



ふるさとのお雑煮

特集



お正月。

子どもの頃に家族とともに祝ったお雑煮は、忘れられないふるさとの味。日本各地のさまざまなお雑煮を集めました。

「雑煮」という言葉は室町時代に初めて登場し、武家社会の儀礼料理のひとつでした。餅を入れたお雑煮が広く食べられるようになったのは江戸時代で、大晦日に年神様に供えた餅や作物を元日の朝にお下がりとしていただくようになったのが始まりとされます。お雑煮は地方によって餅の形や味付け、具の種類などが異なり、さらには家庭ごとに独自の工夫があるため、まさに千差万別。大別すると東日本では角餅、西日本では丸餅が主で、汁の味付けはみそ仕立ての近畿地方以外はしょうゆ味が多く、出雲など一部の地域では小豆汁のところもあります。江戸風のお雑煮は、鰹出汁に香ばしく焼いた餅の風味を生かしたさっぱり味で、具材は小松菜、かまぼこ、三つ葉、柚子など。「わが家のお雑煮はどんな味？」ふるさとのお雑煮を思い出し、ひととき、お雑煮談義などをお楽しみいただければ幸いです。

*ここで取り上げたお雑煮は県別になっていますが、同じ県でも地域や家庭により具材や味付けが異なるため、特徴的なものをご紹介します。

うちの自慢メニュー 本牧原地域ケアプラザ



豚肉の花かつお焼き



当協会の地域ケアプラザや特養ホームの自慢料理をご紹介します。

朝、厨房をのぞいて「今日も楽しみにしているよ」、帰りに「おいしかった」と声をかけてくださるお客様方。ご期待に応えるため、出来立ての温かい味をお出しするよう努力しています。

*写真
手前右から時計回りに、栗ごはん、豚肉の花かつお焼き、もやしと青菜の和え物、茶碗蒸し、切り干し大根煮、なめことわかめのみそ汁。

栗ごはんとの相性も抜群の、かつお節風味の「豚肉の花かつお焼き」。まず、薄切りの豚肉を食べやすい大きさに切ってからフライパンで炒め、皿に取り出しておきます。次に、鍋にしょうゆ、酒、さとうを入れて煮たて、そこ

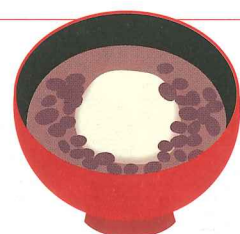
栗ごはんと肉を入れて味をからませます。肉を皿に盛り、上から花かつおをかけてたら出来上がりです。花かつおを最後にかけることで味と香りが増し、ちょっと懐かしい味に仕上がります。付け合わせは、皮をむいたトマトの角切りとレタスのサラダです。茶碗蒸しも人気メニューです。熱々でお出しするために、直前に仕上がるように調理しています。

知っているのと役に立つ餅に生えたカビは削って食べれば大丈夫？



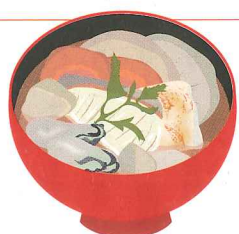
餅のカビは多種類で、なかには食中毒を起こしたり発がん性物質を含むものもあります。カビの菌糸は餅の内部にまでびっぴり生えて、食べないほうが賢明！残った餅は密封して冷凍保存するとカビは生えませんが、

島根 「ついでに風雑煮」



丸煮餅/小豆
塩味のすまし汁に、ゆでた丸餅を入れ、甘く煮た小豆をのせる。小豆汁のところもある。
▶小豆など

広島 「フリ雑煮」



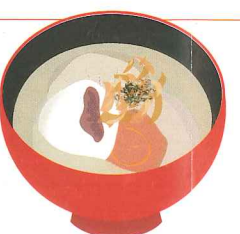
餅は様々/しょうゆ
出世魚のブリを頭から骨まで1匹丸ごと使ってつくる、具沢山のお雑煮。
▶塩ブリ・カキ・大根・人参・白菜・長ねぎ・焼き豆腐・こんにやく・結び昆布・かまぼこ・スルメ・青菜など

徳島 「豆腐と頭芋雑煮」



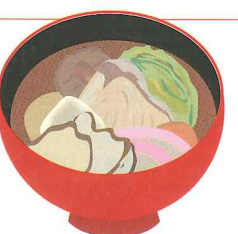
餅は無し/しょうゆ
山間部に伝わる餅のないお雑煮。いりこ出汁に頭芋を入れ、二丁の豆腐を十字に重ねてのせる。
▶豆腐・頭芋・大根・人参・小松菜など

香川 「あんころ餅雑煮」



餡入丸煮餅/みそ
白みそ仕立ての野菜汁に、小豆餡入りの丸餅を入れ、青海苔をふる。
▶大根・人参・里芋・青菜・青海苔など

長崎 「具沢山雑煮」



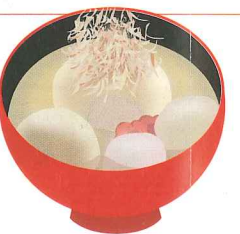
角焼餅/しょうゆ
焼きアゴ(トビウオ)の出汁に山海の幸を豊富に加えた、具沢山のお雑煮。
▶塩ブリ・鯛・エビ・カキ・干ナマコ・鶏肉・大根・人参・ごぼう・白菜・三つ葉・しいたけ・くわい・焼き豆腐・かまぼこなど

愛知 「餅菜雑煮」



角煮餅/しょうゆ
小松菜の中間の餅菜(正月菜)が入った鰹出汁のお雑煮に、削り節や黒砂糖をのせる。
▶餅菜・削り節・黒砂糖など

京都 「頭芋雑煮」



丸煮餅/みそ
「頭になれるように」と頭芋を入れた白みそ仕立てのお雑煮に、削り節をのせる。
▶頭芋・大根・金時人参・削り節など

奈良 「きな粉雑煮」



丸煮餅/みそ
白みそのお雑煮に、豊作を願って黄色いきな粉を添え、安倍川餅のようにして食べる。
▶大根・人参・頭芋・豆腐・こんにやく・削り節など、きな粉

千葉 「はば海苔雑煮」



角焼餅/しょうゆ
「幅を利かす」という縁起物の「はば海苔」と削り節を、鰹出汁のお雑煮にかける。
▶大根・人参・里芋・はば海苔・青海苔、削り節など

新潟 「鮭とイクラ雑煮」



角焼餅/しょうゆ
塩鮭と野菜を煮た具沢山のお雑煮を椀に盛り、最後にイクラをのせる。
▶大根・人参・里芋・ごぼう・ほうれん草・長ねぎ・こんにやく・焼き豆腐・塩鮭・イクラなど