

新潟県の郷土料理について

歌城純子・玉木民子

A Report on Local Dishes in Niigata Prefecture

by

Sumiko Kashiro, Tamiko Tamaki

I はじめに

昨今の母親の味というのは、カレーライスとハンバーグであるという調査があったが、一方ではいわゆるおふくろの味と言える昔からの伝統的な料理に一種の郷愁を感じ、それを温存していきたいという声もしばしばきくところである。筆者も新潟県における郷土料理には、どのような種類があり、地域差などはみられないかどうか、また、郷土料理に関してどのような考えをもっているかを知るために、本学学生の家庭の主として主婦にアンケート調査を依頼し、各地方の郷土料理について知見を得たので、今後の学生の調理指導にも役立てたいと思ひ考察をこころみた。

II 調査方法

- (1) 調査時期 1987年7月
- (2) 調査対象 本学幼児教育科2年「小児栄養」および服飾美術科1年「調理学」受講生全員の家庭281世帯に調査用紙を配布、そのうち187名の回答を得た。
(回収率66.55%)
- (3) 方法 アンケートによる質問紙法
- (4) データ処理 使用機器—PC9801VF2, 使用ソフト—表計算簡易言語・図形プログラム

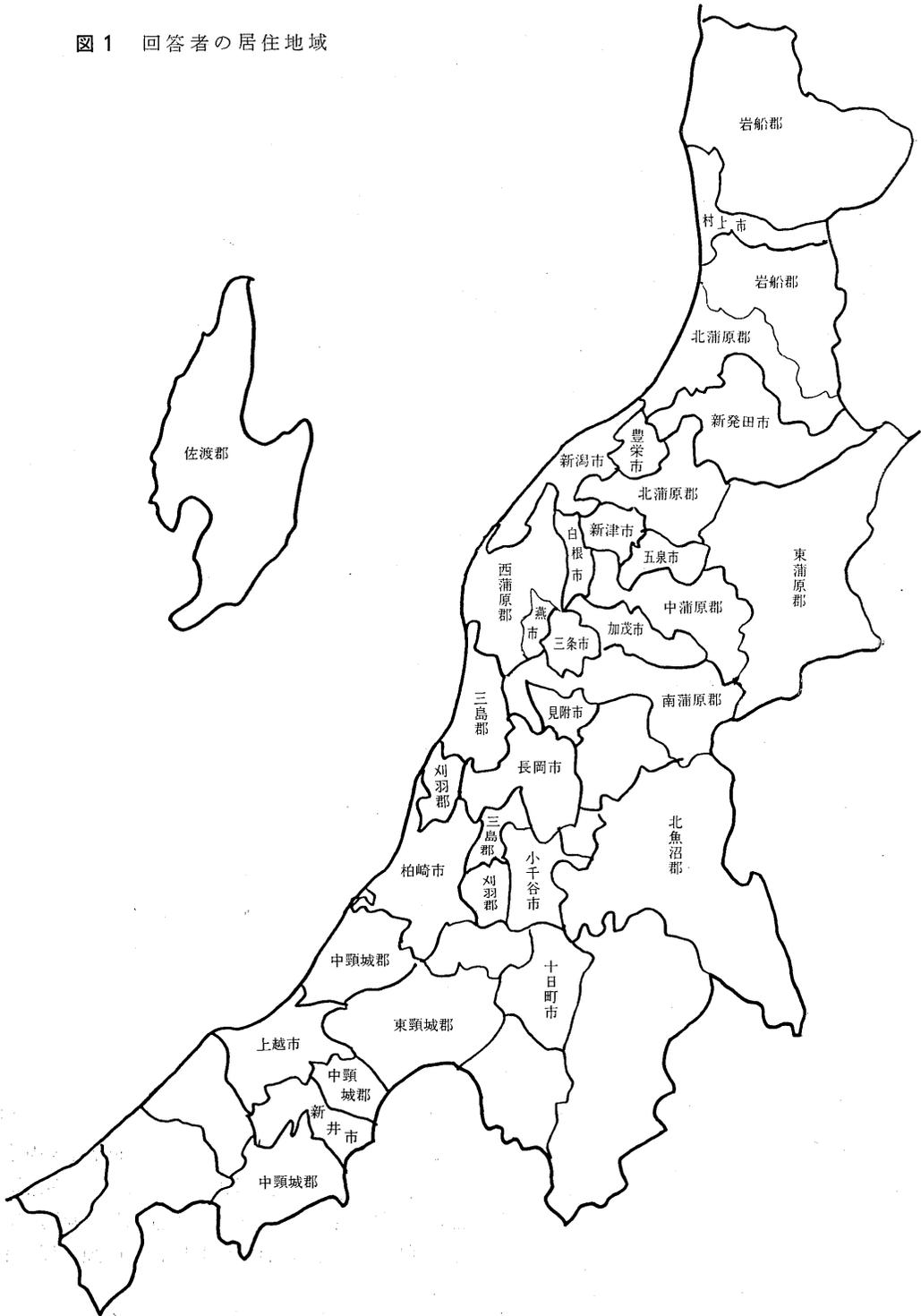
III 結果と考察

(1) 回答者の居住地域と年代別、性別

調査対象を筆者の担当講座の受講生としたために、回答者居住地域は図1のように、ほぼ県下全域にわたったのはよかったが、各地域毎の回答者数のばらつきがある。尚、回答者の居住地域は、北から記すと、岩船郡、村上市、北蒲原郡、新発田市、豊栄市、新潟市、東蒲原郡、新津市、白根市、西蒲原郡、五泉市、中蒲原郡、加茂市、燕市、三条市、南蒲原郡、見附市、三島郡、長岡市、刈羽郡、北魚沼郡、小千谷市、柏崎市、東頸城郡、十日町市、中頸城郡、上越市、新井市、佐渡郡の17市12郡である。(図1)

回答者の年代別、性別の内訳は、30代女子5名、40代女子124名、40代男子2名、50代女子
新潟青陵女子短期大学研究報告 第18号 (1988)

図1 回答者の居住地域



29名、50代男子2名、60代女子4名、70代女子18名、80代女子3名で男子にも関心のあることがうかがわれた。(表1)

(2) 各地域の郷土料理とその調製の時期

個々のアンケート用紙を郡市別に分類し、記載された郷土料理の数の多い順に、上位10種をあげ、同時にそれぞれの料理の調製される時期あるいは摂取時についてあげたのが別表である。(表2)

表1 回答者の内訳

年代	性別	人数	割合
30代	女	5	2.6
40代	男	2	1.1
	女	124	66.4
50代	男	2	1.1
	女	29	15.5
60代	女	4	2.2
70代	女	18	9.6
80代	女	3	1.5
合計		187	100.0

表2 各地域の郷土料理

岩船郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月
笹団子	5月 節句
いくら	1月
鮭寿司	1月
かわ煮	6月
鮎の塩焼	8月
草餅	12月—1月
はりはり漬	正月
落のとうの浸し	5月
こごめの和え物	6月

北蒲原郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月
笹団子・ちまき	6月の節句
切り干し漬	正月
おひまち雑煮	10月16日のおひまち
おのったの赤飯	2月と10月の村祭り
たち合い	祭り
大海煮	〃
かす煮	正月
くぎ煮	新築祝い
小豆粥	正月 小正月

豊栄市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	季節をとわず
笹団子	節句
ちまき	〃
雑煮	正月
切り干し漬	節句
鯉の甘露煮	正月
氷頭なます	〃
草餅	祭
焼き餅	法思溝
かた餅	冬 2月頃

村上市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月
鮭の酒びたし	12月に作って7月(祭)から食べ始める
氷頭なます	正月
いはずし	鮭のとれる時期(12月)
鮭の焼き漬	〃
煮菜	冬
はらこの醤油漬	鮭のとれる時期(12月)
にしんの糺漬	12月 冬
小鯛のから寿司	冬—春
白魚のおどり食い	〃

新発田市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 慶事 仏事
笹団子 ちまき	節句
から寿司	正月 日常も
芋がら煮	冬
干しかぶの煮物	〃
いとこ煮	冬
くるみ豆腐	慶事 仏事
白和え	日常
ぜんまいの煮付け	〃
いくら	正月

新潟市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 慶事 仏事 行事食 冬
笹団子・ちまき	節句 (5月あるいは6月) 祭
お盆	田植の終わった後
氷頭なます	正月
雑煮	〃
切り干し大根漬	冬—正月
かき和えなます	法事 来客時 秋—冬(10月—3月)
菊びたし	秋 日常
かぶの粕煮	秋—冬にかけて
干しかぶの煮物(かすいり)	〃
おはぎ	春または秋 祭
煮菜	秋から冬にかけて

東蒲原郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ 煮菜	正月 冬—春にかけて 日常

新津市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 慶事 来客時
笹団子	節句 田植時
雑煮	正月
くきな煮(くき菜汁)	冬の保存食
干し菜	〃
松前漬	正月
にしんの柀漬	〃
小豆粥	11月お大師講
えごのしょうが味噌	日常
かぶの粕いり	〃
いとこ煮	〃

白根市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ(のっぺ汁)	正月
氷頭なます	〃
いり菜	春菜が出回る頃
煮菜	冬 日常
小豆粥	1月15日
けんさん焼き	秋のおやつ
すんぼう汁	初冬
ぜんまい白和え	正月
芋がら煮	冬ごもりの食品
なすのけんちん	7月—8月

西蒲原郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ(のっぺ汁)	正月 祭り 仏事
笹団子・ちまき	祭り 5月
白和え	仏事
煮菜	〃 冬
けんさん焼き	グループ寄り合いの時
氷頭なます	正月
かき和えなます	慶事 祭り
小豆粥	七草
いとこ煮	日常
はりはり漬	正月
こうと汁	〃

五泉市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ(のっぺ汁)	正月

中蒲原郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 (今は時期に関係なく食べる)
笹団子	節句
雑煮	正月
ちまき	節句
ぼうだら煮	正月
赤飯	祭 お盆
おはぎ	彼岸
干し柿	おやつ
干し芋	〃
つとこ納豆	冬

加茂市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ 煮菜 鮭のつけ焼き	1年中 秋—冬にかけて 秋

燕市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 慶事 仏事 誕生日
三角ちまき	彼岸入り 春分 秋分 節句 祭
	身内の者が里帰りした時
笹団子	節句 祭
雑煮	正月
氷頭なます	〃
松前漬	〃
白和え	日常
けんさん焼き	祭
煮菜	たい菜を漬けて1ヶ月頃から
団子	祭

三 条 市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月
笹団子	節句 (5月あるいは6月)
ちまき	〃 (〃)
雑煮	正月
冷やし汁	夏
煮菜	日常
松前漬	正月
切り和えなます	〃
けんさん焼き	1月15日
おはぎ	稲刈り後 (10月)

南 蒲 原 郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ(のっぺい)	年越し 正月 来客時
棒ダラ	お盆
笹団子・ちまき	節句
雑煮餅	正月
彼岸団子・おはぎ	彼岸
巻き寿司	天神講 (2月25日)
草餅	祭
豆ご飯	えびす講 (11月20日)
いとこ煮	来客時
笹餅	衣ぬぎ一日 (7月1日)

見 附 市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ (のっぺい汁)	正月 慶事 行事
煮菜	冬 (12月—2月)
氷頭なます	正月
いとこ煮	秋
大根と鮭のあらの味噌煮	冬
白和え	日常
ひやし汁	真夏の昼食時
酢ずいき	秋の日常
けんちん汁	日常
ぜんまいの煮物	〃

三 島 郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月
わらびの浸し	春
ぜんまいの煮付け	仏事
早苗ぶりの餅	苗を植え終わって休みの日
小豆粥	1月15日
どじょう鍋	土用
いごねり	行事
こんにゃく	秋
豆腐	行事
煮菜	冬

長 岡 市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 慶事 仏事
笹団子・ちまき	節句 (5月)
煮菜	冬 日常
べた煮	〃
雑煮	正月
小豆粥	〃
こがまき	〃
いとこ煮	日常
菊びたし	秋 (10月)
粕汁	冬

刈 羽 郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月
笹団子	田植が終わったとき
かすべい	正月

北 魚 沼 郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月
ちまき	節句
ぜんまい煮物	彼岸 正月 お盆
輪がふ	日常
大根煮物	冬

小 千 谷 市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ煮(コクショウ煮)	慶事 仏事
笹団子	5月あるいは6月
棒だら煮	正月
煮菜	冬
べた煮	1年中
ぜんまい煮	正月
山菜料理	秋
切り干し大根	正月
なます	〃
酢豆	〃

柏崎 市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月
ちまき	エンマ市の時
切り干し大根	春干して7—8月に食べる
ぜんまい煮	1年中
煮豆	〃
けんさん焼き	おやつ
焼き餅	朝ご飯
団子汁	1年中
煮しめ	来客時

十日町 市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺい	正月 祭
棒ダラ	祭
ずいき	〃
きゅうりのしそ漬	夏
なすのしそ漬	〃

上 越 市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 仏事 お盆
いとこ煮	冬 仏事
笹団子	節句
漬菜汁	秋—冬
こごめの胡麻和え	初夏
ひしまき	お盆
うにどんぶり	夏
いくらどんぶり	秋
はたはた汁	春

佐 渡 郡

郷土料理名	調製の時期・その他
笹団子	お盆 農休み
ちまき	節句 (5月)
鮎の石焼き	祭り 祝日 お盆
そばべっとう	日常
なめぜ	冬—春
太巻き寿司	来客時
はちえ豆腐	仏事
いごねり	冬 日常
ところてん	慶事 仏事
いか寿司	お盆 7月—8月

東 頸 城 郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 仏事

中 頸 城 郡

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	正月 田植時
ちまき (笹餅)	節句
長まき	田植あがり 6月—7月
笹寿司	祭り お盆
わらんじょ 寿司	夏 手土産用
山菜料理	春 秋
きのこ汁	
うどの胡麻和え	
わらびの浸し	
きのこご飯	
こごめの和え物	
たらの芽の天ぷら	
ぜんまいの煮つけ	
あけびの芽の酢の物	
草餅 (草団子)	3月—4月
へしまき	里帰りの嫁さんの土産
ずきんかぶり	夜食
手打ちそば	年越し用

新 井 市

郷土料理名	調製の時期・その他
のっぺ	来客時
笹寿司	〃 誕生日
雑煮	正月
人参の白和え	来客時
酢ずいき	夏の来客時
笹餅	田植上がりのお祝い
切り干し大根の煮物	田植時
きんぴらごぼう	来客時 日常
赤飯	祭り 家族の祝い事
キャベツのからし和え	来客時 日常

いずれの地域でも「のっぺ」「笹団子」が上位にあり、やはり越後の代表的郷土料理といえる。「ちまき」もほとんどの地域に多くあげてあるが、都市では市販のものを買い求めるのが多いという結果がでている。また、表に記載したものは、ほとんど現在も家庭で食べられているものである。

各地域別にみると、岩船郡では現在あまりつくられないが、過去には「なつとう」「あられ」を家庭で調製したとあり、「梅干し」

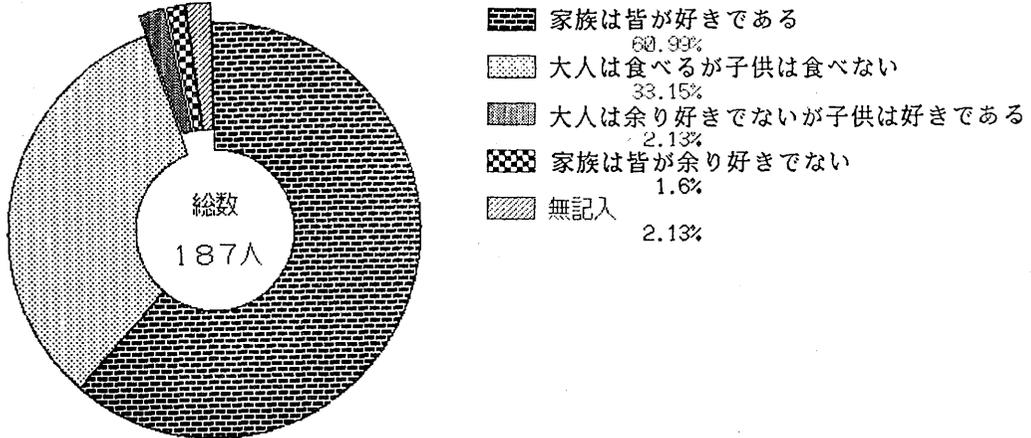
「わらび漬」は現在もつくられている。村上市は三面川の鮭が著名であるが、鮭をはじめとして魚料理が多く地域の特長性がみられる。「鮭の酒びたし」は寒風の吹く村上特有の調理法である。北蒲原郡では祭に食する「おのつとの赤飯」「たち合」「大海煮」や10月の「おひまちの雑煮」、また、新築祝の「くぎ煮」など珍しい。新発田市では表に記載した他に「飯ずし」「ますずし」「いもがら煮」「干しずいきのいためもの」などがあげてある。新潟市は学生数が多いため100余種の郷土料理があげられたが、「氷頭なます」「かき和えなます」は新潟市周辺に多くみられ「鮭の酒びたし」がつくられるのは村上に似た気候風土からであろう。節句やお盆、祭などに食べる「笹団子」「ちまき」はほとんど家で作らず購入するのが多いようである。「棒だら煮」「鮭のあら煮」「いとこ煮」なども現在はあまりつくらないという報告が多い。新潟市では「茎菜煮」や「茎菜みそ汁」が出てくる。また現在はつくらない「煮なます」が記されているが過去の正月料理である。西蒲原郡では所によって「のっぺ」を「大びら」、他地区の「いとこ煮」を「親子煮」とよんでいる。中蒲原郡では正月料理として「のっぺ」「棒だら煮」「雑煮」が多く記されているが、現在「のっぺ」は時期に関係なく食べるという記載もあり、行事食であると同時に日常の献立にも使われているのがわかる。中越地区に多い「煮菜」が冬期に食べられている。また行事食として「鯉こく」が多いのは鯉の養殖が盛んな地域であるからであろう。その他、おやつに「干し柿」「干しいも」があげられており、後者は他県では多いが新潟県では珍しいのではないだろうか。燕市でも「のっぺ」を「大びら」とよぶ家もあり、正月、慶事、仏事、祭などにつくっている。また祭りは「ずんだもち」がつくられる。加茂市、三条市、見附市、南蒲原郡、長岡市など中越地区では「のっぺ」「煮菜」「いとこ煮」など共通するものが多い。三島郡の農家では、苗を植え終った休日に「早苗ぶりの餅」、何か行事のある時に「えごねり」「豆腐作り」、秋には「こんにゃく作り」がある。小千谷市では、野菜を乱切りにしたものは「のっぺ」、野菜を拍子木切りにしたものは「こくしょう煮」としているが、里いもを主とする「いもこくしょう」は「のっぺ」を日常食にするのに、ややあらたまった慶事や仏事に用いる。中頸城郡は山菜の収穫時期に山菜（うど、わらび、きのこ、こごめ、たら芽、ぜんまい、あけびの芽など）料理が多い。また、6月から7月にかけての農作業のこびり（間食）に「長まき」、里帰りの嫁さんの土産に「ひしまき」、夏の土産用の「わらんじょ 寿し」、今はつくられないが、こぼしやげの夜食で「ずきんかぶり」がある。秋から冬にかけての「甘酒」、年越し用の「手打ちそば」も家庭でつくられている。上越市には中頸城郡と同じ「笹ずし」「押しずし」、お盆に「ひしまき」があり、正月や法事に「ぜんまいの煮物」、初夏の頃の「こごめのごま和え」など山菜料理があるほか、「うにどんぶり」「いくらどんぶり」「はたはた汁」など海の物の料理も多い。佐渡郡では、そばの収穫時から年中「手打ちそば」や「そばべっとう（そばがき）」が家庭で作られる。「あゆの石焼き」とか「なめぜ」が珍しい。「えご」や「ところ天」も家でよく作られるようである。

以上、各地方の郷土料理について述べたが、野菜中心の料理が多い。野菜や魚は鮮度、栄養面で最高の旬のものを料理するように心掛けているのがみられる。四季折々の素材ではあるが海の幸、山の幸を使った料理は心あたたまるものがある。現在は栽培技術の向上で、年中どんな野菜でも出回っているし、ファーストフードなど外食産業の氾濫で食べ物から四季を感じることがなくなったように思うが、郷土料理は四季を味わう楽しみともいえる。また祭や農作業の節目、誕生日など諸行事のけじめや家族の団らんのよろこびともなると思われる。

(3) 郷土料理に対する家族の嗜好について

従来からの郷土料理は材料や調理法が現代の料理と多少異なるので、家族の間で嗜好の違いがないかをみた。(図2)

図2 郷土料理家族の嗜好について



『家族みんなが好き』は66.99%で「のっぺ」「笹団子」「ちまき」「れんこんのいとこ煮」「煮菜」「笹ずし」などがあげてある。『大人は食べるが子供は食べない』は33.15%で「氷頭なます」「かき和えなます」「えご」「棒だら」「べた煮」などがあげてあり、前述の「のっぺ」「煮菜」がわずかであるが、あがっている。『大人は余り好きでないが子供は好き』という料理は「煮豆」とか「かぼちゃの煮物」「魚の揚げ物」などがあげてある。『家族みんながあまり好まない』は「えご」「筍の煮物」「いとこ煮」があった。

(4) のっぺとその他郷土料理の材料とつくり方について

表3 主な郷土食の材料とその作り方

のっぺ		氷頭なます	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
里芋 人参 ごぼう こんにゃく かまぼこ 銀なん いくら 貝柱(干し) 調味料	1 材料は短冊切りにする。 2 鍋に出し汁と貝柱を入れ、火をつける。煮たったら、煮えにくい物から順に入れ、砂糖、醤油、塩、酒などで味つけし、最後にいくら、銀なんを散らす。	大根 柚 氷頭 ととまめ	1 大根は大根卸して卸し、水分を適当に捨てる。 2 柚はすり卸すか、極細かいみじん切りにする。 3 氷頭は2-3日酢に漬けて置き、合わせ酢をした中に柚、大根、ととまめを入れる。
酒 び た し		わ ら ん じ ょ 寿 司	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
鮭 塩 酒 (食べる時)	12月頃に鮭を2週間塩漬けて、よく洗ったものを風通しのよい場所に頭を下にして吊して、おき7月から食べることができる。(翌年まで)縦7cm、横1.5cm、厚さ2~3mmに切って酒に浸して食べる。	うるち米 干しぜんまい くるみ 味噌漬 梅じそ ひじき 人参 椎茸 酢・砂糖・塩 笹の葉	1 ご飯を炊き、酢、砂糖、塩で味をつけて酢飯を作る。 2 笹の葉1枚の上に酢飯を薄く乗せ、平らにした所に好みの貝を乗せ、それを重ねていく。 3 最後に重石をする。

小 豆 粥		けんさん焼き	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
米 小豆 里芋 団子 塩	<ol style="list-style-type: none"> 1 小豆は煮ておく。 2 里芋は丸くて小さいものを選び、皮をむく。 3 団子は里芋と同じ位の大きさに丸める。 4 米は水を多くして、全部の材料を入れてお粥にする。 	おにぎり しょうが 味噌	<ol style="list-style-type: none"> 1 おにぎりの中央をくぼませ、両面を焼く。 2 しょうがをすり卸して味噌と混ぜる。 3 1に2をぬりつけ、もう1度さっと焼く。
は り は り 漬		い と こ 煮	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
大根干し するめ 昆布 人参 醤油 みりん 酒	<ol style="list-style-type: none"> 1 大根干しは湯で30分程もどし、するめと昆布は水でさっともみ洗いする。 2 醤油、みりん、酒は鍋に入れて煮立てさめるまでおく。 3 人参と1をよく水切りして2の中に漬け込む。 	小豆 蓮根	<ol style="list-style-type: none"> 1 小豆はたっぷりの水を入れて煮る。 2 蓮根は輪切りにして、あくを抜く。 3 小豆の中に2を入れ柔らかくなるまで煮てから、調味料を入れ、水分がなくなるまで煮る。
煮 な ま す		かき和えなます	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
大根 打ち豆 人参 油揚げ 醤油 酢 砂糖	<ol style="list-style-type: none"> 1 大根は鬼おろしで卸し、塩をまぶして辛味を抜く。 2 油揚げ、人参は千切りにし打ち豆を入れて煮て、砂糖、醤油で味を付ける。 3 卸し大根を入れて煮立て、酢、砂糖を入れる。 	きゃべつ 蓮根 白滝 椎茸 生いか くるみ 白ごま 砂糖・塩 酢	<ol style="list-style-type: none"> 1 材料を千切りしてゆでる。 2 すり鉢にくるみと白ごまをすり、砂糖、塩、酢で味付けをする。 3 材料を全部合わせる。
飯 ず し		笹 寿 司	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
あらまき 数の子 はらこ するめ 柚 すきみ鱈 椎 塩わらび 大豆 人参 ご飯	<ol style="list-style-type: none"> 1 あらまきは酒と酢に漬けて薄く切る。 2 数の子は食べやすい大きさにちぎり、はらこはさっとしもふりにする。 3 するめ、すきみ鱈は水にもどして短冊切り、わらびは水にもどして3-4cmに切る。 4 青大豆は1晩水に漬けてから3分蒸す。 5 柚は千切り、人参は短冊切りにする。 6 ご飯を寿司桶に移し、椎と塩を入れ混ぜて冷ます。 7 1番下に飯を敷いて順に材料を並べ入れ酒と酢を手につけてよく押す。これを繰り返し1晩置いてから重石をして2週間位置く。 	寿司飯 竹の子 ぜんまい かんぴょう 鮭 味噌漬 卵 砂糖 醤油 笹の葉	<ol style="list-style-type: none"> 1 寿司飯を炊く。 2 笹の上にご飯を平らに置く。 3 竹の子、ぜんまい、かんぴょうを醤油、砂糖で煮る。鮭は焼いて細かくする。味噌漬を細かく刻み油でいため砂糖を入れ卵をかく。 4 2の上に3の材料を乗せる。 5 最後に笹ずしの上に重いものを乗せる。

棒 だ ら		煮 菜	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
棒だら 砂糖 みりん 醤油 梅干し	<ol style="list-style-type: none"> 1 棒だらを切り、2時間水に浸しておく。 2 1に水と梅干しを加えて弱火で煮る。 3 軟らかくなったら、砂糖、みりんを入れて、ひと煮立ちしたら火をとめる。 	たい菜の塩漬 出し昆布 打ち豆 油揚げ 人参 酒の粕 焼干子 味噌	<ol style="list-style-type: none"> 1 たい菜を洗ってゆで、時々水をかえ塩を抜き、2cmに切る。 2 焼干子のあくを取りながら出し汁を取る。 3 出し昆布、打ち豆、油揚げと1を2に入れ、打ち豆が柔らかくなったら、酒の粕、味噌をいれる。 4 人参を2cm長さの千切りにして加え火を止める。
く き 菜 汁		冷 や し 汁	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
里芋 くき菜 人参 椎茸 こんにゃく 油揚げ 打ち豆 煮干子 味噌	<ol style="list-style-type: none"> 1 塩漬になっているくき菜をよく塩出しして2cm幅に切る。 2 くき菜、煮干子、他の材料を入れて煮る。 3 味噌で味付けする。 	茄子 きゅうり しその葉 豆腐 玉葱 味噌	<ol style="list-style-type: none"> 1 出し汁に味噌で味付けする。 2 茄子は薄切りにして、水にさらす。 3 きゅうりも薄切りにする。 4 しその葉、玉葱はみじん切りにし、水にさらす。 5 豆腐はさいの目切りにする。 6 出し汁に材料を全部入れ冷して食べる。
な め ぜ		鮎 の 石 焼 き	
材 料	作 り 方	材 料	作 り 方
大豆 煮汁(飴) 椎 人参 塩漬茄子 昆布 味噌	<ol style="list-style-type: none"> 1 大豆は味噌豆を煮るようにして柔らかく煮る。煮汁もなるべく濃い物の方がよい。(昔は味噌豆を煮る時に利用した) 2 人参、昆布は千切りにする。 3 茄子は塩出しして切る。 4 大豆、煮汁、椎、人参、茄子、昆布を合わせる。 	鮎 みりん 酒 練り味噌 砂糖	<ol style="list-style-type: none"> 1 石を選び、薪で石を焼く。あまり長く焼くと石が割れる。 2 石を出したら、味噌で土手を作り、中へみりと酒と鮎のわたを入れて煮る。 3 2の中へ鮎を入れる。鮎が煮えたら砂糖を加え土手の味噌をくずしながら食べる。

のっべと主な郷土料理と思われるものについて、材料とつくり方を記した。(表3)

のっべ(のっべい汁)はいずれの地域でも第一位にあがっているから、新潟県の代表的な料理ということが出来る。つくり方はほぼ一定している。材料も地域的な差はあまりみられないが、家庭によってその家独特の材料で味や色のとり合わせがくふうされているようである。そしてその家独特の「のっべの味」がうけつがれていると思われる。材料は里芋、干椎茸、こんにゃく、人参、干貝柱、かまぼこなどが主となり、色目と味をひきたてるのにさんどまめ、いくら(ととまめ、はらこ)ぎんなんが加えられる。その他新潟市、中蒲原郡、西蒲原郡、豊栄市などでは塩鮎が加えられたり、上越市や新井市では油揚げが入っている。家によって、栗、くわい、ごぼう、ちくわ、れんこん、さつま揚げ、糸こん、ぜんまい、たけのこ、とり肉、長ねぎ、百合根、なめこ、焼豆腐、じゃがいも、豚肉、きくらげなど好みのものがいれられ、しょうゆ、塩、さとう、みりん、酒などで味をつける。暮の年越や正月に主に食べられるが、法事や祝い事など冠婚葬祭の行事や祭、来客時にもつくられ客膳料理の一つと云える。また料理店などでもよくつけられるが、家庭では客にお代りをして食べてもらうことも多いようであ

る。材料も豊富に入っているので栄養的にもすぐれている料理といえる。

(5) 年間の行事食について

月別に行事食をあげてもらってまとめた。(表4)

表4 年間の行事食

月	行 事 食	月	行 事 食
1	正月料理(雑煮, のっぺ, なます, 切り昆布など) 七草(七草粥) 小正月(小豆粥)	7	衣ぬぎ一日(餅, 赤飯) 祭(笹団子, 笹寿司) 土用の日(うなぎ) 客膳料理(酒びたし, 棒ダラ煮)
2	小正月料理(餅, 松前漬など) 豆まき(いり豆) 天神講(天神菓子, 寿司, おはぎ)	8	祭(ひしまき, 押し寿司, 笹寿司, 赤飯) お盆(白玉団子, そうめん, 精進料理, おこわ, 餅, 寿司)
3	山の神(おはぎ), 田の神(団子) 雛祭り(ちらし寿司, 油揚寿司, 巻き寿司, あま酒, あられ) 彼岸(おはぎ, 桜餅)	9	十五夜(白玉団子, おはぎ, 十五夜餅) 彼岸(おはぎ), 稲上げ(五目飯) 祭(赤飯, 栗おこわ, いなり寿司, のり巻き寿司)
4	祭(団子, 草餅, 赤飯, 五目おこわ) 山菜の収穫時(山菜飯)	10	刈り上げ(餅, ころ餅, おはぎ) 祭(赤飯, 栗ご飯, 栗おこわ)
5	祭, 田植時期(赤飯, 草餅, 柏餅, 山菜おこわ)	11	田の神の祭(団子) 旬の料理(鮭料理, 煮菜, いとこ煮)
6	節句(笹餅, 笹団子, ちまき)	12	冬至(かぼちゃ) 年越し料理(のっぺ, 塩びぎ, 昆布巻きなど)

農家の場合、田植や稲刈りにちなんだ料理が多く、一般に行事食が多い。また家により行事食を多くする家と、あまりしない家が顕著にわかれている。一般的には正月、節句、彼岸、お盆、祭に多く行なわれている。

(6) 郷土料理に対する意見

『郷土料理についてお考えがありましたら書いて下さい』というアンケートに「郷土料理は大切に子や嫁に伝えたい」と回答した人が39名(20.85%)あった。主な意見を列挙すると次のようである。

- 次代へ伝えてゆく母の味が洋風になっている現在、昔ながらの越後の味を、私もわすれている事に気がつきました。毎日の料理の中で季節の味、郷土の味をもっともっと大切にしてゆこうと思います。(40代女子)
- 現在は飽食の時代と云われていますが、昔の料理等食生活はいろいろな食品、野菜をとり入れています。当時は栄養価等は考えていなかったと思いますが、生活の知恵から出来上がった料理はすばらしいと思います。(50代女子)
- 交通や冷凍設備の発達で、いつでもどこのもので手に入るようになり、季節感や郷土感が年々薄らいでいくようです。子供達の情操にも影響するようで残念に思います。(40代女子)
- だんだん郷土料理の作り方がうけつがれていく事が少なくなってきた事は残念です。

今は材料が一年中出まわっていて旬の時がなくなり、いつでも出来るという気持ちがかえって作られなくなってきたと思います。(40代男子)

- 昔は粗食だったので正月や祭の年間行事の時は栄養の多いものを食べていた。四季に応じた材料でバランスのとれた食事をしていた。(50代男子)
- その土地の身近にあるものでお金はかけず手間をかけて料理する。そういう食品にはその土地の人の知恵や歴史があって絶やしてはならないと思います。(40代女子)
- うちでは徐々に郷土料理を作る回数が減ってきていますが、その土地・土地の風土から生まれた特色のあるものですので、次の世代に伝えるためにも回数は減っても失くさないようにしていきたいと思っています。(50代女子)

Ⅳ ま と め

本学学生の家庭を対象に、新潟県の郷土料理に関するアンケート調査を行なった。その結果、県下全域にわたって暮や正月に「のっぺ」を、節句や稲の収穫時に「笹団子」「ちまき」を食しており、「のっぺ」の材料に新潟市周辺では鮭を加えるなどの違いがあることや、「棒ダラ煮」は下越地区に、「べた煮」は中越地区に、「笹ずし」は上越地区に多く食べられることなどの知見を得た。また、「酒びたし」や「はらこ井」などの鮭料理は村上市に多く地域的な特徴がある。

世はまさにグルメ時代といわれるが、日本人の嗜好に合った、またその土地の気候風土に合っていて、永い間のその土地の住民の生活の知恵から生まれた郷土料理こそ、最高の料理といえるかもしれない。また、郷土料理は季節の、あるいは行事の節目に配されているので四季折々の風情を感じさせ、昔から伝承されてきた人々の生活の営みを思い出させて、人の心に安らぎを与えるものでもある。しかし、文化の進展や社会生活の変遷により、家庭の食生活も変り家族の嗜好や食材料の供給も変化して、若い世代では33.15%が「あまり好まない」という結果が出ている。たしかに栄養的にも能率的にも現代の和洋中折衷の食事は多くの人々の嗜好に合い美味であるが、昔からの郷土料理は「家族みんなが好きである」という家庭が60.99%を占める。実際「のっぺ」「雑煮」など回答者のほとんどの家庭でつくっていると思われる。そしてこのような郷土料理を次代の人々に伝承したいとする人が回答者の20.85%あった。良いものを残してゆく責任は私達教師にもあるから、現代の食生活の中にうまくとり入れて指導していきたいものである。

最後に、熱心なご回答をおよせ下さった本学学生のご家族の皆様に、心から感謝し御礼申し上げます。

参 考 文 献

- 1) 本間伸夫他「聞き書 新潟の食事」農文協刊、1985年
- 2) 吉田秀子「越後の美味百花」新潟日報事業社、1984年
- 3) 河内さくら「おふくろの味」新潟日報事業社、1983年
- 4) 志の島 忠「日本料理惣菜事典」講談社、1981年