぼうだらを煮た汁でごぼうの薄切りを煮て、ぼうだらに添える。
25. **たらこのこぶ巻き** 正月料理に必ず作る。幅広のこんぶをきれいにふきんでふく。生たらこをこんぶでゆるめに2巻き程して、すげか竹の皮を細く裂いたもので結ぶ。鍋にだしこんぶを敷いて、醤油、酒、水を入れてわかし、こんぶ巻きたらこを入れてゆっくり煮込む。途中で赤砂糖を加えて煮あげる。適当に切って盛りつける。
26. **べろべろ** 「えびす」とも言う。寒天をよく洗い、細かくちぎって鍋に入れ、水を加えて透き通るまで弱火で煮てからこす。この寒天液を鍋にもどし、赤砂糖、醤油、酒を入れ、中

火で煮立てる。卵を溶き、火を強めて沸騰させた寒天液に流し入れ、しょうが液も加えて流し箱にさっと流し込む。金沢では、正月、桃の節句等に欠かせない。

27. **箱ずし** 春秋の祭りに作る。春は、小だい、秋はしいら、いわし、あじ等の魚を3枚におろして1口大のそぎ切りにし、塩を強くふってしばらくおき、酢にさらす。輪切りの大根を縦切りし、薄塩をふって軽く重石をのせる。紺のり（えごのりを青く染めたもの）を水でもどし、しょうがの千切りも水にさらす。ご飯を少し固めに炊き、魚を漬けておいた酢、赤砂糖、塩一つまみと合わす。押し杵に大根を並べ、上に魚、すし飯、その上に紺のり、しょうがを散らす。薄板をはさんで同様に積み重ね、4段にして重石をする。1日おいて、正方形に切って出す。

28. **たいそうめん** お盆の墓参り後にいただく。中くらいのたいを素焼きしてから鍋に入れ、水、醤油、赤砂糖、酒を加えて煮る。煮あがったらたいを取り出す。煮汁は醤油、砂糖で手直しし、そうめんのおしたじにする。そうめんをゆでて鉢に盛り、たいの身を大きめにほぐしたものをのせ、おしたじをかけて食べる。

29. **おあつもの** あまえび、天津えび、またはかしわのささ身、もも肉のいずれかを醤油、赤砂糖、酒、こんぶのだし汁で煮て取り出す。その煮汁でしいたけ、たけのこ、いものこを煮る。お椀にえびかかしわ、しいたけ、たけのこ、いものこを盛りつけ、三つ葉を添えて、煮汁を少し入れ、わさび、ゆずをのせる。

30. **かぶらずし** 金沢の高価で手間暇かけたぜいたくな正月料理である。かぶらの上下を切り落として横に2つ切りにし、中に切り目を入れて塩漬にする。樽の底にかぶらの葉を敷き、かぶらを並べて塩をふる。かぶらを重ねて、最後に葉をのせて重石をして1週間程おく。ぶりを3枚におろして骨と皮をはずし、大きな切身にして、粗塩に埋めるようにして1週間程塩漬にする。こうじにご飯を混ぜ、ぬるま湯を加えてこたつの横で冷めないように1晩おく。本漬は、かぶらをざるにあげて水気を切る。ぶりはさっと洗ってふきんで水気を取り、かぶら大にそぎ切りしてかぶらの切り込みにはさむ。にんじんは型抜きで梅の花型に切り抜く。樽に塩漬かぶらの葉を敷き、上にこんぶ、ぶりはさんだかぶらを並べる。こうじとにんじんを適当にのせ、後、順にかぶらを重ね最後にこんぶ、かぶらの葉、押し蓋、重石をする。10日程で食べられる。

2). 加賀平野〈松任市坊丸町〉

31. **押しずし** 秋祭りのごちそうである。さばやしいらを3枚におろし、塩をたっぷりふって半日おく。これを酢に漬け、皮をはぎ、1口大に薄くそぐ。少し固めに炊いた新米に酢、塩を手早くふりかけ、混ぜ合わせる。笹や葉蘭に魚をおき、丸めたすし飯を平たくのせ、上にひじきと干しえびを飾り、順々にすし桶に並べていく。桶一杯になったら蓋をして重石をし、1晩味をなじませる。大皿に1切れずつ盛りつける。

32. **いわしのなんば味噌焼き** いわしを素焼きし、熱いうちになんば味噌を塗って食べる。なんば味噌は、鍋に味噌と少量の砂糖を入れ、火にかけてところになんばを細かく刻んで混ぜる。

33. **いわしのだご汁** いわしの骨を抜き、まな板の上で細かくたたく。これをすり鉢でよくすりつぶし、味噌で味をつける。鍋に湯をわかし、すり身を1口大に丸めて入れる。火が通ったら味噌を加え、火を止めて刻みねぶかを散らす。

34. **いわしとねぶかのぬた** 春の料理である。中羽いわしの骨を抜き、ぶつ切りにして塩をふり、酢に漬ける。ねぶかを5～6分長に切ってから、熱湯に塩を入れた中でさっとゆでて取り上げ、

冷やす。すり鉢で酒粕をよくすり、砂糖、塩少々、酢を入れてすりあげる。これに酢漬いわしとねぶかを入れ、よく混ぜ合わせる。

35. **たら汁** 大鍋に湯をわかし、沸騰したら、たらの煮つけにした残りの頭、内臓、骨を入れて煮る。あくを取りながら細かく切ったねぶかと味噌を加える。冬の日常食である。
36. **だだみの酢のもの** たらの白子（だだみ）をきれいに洗い、1口大の大きさに切る。鉢にだだみを入れ、醤油と酢を合わせてかけて食べる。男衆の酒の肴として喜ばれる。
37. **かれいとねぶかの煮もの** かれいは、水と醤油を少し多めにして煮る。この煮汁を別に取り、1寸長に切ったねぶかを入れて煮る。この両方を小皿に盛りつける。

3). 白山麓出作り〈石川郡白峰村河内谷大空地区〉

38. **にしんのごぶ巻き** 身欠きにしんを水に1晩浸けた後、にしんが見えないようこんぶをぐるぐる巻き、干し草で結んでから、軟らかくなるまで気長に煮込み、醤油で味をつける。正月や祭りのごちそうである。
39. **にしん漬** 12月に入ると作り始める。大根を生のまま斜めに輪切りにする。身欠きにしんは水にもどさず、固いまま使う。樽に大根とにしんを交互に入れ、塩をふりながら漬け込む。20日程、正月には食べられる。

4). 加賀潟「河北潟」〈河北郡津幡町潟端地区〉

40. **押しずし** 塩さばの身を薄く切って酢でしめる。ご飯を少し固めに炊き、すし桶にあけて酢、塩、砂糖を合わせ、切るように混ぜ込んで酢飯にする。すし枠の中に酢飯、さば、赤や青に染めたえごのり、さんしょうの葉をのせて押しをする。
41. **小鳥焼き** 背開きしたふなを炭火で焼き、黒砂糖と醤油のつけ汁につけてこんがり焼く。これを3回程繰り返すと骨までしゃりしゃりしておいしい。小鳥のような形から名がついた。
42. **ふなの味噌汁** ふなのうろこと内臓を取り、小物はそのまま、大物はぶつ切りにし、煮立った湯の中に入れ、味噌を加える。おろし際に刻みねぎを入れる。
43. **そろばんます** 小ぶなのうろこ、頭、内臓を取り除き、骨ごとそろばん玉のように刻む。これを塩水で洗い、酢に漬ける。大根おろしに醤油を入れて味をつけ、ふなのそろばんを入れて、酢で味を調える。
44. **ふなの刺身** 大ふなを刺身に切り、冷水で洗って、大根おろしかしょうがで食べる。
45. **ふなの甘露煮** ふなの甘露煮は、酒、黒砂糖、醤油、水あめ等を入れ、とろ火で1時間程じっくり煮詰める。
46. **ふなのなんば味噌焼き** 小ぶなを竹串に刺して焼き、なんば味噌を繰り返してつけて焼く。なんば味噌は、すり鉢で味噌をよくすり、黒砂糖を多めに加えて練ったところに、種を抜いて細かく刻んだなんばをすりこんで作る。
47. **えびと大豆の煮もの** 大豆を軟らかくなるまで煮て、川えびを加え、黒砂糖、醤油で味をつけて、ゆっくり煮含める。
48. **川えびのつくだ煮** 川小えび（にかえび）を水できれいに洗って、醤油と黒砂糖でじっくり煮詰める。
49. **えび味噌** 川えびを黒砂糖と味噌で煎りつける。保存食として、常時のおかずの補いとして熱いご飯にのせて食べる。

50. **あめぐりの塩辛** にかえびよりも小さい川えび(あめぐり)を水洗いしてかめの中に入れ、塩を入れて漬け込む。大根葉の漬物にかけたり、熱いご飯にかけて食べる。
51. **ごりのつくだ煮** ごりを4, 5回塩もみしてぬめりを取り、身をしめる。酒、黒砂糖、醤油を混ぜ合わせて煮立てる。これにごりを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火でじっくり煮込み、最後に酢を2, 3滴落とす。
52. **どじょうの卵とじ** 泥をはかせたどじょうを醤油味の煮汁に入れて煮立てる。卵を割り入れて仕上げる。
53. **なまずの色づけ** 大なまずの頭を取って背開きにし、1寸程のぶつ切りにする。切身を竹串に刺し、黒砂糖醤油をつけながら、いろいろの火で2, 3回焼く。照りが出ておいしい。
54. **なまずの味噌汁** 大なまずの頭とはらわたを取ってぶつ切りにして味噌汁に入れ、ぶつ切りにしたねぶかを浮かし、熱いところを食べる。
55. **たにしの豆煮** たにしをゆでて身を抜き、薄い塩水で2, 3回洗う。大豆を軟らかく煮ておき、たにしを加えて一緒に弱火で煮る。黒砂糖、塩、醤油で味付けして薬味になんばを加える。
56. **たん貝のなます** 河北潟で捕れるたん貝をゆでて身を出して小さく切り、きゅうりやかたうりと合わせて、酢、醤油、塩の合わせ酢であえる。
57. **しじみ貝のきゅうりなます** しじみ貝をゆでて身を取り出す。きゅうりを小口切りにして塩でもみ、固く絞る。酢、塩、醤油の合わせ酢に、ゆでたしじみときゅうりを加えてあえる。
58. **こんかいわし** いわしの頭をちぎり、うろこを取って、塩で2日程粗漬けする。こんか(米ぬか)、塩、味噌、醤油、なんばを混ぜ合わせて、ぬか床を準備する。漬物桶の底にぬか床を敷き、いわしを並べ、上にぬか床、いわしと交互に漬け込む。最後に押し蓋、重石をする。漬け込んで半年程したら取り出して、酢をかけて食べる。
59. **いわしのだご汁** 小いわしの頭を取り、骨ごと包丁でたたいて細かくして、すり鉢の中に入れてすり身にする。味噌と小麦粉を入れてさらにすり、適当な大きさに丸めて味噌汁に入れる。豆腐やねぶかを浮かす。
60. **かぶらずし** 厚さ1寸程に輪切りしたかぶらに切り目を入れ、塩漬けにする。塩さばを薄くそぎ切りにして酢でしめし、塩漬けしたかぶらの切り目にはさむ。こうじとご飯を混ぜて甘酒を作り、この中になんば、千切りかいちょう切りのにんじん、ゆずを混ぜる。桶の底にこんぶを敷き、甘酒、かぶら、甘酒と交互に重ねていき、最後に甘酒、こんぶを敷いて落とし蓋をする。重石をしてじっくり漬け込むと2週間程で味がなじんでおいしくなる。

5). 加賀潟「柴山潟」〈江沼郡月津村柴山地区〉

61. **つばきずし** 秋祭りにだけ作られるごちそうである。塩皮くじらを酢に入れ、塩気を抜く。米を固めに炊いて酢、砂糖、塩を入れて混ぜ、冷ます。塩くじらは、7分角程に切る。きれいにふいたつばきの葉の上に握ったすし飯をのせ、上にくじらと藻(海藻)をのせ、すし箱に並べて蓋、重石をして押しずしにする。

6). 能登山里〈輪島市町野町徳成地区〉

62. **さばの押しずし** 塩さばを3枚におろし、そぎ切りにして酢に漬ける。すし飯を作り、すし桶に笹の葉を敷いてすし飯を広げ、上にさばを並べる。さらに笹の葉を敷き、これを繰り返す重ね、最後に押し蓋、重石をして1晩おく。これを取り出して四角に切る。秋祭りのごちそうである。

63. **いしりの貝焼き** 貝焼きとは、季節野菜のなすや大根等の材料をあわびの殻を鍋がわりにして煮た料理のことである。いかの内臓を発酵させて作るいしり（魚醬）を煮汁に使う。
64. **こんかいわしの大根なます** こんかいわしは、洗って湯で煮て骨を取り、身をほぐす。大根を1寸長の千切りにして塩をふり、しんなりさせて水気を絞る。大根といわしをさっと混ぜ合わせて、酢、味噌で味付けする。深皿に盛って出す。
65. **いかなしもの貝焼き** いかの内臓を丸のまま塩漬したものをいかなしものと言う。そぎ切りの生大根かゆでた大根葉、干し菜を用意し、あわびの殻の穴を真綿で詰める。いろりにあわびの殻をのせ、なしものと水を入れ、大根、または大根葉を入れ、煮ながら食べる。
66. **ぶりのなしもん** ぶりの頭を縦2つ割りにし、竹串に刺しいろりの遠火であぶる。これを金槌で細かくつぶす。内臓を生のまま小さくたたき切る。大豆を炒ってひき臼でひく。大豆とぶりの頭や内臓を混ぜ、水をたっぷり入れて塩漬けする。1週間程で味がなじんでおいしい。
67. **ひねずし** うぐい、あゆ、あじ、さば、めばる、たい、鮭などを使う。小魚は目玉、内臓を取り大魚は切身にして、塩を濃くふり、強い重石をして1か月程塩漬けにする。飯を固めに炊き、塩を加え冷ます。桶に飯となんば、さんしょうの葉をたっぷり敷いて、塩漬けにした魚を酢にくぐらせて並べ、その上に飯、なんば、さんしょうの葉等を魚が見えなくなるくらいかぶせる。次に魚を並べ、この順に幾重にも重ねて漬け込む。最後にさんしょうの葉で押さえ、押し蓋をして重石をのせる。密閉して40～50日おくと、骨まで軟らかくなり、味もよくなる。

7). 能登山里〈相馬村吉田地区〉

68. **干し大根とにしんの煮つけ** 大根の皮をむき、3分程の輪切りにして真ん中を割り箸で刺し、この穴にわらを通して輪にし、軒下に吊して干す。干し大根をぬるま湯で1晩もどし、にしんと一緒にたまりで煮る。
69. **さばのなます** さばを竹串で刺し、いろりで素焼きする。この焼きさばの身をほぐしたものと、季節の山野菜（春のひともじ、秋の大根やにんじん）を使ってなますにする。
70. **どじょう汁** 鍋に湯を沸騰させ、泥を吐かせたどじょうを入れて、すぐ蓋をする。もう一度沸騰したら、味噌で味をつける。細かく刻んだねぶかをはなして食べる。
71. **なまずの味噌漬** 捕ったなまずを2枚に開き、1寸5分に切り、味噌漬にする。これを焼いて食べる。
72. **いいだこの煮もの** いいだこを塩でもみ、ぬめりを取る。鍋に砂糖、醤油、水を入れて煮立てた中へ、たこを逆さにして煮ると、たこの足が縮んであがり、頭をかかえる形になる。これを小皿に盛りつける。

8). 能登外浦〈輪島市鶴入町〉

73. **あごなます** あご（とびうお）の頭と羽、内臓を取って3枚におろし皮も取る。これを斜め切りして二杯酢または酢味噌であえる。ねぎ、みょうがたけの小口切りを添えるとおいしい。
74. **あごの開き** あごの羽を取り、背開きにして内臓を出す。薄塩をして天日で乾かし、焼いて食べる。
75. **あごのかつお** あごのうろこ、頭、羽を除き、腹開きして内臓も取り、熱湯でゆでる。これを天日でよく乾燥させ、貯蔵する。煮ものや汁のだし、特に盆のそうめんだしにする。
76. **いわしの刺身** いわしの頭と内臓、骨、皮を取り除き、大きめの斜め切りにして、わさび

醤油で食べる。

77. **いわしのだご汁** いわしの頭と内臓を除き、まな板の上で骨ごとたたいてから、すり鉢でする。じゃがいも1個の皮をむき、おろし金ですりおろして、つなぎに入れる。味噌で味をつけ、もう一度すり混ぜて、沸騰した汁の中へ1すくいずつ入れる。だんごが浮き上がったら、塩か醤油で味を調え、ねぎの小口切りをさっと入れて仕上げる。
78. **いわしのてんぴら** いわしの頭を取り、手裂きして内臓も取り出し、塩をして縄ひもに吊して風干しする。生乾きを焼いて食べるのがおいしいが、乾いたものを焼いてもおいしい。
79. **さばの塩漬** さばを背割りして内臓を除き、塩たっぷりを入れて重石を十分にしておく。冬の間に、取り出して身を薄切りして焼いて食べる。
80. **大だこのなんば味噌あえ** 捕ってきたたこを1口大の刺身切りにして、なんば味噌（味噌、砂糖、なんばをすり鉢ですり混ぜたもの）あえにして食べる。
81. **貝のわた** 輪島、舳倉島の海女が売りに来るあわびのきもの塩漬を「貝のわた」と言う。そのまま熱いご飯の上にのせて食べてもおいしいし、いろりのおき火で焼いてもおいしい。
82. **おしきはば** 岩のりが終わる2月下旬からはば採りが始まる。岩のりと同じ方法で竹箆に薄く広げて陰干しで乾かす。おしきはばは、岩のりより少し固いが、火でゆっくり焼いて、1寸角に切り、醤油をつけて熱いご飯にのせて食べる他、おにぎりも巻く。
83. **はばの味噌あえ** 採ったはばは、熱湯にさっと通して水切りをし、なんば味噌あえにする。また、竹のはさみ串にはばをはさんで巻いて、竹の先に生大根の輪切りを刺して止め、いろりで味噌焼きにしてもおいしい。
84. **かじめの煮つけ** 生かじめを刻んでゆで、真水で洗い、乾かして貯蔵する。使う時は、湯でもどして魚を煮た汁で煮つけたり、油揚げや打ち豆と煮込んだり、ごま味噌であえて食べる。
85. **ぎばさのなんば味噌あえ** 生きばさを水で洗って砂を落とし、熱湯でさっとゆでる。すり鉢で味噌、砂糖、なんばを合わせてすり、水気を切ったぎばさをあえる。そのまま食べる時は、1寸程に切るが、切らずにあえたものを竹のはさみ串ではさみ、遠火で乾かすと香ばしい。おかずの他、お茶うけや酒の肴になる。
86. **もぞこの味噌汁・澄まし汁** 塩漬もぞこを洗って水切りし、まな板上で包丁でたたいてから汁腕に入れる。これに豆腐か油揚げの味噌汁か澄まし汁を注ぐ。仏事の精進料理に必ず作る。
87. **ながもの味噌汁** 夏に採れるながもをよく乾燥させて貯蔵しておく。食べる時によく洗って水でもどす。これを適当に切って、こいもや油揚げ等と一緒に味噌汁にする。
88. **くろものあえもの** 生のくろもを水で洗い、三杯酢か酢味噌で食べる。
89. **海そうめんの三杯酢** 採った海そうめんを水洗いして三杯酢で食べる。精進料理の珍味として喜ばれる。
90. **こころてん** 採ったてんぐさを水で何度も洗い、天日乾燥させて保存する。こころてん（ところてん）にする時は、水でもどし、鍋にてんぐさがかぶる程の水を入れて火にかけ、混ぜながらよく煮溶かす。酢少々を入れて、熱いうちに布袋でこし、浅い木箱に入れて固める。固まったら突き出し器で突き出して、しょうが醤油か酢醤油で食べる。
91. **ぼたのりの粕汁** 岩のりを固まりのまま生乾きにしたぼたのりを遠火であぶって一つまみ汁椀に入れて、だしのきいた熱い粕汁を注ぐ。
92. **すいぜん** 葬式や法事の精進料理に出す。ところてんを作る要領で、てんぐさをゆで溶かして布袋でこし、1晩水に浸したもち米を石臼ですって、こしたてんぐさの煮汁と混ぜ合わ

せる。これを浅い木箱に移して冷やす。固まったすいぜんを突き出し器の大きさに切って、水に浸して冷やし、突き出して椀に盛り、ごまだれを添える。

93. **えご羊かん** 夏採れたえごを海水か真水でもみ洗いし、天日乾燥させる。この干しえごを鍋に入れ、たっぷりの水を加えて煮る。煮立ったら弱火にして煮溶かす。完全に溶けたら小さい折に入れて冷やす。固まったら切って、きな粉と砂糖をまぶして食べる。
94. **さばのなしもん** さばのふと（腸）を塩漬にし、大根の輪切りや小芋と一緒に煮る。
95. **真子のぬか漬** さばを背開きにして、真子を取り出し、米ぬかと多めの塩で、ところどころになんばをはさんで漬け込み、重石をしっかりとしておく。食べる時は、ぬかをはらうだけで洗わずに焼いて食べる。焼かずにそのまま酢をかけて食べることもある。
96. **ぬか漬いわし** いわしの頭と内臓を除き、多めの塩と米ぬかで二斗樽に漬け込む。大きなほたて貝の殻に、削り大根とぬか漬いわしをそのまま入れ、いろりの上で焼きながら食べる。
97. **さざえべし** 生のさざえを蓋つきのまま殻から取り出し、多めの塩で漬けた保存食である。輪島の海女が行商で持ってくる。食べる時は、水洗いして薄く切り、そのままおかずにする。また、薄く切ってこうじに漬けると酒の肴によい。
98. **いわしかつお** 脂肪の少ないどっこいわし（うるめいわし）の頭と内臓を取って釜でゆで、腹を開けて背骨を取り除き、竹簀に並べて天日でよく乾燥させる。これをいわしかつおと言い、保存しておいて味噌汁や煮もののだしにする。

9). 能登内浦〈鳳至郡能都町宇出津地区〉

99. **ぶりの刺身** 厚切りにした寒ぶりの刺身にべんけいおろし（もみじおろし）をたっぷり添え、いしり（いかの内臓で作った魚醬）をつけて食べる。
100. **ぶりの塩焼き・照焼き** ぶりの身を塩焼きや醤油とみりんで照焼きにしてご飯のおかずにする。大根おろしを添える。
101. **ぶり茶飯** ぶりの身を小さめのそぎ切りにして串に刺し、醤油とみりんで照焼きにする。どんぶりに炊きたてのご飯、その上に照焼きを並べる。これに熱い茶をかけて、熱々を食べる。
102. **ぶりのわんざり** 冬、大鉄鍋にぶりの頭、骨、ふと（内臓）を入れ、その上に大きく輪切りした大根を一杯入れて、ゆっくり煮込む。味噌で味をつけ、熱いところを食べる。
103. **ぶり大根のなます** 短冊の大根とにんじんに、ぶりの身を生のまま角切りやそぎ切りにして混ぜ、二杯酢であえてなますにする。
104. **ぶりがけのたたき** ぶりがけ（えら）をなたでたたいて細かくし、大根のみじん切りとこうじと塩を混ぜ、樽に漬けておく。これをがけのたたきと言ひ、3、4日たったら、あわびの殻に入れて貝焼きにする。いろりのおき火の上へのせ、熱いところを食べる。
105. **ぶりのふと・どもこ・ちがきの塩漬** ぶりのふと（内臓）、どもこ（心臓）、ちがき（背中の中の血の多い部分）は、いずれも塩漬にしておいて焼いて食べる。
106. **たらのこつけ** 雄のたらを厚めの刺身にし、雌のたらの卵（真子；たらこ）をゆで、冷えたらばらばらにほぐして、刺身の一切れずつにたっぷりまぶす。こんぶとかつお節のだし汁と醤油を半々に混ぜ、みりんを少し加えてたれを作り、こつけにつけて食べる。
107. **たらこのなます** たらこをゆでて、冷めたらほぐす。千切り大根を塩で軽くもみ、ほぐしたたらこを混ぜて二杯酢をかける。なんばやゆずを刻んで散らしたり、いしりを少し加えると格別の味がする。

108. **たらのこぶじめ** たらの身を1口大のそぎ切りにする。こんぶの汚れを取り、酢でふいてたらの切身を3列程並べる。こんぶをぐるりと巻き、最後に軽く押しをする。翌日には食べられるので、わさび醤油かしょうが醤油をつけて食べる。
109. **だだみの酢のもの** たらの白子(だだみ)を水で洗って適当に切り、酢、醤油、砂糖を合わせた三杯酢をかける。ゆずともみのり、べんけいおろし(もみじおろし)を添える。
110. **ぼらちやず** 醤油とみりんを合わせて煮詰め、たれを作る。ほらの切身を焼き、たれを2、3回つけ焼きして照りを出す。熱いご飯にのせ、いりごまやおろししょうがを添えて濃いめの緑茶をかけ、熱いところを食べる。
111. **いさざのおどり食い** 春の珍味とされる。透き通ったいさざ(しらうおに似たはぜの一種)が鉢の中でぴちぴちはねているところへ、うずらの卵を落とし、酢醤油をかけて食べるのをおどり食いと言う。
112. **さばの刺身** 水揚げされた新鮮なさばを刺身にして食べる。脂肪がのっておいしい。
113. **いさぶ** たら漁で残った餌のいかを釣り針からはずし、持ち帰って塩漬にする。これをいさぶと言う。鍋にたっぷり湯をわかし、煮ながら、丸まったらすぐに食べる。また、いさぶの漬け汁を煮詰めると、塩辛い卵豆腐のようになり、これを酒の肴や熱いご飯のおかずにする。
114. **いしり** 外浦の輪島ではいわしでいしりを作るが、内浦ではいかの内臓で作る。まいかのごろ(内臓)と目玉をつぶさないように樽に入れ、塩を混ぜて漬け込む。蓋にきっちり目張りをして、秋まで7~8か月おく。時期がきたら、樽の下につけてある栓を抜くと、透明な茶色い液が出てくる。この液汁を沸騰させて、浮き上がる泡を取り除いたのがいしりである。ぶりやいかの刺身につけたり、野菜を煮る時の味付けに使う。

3. むすびにかえて

以上、本稿では千葉県から石川県までの6都県分、料理数合計384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、福井県以降は、別稿に期するものとする。

文 献

- 「日本の食生活全集 千葉」編集委員会編(1989):『日本の食生活全集12 聞き書 千葉の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-357。
- 「日本の食生活全集 東京」編集委員会編(1988):『日本の食生活全集13 聞き書 東京の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-352。
- 「日本の食生活全集 神奈川」編集委員会編(1992):『日本の食生活全集14 聞き書 神奈川の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-355。
- 「日本の食生活全集 新潟」編集委員会編(1985):『日本の食生活全集15 聞き書 新潟の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-350。
- 「日本の食生活全集 富山」編集委員会編(1989):『日本の食生活全集16 聞き書 富山の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-349。
- 「日本の食生活全集 石川」編集委員会編(1988):『日本の食生活全集17 聞き書 石川の食事』, 農山漁村文化協会, pp.1-355。