

／ご当地！／

# ご飯もの特集



## ◆北海道

### 赤飯

北海道では小豆でなく、食紅を入れて炊いたもち米に甘納豆(金時豆)を混ぜた赤飯を食べる家庭が多くあるそうで、豆が少し溶けたところが美味しいとか。簡単にできて子どもの喜ぶものを、と働く女性の知恵と工夫から生まれた赤飯。



## ◆青森県

### 菊かおり

枝豆・しめじ・菊の花の色と香りが鮮やか。食用菊は江戸時代に南部藩主が京都から導入し、南部地方に広まったそう。



## ◆宮城県

### イノハナご飯

俗称「イノハナ」はナラの雑木林に群生するきのこ。黒っぽく、大きな針で形も少しグロテスクだが、香りも味も良く、きのこご飯の中でも最高といわれる。



## ◆新潟県

### けんさ焼き

焼いたおにぎりにおろししょうがや、くるみみそを塗って焼く。武士がおむすびを剣の先に刺して焼いた(剣先焼き)とも、献上の残りで作った(献残焼き)とも。



## ◆北海道雄武町

### バター焼きおにぎり

おにぎりをバターで焼き、焦げ目がついたらしょうゆをかけてまた焼く。酪農の盛んな地域ならではの。道産のたらこを入れることもある。



## ◆山形県

### 弁慶めし

庄内地方に伝わる弁慶飯=みそ焼きおにぎりを山形青菜漬けで巻いたおにぎり。焼いた味噌の香ばしさに青菜の爽やかな辛味が合う。

名前の由来は源義経の家来であった弁慶の握りこぶしに似ている、弁慶の赤ら顔に似ている等諸説あり。



## ◆福島県

### 五目笹巻き

会津地方で昔から伝わる笹巻きから生まれたおにぎり。青大豆、ごぼうなどを甘辛く煮てもち米と蒸し、笹の葉で包んだもの。



## ◆富山県

### とろろ昆布おにぎり

梅干しを中に入れ、とろろ昆布を絡ませたおにぎり。

県内ではコンビニでも見かける定番。



◆富山県

朴葉めし

おにぎりにきな粉をまぶし、朴葉で包む。  
農作業の合間におやつとして食べられた。  
きな粉を稲穂に見立て、豊作祈願に作った。



◆千葉県

焼きさんがおにぎり

漁師が山へ仕事へ出るときになめろうを山小屋で蒸したり焼いたりして食べた。山の家で食べた料理ということから「山家焼き」と呼ぶように。



◆山梨県甲府市中畑

百万遍おにぎり

疫病をはらうため念仏を唱える「百万遍念仏講」などで食べられた。いくつかは中に小石を入れ、当たると「子宝に恵まれる」と当たりくじの要素も。



◆奈良県

奈良茶飯

米と炒った大豆を茶で炊いたもの。僧坊では昔から食べられていたが江戸時代に庶民の間に広まった。炒った大豆のほかに黒豆、搗栗(かちぐり)を加えたものもある。

☞搗栗とは？

栗の実を殻のまま乾かすか、火に当てて乾かしたものを、臼でついて殻と渋皮をとったもの。



◆岐阜県山県市美山地区

桑の木豆おこわ

この地域の伝統野菜「桑の木豆」はいんげん豆の一種。完熟した豆をさやのまま乾燥させて保存し、さやごと料理するめずらしい食材。赤色のかすり模様は成熟している証し。



◆茨城県

真子おにぎり

霞ヶ浦で鯉、わかさぎ、えびなどが獲れることから誕生したおにぎり。真子=魚の卵巣を混ぜたもの。



◆愛知県

合戦むすび

長篠の戦のときに徳川家康が作らせたといわれるおにぎり。梅干し大に丸めたみそを焼き、これを芯にしてむすび、フライパンで焼き、しょうゆをまぶしてさらに焼いたもの。



◆三重県／和歌山県／奈良県

めはりずし

ご飯を高菜の漬物でくるむ。あまりの大きさとおいしさに目を見張って食べることからこの名になったといわれる。高菜で包む=目張りする、というのも名の由来の一つ。





ファインフーズ(株)本社のある大阪府にはこんなものがあります。



### たこむす

見て驚き！まるごとたこ焼き入りのおむすび。

マヨネーズをつけて食べるとさらに香りが立っておいしい関西の味。



### 昆布おにぎり

江戸中期から明治期にかけ、北海道と大阪を結んだ買積船「北前船」。北海道から昆布やにしんなどの海産物を積んで、下関から瀬戸内海を通る西回り航路で“天下の台所”大阪へ。その航路は「昆布ロード」とも呼ばれる。そのために関西の食文化には昆布が深く根付いている。2014年のあるコンビニ調査では関西地区の売れ筋No.1→昆布おにぎり、関東地区No.1→ツナマヨネーズ、No.5→昆布おにぎりという結果が出ている。



### 箱寿司

明治時代にサバやアジなどを材料とした押し寿司が普及し、その派生料理として日常のもてなしを目的に鯛や海老、穴子の高級食材を使い考案された。押し型を作る職人と寿司職人の技が混ざり合う箱寿司は大きな人気を呼んだ。



### かやくごはん



これが大阪で特に愛される理由は、冷えても美味しい・具材が豊富だからおかずがなくてもいいこと、残った野菜を使って無駄なく作れることなどの合理性が大阪の人間の気質に合うからと言われている。「かやく」は「加薬」と書き、旬の野菜を使って栄養価を高め、薬効を上げるところから名付けられたなど料理名の由来には諸説あり。

## ◆和歌山県

### 梅ごはん

日本一の梅の里、和歌山。

梅の酸味と青じその香りが食欲をそそる、夏向きの炊込みごはん。冷めても美味しくお弁当にもよく用いられてきた。



## ◆岡山県

### むかごめし

岡山では八朔の日(陰暦8/1)にむかごめしを炊いて神様にお供えし、お祝いしたそう。むかごは、山芋の葉の付け根にできる1センチ程の球根。



## ◆愛媛県

### 鯛飯

瀬戸内海で獲れた新鮮な鯛を使った郷土料理。

鯛を丸ごと炊き込むものと、たれに漬けた鯛の刺身を薬味とともにご飯と食べるもの、同じ料理名だが地域により違った文化が見られる。



## ◆山口県

### わかめおにぎり

おにぎりに刻みわかめをまぶす。日本海側が発祥とされ、日常的に食べられる。磯の風味をダイレクトに感じるおにぎり。



◆山口県

岩国寿司

江戸時代から伝わる押し寿司の一種。  
 四角い木桶に酢飯を入れ、その上に具をのせる。錦糸卵、椎茸、でんぶ、岩国特産の蓮根や大葉などの青物はほぼ共通の具材。穴子を混ぜたり、このしろやエビをのせたりするところもある。木桶内でこれを5段に重ねて上から足で踏みしめ、桶の杵を抜く。  
 この寿司に必ず添えられるのが、郷土料理の「大平」。筑前煮の具材を汁につけたような椀。



◆佐賀県杵島郡白石町

須子ずし

押し寿司の一種。この地区では素朴なタイプが昔から作られてきた。具材の主役は有明海産のむつごろう！酢飯の上に辛く煮たむつごろう、椎茸、それらと別に煮たごぼう、人参、筍等の野菜、奈良漬、かまぼこ、錦糸玉子。最後の彩りにきゅうりと紅しょうが。



ひとくち雑学

おにぎりのカタチはさんかくが主流です。  
 関西では俵、九州ではボール、東北では円盤形が見られます。  
 さんかくは持ち運びに適していたり、明治期の国定教科書の「サルカニ合戦」の挿絵で、カニが持つおにぎりが三角形だったため、全国に広がったとされているようです。  
 さんかくだとお米の分量が多く見えるというのも良いところです。



◆福岡県

明太子おにぎり

福岡の名産・明太子と有明海の海苔でシンプルに作ったおにぎり。



◆大分県

椎茸入りかしわ飯

日本一の生産量を誇るしいたけを入れたかしわ(鶏肉)飯。ごぼうなどが入った炊き込みごはんは、大分のおふくろの味。



◆宮崎県高千穂町

とうきび飯のおにぎり

貧しかったころ、米のかさましのため乾燥させた砕いたとうきび(とうもろこし)を混ぜて食べたなごり。  
 生活の知恵が生んだおにぎり。



◆沖縄県

ジューシーおむすび

沖縄でさまざまな行事のおもてなし料理として作られる伝統食＝ジューシー(豚の三枚肉やにんじん、豚だしで炊いたもの)をおむすびに。  
 炊き込みご飯のように固めに炊いたものをクファジューシー、雑炊をヤファラジューシー、ボロボロジューシーと呼び、よもぎや蒲鉾を入れることもあるよう。



《参考文献》

- ・『東京新聞』2014年10月19日朝刊「ふるさとおにぎり紀行」
- ・「郷土料理100選」(2015年5月アクセス)
- 〈<http://www.rdpc.or.jp/kyoudoryouri100/>〉