

# 青森県の郷土料理とその伝承方法の研究

柴田学園大学短期大学部生活科

北山育子

TEL0172326151

FAX0172326153

顔写真等  
(希望者のみ)

i-kitayuma@shibata.ac.jp

Web 等(該当するものがある方のみ)

キーワード

青森県、郷土料理、食文化、伝承、食生活の画一化、

近年、食環境の変化や核家族化により、家庭での食に関する文化の伝承機能が失われつつある。筆者が所属している日本調理科学会「調理文化の地域性と調理科学」特別研究委員会の調査においても、郷土料理の世代間伝承が途切れることが報告してきた。家庭の食は、社会・生活環境により、作られる料理も変わり食べ手の嗜好も変わる。特に郷土料理については塩分の多い食事になりやすく、今の時代に合わせたレシピを提案する必要がある。地域に伝承されている郷土料理の保護・伝承のために、作りやすく塩分などの味付けが適正な郷土料理のレシピ研究は重要である。農林水産省では、令和元年度より Web サイト「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」<sup>※1)</sup> を開設しており、筆者は令和 2 年度「地域の食文化の保護・継承事業」の青森県地域検討委員長として活動した。青森県の郷土料理から伝承対象を選定し、その料理の調査、記録の作成をする事業である。そこで気づいたことは、少人数分で作りやすく、調味%に配慮した郷土料理のレシピが比較的少ないことであり、今後の課題として取り組んでいく必要性を感じた。

青森県（以下本県と記載）は、本州の最北端に位置し、三方を海に囲まれ、日海側の津軽地域と太平洋側の南部地域、津軽海峡側の下北地域に分けられる。特徴としては、地域によって大きく異なる気候風土や歴史文化の影響等で、それぞれの地域ごとに特徴的な食文化を有することである。主食については、津軽地域は古くからの米作地帯で米、米粉を主とした料理が多く、南部地域は「ヤマセ（偏東風）」の影響を受けやすいため畑作地帯の麦を主体とした粉食料理、下北地域は畑作の中でもじゃが芋の利用が特徴である。主菜は、魚介類中心であり、特にハレ食ではイカ、タコ、ホタテ、ヒラメ等の「刺身」が多く、保存食として飯ずしが作られていた。内陸部では、保存のきく棒ダラ、身欠きニシン、糠ニシンなどを使った料理が食べ継がれていた。副菜は、イカ、塩マス、身欠きニシンと季節の野菜を用いた漬物が多く見られた。また、山菜やきのこ、野菜の保存と加工が巧みであり、食材が不足がちな冬場に煮しめや汁物、漬物等に利用していた。おやつについては、「もち」が多く、津軽地域はもち米や米粉を用いたもち、南部地域は小麦、豆等のもち、下北地域はじゃが芋、「かんなかけいも粉」を用いたもちが行事、日常を問わずに作られていた。

また、他県に比べて汁物が多いのが特徴であり、魚介を無駄なく食べるためのじゃっば(アラ)や内臓を使った汁物、保存のきく根菜類や山菜、大豆・大豆製品などを利用した実沢山の汁物、ご飯が足りないときの主食と主菜をかねた汁物など、地域性の高い多様なものが伝えられていた。このように、豊富な食材を利用した風土に根差した家庭料理が受け継がれていた。

食生活の画一化のなかで、滅失していくであろう郷土料理を次の世代に伝承していくことは重要であり、その料理の背景について研究し、健康的で作りやすいレシピを提案し、保護・継承の一助とした。

※ 1) [うちの郷土料理：農林水産省 \(maff.go.jp\)](http://maff.go.jp)