

次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理③

～栃木県 佐野市周辺の酒粕料理「しもつかれ」と「粕煮」～

“sakekasu dish simotukare and kasuni”.

Japanese home-made cuisine of the next generation
in Sano City, Tochigi Prefecture

藤 田 睦*

FUJITA Mutsumi

Abstract:

This paper is an investigation of the local cuisine "simotukare" and "Kasuni" in Sano City, Tochigi Prefecture. Comparing the cooking methods of the early Showa era and the present day, there were no changes in the ingredients, but there were differences in the cooking methods. In the early Showa era, large pots were used to cook large quantities of food, but today, pressure cookers are used to shorten the cooking time.

In a comparative survey with neighboring prefectures, it became clear that in Saitama Prefecture, there is a widespread area along the Nikko Highway where "shimotsukare" is made. In Saitama Prefecture, there are two types of shimotsukare: one is eaten raw and the other is boiled, and the use of salmon heads and sake dregs is limited. In Gunma Prefecture, it was found that it was only made in the area adjacent to Tochigi Prefecture.

Comparing "Shimotsukare" and "Kasuni," the author concluded that "Shimotsukare" is a "special" dish made only during the "Hatsu-uma" season in February, while "Kasuni" is a dish made as an everyday side dish.

キーワード：

郷土料理、行事食、酒粕、しもつかれ、粕煮

1. はじめに

わが国では、家庭単位で親から子へ子から孫へ、代々料理を受け継ぎ、地域では四季の祭りや祭事で郷土に伝わる料理や伝統料理を伝承してきた。しかし、近年、家庭で子どもに料理を教えることも少なくなり、地域の結びつきも希薄となってきた。加えて、流通機能や交通網の発達で地域の特性や独特の食文

化も薄れてきた。そのような現状を踏まえ、日本調理科学会では、次世代に伝えたい料理を記録に残すため、平成24年～26年度にかけて『次世代に伝え継ぐ 日本の家庭料理』として会員が中心となり昭和35年～45年頃までに定着した家庭料理、郷土料理、伝統料理を全国的な聞き書きによる調査研究を行った。(聞き書きとは人から話を聞いてそれを

*佐野日本大学短期大学 総合キャリア教育学科 Sano Nihon University College Professor

記録し、後世に残すことである。)

栃木県においても昭和初期の食生活を再現した「聞き書き 栃木の食事」(昭和63年発行)の調査地域を参考に聞き書き調査を行った。全国でも数少ない内陸の海岸線のない県であり、農産物の豊富な栃木県ならではの食材や工夫された料理に触れ、改めて地域と食の密接なつながりを再確認し、後世に伝えることが重要であると認識した。そこで、筆者は本紀要前号、前々号に第1報として「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理～栃木県上河内の鮎のくされずし～」、第2報として「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理～栃木県佐野市の耳うどん」^{1) 2)}について報告した。

今回は調査した料理の中から、酒粕を使用した郷土料理、しもつかれと粕煮に注目した。しもつかれは初午の時期に作られる栃木県を代表する郷土料理であり、北関東でも1部の地域で作られる。また、粕煮も佐野市周辺では独自の意味合いを持つ料理である。前回同様に昭和初期の調査と今回の聞き書き調査を比較して検証し、かつ、酒粕料理についても焦点を当てて記録に残すこととした。

II. 背景

1. 酒粕について

酒粕は、主に清酒製造の「圧搾」と呼ばれる工程後に残った「搾りかす」である。かすとは言え酒粕には、清酒の原料である米やこうじ、酵母由来の炭水化物やたんぱく質、アミノ酸、ペプチド、ビタミンなどの栄養素を豊富に含んでおり、保存性も高いことから主役にはなりにくい様々な食品や料理に利用されている。酒粕を利用した郷土料理は各地に伝承されているが、漬物(奈良漬、野菜の粕漬け)、魚の粕漬け、粕煮、粕汁など多彩である。今回調査を行ったしもつかれと粕煮には酒粕が欠かせない主材料となる。酒粕の製造は米を原材料として麴による糖化・酵母

を圧縮することで、清酒(液体部)と分離した後に出てくる「搾りかす」(個体部)である。(図1)

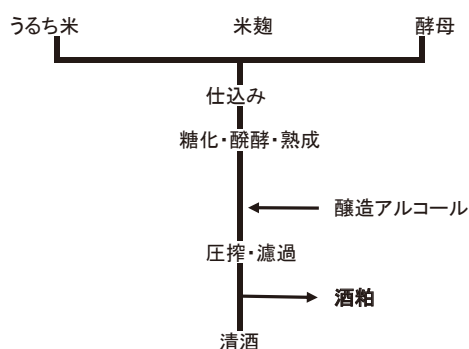


図1 酒粕の製造工程

酒は「魏志」倭人伝にもすでに登場し、西暦240年「倭では冬夏に生菜を食し、飲食には高杯を用い、手食する、酒好きとある」³⁾との記述がある。日本書紀には西暦288年に「応神天皇の吉野宮行幸の際に国樺人(くずびと)が醴酒(こざけ)を献上した」³⁾との記述があるように酒、酒粕の利用の歴史は古く、すでに米が作られると同時期に作られていたと考えられている。その頃の酒はどぶろくのような濁った酒で米と液体が一体化となった状態でありそのまま放置すると上澄みと下に溜まる米粒の濃い部分に分かれる。酒粕が分離されるようになったのは意図的に清酒と酒粕に分けるための布の絞り袋が作れるようになり、粕を絞るための木工技術が発達したことで製造が可能となった⁴⁾。酒粕は万葉集にも読まれているように、このころにはすでに上澄みの酒と粕に分けられるようになっており、酒は神様に捧げるものであり、上流階級は上澄みの澄酒を飲み、副産物の酒粕は下のものに払い下げられていたようである。万葉集「貧弱問答歌」山上憶良⁵⁾よりその当時の様子がうかがえる歌を紹介する。

「風雑じり 雨降る夜の 雨雑へ 雪降る夜は 術もなく 寒くしあええば 堅

塩の とりつつしろひ 糟湯酒 うち噉
ろいて 咳かひ 鼻びしびしに しかと
あらぬ」

(風の夜、雨の降る夜、寒くてやること
がなく、塩をなめながらお湯で溶いた粕
湯酒をすすり、咳をして、鼻もすする)

粕湯酒は酒粕をお湯に溶かした飲み物で
あった。

酒粕の栄養価を表1に示す。

栄養成分は主原料が「米」「酵母」である
ことからバリエーションに富んだアミノ酸を
含むうまみやコクを醸すことから様々な料理
や調味料としても利用される。

そして、酒粕は成分値では数値として表現
しがたい風味が特徴である。風味は酒粕を
絞った後に出来上がる清酒の風味に由来し、
吟醸酒のようにすっきりとなめらかな味わい
と吟醸香の華やかな香りの酒からは、華やか
で果物のような香りも得られる。そこで近年
ではその風味を生かし、和洋菓子にも利用さ
れ用途が広がりつつある食品である。

2. しもつかれについて

由来

しもつかれは、栃木県のほぼ全域と北関東
の一部で食されている郷土料理であり行事食
である。旧暦2月最初の午の日に、県内の多
くの地域で稲荷神社の祭りが行われ、赤飯と
薬つとに入れたしもつかれをお供えした。し
もつかれの特徴はその食材と調理方法であ
る。大根と人参を鬼おろしで粗くおろし、塩
鮭の頭、大豆、油揚げを煮こみ、酒粕、塩、し
ょうゆ（さとう）で味付けをする。油揚げを使
用する理由は、稲荷神社のお使いがきつねと
されていることから、きつねにお供えするた

めと云われている。そして、しもつかれには
鮭の身ではなく、塩鮭の頭を使用することが
最大の特徴である。わざわざ頭を使う意味は、
節分に鯛の頭を焼いて家口にさすことと同じ
意味合いがあり、悪いものが家に入らないよ
うにすることと信仰的な意味合いがあるので
はないかと推測されている⁶⁾。

もう一つの特徴は、残り物を利用した料理
である。現代風に表現すればエコ料理である。
塩鮭は正月の荒巻鮭の頭をとっておいたもの、
大豆は節分の年豆をとり置きしたもの、
大根は秋に収穫し保存していたが季節的にそ
ろそろ傷んでくる時期であるため使い切る、
酒粕は酒を絞った搾りかすである。これらの
野菜を自給していたころの下野の国の庶民に
とって、低予算でできる料理でありながら、
魚と豆のたんぱく質、野菜からのビタミン類
をバランス良く含んだ先人の知恵が詰まった
料理である⁷⁾。見た目により敬遠されがちで
あるが、野菜の不足してくる時期の理にか
なった料理といえる。

語源と呼び名

尾島は、著書の中でその語源を古文献から
調べている⁸⁾。鎌倉時代初期の「宇治拾遺物
語」に「スムツカリ」として記されており最
も古い文献である。江戸末期の「柳亭記」に
は作り方や名称が記されており、大根おろし
に酢としょうゆをかけて食したと記してあ
り、「酢みづかり」「酢むつかり」といった。
現代のしもつかれとほぼ同じものは江戸期に
記録が残っている。

呼び名であるが、最近では、「しもつかれ」
と一般的にいうことが多いが、「しもつかれ、
しもづかれ、しもづかり、しみつかれ、しみ
づかれ、しみづかり、すみつかれ、すみづ

表1 酒粕の栄養価

酒粕	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	アルコール
単位	kcal	g	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
100gあたり	227	14.9	14.2	23.8	8	0	0.03	0.03	0	0	8.2

(7訂食品成分表：女子栄養大学出版部)

かれ、すみづかり、つむちかれ、つむちかり」などと県内各地での呼び名はさまざまである。昭和初期の食生活を再現した「聞き書き栃木の食事」⁹⁾においても「しみつかれ」「しもつかり」「しもつかれ」「しみづかれ」との記載があり、現代でも年齢が上がるとうような呼び方を聞くことも多い。尾島は「この呼称は極めて似かよっている。しもつかれなどの民俗語彙は伝承される過程が口と耳によってであり文字に表記しないことから言葉が少しずつ変化するのであり、その為の一つの呼称に統一されることがないのであろう」⁸⁾としている。この曖昧な呼び方と発音は極めて栃木県及び北関東らしい変化である。

3. 粕煮について

粕煮は酒粕を主調味料とした料理である。郷土料理としては栃木県のほかに宮城県や群馬県などでも鮭の切り身と根菜を煮込んだものが食されている。材料は魚と野菜を一緒に煮込んだものが多い。ほかに野菜、漬物などを酒粕で煮込んだ粕煮もある。栃木県内でも佐野市周辺でよく作られ、県外では隣接する群馬県板倉周辺で作られている。

栃木県の特徴的な部分は、鮭の切り身を利用するものではなく、しもつかれ同様に塩鮭の頭を加えることである。大根、人参を大きめの乱切りにし塩鮭の頭とともに煮込むだけのシンプルな料理として寒い冬の時期に作られている。

III. 調査方法

現代に伝承される酒粕を利用した料理、しもつかれと粕煮の調理と撮影及び聞き書きを行った。

調理はしもつかれと粕煮の作り方を継承している佐野市に87年在住の藤田スミ氏に依頼した。しもつかれと粕煮の作成および撮影は2020年11月～12月に行った。同時

に「聞き書き群馬の食事」において佐野市と隣接する板倉地区の執筆を担当した足利市に53年在住の松崎宣子氏に追加の聞き書きを行った。

また、今回作成したしもつかれと粕煮について栄養価計算を行った。塩分はAS ONE手持屈折計により塩分濃度の測定を行った。

なお、本研究は令和2年度佐野日本大学短期大学研究倫理審査委員会の承認を得て進められた(承認番号第20-15号)。

IV. 聞き書き結果

1. しもつかれの調理

【調理方法】

(作りやすい分量 28cm鍋いっぱい)

材料

大根	……………	2本 (約2.5kg)
人参	……………	300g
いり大豆	……………	80g
油揚げ	……………	2枚
塩鮭の頭	……………	1個
酒粕	……………	200g
しょうゆ	……………	50g
塩	……………	12g (小さじ2)
さとう	……………	40g

【作成手順】

1. 塩鮭の頭は良く洗い、適当な大きさに切る。(写真1)
2. 圧力なべに塩鮭の頭と入り大豆を入れひたひたの水を入れ25分間煮る。圧力が抜けてからざるにあげ水をきる。(ゆで汁は塩分、水分の調整のためにとっておく)(写真2)
3. 大根、人参は鬼おろしでおろす。(写真3・4)
4. 油揚げは縦半分に切り1cmくらいの細切りにする。
5. 深めの鍋に上記の材料を入れて煮えてきたら、時々かき混ぜながら弱火で1時間くらいじっくり煮る。(写真5・6)

6. 味がなじんだら、ちぎった酒粕を加えしょうゆ、塩、さとうで味を調える。(写真7・8)

2. しもつかれの栄養価

しもつかれの栄養価を表2に示す。

3. 聞き書きによるしもつかれの云われとコツ



写真1 しもつかれの材料



写真5 煮込む前の材料と調味料

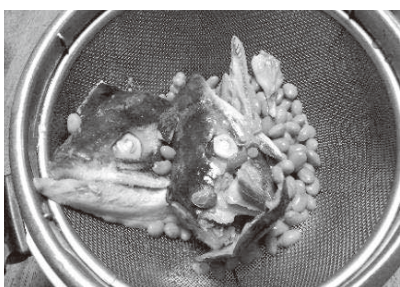


写真2 圧力なべで茹でた後水切り



写真6 煮込み始め



写真3 鬼おろしておろす



写真7 煮込みが終了し酒粕を投入



写真4 おろした大根と人参



写真8 しもつかれの出来上がり

表2 しもつかれの栄養価

しもつかれ	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
単位	kcal	g	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	g
100gあたり	94	2.5	1.7	16.1	32	45	0.05	0.04	8	1.1

- ・塩分は鮭の頭の塩分に由来する。昔は正月の荒巻鮭の頭を使ったので塩分が濃く、頭の中に塩が噴き出していたのでよく茹でこぼした。
- ・塩鮭の臭みをとるために焼く場合や茹でこぼすなど行う。
- ・大根は水分の少ないものがよい。昔は三浦大根などを使用した。
- ・板粕を使う場合は溶けやすいようにお湯で溶いておいてもよい。
- ・調味料は好みでよく家庭によって味がちがう。野菜の甘味のみでさとうを入れないうちもある。
- ・ご近所でできたしもつかれを7件いただくと中気（脳卒中の後遺症で手が震えることを以前は中気といった）にならないとの言い伝えがある。
- ・現代では味を良くするために、さつま揚げやちくわ、だし醤油を使用する家庭もある。
- ・初午の行事食（稲荷様）のため、油揚げは必ず使う。
- ・以前は正月の荒巻鮭の頭、囲っておいた大

根、節分にとっておいた大豆を使った節約料理で旧暦の初午の時に一度しか作らない。

- ・大鍋や釜で大量に作り、何日も食べた。
- ・初午には赤飯を炊き、しもつかれとともに稲荷様にお供えした。赤飯と一緒に食べるとおいしい。

4. 粕煮の調理

【調理方法】

(作りやすい分量 28 cm鍋いっぱい)

材料

- 大根……………2本(約2.5kg)
- 人参……………300g
- 塩鮭の頭……小1個
- 酒粕……………250g
- しょうゆ……50g
- 塩……………12g(小さじ2)
- さとう………50g

【作成手順】

1. 塩鮭の頭は良く洗い、適当な大きさに切る。(写真9)
2. 圧力なべに塩鮭の頭とひたひたの水を入れ25分間煮る。圧力が抜けてからざるにあげ水を切る。(ゆで汁は塩分、水分調整のためにとっておく)
3. 大根、人参は大きめの乱切りにする。(写真10)
4. 深めの鍋に上記の材料を入れて煮えてきたら、時々かき混ぜながら弱火で1時間くらいじっくり煮る。
5. 味がなじんだら、ちぎった酒粕を加えしょうゆ、塩、さとうで味を調える。(写真11)

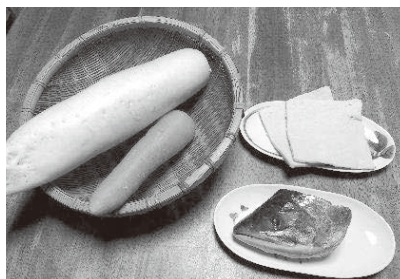


写真9 粕煮の材料



写真10 切り方 (大きな乱切り)



写真11 粕煮の出来上がり

5. 粕煮の栄養価

粕煮の栄養価を表3に示す。

6. 聞き書きによる粕煮の作り方のコツ

- ・粕煮の大根は大きな乱切りにすることで粕のきいた汁気と大根中側のさっぱりした味の変化がおいしい。
- ・しもつかれは3月の初午の時にしか作らなかったが、粕煮は行事食ではないのでいつでも食べたいときに作った。
- ・しもつかれと比べると油揚げ、節分の豆が入らないため手間がかからず、気軽に食べたいときに作れる。
- ・大根、人参の水分だけで水は加えないため、酒粕を加えてから焦げやすいので焦がさないように時折かき混ぜる。

IV. 考察

1. 昭和初期のしもつかれと現代のしもつかれの作成上の比較

昭和初期の食生活調査を行った「聞き書き栃木の食事」において、それぞれの調査地域でしもつかれを行事食として挙げているが、材料や調理法に大きな地域差は見られなかった。昭和初期と現代のしもつかれとの比較においても材料にはほぼ変化がなかった。調理法を比較すると昭和初期頃は初午の前日から調理に取り掛かり、かまどで火を燃して大きな釜を使い1日かかりで作ったようである。現代では塩鮭の頭を柔らかくするために圧力なべを用いる家庭も多く、煮込み時間は1時間ほどに短縮された。両者を知る人は1日かかりで作ったものに比べ、現代のものは煮込む時間が少ないためあっさりとしている、とのことであった。調味については「聞き書き栃木の食事」のほか、様々な文献を調べても「塩

鮭の頭の塩加減を見ながら塩やしょうゆを適宜加える」との記述であるため、現代との調味の比較をすることが難しかった。

2. 栄養価から見たしもつかれ

1977年～79年（昭和52年～54年）のしもつかれを調査した阿部ら¹⁰⁾の研究では、各家庭から分譲を受けたしもつかれから塩分の測定をしており、0.6%から2.2%と広範囲に及び、平均1.5%前後であったとの報告がある。2004年の伊藤ら¹¹⁾の研究では、塩分を調査した結果、市販品の平均が1.08%、家庭品の平均が0.85%、試作品サンプルは1.51%であったとの報告がある。なお、今回作成したしもつかれの塩分は約1.1%であった。冷蔵庫が一般家庭に普及していない昭和初期頃は新巻き鮭自体の塩分も高く、大鍋で作成したものを何日もかけて食べ続けることから、現代よりも塩分は相当高かったものと推測される。塩鮭の頭の塩分や家庭の伝承による相違、嗜好などの点からも塩分については好みが分かれ広範囲に及ぶと推測される。現代の傾向は保存性を高めた行事食としての料理から、減塩に配慮した料理に変化しているのではないかと考えられる。

なお、伊藤ら¹¹⁾の研究では塩分だけでなく様々な成分を分析している。その中で注目すべきことはしもつかれに含まれるEPAとDHAの含有量である。これらは材料中の鮭の頭に由来する。EPAとDHAは鮭の頭の脂質量に比例しており、鮭の頭から100%製品に移行すると報告している。EPAとDHAは血栓予防、血流改善の効果のあり、冠動脈疾患の予防効果が得られる。現代人が抱える生活習慣病予防の観点からも、現時点以上に塩分量を減らすことにより、機能性を前面に出した健康に配慮した料理であることをアピー

表3 粕煮の栄養価

粕煮	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
単位	kcal	g	g	g	mg	μg	mg	mg	mg	g
100gあたり	79	2.3	2.3	16.2	21	47	0.03	0.04	9	1.1

ルできるのではないかと示唆される。

3. 酒粕の利用による近県との比較

しもつかれは栃木県だけではなく、北関東の一部で作られる料理である。「聞き書き群馬の食事」¹²⁾「聞き書き茨城の食事」¹³⁾「聞き書き埼玉の食事」¹⁴⁾の中でも郷土料理として紹介されており、栃木県同様に初午の時期に作られる行事食である。栃木県ではほぼ全域で作られるが、群馬県、茨城県、埼玉県では主に栃木県に隣接する地域に広がっている傾向がある。

使用食材を比較すると大根、人参を使用することは全地域で同様であったが、酒粕の利用から比較すると埼玉県の調理法に他県との相違がみられた。山浦ら¹⁵⁾は初午の伝承料理として埼玉県のしもつかれを調査しており、39か所の地域でしもつかれの材料、調理法を聞き取りしている。埼玉県の調査で興味深いことは大根、人参を煮る地区と生食する地区があることである。おそらく、鎌倉時代初期の「宇治拾遺物語」の「スムツカリ」、江戸末期の「柳亭記」の大根おろしに酢としょうゆをかけて食した「酢みづかり」「酢むつかり」の流れをくむ、より古い形だと考えられる。生食のものには決まって酒粕は使用されておらず、栃木県に伝わる過程で煮ようになり、塩鮭の頭や酒粕が加わったのではないかと推測される。埼玉県でも栃木県に隣接する北川辺や加須地区の一部のみ塩鮭の頭や酒粕が使用されることから、日光街道の宿場沿いに県をまたいでの交流があったと考えられ、暮らしの中で街道文化が形成されたことがうかがえる。

また、群馬県では栃木県に隣接する板倉地区周辺でのみしもつかれを作るが、ほかの地域では作られていない。ここでは塩鮭の頭は使用するが酒粕は使用していないそうである。栃木県では全域で酒粕と塩鮭の頭を使用する。このことから伝承される過程で地域の食文化に根差し食材が変化したと考えられる。

そこで、しもつかれに酒粕が使用されるようになった意味を調理の点から推察すると、塩鮭の頭を加えるようになったことに大きく関連していると考えられる。塩鮭の頭を使用するようになった理由は信仰的な意味合いから、また、残り物を利用する合理的な考えから始まったことであろうが、その生臭みを消すために酒粕が利用されたのではないだろうか。酒粕を加えることで一層風味が増し、味を濃厚にすることにもつながったと考えられる。加えて、水のきれいな地域でおいしい米が生産される地域には古くから造り酒屋が多く存在し、その副産物の酒粕を容易に手に入れることができた地域性も関連して、現在のしもつかれになったと推測される。

また、粕煮については佐野市と同様に塩鮭の頭を使用するものは、群馬県板倉地区のみで食されていることが「聞き書き群馬の食事」から明らかになった。追加取材によると栃木県と群馬県旧板倉町は隣接していることから県をまたいだ交流が以前から盛んであり、食文化も共通点が多く見受けられる。そのような地域性もあり、この地区でしもつかれと粕煮が食されるようになったと考えられる。板倉、北川辺、加須地区は栃木県、群馬県、埼玉県の3県が県境に接している全国でも珍しい地域であることから、街道の往来や文化の交流も盛んであり食文化の類似点も多くあったことが伺える事例である。

4. しもつかれと粕煮の比較

しもつかれと粕煮は冬を代表する郷土料理である。使用する材料は似かよっているが、ともに酒粕を調味のベースに使用した料理である。食材の違いは粕煮には節分の大豆と油揚げが入らないことである。しもつかれは鬼おろしを用い大根と人参をごりごりとすりおろすことが特徴である。この荒くすりおろす形状が独特の見え目となっているが、すりおろす行為には時間がかかり力が要するため、男性が調理に加わったとの報告もある。以前は

大釜いっぱい作ったといわれており、調理に1日がかりの作業であった。一方、粕煮に使用する大根、人参の切り方は大きな乱切りであり、簡単で手間もかからないことから普段のおかずとして作られていた。そのようなことから手間のかかるしもつかれは、年に1、2度、初午の時期にのみ作られる行事食であり、お稲荷様にお供えする貴重でありがたい信仰的な意味あいの強い食べ物であったと思われる。

なお、共通点としては鮭の頭を利用する点である。ほかの地域の郷土料理としての粕煮は鮭の切り身や根菜を利用するものであるが、栃木県では塩鮭の頭を使用する。これはしもつかれの流れを汲み、その手法を取り入れたのではないかと推測される。しもつかれが初午の時期にのみ作られた「ハレ」の料理であるのに対し、粕煮はしもつかれに替わり普段のおかずとして冬場によく作られた「ケ」の料理としての位置づけであったと考えられる。

5. 酒粕を利用した郷土料理の今後の展開

しもつかれは栃木県においても埼玉県においても郷土を代表する料理であるが、現在では学校給食の献立にも取り入れられ¹⁵⁾、子どもたちに伝承しようと努力されている。しかし、若年者はその形状や味、においから食べる前に敬遠することが多いようである。そこで、学校給食では塩鮭の頭を使用せず鮭フレークを加えたり、切り方を工夫するなど、食べやすく調理することで郷土料理を伝える試みを続けている。

また、栃木県では近年「しもつかれコンテスト」も開催されて、我が家自慢のしもつかれを披露する機会として盛り上がりを見せている。このような取り組みは郷土に根付いた街おこしとしても大いに期待されている。しもつかれは、現在ではスーパーや道の駅などの農産物直売所でも1年を通して販売されており、初午の時期にのみ作

られる行事食の色合いが失せてはいるものの、地域を代表する郷土料理として全国的な広がりを見せつつある。

なお、塩鮭の頭を使った粕煮はほかの地域では見られない貴重な酒粕料理である。機能性にも優れた酒粕を利用したしもつかれと粕煮を次世代にも広めつつ、これらの料理の伝統を守り、伝えていきたいものである。

V. まとめ

1. 昭和初期のしもつかれと現代のしもつかれの作り方を比較したところ、食材に変化はなかった。調理法としては大鍋を用いかまどで大量に作ったものから、圧力なべを使用するなど時間短縮がみられた。
2. 近県との比較では埼玉県においては日光街道沿いにしもつかれを作る地域が広がっており、煮ているものと生食のしもつかれの2つが存在し、塩鮭の頭や酒粕を使用する地域は限定されていた。群馬県では栃木県に隣接する地区でのみ作られていた。
3. しもつかれと粕煮の比較をしたところ、しもつかれが初午の時期にのみ作られる「ハレ」の料理であるのに対し、粕煮はしもつかれに替わる普段のおかずとして作られる「ケ」の料理としての位置づけであった。

謝辞

本研究を執筆するにあたりご協力いただきました、藤田スミ様、松崎宣子様へ深謝申し上げます。

引用文献

- 1) 藤田 睦：次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理，佐野日本大学短期大学研究紀要第30号 p 69-76 (2019)
- 2) 藤田 睦：次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理，佐野日本大学短期大学研究紀要第31号 p 63-72 (2020)

- 3) 江原絢子, 東四柳祥子編: 日本の食文化史年表, p .58, 吉川弘文館, 東京, (2011)
- 4) なかじ: 酒粕のおいしいレシピ, 農山漁村文化協会, 東京, (2012)
- 5) 小島憲之他訳著: 萬葉集二, p 95, 小学館, 東京都, (1992)
- 6) 尾島利雄監修: 栃木ふるさとの味四季の味, p .14、p 40, 下野新聞社, 栃木県, (1999)
- 7) (1社) 日本調理科学会 次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理研究委員会: 1社) 日本調理科学会平成26年度『次世代に伝え継ぐ 日本の家庭料理』聞き書き調査報告書, p 68-69, (1社) 日本調理科学会, 東京, (2015)
- 8) 尾島利雄: 栃木県の年中行事, p 60-61、p 178-181, 第一法規出版株式会社, 東京都, (1978)
- 9) 「日本の食生活全集 栃木」編集委員会編: 日本の食生活全集9聞き書 栃木の食事 p .306, 農山漁村文化協会, 東京, (1988)
- 10) 阿部憲治, 鈴木健治: 栃木県郷土料理「しもつかれ」の製法検討, 宇都宮大学農学部学術報告, (1983)
- 11) 伊藤和子他: 地域特産食品の機能及び物性評価に関する研究 「しもつかれ」に関する研究, 栃木県産業技術センター研究報告No.1 p 108-111, (2004)
- 12) 「日本の食生活全集 群馬」編集委員会編: 日本の食生活全集 聞き書 群馬の食事 p .306, 農山漁村文化協会, 東京, (1988)
- 13) 「日本の食生活全集 茨城」編集委員会編: 日本の食生活全集 聞き書 茨城の食事 p .186, 234, 農山漁村文化協会, 東京, (1988)
- 14) 「日本の食生活全集 埼玉」編集委員会編: 日本の食生活全集 聞き書 埼玉の食事 p .186, 234, 農山漁村文化協会, 東京, (1988)
- 15) 山浦順子, 石川博美: 初午の伝承料理 「しもつかれ」第1報 埼玉県編, 『教育学部紀要』文教大学教育学部第28号 p128 - 137, (1994)