

次世代に伝え継ぐ青森県の家庭料理 (第1報)

— 主食について —

澤田 千晴*・安田 智子*・北山 育子*

Home cooking of Aomori Prefecture succeed communicated
to the next generation (Part1)

— About the staple food —

Chiharu SAWADA*・Tomoko YASUTA*・Ikuko KITAYAMA*

Key words : 青森県の家庭料理 home cooking of aomori prefecture
聞き書き調査 kikigaki investigatingation
主食 the staple food

はじめに

日本調理科学会では、平成12年から調理文化の地域性を探る目的のためにこれまで全国規模で「豆・いも類¹⁾」「魚介類²⁾」「行事食・儀礼食³⁾」について研究を行ってきた。そして、今回平成24年から始まった特別研究「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」は、郷土の料理を家庭で作る機会が減り、伝統的な地域の料理が親から子へと伝承されない傾向にある現代に鑑み、筆者らは青森県を担当した。郷土の家庭料理について資料、先行研究の収集とともに聞き書き調査を通して、次世代に伝え継ぐ家庭料理を暮らしの背景とともに記録することにより、各地域の家庭料理を整理し、次世代に伝える資料としてまとめることを目標にしている。

青森県は地域によって、自然環境や地理的条件が異なるため、大きく3地域に分け、それぞれの特徴ある家庭料理の聞き書き調査を行った。その中から次世代に伝え継ぎたい家庭料理を選定し、料理リストの作成を行った。

今回はその中から青森県の地域特性およびそれぞれの地域の主食の特徴を明らかにすることを目的に報告する。

調査方法

調査時期は平成25年12月から平成27年12月にかけて、調査研究員7名にて実施した。

次世代に伝え継ぎたい料理リストの作成は、日本調理科学会の家庭料理編集委員会で定めた選定基準を基に行った。聞き書き調査であげられた料理全てをリストアップし、次に、その料理の中から80~100品に絞り込み作業を行った。

調査地域は、「聞き書き青森の食事⁴⁾」では6か所の地域で昭和初期の食生活の聞き書きが行われていた。今回の調査地域は八甲田山を挟んで西側の津軽地域(中南、西北、東青)11か所、東側の南部地域(上北、三八)9か所、下北半島の下北地域5か所の計25地区とし(図1、表1)、昭和35年~45年の食生活の聞き書き調査を実施した。

調査対象者はその地域に30年以上居住し、家庭の食事作りに携わってきた41名で、調査は日本調理科学会で作成した全国統一の調査票を利用し、伝え継ぎたい料理について歴史的な由来や食材の調理法など、昭和35年~45年ごろまでに定着したものを中心に聞き書きを実施した。また、調査対象者の要望から質問書は事前に配布し様々な食に関わる事柄を調査した。全地域の調査終了後、調査よりあげられた伝え継ぎたい料理を一覧(表2)にまとめ、項目別(ご飯もの・麺類、お

* 東北女子短期大学

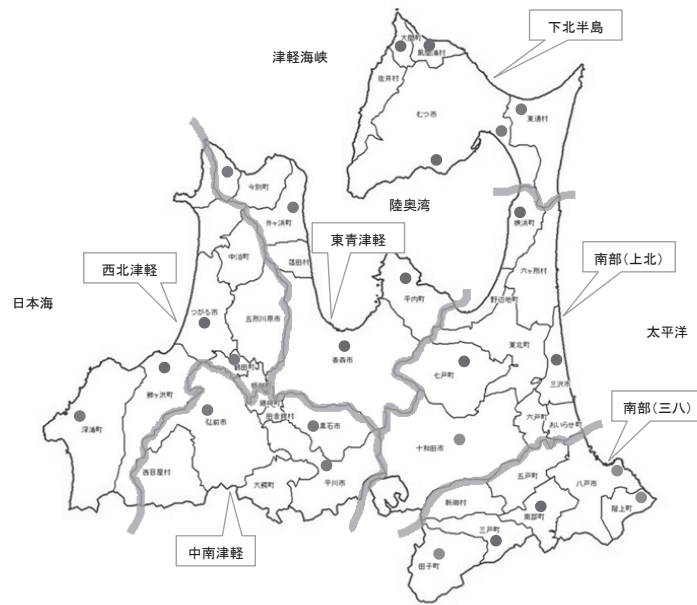


図1 調査地域

表1 地域区分と調査市町村

| 地域区分 | | 調査市町村 |
|--------|--|------------------|
| 中津軽 | 平野部。岩木山、岩木川と水田を潤す条件に恵まれた米作地帯 | 弘前市・黒石市・平川市 |
| 西北津軽 | 海沿いは日本海に面した地域 | 深浦町・鯉ヶ沢町・つがる市 |
| | 平野部。岩木山、岩木川と水田を潤す条件に恵まれた米作地帯 | 鶴田町 |
| 東青津軽 | 陸奥湾と津軽海峡に面した地域 | 外ヶ浜町・青森市・平内町 |
| 下北半島 | 太平洋、陸奥湾、津軽海峡に面した地域で夏の冷たい偏西風（ヤマセ）の影響がある。雑穀、粉食、いも主体の食文化。 | むつ市・東通村・風間浦村・大間町 |
| 南部（上北） | 海沿いで太平洋に面した地域 | 横浜町・三沢市 |
| | 八甲田山の東側に位置する山沿いで畑作地帯。小麦、そば主体の食文化 | 十和田市・七戸町 |
| 南部（三八） | 海沿いで太平洋に面した地域。 | 八戸市・階上町 |
| | 山沿い畑作地帯。小麦・そば主体の食文化。 | 田子町・南部町・三戸町 |

かず、漬物、汁物、おやつ）に分類した。

結果および考察

1. 調査対象者の概要

対象者について、年齢構成は60代12名、70代22名、80代7名で平均年齢は73.4歳である。調査内容の中で昭和35年～45年頃までに定着した行事食及び日常食という条件に基づいての調査だったため、60代～80代の方を中心に対象者とした。また、調査地域ごとにみると、津軽地域21名（中津10、西北6、東青5）、下北地域7名、南部地域13名（上北8、三八5）である。青森県全体として自然環境や歴史的背景も考慮し、調査地域に偏りのないよう考慮した。

2. 聞き書き調査全体の結果

2-1 青森県の地域的特徴

青森県は本州の最北端に位置し、三方を津軽海峡、太平洋、日本海に囲まれているのが、青森県である。内陸部においては奥羽山脈の北の起点（八甲田山）があるため、大きく分断されている。八甲田山を頭とすると左側に津軽半島、右側に下北半島、その中心に陸奥湾がある。

歴史的には、現在の県になったのは明治4年（1871）年である⁸⁾。従来この地は八甲田山系を境に西の津軽藩領、東の七戸藩・八戸藩の南部藩領と分けて統治された。さらに会津藩が斗南藩となって下北・上北地方の一部に転封されてきた。したがって、青森県はそれぞれの長い歴史と生活文化をもつ津軽、南部、旧会津藩が一緒になって構成されたため、文化的にも大きな違いがある。

表2 聞き書き調査よりあげられた伝え継ぎたい料理一覧

| 項目 | 料理名 | 地域区分 | 項目 | 料理名 | 地域区分 |
|---|-------------------------------------|-------------------|---|--------------------|-------------|
| 1 2 3 4 5 6 7 8 9 | いなりずし (甘い) | 中南津軽 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 | シソ巻き梅干し (甘) | 津軽 |
| | 赤飯 (甘い) | 津軽 | | すが漬け (すしこ) | つがる市・北・西郡 |
| | ごまおこわ | 中南津軽 | | 三五八漬け (きゅうり・人参・白菜) | 下北・津軽・十和田 |
| | ほたておこわ | 平内・横浜町 | | 南パンの一升漬け | 津軽・南部 |
| | うにご飯 (炊き込みご飯) | 下北 | | 南パンみそ | 七戸町・津軽 |
| | いかめし | 各地域 | | 菊の巻き漬け | 三戸町・南部町 |
| | 若生おにぎり | 今別 小泊 | | 菊芋漬け | 津軽 |
| | いもはっと | むつ市 | | 赤かぶの千枚漬け | 各地域 |
| | かけ (そば・むぎ) | 南部地域 | | 高菜の葉くるみ | 津軽 |
| 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 | 鮭とたけのこのすし | 津軽・下北 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 | にしん漬け | 各地域 |
| | ほっけのすし | 津軽 | | キャベツのます漬け | 津軽 |
| | いかのすし | 各地域 | | たらのじゃっば汁 | 各地域 |
| | いかの塩辛 | 下北・津軽 | | ほっけのすり身汁 | 津軽 |
| | ほやの水もの | 各地域 | | さんまのだまこ汁 | 弘前 |
| | さめのすぐめ (さめなます) | 津軽・下北 | | 鯨汁 | 下北 |
| | まだらの昆布締め | 津軽・下北 | | いちご煮 | 南部町・八戸市 |
| | なまこ酢 | 各地域 | | しじみ汁 | 津軽・南部 |
| | たらのもあえ | 津軽 | | まつも鍋 | 下北 |
| | いかめんち | 津軽 | | いもすり団子汁 | 上北 |
| | かすべの煮つけ | 各地域 | | つば汁 | 東通村 |
| | 棒タラの煮つけ | 津軽・南部 | | すいとん (ひつつみ) | 三沢市・十和田市 |
| | イカの粕漬け | 下北 | | せんべい汁 | 南部町・三戸町・八戸市 |
| | イカのボンボン焼き | 南部 | | けんちん汁 | 東通村・西津軽 |
| | 山菜料理 (ウルイ、ワラビ、こごみ、あざみ、ボンナ、しどけ、タラの芽) | 津軽・下北 | | ずき芋のみそ汁 | 津軽 |
| | ばっけみそ | 各地域 | | 高菜のかす汁 | 津軽 |
| | みずの水もの | 津軽 | | 品川汁 | 川内町 |
| | たけのこの炒め煮 | 津軽 | | けの汁 | 津軽・下北・三沢 |
| | 山菜と身欠きにしんの酢味噌和え | 津軽・南部・下北 | | あづべ汁 | 今別 |
| | ナスのしそ巻き (葉くるみ) | 津軽 | | けいらん | 東通村・むつ |
| | 夕顔の油いため | むつ市・南部 | | 馬肉鍋 | 五戸町 |
| | 菊のクルミ和え | 各地域 | | 八杯豆腐汁 | 下北 |
| | 人参の白和え | 各地域 | | ホッキのみぞれ汁 | 南部 |
| | ごぼうのでんぶ | 津軽 | | べごもち (米粉) | むつ市 |
| | 人参の子和え | 各地域 | | 干し餅 | 津軽 |
| | 煮なます | 各地域 | | がっばらもち | 津軽 |
| | 煮あえっこ | 南部・下北地域 | | 笹餅 | 西津軽・下北 |
| | 煮しめ | 各地域 | | しとぎ餅 | 津軽 |
| | しょうが味噌おでん | 津軽 | | よもぎ餅 | 各地域 |
| | ねりごみ | 津軽 | | せんべいおこわ | 三八 |
| | 切り昆布の煮物 (すき昆布) | 各地域 | | 豆こごり | 津軽 |
| | 貝焼きみそ (卵みそ) | 津軽・平内・下北 | | 豆しとぎ | 三戸町・八戸市・南部町 |
| | 茶わん蒸し (甘い) | 津軽・下北 | | なべっこだんご (へっちょこだんご) | 七戸町 |
| | えご天のわさび醤油和え | 日本海沿岸 | | かます餅 (きんかもち・ばおりもち) | 南部 |
| | さまだしのしおから | 津軽 | | さかまんじゅう (酒まんじゅう) | 田子町 |
| | | 串餅 (そば・むぎ) | 三沢市 | | |
| | | いもちのじゅねあえ (じゃがいも) | 下北 | | |
| | | 煮りんご | 各地域 | | |

表3 主食の料理一覧

| 津軽地域 | 下北地域 | 南部地域 |
|---|---|---|
| 赤飯、ごまご飯、いなりずし、味噌まんま（おにぎり）、かぼちゃ粥、のり巻き（もち米100%）、二度豆ご飯（豆ご飯）、若生おにぎり、昆布の巻きずし、ほたての炊き込みご飯（ほたておこわ）、黒豆ご飯、だまこもち、けずし（けっこ）、いかめし、たけのこご飯（根曲がり竹）、白いごはん | かぼちゃけっこ（粟、そば）、いもち、チカチカ（いももちの中にご飯が入ったもの）、十割そば（正月）、へちよこもち（ケ：じゃがいも、ハレ：米）、うにご飯（炊き込み）、いもすり団子汁、芋もちのじゅねあえ、いもはっと、芋もち汁（かんなかけ芋の粉）、ゆでじゃがいも | うにご飯、手打ちそば、やなぎば、そばかけ、麦かけ、そば粥もち、ゆづけまま、かぼちゃとあずきのお粥、そば汁だんご、すいとん、せんべい汁、カワラケツメイ茶 |

太字は写真掲載

自然環境においては、八甲田連峰等の山並みが分かち気候が、津軽と下北、南部の自然環境に大きく影響を与えている。下北、南部においては、特に春から夏にかけて太平洋側に吹く低温の北東風「ヤマセ」が、霧を呼び、一帯が異常低温となり、飢餓が頻繁に起こった歴史がある。一方津軽は広大な津軽平野を有し、良質米に恵まれた。このように青森県は地域の立地条件によって気象や土地の広がりなどが大きく異なることから各地域の食文化にも違いがある。

2-2 聞き書き調査よりあげられた伝え継ぎたい料理（表2）

伝え継ぎたい料理すべてを地域ごとにまとめたところ、津軽地域79品、下北地域66品、南部地域72品で計217品があげられた。この中から、「全国的に食べられている料理」を除いたり「津軽、下北、南部地域で共通で食べられていて重複しているもの」を一つにまとめたりした。更に、「現在では入手困難な材料を用いる料理」を除いた。その結果、津軽地域36品、下北地域14品、南部地域19品、地域共通のもの22品の計91品が伝えたい料理としてあがった(表2)。項目別にみると、ご飯・麺類9、おかず35、漬物11、汁物21、おやつ15である。

今回は、この中から主食となる「ご飯・麺類」についてとり上げる。

3. 主食の料理（表3）

調査の中からあげられたすべての主食について

表3にまとめた。

3-1 津軽地域の主食

津軽地域は前述の通り、自然環境が稲作に適していたため、古くから米が多く、生産されてきた⁵⁾。したがって昔から津軽平野を有した古くからの一大米作地帯である。「津軽の借子（農家の雇人）、毎度の食事に白米飯要求す」や「炊きたての飯にすじこ」と言われるように、津軽地域の日常食の基本は白飯であると言われている⁴⁾。今回の調査においても三食とも白飯が多く、米を中心とした食生活で、特にもち米に砂糖を多く使用した行事食が発達していた。

津軽地域は赤飯、ごまご飯、いなりずし、のり巻きなどがあげられ、甘い味付けが特徴である。ハレ食にはもち米に加えて、砂糖を多く使用した料理が多い。特徴的な料理としてごまご飯、いなりずしを紹介する。

ごまご飯…もち米に半ずりにしたごまをたっぷりと加えてしょうゆ、砂糖で味付けしているのが特

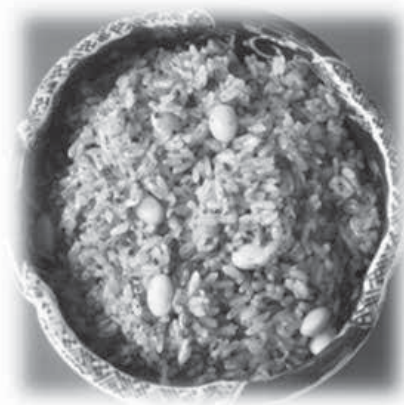


写真1 ごまご飯

徴。枝豆や粟が彩りや味のアクセントである。昔は神社のお祭りや田植え、仏事によく作られていたが、今は作り方を知らない人が増えている。地域によって赤飯に代わると馳走として位置づけたり、その色から仏事の時に食べる精進料理のひとつであったりと使われ方は様々である。(写真1) いなりずし…中のご飯はもち米を使って甘く味付けをし、紅しょうがを混ぜて作る、津軽独特のいなりずし。油揚げの味付けにも砂糖をたっぷり使用している。運動会や人寄せの時に巻きずしとともに作られることが多い。(写真2)

また、報告書⁶⁾にもまとめたが、聞き書き調査の中で「日常の食事」として対象者が語った内容を次に記載する。

・中津軽(弘前市);主食は三食とも白飯だったが、良質米はきょうまい供米(売り物用)にするので「くだけ」が多かった。戦時中は朝に粥を煮て食べ、昼はそれにうどん、だし、味噌を入れて食べた。

・南津軽(黒石市、平川市);戦時中は白飯に大根や大根葉が入っているカデ飯が当たり前で、白飯にマスの入ったおにぎりを持たせられると、贅沢が恥ずかしくてかくしてたべたものであった。戦後は三食白飯で、仕事の合間の一服もまま(味噌をつけたおにぎり)、弁当もまま(ご飯)を持っていった。

・北津軽(鶴田町)昭和20年頃は作柄が普通の年でも米に稗や粟、そばを多く混ぜたものが常食であった。食糧不足でかぼちゃや芋を主食にした時もあった。

このように、戦時中は粥を食べたり、米に稗や粟などを混ぜたものを日常食として食べられていたが、戦後になると三食とも白飯となり、米を主体とした食事であった。

3-2 下北地域の主食

下北地域は気象条件が厳しくやせた土壌のため、雑穀、粉食に加え、じゃがいもやかぼちゃなどが主食であった。特にじゃがいもは、ヤマセの吹きつける寒冷な気候にも耐えるため「凶作知らず」である。下北地方でのじゃがいもの栽培は江戸後期ごろからで、早くからご飯代わりに重宝され親しまれていたとされていた⁴⁾。収穫されたじゃがいもはそのまま利用するものや凍み芋、かんなかけいもを粉にしたもの、でんぷんで作る料理など様々な工夫がされていた。

下北地域はいもすり団子汁、いももちのじゅね和え、いもはっと、いももち汁、ゆでじゃがいもなどじゃがいもを利用する料理があげられた。

いもすり団子汁…米がとれなかったので、じゃがいもを主食として食べていた。鶏で出汁をとって、醤油で調味し、じゃがいもをすりおろし、団子に丸めて入れていた。でんぷんのもちもち感が特徴でみそ味仕立てもある。

いももちのじゅね和え…ゆであがったいも餅はじゅねみその他、ごまあえやお汁粉などにして食べる。厳しい気象条件のためいも料理も多く作られてきた。(写真3)

調査の中で「日常の食事」として対象者が語っ



写真2 いなりずし



写真3 いももちのじゅね和え

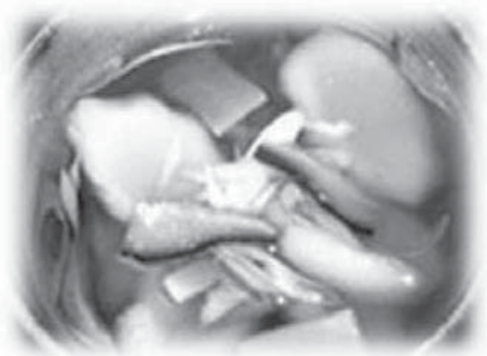


写真4 すいとん

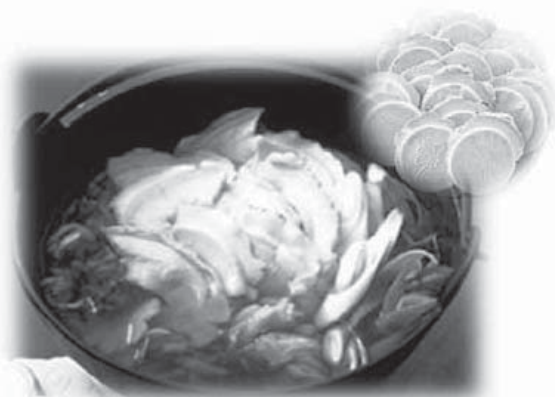


写真5 せんべい汁

た内容を次に記載する。

・下北半島東通村；三食とも米を食べていた。戦時中はご飯とキミ（とうもろこし）と混ぜてきみ粥、夜はかぼちゃけっこ（かぼちゃ粥）、粟を食べた。稗はぼそぼそとしていて食べなかった。すいとんは頻繁に食べ、実家では醤油味だったが、嫁ぎ先ではすいとんをおつけばつと言ひ、みそ味だった。

・下北半島むつ市；5の付く年はヤマセがひどくなり、米がとれずケガジ（飢渴）になった。子どものころは食べるものがなく大きい鍋にかぼちゃを煮たり、ひでかぶ（白かぶ）を煮たりして食べていた。昼ご飯にじゃがいもを食べることは普通であった。塩ゆでして食べるのが主であったが、つぶして砂糖を入れても食べた。じゃがいもをさいの目に切って米に入れて炊いて食べたりもした。

このように、同じ下北地域でも、地域によって違いがみられ、下北地域の特徴とされるじゃがいもを食すところや米を主体にしていたところがあった。

南部地域の主食

南部地域は岩手県北部とは江戸時代まで同じ藩であったため、現在でも密接な交流があり、食文化の面で類似している。夏にヤマセが吹き、稲作には非常に厳しい気象条件となっているため、畑作地帯として発達し、雑穀やそば粉、麦粉を使った食文化がうまれてきた。また、特にそばは寒冷な気候でもよく実るため、このあたりではそばは

大事な食糧の一つであった。

南部地域の特徴ある料理としてはかけ（むぎ・そば）、せんべい汁、すいとんなどそば粉や麦粉を利用した料理が多くあげられた。

かけ…「かけ」とはそばの欠けら、端っこのこと。南部地方のもてなし料理で、三角形に切りそろえたものである。かけを沸騰した湯に入れて、にんにくみそやじゅねみそ、ねぎみそなどをつけて食べる。現在は市販品を利用する人が多い。すいとん…小麦粉、片栗粉をこねて薄くのぼして、野菜や鶏肉、きのこ類と一緒に煮た具だくさんの料理。「とってなげ」とも言われ、一年中食べられる。みんなが好きで人寄せのときは必ず作る。人数が増えてもみんなにいきわたる。平成に入ってから長いもを入れたほうがメインとなった。昭和35年くらいからじゃがいもやなたね畑を長いも畑にした。長いも御殿ができるほど収穫量があった。（写真4）

せんべい汁…南部の食文化が良く現れている料理。せんべいに煮汁がしみ込み、肉・野菜がたっぷり入っており、これを食べると後は何もいらぬほどおいしい。それぞれの家庭の味があり、汁物専用のせんべいを使い、だしとして鯖缶を利用する家庭も多い。（写真5）

調査の中で「日常の食事」として対象者が語った内容を次に記載する。

・三戸郡田子町；ご飯が足りない時によく食べていたのはそば汁団子であった。自給自足で農作物を育てておりそば汁団子は普段の家庭の食事の位

置づけであった。ゆづ（ず）けままはお昼に食べていた。お湯の中にご飯を入れ、穴のあいたしゃもじですくって食べた。

・十和田市；一日分のご飯を朝に炊き、残ったご飯とかぼちゃ、小豆でお粥も作った。冬になると食べる頻度が多くなった。

・階上町；三食米が主食であった。浜にはおにぎりを作り、中の具は梅干しや鮭で、のりを巻いて持っていった。雑穀も栽培していたので、そばかけ、むぎかけなども日常食であった。

このように、南部地域でも下北地域と同様に地域によって違いがみられ、米を主体にしていたところや南部地域の特徴であるそば粉、麦粉など様々であった。

しかし、全体にみて主食の料理には津軽、南部、下北の各地域の特徴があらわれている様子がみられた。更に、同じ地域でも自然環境や家業などにより、主食には違いが見られたが、地域の産物を巧みに利用した独特の料理が作られていた。また、それぞれの地域の地理的条件に合ったものが、主食になっていることを改めて認識した。

要 約

1. 青森県は地域の立地条件によって、気象や土地の広がりなどが大きく異なることから各地域の食文化にも違いがある。津軽地域は米作地帯で日常食の基本は三食とも白飯が多く、行事食としてはもち米に砂糖を使用した赤飯、ごまご飯、いなりずしなど米を主体にした料理が多かった。下北地域は、畑作地帯でいもすり団子汁、いももちのじゅねあえなど、雑穀や粉食に加え、特にじゃがいもを主体とした料理がみられた。また、南部地域は畑作地帯でかけ、すいとん、せんべい汁などが食されており、雑穀やそば粉、麦粉を主体とした料理が特徴としてみられた。

2. 聞き書き調査時、対象者から語られた「日常の食事」では、津軽地域では戦後には、三食とも白飯を食していた。下北と南部では地域によって違いがみられ、米を主体に食されていたところや地域の地理的条件により収穫されたじゃがいもや

そば粉、麦粉を食したしたところがあり違いがみられた。

食の均一化が進み、様々な食材が入手可能ではあるが、その地域に伝えられてきた主食料理は現在も生活に根付いており、残されていた。しかし、残す努力をしなければ失いつつある料理も少ないため、地域内外の関心を高めて継承していきたい。

最後に本研究は、東北女子短期大学及び青森県立保健大学、東北栄養専門学校の日本調理科学会員の先生方との共同から研究を進めたものである。

謝 辞

本研究にあたり、聞き書き調査に協力いただいた皆様に深く感謝申し上げます。

本論文の一部は、日本調理科学会平成28年度大会において示説発表した。

参考文献

- 1) 田口アイ、鎌倉ミチ子、石岡春美、真野由紀子、中野つえ子、北山育子、今井真理子、今井美和子、対馬淑子、安田智子（2002）青森県における豆といもの調理文化（第1報）、東北女子大学・東北女子短期大学紀要41、6-18
- 2) 中野つえ子、北山育子、鎌倉ミチ子、石岡春美、真野由紀子、安田智子、今井美和子、澤田千晴、対馬淑子、田口アイ、（2005）青森県における魚介類の利用状況と地域性、東北女子大学・東北女子短期大学紀要44、12-25
- 3) 北山育子、澤田千晴、下山春香、（2012）青森県における行事食に関する調査研究、東北女子大学・東北女子短期大学紀要51、30-38
- 4) 森山泰太郎他、（1986）日本の食生活全集②聞き書青森県の食事、農山漁村文化協会
- 5) 青森県史民族編資料津軽122
- 6) 平成24～25年度「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」聞き書き報告書、一般社団法人日本調理科学会
- 7) 平成26年度「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」聞き書き報告書、一般社団法人日本調理科学会
- 8) 青森県風土記 歴史と人物 83-85