

第4章

参 考 资 料

1 講演録（第7回食育に関する調査研究会に於）

「福島の食文化」

日時 平成27年12月11日(金) 10:00~12:00

会場 (公財)福島県学校給食会

講師 食文化研究家 平出美穂子

1 今、最も福島の食文化を伝えることが出来る人は誰か

今もっとも福島の食文化を使えることが出来るのは誰か。実践できる人は誰かを考えて見ましょう。病院の栄養士。もともと病院は治療食のため、その中で食文化の継承は難しいといえます。

また、日本の食事で「一汁三菜」がありますが、病院食ではこの一汁三菜を提供するのも難しいです。それは、暖かいものは右・冷たいものは左になっている「温冷配膳車」が導入されたためです。この温冷配膳車の導入により、和食の食器の置き方も出来なくなってしまいました。

また、福祉施設でも食文化の伝承は難しいです。さらに保健所では、生活習慣病の予備軍の予防に力を入れているため、「食文化の継承」という観点での指導はかなり難しいと思います。

そして研究機関の大学やスポーツ関係の場でも、食文化について教えることはなかなか大変です。そう考えると、学校での食文化の継承が必然となってきましたので、是非行っていただきたいと思っています。

学校給食の7つの目標の中の1つに「我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。」とあります。学校給食から食文化を学び、家庭へ浸透させ継承していく。現在は給食で伝統食・郷土料理を提供して、それを家庭に伝える。という時代になってきていますので、みなさんの役割は期待されとても大きいといえます。

2 荆楚歳時記けいそさいじきと日本の年中行事

今、皆さんは郷土料理や行事食を学んでいますが、この日本の行事食の基本になるものは中国の書「荆楚歳時記」です。

これは、古代中国559年頃の、今の荆州・蘇州等揚子江沿岸部中心の年中行事が書かれたもので、日本へは、遣唐使などによって持ち帰られ、貴族に伝わったと言われています。また、室町時代には庶民のもとへ伝わり、江戸時代になると幕府から年中行事をやりなさいという御触れが出ていたため、一気に広まったと言われています。

伝来された年中行事の中には「道教思想どうきょうしそう」の「陰陽五行説おんようごぎょうせつ」の考え方が使われています。

皇帝を黄色とし、それをとりまく四神を白虎(白)・朱雀(赤)・玄武(黒)・青龍(青)の色を用いる事は、今の日本の料理を作るときに彩りに五つの色を入れる事にも表されています。

では、荆楚歳時記に書かれている年中行事を日本の年中行事と比べながらお話しして行きましょう。

○正月一日

『正月一日 三元とは歳の元 時の元 日の元

雛初めて鳴くや 皆顔を洗い 口をすすぎ 櫛り 子は父母に嫁は姑に仕え声を喜ばし
まず爆竹し 山嶺の悪鬼をさく 門前に桃神 松柏を作り 雛絵を貼る
長幼悉く 衣冠をただし 井華水を汲み 屠蘇酒・飴をすすめ 五辛盤を下ろす
飲酒の次第は小より起む。』

1月1日は元日と言います。年の元(はじめ)・月の元(はじめ)・日の元(はじめ)であることから「三元」とも言われます。

初めての日は鶏の鳴き声とともに起きて、顔を洗って、口をすすぎ、子どもはお母さんとお姑さん達にあけましておめでとうといいます。また、爆竹を鳴らして悪い鬼を追い払います。

今でも中国や日本の中華街でも山から鬼がやってきて私たちの生活を脅かさないように、お正月に爆竹をならしたり竜が舞い上がったりしています。

鬼が戻ってこないように桃の木で作った板や、松で作った古代中国の習わしである門松を飾ります。晴れ着をきて、若水をくんで、お屠蘇を飲んで五辛(にんにく・のびる・ねぎ・からしな・行者にんにく)の雑煮(臍物を強めるための食べ物)を食べます。お屠蘇は家族の中の年が若い順から飲みます。若いエネルギー

をいただいて、最後に飲んだ年寄りも元気になる。日本でも行われているお正月の行事の基本は、この書の中にあるということがわかります。

○1月7日

『正月七日 人日とす 七種の菜を以て羹を作る』

一日には雛を占い 二日は狗を占い 三日には羊を 五日には牛を 六日には馬を
七日には人を 八日には穀を占う 皆無病息災を願う 』

1月7日は「人日（じんじつ）」といって、七つの菜葉を使った羹（^{あつもの}今のスープ）を作っていました。
正月1日目は鶏の無病息災を祈ります。2日目には犬。3日目には揚子江周辺で飼っていた羊を。5日目には牛を、6日目には馬を、7日目には人間の無病息災を祈ります。8日目には穀物が豊作になることを祈ります。

七草行事の由来については、二本松市史の民俗編に書かれています。

『古代中国の仙人が住む須弥山には「かくが鳥」という8000年も長生きする鳥がいます。

この鳥は毎年春の初めに七草を食べているため、長生きをしている。という話があるので、親孝行の息子が、年老いた母親のために七草を食べさせたら若返った』というお話です。

古代中国の『七草たたき歌』は、『この鳥が日本の土地に渡らぬうちにたたいていただきましょう。』と歌われてきましたが、日本では1月7日には山から悪い鳥（鬼）が子どもをさらいに來るので、靴をそろえて、床や戸を打ち鳴らす行事がありました。その「七草」と「戸をたたく」という行事が合わさって、『七草たたき歌』が生まれたとも言われています。

○1月15日

『正月十五日 豆麩をつくり 蚕神を祭る 』

1月15日はおかゆを作って神様を祀ります。この中通り地区でも、1月14日に『だんごさし』が行われています。明治時代に繭が養蚕されている地区では繭団子を作り、蚕の神様にお供えする行事が最近まで見られました。

○2月8日

『釈迦降誕日 在家の菩薩 この日 八関の齋戒をおこなう 』

2月8日はお釈迦様が降臨された日です。この日は『八関の齋戒』といい、

- ①殺さない。（不殺生戒）
- ②盗みをしない。（不偷盜戒）
- ③あらゆる性行為を行わない（不淫戒）
- ④嘘をつかない。（不妄語戒）
- ⑤酒を飲まない。（不飲酒戒）
- ⑥食べ過ぎない。（不過中食）
- ⑦歌舞音曲を見たり聞いたりせず、装飾品、化粧・香水など身を飾るものを使用しない。（不塗香髮歌舞見観聞）
- ⑧高いところから人を見下ろしてはいけない（不座高巖麗牀坐）

という楽しみ方をしてはいけない。というのがありましたが、日本にはあまり伝わりませんでした。

○2月の初午

『冬至を去ること百五日 すなわち痛風 甚雨あり これを寒食という 火を禁ずる 』

2月の初旬、「初午の時には空気が乾燥しているので午前中は火を使ったりお茶を飲んではいけない」という年中行事がありました。日本でも『火伏せの行事』として、宮城県等で行われています。

○3月3日

『清流に臨んで 流（りゅう）杯（しょう）曲（きよく）水（すい）の宴いたす この日 黍麴菜（ハハコグサ）の汁を搾って羹を作り 蜜をもって 粉にまぶす』

この日 ホトトギス初めて鳴く 田家之候とす 』

3月3日 折れ曲がった川の流りに杯を流し、その杯が自分の前に来るまでに歌を詠み、杯の酒を飲んだ遊びが行われました。世界文化遺産に登録された現在の岩手県の平泉の毛越寺でも見られます。この荆楚歳時記から続いている行事です。

また、この日は黍麴菜（しくきくな）といって、今でいうハハコグサですが、その汁を搾って羹（汁物）を作って粉にして蜜をもってまぶす。江戸時代はヨモギではなくハハコグサで草餅を作って食べていました。日本では赤・緑・白で菱餅を作ってひな祭りを祝います。

また、この日は旧暦でいうと4月の初めになるので、ホトトギスが初めて鳴くのでこの日から農作業が始まるという合図の日にもなっていました。

平安時代の清少納言の枕草子にも出て来る話ですが、『ホトトギスが鳴くのでその声を聞くために山に行きましようとして貴族たちが出かけたところ、途中の農作業の人たちが「ホトトギスのこんちくしょう。おまえが泣くので俺たちは農作業をしなければいけないんだ」と歌っていたのを聞いて「なんて風情のない人なのでしょう』』と詠んだ歌もあります。

○4月8日

『 四月八日 緒寺 五色の香水を持って浴仏す

都梁香以て青色の水 うつきん香以て赤色の水 丘隆香以て白色の水
附子香以て黄色の水 安息香以て黒色の水 をもって仏頂に注ぐ 』

4月8日 お釈迦様が生まれた日です。『お釈迦様が生まれた時、9匹の竜が現れ甘露の雨を降り注いだ』という言い伝えから、今でもお寺の幼稚園では甘茶をかける行事が行われています。これも道教思想の教えが関わっており、青・赤・白・黄色・黒の五色の水（五香水・五色水）をお釈迦様に注ぎます。今は甘茶を注いでいます。また、鬼子母神を祀っている所でも、鬼子母神の供養祭りとしてこの行事を行っている所もあります。

○5月5日

『 五月五日 浴蘭節（よくらんせつ）という 艾（よもぎ）を採りて 人を偽り

門戸の上に懸け 以て毒計気を祓う
菖蒲を以て 或いはきざみ 或いは粉として以て酒に浮かべる 』

5月5日は浴蘭節（よくらんせつ）といいます。蘭とは秋の七草の1つ「フジバカマ」のことです。フジバカマをお風呂に入れて邪気を祓う風習がありました。日本でも菖蒲湯に入る風習があります。また、ヨモギを採って人形を作り、門戸に懸けて邪気や毒気を祓います。

菖蒲の独特の香りは人々を刺激するので、頭が良くなり邪気を祓い長生きをするといわれており、刻んだり粉にしたりして酒の中に浮かべて飲みました。

また、古代中国の政治家・屈原が陰謀にあつて汨羅で身投げをしました。その霊を慰めるために竹筒の中に米を入れ、それを五色の糸で縛った。それが今の鯉のぼりの吹き流しの由来といわれています。

5月5日は「ちまき」を食べますが、この「ちまき」も、古代中国では「まこもの葉」で餅米をまいて「ちまき」を作っていました。それを「角まき」といいます。

また、この日には相撲をとって戯れていたといわれ、現在の相撲のルーツといわれています。

○6月5日

『 この月 暑さ 盛んなり 春始めて鑑を治む。

或いは飲食を井に沈む。 またこれを鑑という。 』

6月は大変暑い月です。大きな鉢に飲食物を入れて、鉢の口を水面に出し、井戸水の冷気で飲食物を冷やしました。この方法を『鑑』といいます。

古文書によりと会津の磐梯山の麓に氷室がありました。中通りの飯豊山の麓にも氷室がありました。高い山にはたくさん雪は降るので、6月1日には朝早くその雪を削り取って「氷売り」が江戸時代には売り歩いていました。その氷で暑い夏を凌いでいたといわれています。今は冷凍庫を開けると氷があるので、この習慣もなくなってしまいました。

○7月7日

『 七月七日 牽牛 織姫 聚会の夜と為す。

この夕 人家の婦女 綵縷を結び 七孔の針を穿ち 或いは
金・銀・鍮石を以て針を為り 几筵・酒脯・瓜果を庭中に陳ね 以て巧を乞う。 』

7月7日は七夕です。七夕の夜は会合の夜となっていました。

この日女性は、金や銀や鍮石で作った針に糸を通した物を庭の真ん中に置き、その上に筵をしいて、お神酒や干し肉や果物と一緒に供えて裁縫が上達することを願います。

また、この日は書物や衣装を虫干しする日でもありました。

○7月15日

『 七月十五日 盂蘭盆会 僧尼道俗 悉く盆を営み諸仙に供す。七葉の功德あり。

並びに 幡花・歌鼓・果食を之に送る。 』

7月15日は各寺院で盂蘭盆会^{うらぼんえ}を催します。燈りを灯し、お経を唱えると、極楽へゆくことの出来ないものを脱する事が出来ます。そして、旗と花をお供えし、歌を歌い太鼓等を打ち鳴らして果物をお供えします。

現在は1ヶ月遅れのお盆の行事として行われています。

○9月9日

『 九月九日 四民並びに野を籍んで飲宴す。

南陽に菊水あり その側にいる物 寿多し。 劉寛 月々三十斛（こく）をはこぶ。
水源の芳菊 崖を被う。 故に以て名尽づく。 』

9月9日 この日人々は野に集まって菊酒（杯に菊の花を浮かべた物）を飲みます。

南陽の部落の山の上に住んでる30件余りの人たちは、最高齢で130歳、平均で100歳、最も若くて70歳でした。劉寛という人がその理由を調べてみると、その山の上には芳しい菊の花がたわわに咲き誇り、そこから流れ出る水を飲んでいることがわかりました。

菊の花は、身を軽くし、気を増す効果がありますから長生きできるのです。それから人々は、この陽が重なる9月9日を『長陽の節句』とよび、酒の中に菊の花を浮かべて飲むようになりました。

菊酒は、江戸時代の料理書・江戸時代の行事にも書いてあります。

会津若松では、戊辰戦争で籠城していた時も、お城の中で菊酒を飲んだといわれています。

新暦になって、9月9日にはまだ菊が咲いていないので、菊に朝露が降りたものを飲むと長生きすると日本では伝えられていましたが、この行事もなくなってしまいました。

○10月1日

『 十月朔日 新嘗の黍臠を為る。 俗に之を秦の歳首という。

今 北人はこの日 麻羹（まこう）・豆飯を設く。

当の其の初めて熟し、新を嘗むるが為るべきのみ。

また、天気温暖にして 春に似たり。故に小春という。 』

10月1日、家々では黍を入れたスープ（おかゆ）を作ります。（スープには『羹』と『臠』と2種類あります。野菜が入った物を『羹』といい、野菜の入らない物を『臠』といいます。また、秦の時代には年始を10月1日としていたところから、『秦の歳首』といいます。

この日は、ごまの入った羹（スープ）と、豆飯（小豆飯）を食べます。この行事は、この年に初めて収穫した物を天神に捧げる『新嘗祭』といわれ、今も皇居や酒造元で行われています。

また、この辺りは温かく、春に似たうらかな日が続く、芽も出すので「小春日和」と読んでいます。

○11月

『 仲冬の月、霜ふれる蕪菁（かぶら） 葵などを採り摘み手て これを乾かし 家々並びに

鹹俎（かんそ）を為る。 』

11月の中旬には、霜に当たったかぶや葵を摘んできてそれを干し、家々では漬け物を作ります。

○冬至

『冬至の日 日の影を測り 赤豆粥を作りて以て疫を禳う。』

冬至の日は八尺の棒の陰を1日測り、小豆粥を食べて邪気を祓います。

昔中国で、共工という凶暴な水神の子どもがこの日に死亡し疫鬼になり、人々に害を及ぼしました。そこで人々は、疫鬼は赤い小豆を恐れるので、冬至の日には、この小豆を使った『小豆粥』を食べて、病気にならないようにしました。

江戸時代になるとかぼちゃが入るようになり、今のような『冬至かぼちゃ』が作られるようになりました。

○歳送り 歳迎え冬至

『歳暮れ 家々肴そくを具え 宿歳の位に詣り 以て新年を迎う。』

『十二月暮日 宅の四隅を掘り おのおの大石を埋め 鎮宅と為す。』

歳暮れ、家々ではお正月用の酒や魚や野菜を取りそろえて、宿歳（年取り）の準備をします。

また、家の周りの四隅にそれぞれ円石を埋めて、桃の木で作った弓を七本ずつおいて魔除けとします。

3 日本の年中行事食の成り立ち

このように『荆楚歳時記』に書かれていることが、日本の年中行事の中に大きな関わりが見られます。では、日本の年中行事はどのようなものがあつたのかを見ていきたいと思います。

古代中国の荊州・楚州で伝えられていた民間の年中行事が日本に渡ってきました。日本では当時は15日を1周期とするお月様を中心とした行事が考えられていました。また、神様（天・地・山・川）を中心としたものを組み合わせる日本の年中行事が行われていました。

現在の2月3日の「恵方巻き」も、いつの間にか私たちの生活に浸透していったのと同じように、日本の生活に年中行事も浸透していきました。これらが合わさって（神仏混合）現在残っているのが年中行事となっています。

お供え物でも、餅・粥・赤飯・魚・酒は神様へ、団子・ぼた餅等は仏様へお供えします。

4 年中行事の内容区分

日本の年中行事は江戸時代に完成されましたが、大きく4つに分けられます。

1つ目は『継承・循環行事』の仲間です。これは、お米中心の行事です。農立て・種耩・水口・さなぶり・収穫祭などがあります。

2つ目は『対置的行事』の仲間です。仏様と神様に行事を分けて行われています。お正月は神様。お彼岸やお盆は仏様にそれぞれお供えをします。

3つ目は『月を違えて行う定期的な行事』です。女性が行う行事として、洗面器にお月様を移してお酒を飲んで願いをする『二十三夜』は、月の満ち欠けに応じて毎月行われる行事です。

4つ目は『単独行事』です。初午・節分・節句・冬至などです。

5 福島県内の年中行事と食べ物

次に、福島県内の年中行事と食べ物を見ていきましょう。

○ 1月1日 お正月

昔は神様がいらっしゃる日なので、外に出ないで家で過ごしていました。

○ 1月2日 初夢 初売り

現在は1日から初売りをしていますが、2日は『初売りの日』といわれ、1年で最初の買い出しの日でした。

また、この日に見る夢を『初夢』といいます。縁起が良いとされる『一富士 二鷹 三なすび』とは、江戸時代、徳川家康が年中行事を推進していたので、徳川家康の地元の静岡県の特産品を並べたものではないかといわれています。

○ 1月4日 棚さがし

12月31日から朝晩神棚にお供えしたものを降ろして雑炊にして食べました。昔の家ではできましたが、現在の家の作りは温かいので、お供えがカビてしまい食べるのは難しくなっています。また、その家の長男が朝早く起き、若水を汲み神棚へお供えをする『若水汲み』も行われています。神棚にはお賽銭がおりてあり、若水を汲んだ子どもが、そのお賽銭をさがしていただく『棚探し』という行事もいわきの山間部では今でも残っています。

- 1月7日 七草がゆ
7日の朝、各地の七種類の菜を刻んでおかゆにして食べます。会津は雪の下になってなかなか探すのが難しかったそうです。現在はパックで売られていますね。
また、『七草がゆ』ではなく『あずき飯』を食べる地域もあります。
ちなみに東京では小松菜しか入らない『七草がゆ』もあるそうです。
- 1月11日 農立て・楳入れ・オカラス
この日は朝早く神棚の餅や榊を下げて、自宅の田畑に松・榊・餅を小さく切って飾り、「オカラス・オカラス・オカラス」と3回唱え豊作を祈願する行事が行われていました。今でも一部の農家で行われています。
- 1月14日 団子挿し
紅白の餅をつき、さいの目に切ったり丸めたりして『水の木』の小枝に挿し神棚に飾ります。20日の朝には、この団子で団子汁を作ります。また、木の枝を細かくして受験生に持たせると合格するともいわれています。
現在これが観光化されているのは少し淋しいことです。
団子挿し・歳の神などは、それぞれ意味があり、願いを込めて行うものなので、子どもたちには本来の意味をしっかりと伝えて欲しいと思っています。
また、この団子の茹で汁を「なるかならぬか ならぬなら切ってしまうぞ」といって庭木にかけて実がなることを願った「成る木責め」という行事もありました。
- 2月1日 次郎の朔日
正月は太郎（長男）の日といわれ、2月1日は「次郎（次男）の朔日」とよび、この日も餅をついてごちそうを食べました。
- 6月1日 歯固めの餅
お正月のお供え餅を水に浸しておき、6月1日にこの餅を油で揚げて食べるのが『歯固めの餅』です。歯が丈夫になるようにという願いや、硬いものを食べると、神様の力で体が丈夫になるといわれていました。
- 7月15日 天王祭り
これは、きゅうりの神様といわれています。昔はこの日まではきゅうりを食べてはいけないとされていて、神社にきゅうりを2本お供えし、お護符がわりに別のきゅうりを1本持ち帰り食べると、1年間病気にかからないといわれています。須賀川では、毎年7月14日ごろ、会津では7月15日ごろに行われます。
- 7月7日 七夕
新しい竹に七色の短冊をかかげ、願い事を書いて軒先に飾ります。
いわき地方では麦わらで作った大小の馬2頭を門口に向かい合わせて飾り、七夕様をお迎えします。
- 7月 土用丑の日
うどん・梅干し・どじょうなど、「う」のつく食べ物を食べると夏ばてを防止できるといわれています。また、『しじみ土用』といい、川でシジミを取って食べる場所もあります。
- 11月15日 七五三 油メの15日
七五三は、赤飯を炊いてお祝いをし、神社へお参りに行きます。
また、この後になると、寒くて油が凍ってしまうので、菜種やエゴマを絞って油にし、竹筒に入れて嫁は実家へ持ち帰る『油メの15日』という行事も行われていました。
- 12月1日 川べり（川浸り）の日
この日は子どもたちが水難に合わないよう水神様へお餅をお供えしました。昔は川で遊ぶ子どもも多く、川の事故が多かったため、水神様が祀られた石碑が建ててあるところがあります。川上から団子を流し、子どもたちが川下でその団子を拾って食べるという行事です。
- 12月31日 大晦日
『荆楚歳時記』にも出てくる行事です。
お神酒・白飯・ざくざく汁をお供えします。多くの所では31日に「年越しそば」を食べますが、会津地方では年越しではなく1月1日に食べる場所もあります。

6 古文書から見る各地の食材

(1) 浜通りの食材

1352年の飯野家文書という古文書からは、あわび・かつお・海苔を食べていたことがわかります。1588年伊達正宗にいわきより届けられたという古文書からは、鰹節やゆず、橘、あわび等が食べられていたことが伺われます。

1634年の内藤藩主がふぐ好きだったので代わりにいわきの郷土食のアンコウを食べさせたという記録もあります。

1670年の「岩城風土記の土産物」には、ふぐ・なまこ・浮亀（マンボウ）などの海のものや、栗・リンゴ・桃・梨（当時は「有りの実」と呼んでいた）など様々な食材が食べられていたと書かれています。

1804年の平藩から將軍家の献上品としても、あんこう・鱈・浮亀（マンボウ）の粕漬けなど様々な魚が献上され、これは幕末まで変わらなかったといわれています。

1857年の相馬藩の古文書にも、八戸の間屋より身欠き鯡や数の子を仕入れ、福島・二本松・川俣の鯡問屋へ卸していたことや、黒砂糖は琉球から仕入れ、塩は赤穂から技術を学び相馬藩で塩を生産していたことなどが書かれています。

(2) 中通りの食材

1808年の棚倉藩の古文書からは、魚類はあんこうや鯛・貝類・えび等、野菜は大根・しょうが・銀杏・くわい等、その他は浮き麩・鶏卵・葛きりなど色々なものが食べられていたことがわかります。また、1834年の天栄村の婚礼膳を記した古文書には、えび舟盛り・鱧素麺・カステラ玉子・焼き鳥など、現在と同じような食材を食べていたことが窺われます。

(3) 会津の食材

1684年、会津藩の村役人である佐瀬与次右衛門によって書かれた日本で最古の農業書「会津農書」^{あいづのうしよ}には会津の気候に合わせた米の作り方や、季節・土に合った野菜や芋類の栽培方法などが記されており、今でもこの会津農書に書かれた方法で農業を実践されている方々もいます。

また、江戸時代、会津にはたくさんのなまこが入って来ていましたが、このなまこは色々な名称でよばれていました。

いりこ……………なまこの内臓を取って乾燥したもの

くしこ……………干したなまこを10枚ずつ串に刺したもの

このわた……………なまこの腸から作る塩辛

こだたみ……………なまこを細切りにしていり酒をかけたもの お刺身のお醤油の代わりとして食べられていた

このこ・くちこ……………ナマコの卵巣の塩辛

きんこ……………日本海の金華山付近で採れる、内臓が金色のナマコ

7 福島県三地方それぞれの食文化

福島県は浜通り・中通り・会津地方と3つの地区に分かれ、それぞれの食文化が形成されてきたので、見てみたいと思います。

(1) 浜通りの郷土食の特徴

先ほどの古文書にもありましたように、鮭・さんま・めひかり等浜通りの郷土食には太平洋の新鮮な海産物が多く使われています。また、相馬の中村藩の『あかあか餅』や柑橘類も江戸時代から栽培されており、会津地方に荷馬車で運んだという記録もあります。

浜通りの郷土食としては、『はらこ飯』『ほっきごはん』『八杯汁』『がに汁』『どんこ汁』などが有名です。

(2) 中通りの郷土食の特徴

中通りの特徴はけんちん汁やこんにゃく料理など関東の食文化によるものや、阿武隈山地で栽培されるそば料理や三大凍みの食材と言われる凍み大根・凍餅・凍豆腐がととも有名です。また、明治以後全国から集まった開拓者によって、養蚕の文化が栄えたり、鯉の養殖も盛んに行われていました。

阿武隈山地で作られた小麦を使った「まぐわっこ」や「凍み豆腐・凍み大根の料理」、あんば柿・イカ人參も有名な郷土食です。

(3) 会津地方の郷土食の特徴

会津地方の特徴としては、日本海からの貝柱・ほうたら・昆布・えご・鯨等の海産物によるものや、山菜料理・淡水魚料理（鯉・山女等）・そば料理（はっとう・おやき）・米・発酵食品（酒・いずし等）が多く見られます。

また、歴史の支配によるものとしては、会津の身知らず柿は今でこそ有名ですが、昔は二本松で作られており、伊達正宗に二本松が支配されたときに当時の当主が会津に移り住んだ時に一緒に持ってきたため、そこから栽培されるようになったといわれています。また、朝鮮人参も会津美里町で多く作られています。8代將軍の時に会津に根付いて今では長野県の東信地方、島根県の松江市、そして福島県の会津と日本の中でも3大産地の一つとなっています。また会津の郷土料理としては、こづゆ・えごぐさ・しんごろう・鯡の山椒漬け・鯨汁などが有名です。

8 こづゆの変遷

こづゆは今でこそ1つの料理ですが、かつては『一のつゆ』『二のつゆ』『小露』『こじゅう』『ざくざく』等色々な名称がありました。昭和30年代には、こづゆは里芋が採れる冬の結婚式の料理として食べられていました。お店で食べられている『こづゆ』はだいたい同じような食材を使っていますが、今でも各家庭で作る『こづゆ』はそれぞれ違う食材が使われています。

9 福島の『のっぺ汁』

のっぺ汁も、県内各地で材料や食べる日にも違いがあります。

浜通りはおもに仏事に食べられ、里芋・人参・ごぼう・油揚げ等を短冊切りにし、醤油味で食べられています。

中通りでは、冠婚葬祭で食べられ、材料も豆腐・人参・里芋・鶏肉をサイコロ切りにし、醤油味で食べられています。

会津地方では、新潟からの影響も強く、里芋・人参・こんにゃく・ちくわ・貝柱を短冊切りにして、醤油味で食べられています。このように、同じ「のっぺ汁」でも、材料や切り方が違うので、その土地土地の味を楽しむのもいいですね。

また、「のっぺ汁」は全国各地で食べられています。京都ではきゅうり・なすなどが入り、じゃがいものおろしたものでとろみをつけた『のっぺい汁』や、新潟県では法事の時と慶事の時に材料の切り方を分けている所もあります。

10 福島のざく煮・ざくざく汁・ざくざく煮

会津地方では鮭や鯡、棒鱈などを入れたざくざく汁が大晦日や節分・お盆に食べられますが、中通りでは材料を角切りした『ざくざく煮』を冠婚葬祭で食べる事が多く見られます。

会津の磐梯町などでは、『こづゆ』のことを今も『ざくざく』とよんでいます。

こうした年中行事や郷土食が日本に・福島県にはたくさんありますので、ぜひ皆さんの学校給食の中で子どもたちに伝えていって欲しいと思います。

3 福島県の郷土料理

イカにしん
冬が始まる頃に保存食として作られていた料理で寒く長い冬に不足しがちだったたんぱく質を補う、お正月には欠かせない料理です。

こづゆ

里芋、にしん、きくらげ、糸こんにゃく、まめぶ、貝柱などの山海の珍味が入った具だくさんのお吸い物。冠婚葬祭には欠かせません。



会津地方

檜原湖

猪苗代湖

県中地方



アカハラと山菜の天ぷら

アカハラは、海の魚を容易に手に入れることのできなかつた郡山市湖南地域において、厳しい冬を過ごすための貴重なタンパク源として重宝されてきた、猪苗代湖の恵みです。

こんにゃくの白和え

ヘルシーなこんにゃくを使用した料理は様々ありますが、こんにゃくの白和えは冠婚葬祭に限らずいつでも食べられています。



県南地方

しんごろう

その昔、貧しくて餅を擱くことができない「しんごろう」という人が、うるち飯を丸めて餅になぞらえて神様に供えました。ある時、これにジュウネン味噌をまぶし串に刺して囲炉裏の火で焼いたところ、ジュウネン味噌の焼けるにおいが香ばしく、美味であったので、「しんごろう」と名がつき地域に広がったと云われています。「しんごろう」は南会津の中でも東部地域に伝わる郷土料理です。

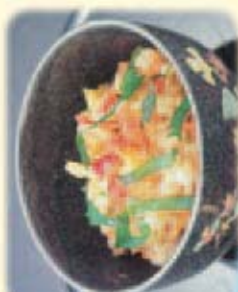


南会津地方

相双地方

ほっき飯

ホッキガイのおいしさが一番わかる食べ方で、地域の旅館、民宿の代表的な料理です。



いわき地方

サンマのポーボー焼き

サンマ漁が盛んないわき地方で、よく食べられる料理で、サンマのたたきにしん、生薑、味噌、片栗粉などを混ぜ、小判型に整えて焼いたものです。サンマ漁の船上で生まれた料理で、混ぜる具により生臭みも消えます。



〈「福島県の郷土料理」(福島県農林水産部農産物流通課) 2013年〉

4 当会取扱福島県産品リスト

| 連番 | 食 品 名 | 規 格 | 製 造 者 | 商品特徴 |
|----|---------------------------------------|--------------------|-------------------------|--|
| 1 | 冷凍県産かじきカツ (平成27年度 当会開発品) | 50 g | (有)海幸 (いわき市) | 県立いわき海星高校の生徒が漁獲したかじきをカツにしました。淡泊な味で食べやすいカツです。 |
| 2 | 冷凍県産ほうれん草 IQF (平成27年度 当会開発品) | 1 kg | JA 福島さくら田村地区本部 (田村市) | 三春町の農業で採れたほうれん草を3cmカットにしました。使いやすいバラ凍結です。 |
| 3 | 冷凍県産りんごジャム (平成27年度 当会開発品) | 15 g | (株)両角ジャム (須坂市) | 県産のりんごを100%使用したりんごジャムです。程よい酸味と爽やかな甘みが特徴です。 |
| 4 | 冷凍県産ピーチコンポート (平成27年度 当会開発品) | 約30 g | トーニチ(株) (福島市) | 県産のももを使用したコンポートです。甘くて美味しいデザートです。 |
| 5 | 冷凍天栄村産長ネギつくね (平成27年度 当会開発品) | 50 g × 10 | (有)まるい (福島市) | 県産の鶏肉を使用したつくねに天栄村産の長ネギを加えました。 |
| 6 | 冷凍県産ヒレカツ米粉パン粉使用 (平成28年度 新規取扱品) | 40 g、50 g、 60 g | (有)まるい (福島市) | 県産の豚ヒレ肉に米粉パン粉を使用し、豚肉以外のアレルギーフリー「カツ」に仕上げました。 |
| 7 | 冷凍県産チキンカツ米粉パン粉使用 (平成28年度 新規取扱品) | 40 g、50 g、 60 g | (有)まるい (福島市) | 県産の鶏モモ肉に米粉パン粉を使用し、鶏肉以外のアレルギーフリー「カツ」に仕上げました。 |
| 8 | 福島のとれ(味噌・醤油) (平成28年度 新規取扱品) | 1 L | 内池醸造(株) (福島市) | 福島の素材(りんご・もも・なし)を活かした和だれです。 |
| 9 | 冷蔵調理用デンマークヨーグルト(無糖) (平成28年度 新規取扱品) | 500 g | 福島乳業(株) (福島市) | 県産の生乳を使用。フルーツとえやサラダ等様々な料理に使用することができます。 |
| 10 | 冷凍福島コロッケ (平成27年度 新規取扱品) | 40 g、50 g | (有)まるい (福島市) | 肉は県産麓山高原豚を使用し、じゃがいも、人参、玉ねぎは県産又は国産使用。味付けに福島のとれを使用しています。 |
| 11 | 冷凍県産ノンスモークロースハム (平成27年度 新規取扱品) | 1 kg | (有)まるい (福島市) | 県産の豚肉をじっくり加熱した無添加のハムです。ノンスモークで肉本来の旨味があります。 |
| 12 | 冷凍県産ノンスモークベーコン (平成27年度 新規取扱品) | 1 kg | (有)まるい (福島市) | 県産の豚肉をじっくり加熱した無添加のベーコンです。ノンスモークなので肉本来の旨味があります。 |
| 13 | 冷蔵 B-1乳酸菌ヨーグルト (平成27年度 新規取扱品) | 80 g | 東北協同乳業(株) (本宮市) | 県産生乳を使用し、自然免疫促進活性化能力が高いヨーグルトです。 |
| 14 | 県産地粉 F e カレールウ (平成27年度 新規取扱品) | 1 kg | 交易食品(株) (利根町) | 県産の小麦粉を使用したカレールウです。鉄分を強化してあります。 |
| 15 | 冷凍川俣シャモ入りハンバーグ (平成27年度 新規取扱品) | 50 g、60 g | (有)橋内商店 (伊達市) | 川俣シャモを使用したアレルギー物質(卵・乳)抜きハンバーグです。 |
| 16 | 冷凍川俣シャモ入りメンチカツ (平成27年度 新規取扱品) | 50 g、60 g | (有)橋内商店 (伊達市) | 川俣シャモを使用したアレルギー物質(卵・乳)抜きのメンチカツです。 |
| 17 | 冷凍県産豚肉ごぼうメンチカツ (平成27年度 新規取扱品) | 50 g、60 g | (株)高久 (水戸市) | 県産の豚肉にごぼうをたっぷり加えた食物繊維豊富なメンチカツです。 |
| 18 | 紫黒米 | 1 kg | 会津米穀協同組合 (会津若松市) | 会津産の紫黒米です。白米1合に対して、大さじ1杯(8~10g)混ぜてご使用ください。 |
| 19 | 白い発芽胚芽米 | 1 kg | (株)米夢の郷 (会津美里町) | 会津産のコシヒカリ100%使用です。発芽玄米の栄養価で白米と同様の使い方ができます。 |
| 20 | 冷凍県産牛肉(スライス、細切、角切、ミンチ) | 1 kg | (有)まるい (福島市) | 県産の牛肉を使いやすくカットし冷凍しました。使いやすいバラ凍結となっております。 |
| 21 | 冷蔵デンマークヨーグルト | 100 g | 福島乳業(株) (福島市) | 県産の生乳を100%使用したヨーグルトです。 |
| 22 | 冷蔵会津の小さな喫茶店ヨーグルト | 70 g | 会津中央乳業(株) (会津坂下町) | 会津産の生乳を使用したヨーグルトです。 |

| 連番 | 食 品 名 | 規 格 | 製 造 者 | 商品特徴 |
|----|-------------------|-----------|----------------------|---|
| 23 | 冷蔵会津のべこの乳低脂肪ヨーグルト | 90 g | 会津中央乳業(株) (会津坂下町) | 会津産の生乳を使用したヨーグルトです。 無添加・低脂肪となっております。 |
| 24 | ふくしま味噌 | 4 kg | 内池醸造(株) (福島市) | 県産大豆（会津産）と米麴を使用した味噌です。 |
| 25 | 冷凍県産ポークコロッセ | 40 g、50 g | 榎高久 (水戸市) | 県産の豚肉と北海道産の男爵いもを使用したホクホクのコロッセです。 |
| 26 | 冷凍県産鶏つくね | 40 g、50 g | 宥まるい (福島市) | 県内の地鶏（川俣シャモ、本宮烏骨鶏、会津地鶏、伊達鶏）を使用し食べやすいつくねにしました。 |
| 27 | 冷凍県産キャベツメンチカツ | 50 g、60 g | 榎高久 (水戸市) | 県産の豚肉にたっぷりの国産キャベツを使用し、さっぱりと仕上げたメンチカツです。 |
| 28 | 冷凍県産豚モモカツ | 40 g、50 g | 榎高久 (水戸市) | 県産豚モモ肉を、スジ切りして軟らかくパン粉付けした、赤身使用のとんかつです。 |

今回、掲載した県産食品のお問い合わせ、サンプルのご依頼は、業務課一般食品担当（電話024-567-4711）までご連絡をお待ちしております。

No.1 冷凍県産かじきカツ



No.2 冷凍県産ほうれん草 IQF のほ場



No.4 冷凍県産ピーチコンポート

