



【チタケうどん】

Chitake Udon



特集1 / 宇都宮の伝統料理

ふる里の伝統料理を 次世代につなごう

宇都宮伝統文化連絡協議会 顧問 柏村 祐司

平成25年ユネスコの世界無形文化遺産に「和食」日本人の伝統的な食文化」が登録された。日本人として誇り高いものがあるが、世界遺産に登録されるということは、意識的に守らなければ衰退してしまう危険性があるということでもある。

ちなみに我々の周りはどうだろうか。昨今はファースト・フードばかりで、各家々で材料を刻み、焼く、煮るといった作業をしながら料理を作ることが少なくなった。祭りや伝統行事を祝い、伝統料理を作って食べる家は、もつと少なくなった。

ファースト・フードの普及は、女性を家事から解放したが、年中そればかりでは味気ない。時々、手作りのそれも地元によくから伝わる伝統料理を食べてみたい気持ちもある。せめて正月や盆、節句の時くらいは、家族そろって飾りつけをし、伝統料理を作って食べたいものである。伝統行事や伝統料理を通して、郷土愛や家族の絆が深まり、何よりもマンネリ化しがちな日常生活に変化をもたらす生活の潤いを感じるに違いない。

宇都宮の伝統料理、ここでは祭りや年中行事等で作られてきた伝統料理を紹介したい。

らない」の俗言が生まれたのである。しもつかれは内陸県栃木という風土の中で、先人たちのたゆまぬ努力によって生み出された生活の知恵の所産といっても過言ではない。そのうえ、一晩たつて冷たくなったしもつかれと温かな赤飯の取り合わせは、ほどよいしもつかれの塩分が赤飯にきいて大変美味となる。しもつかれは何と不思議な食べ物であろうか。



Recipe 1 — しもつかれ

(作りやすい分量)

- 大根 2kg
- 人参 300g
- いり大豆 80g
- 油揚げ 2枚
- 塩鮭の頭 小1個
- 酒粕 100~150g

[調味料等]好みに応じて

- 醤油 適量(200g程度)
- 酢 大さじ2
- 水 400cc
- 塩 適量(塩鮭の塩加減による)
- 砂糖 少々

◆作り方

1. 鮭の頭はよく洗い、2cm位の角切りにし、1回ゆでこぼして臭みをとる。
2. 圧力釜に鮭の頭、酢、水を入れ20分位煮る。
3. 大根、人参は鬼おろしでおろす。
4. いり大豆は布巾に包んでもみ、皮を除く。
5. 油揚げは、薄く焦げ目がつくくらいに焼き、縦半分にしてから細切りにする。
6. 酒粕は小さくちぎり、熱湯に浸し、柔らかくする。
7. 厚手の鍋に、2、3、4、5の材料を全部入れ、はじめは強火から中火にかけ、ぐつぐつ煮えてきたら弱火で1時間位煮込む。
8. 味がなじんで柔らかくなったら、酒粕を入れ、しょうゆ、塩で味を調える。

※塩鮭の塩加減により加える醤油、塩は加減する。
 ※塩鮭の頭は焼いて使用してもよい。また、いり大豆の替りにゆで大豆を使用してもよい。
 ※大根は三浦大根やみやこ大根など、昔からの煮大根があう。



【しもつかれ】

Shimosukare

しもつかれは、栃木県を代表する郷土料理であるが、盛んに作るのは宇都宮あたりから芳賀地方である。しもつかれは本来、旧暦二月初午に作り、赤飯と共に稲荷社へ供えたものである。材料は地域により相違が見られるが、宇都宮あたりでは大根、大豆、塩引き鮭の頭、酒粕、人参、油揚げの六種類であり、そのほとんどが残り物である。大根は、冬の間地中に埋めて保存していた物であり、中には傷み出し普通の料理には適さない物もある。大豆は節分でまいた残り豆、塩引き鮭の頭は正月期間中に切り身にして食べた残り物、酒粕は酒を搾った後の残り物であり、人参も大根同様の物である。新鮮な物は、わずかに油揚げだけといった具合である。

しもつかれ

Recipe 2 — 手うちうどん (4人分)

材料

- 小麦粉(薄力粉) 500g
- 水 200~220cc
- 塩 20g
- 打ち粉 50g程度

◆作り方

1. 水に塩を加えて塩水を作る。
2. 小麦粉をふるいにかけ、大き目のボールまたはこね鉢に入れる。
3. 小麦粉に塩水を少しずつ加えよく混ぜる。粉に水分を含ませ、全体をまとめてよくこねる。(粉の状態では水分を加減する。)
4. ポリ袋に入れて常温で30分~1時間ねかせる。
5. 麺板に打ち粉をして、麺棒で丸くのばす。
6. 平均して厚さが2~3ミリくらいに延ばしたら、屏風たたみにして2~3ミリ幅に切る。打ち粉を払い落とす。
7. 沸騰した湯の中に入れ、12~13分ゆでる。
8. 冷水の中に入れ、もみ洗してざるにあげる。

Recipe 3 — チタケうどん (4人分)

材料

- チタケ 100g
- ナス 中2個
- 油 大さじ2
- 塩 少々
- 醤油 140cc
- だし汁 600cc
- 薬味(ねぎ) 適宜
- ゆでうどん 800g

◆作り方

1. チタケは土のついてる所を除き、食べやすい大きさに切る。小さいものはそのまま塩水に10分程度浸しておく。
2. ナスは皮つきのまま縦半分にし、さらに半月に切り、水に5分程度浸してから、水気を切っておく。
3. 鍋に油を熱し、1.のチタケと2.のナスを香りが出るまでよく炒める。
4. だし汁を加えて一煮立ちさせる。醤油で味を整える。
5. うどんをどんぶりに入れ、4.のチタケ汁をかける。薬味に小口切りしたネギを添える。

チタケうどん

台地が広がり、水田裏作が盛んな宇都宮あたりでは昔から麦作が盛んであり、全国有数の麦作地帯となっている。麦の種類は、もっぱら大麦と小麦で大麦は、従来、麦飯・味噌等の材料として小麦はうどん・饅頭・醤油等に利用された。梅雨明けの頃は、麦秋とも呼ばれ麦の収穫期となる。盆の時期には、各家庭で挽きたての小麦粉を用いたうどんや饅頭が作られた。「カマップタ饅頭」、「盆にぼたもち、お昼にうどん、夜は米の飯でトウナス汁よ」といった言葉は小麦地帯ならではの盆のご馳走を言い表したものである。なお、盆の時期になると、雑木林にチタケが芽生える。キノコの走りであり宇都宮近辺で採れる数少ないキノコでもある。これを入れたチタケうどんは、チタケのだしが効いてまた格別な味がする。

煮しめは宇都宮あたりに限らず冠婚葬祭になくはならないご馳走として広く作られる。地方により用いる素材が異なるが、栃木県内では芋煮しめといわれるように里芋が必ず用いられる。里芋は熱帯原産の栽培作物であり、わが国へは米よりも古く、すでに縄文時代には伝わったとされる。

里芋は、本来水田のような湿地で栽培されたが、畑でも栽培ができるという特質を持っている。台地や扇状地が広がる栃木県は、米に代る重要な作物として里芋の栽培が古くから盛んに行われさまざまな伝統料理に用いられてきた。その代表的な料理が煮しめであり、里芋が主材料として用いられることから煮しめを、ことさら「芋煮しめ」とも呼んだ。

煮しめ



【煮しめ】

Nishime

Recipe 5 煮しめ (4人分)

- ◆作り方
1. 大根は半月切り、里芋、人参、牛蒡は乱切りにし、ゆでこぼす。
 2. こんにゃくは、短冊形に切りぬじり、さっとゆでる。
 3. ちくわ、サツマ揚げは、ひと口大の大きさに切る。
 4. インゲンは青くゆで3cmに切る。
 5. 1、2、3を鍋に入れ調味料を加え、途中ゆっくりかき混ぜながら煮含める。
 6. 5が煮えたらインゲンを加え煮あげる。
- ◆材料
- 里芋 …… 中10個
 - 大根 …… 400g
 - 人参 …… 1本
 - 牛蒡 …… 100g
 - シイタケ …… 50g
 - こんにゃく …… 100g
 - インゲン …… 50g
 - ちくわ …… 2本
 - サツマ揚げ …… 2枚
- 【調味料】
- 醤油 …… 大さじ4
 - 味醂 …… 1/2カップ
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - だし汁 …… 3カップ



【鮎のくされ鮓】
Ayu no Kusare Zushi

11月23日、今里の羽黒山神社で梵天祭りが行われる。この日、鬼怒川沿いの上河内の下小倉や上小倉、今里では、鮎のくされ鮓を食べる風習がある。

鮓はもともと乳酸発酵を利用して魚を保存し、発酵により魚に独特の味がついた、つまり馴れたところで魚だけを食べた魚の保存食である。これには半年から1年ほどかかるが、鮎のくされ鮓は、乳酸発酵途中で取り出し、ご飯と鮓をとともにいただくものである。今はやりの鮓は、ご飯に醸造酢を混ぜてご飯の味を整えるが、鮎のくされ鮓は、醸造酢以前の古風な鮓である。現

鮎のくされ鮓



在、栃木県内では上河内や鬼怒川対岸のさくら市押上等で作られるだけであり、大変貴重な存在となっている。なお、鮎のくされ鮓は、初心者も簡単に作れるものではないので、ここではレシピは省略した。

伝統料理は、その土地の風土の中で長い間かかって作り上げられた、いうならばその土地の先人の知恵の所産であり、食文化を形作るものである。また、伝統料理は、親から子、孫へ、あるいは地域の先輩から後輩へと狭い範囲の中で人づてに伝えられてきたという特色がある。したがって伝統料理は、いったん伝承が途絶えると消滅してしまうという危ういものでもある。

筆者は宇都宮伝統文化連絡協議会の一員として平成21年発足以来伝統料理教室を開催し、伝統料理の普及・継承に携わってきた。ふる里宇都宮に伝えられてきた伝統料理が、これからも多くの市民に愛され、それを基盤として新たな伝統料理が生み出され、豊かな食文化を築き上げていってほしいと願う所である。



【サガンボとモロの煮付け】
Saganbo to Moro no Nitsuke

サガンボとモロの煮付け

宇都宮あたりでは真冬になるとサガンボと称する魚を食べる風習がある。このサガンボとは、サメのことであり茨城県北茨城あたりでとれるアブラツノサメである。サメの類は体内に尿素を蓄積しており、死ぬと尿素の分解でアンモニアが生成され、独特の臭いを発する。そのために漁師

町では敬遠されがちであるが、一方アンモニアが生成されることにより腐敗が抑制される。そこで海の新鮮な魚に恵まれない内陸地方では、数少ない海の生鮮魚として利用されてきた。

ところでサガンボの呼び名は、頭部を切り取った胴部がツララの形に似ており、そのツララを北茨城地方ではサガンボということからついた呼び名である。サガンボの切り身を砂糖醤油で煮つけて食べると美味である。また、一晩おいてできた煮凝りも美味い。

ニシンとタケノコの煮付け

冷蔵庫普及以前内陸地域では、海の魚といえば塩引きや干物が主流であり、塩引きでは荒巻鮭、干物では身欠きニシンが代表的なものであった。春先北海道で獲れたニシンが田植えの頃に出回り、「田植えニシン」と呼ばれ、田植え時の食事に欠かせないご馳走になった。

なお、タケノコの代わりにフキの煮付けにしても美味。



Recipe 4 ニシンとタケノコの煮付け (4人分)

- ◆材料
- 身欠きにしん …… 2枚
 - ゆでたタケノコ …… 300gくらい
 - 醤油 …… 50ccくらい
 - 味醂 …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ2
 - 水 …… カップ1

- ◆作り方
1. 身欠きにしんは、米とぎ汁に浸して臭みを取り、かつ柔らかくする。(米とぎ汁に1晩浸しておくのが理想)
 2. 身欠きニシンの小骨を取り除き、好みの大きさに切る。タケノコも好みの大きさに切る。
 3. 鍋に刻んだニシン・タケノコを入れ、水1カップと調味料を加え火にかける。
 4. 落し蓋をして中火で煮る。時々鍋を軽く振り具材を混ぜる。10分程で煮含め、ニシンが柔らかくなったらすき上がり。

【ニシンとタケノコの煮付け】

Nishin to Takenoko no Nitsuke

