

香川県の家庭料理

主食、おやつ、主菜の特徴

次田 一代・村川 みなみ・渡辺 ひろ美・加藤 みゆき*
(香川短期大学・*香川大学)

1. はじめに

日本には、四季の変化に富み、多様で豊かな自然のもと、地域に根ざした多様な食材があり、それらを活かしたさまざまな食べ方と調理の技、すなわち「地域の食」が発達してきた。そして、それは健康的な食事スタイルであり、また食卓に季節感を呼び込んで楽しみあい、さらには年中行事などを通じて家族・地域がともに生きる絆にもなっていた。ところが近年の社会・生活環境の急激な変化により、それまで主に家庭での料理作りを担ってきた女性の社会進出が広がってきた結果、家庭料理の簡便化が進み、地域の伝統的な家庭料理が次世代に伝承されにくくなってきた。そのような中、平成25(2013)年12月、自然を尊ぶという日本人の気質に基づいた食の習わし、すなわち「日本人の伝統的な食文化」を「和食」と定義し、その「和食」がユネスコの無形文化遺産に指定された¹⁾。地域の伝統的な家庭料理の消滅が懸念される現在、このような「和食=日本人の伝統的な食文化」を次世代に伝えていくことは大変重要であり、意義あることだといえる。

一方、地域に根ざした食文化の発掘・伝承の取り組みとしては、「日本の食生活全集(全50巻)」²⁾がある。この全集では各都道府県を6~8くらいの地域に区分し、全国各地の古老から大正・昭和初期の食生活を聞き書きしてまとめている。また「日本の食文化—昭和初期・全国食事習俗の記録—」³⁾では、

食生活に関する100項目の質問表にもとづく、全国の農山漁村での聞き取り調査を行ないまとめている。最近では、一般社団法人日本調理科学会(以下日本調理科学会という)が平成21年・22年度の特別研究として全国の「行事食」についての調査を行ったが、日本各地域における現代の家庭料理の実態については、十分に調査されているとはいえない⁴⁾。

そこで日本調理科学会では、平成24年度から26年度に特別研究「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」として、昭和35~45(1960~1970)年頃までに定着していた地域の家庭料理についての全国的な聞き書き調査を実施した。研究の目的は、地域の料理が親から子へ伝承されにくい傾向にある現代を鑑み、聞き書き調査を通して、家庭料理をその暮らしの背景とともに記録することにより、各地域の家庭料理の研究を深めるための基礎資料とすること、さらに得られた家庭料理のレシピは本にまとめ、家庭や地域、教育現場などで次世代に伝え継ぐための資料として活用することである⁵⁾。

本研究では、香川県で聞き書き調査した中から、主食、おやつ、主菜についてまとめ、いくつかの知見を得たので報告する。

2. 調査方法

本調査は、日本調理科学会特別研究「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」の調査ガイドラインに準じて実施した⁵⁾。

1) 調査地域

香川県を東讃地域(東かがわ市、さぬき市、高松市、三木町、直島町)、小豆島地域(小豆島町、土庄町)、中讃地域(坂出市、宇多津町、丸亀市、多

平成31年1月7日受理
連絡先 〒769-0201 香川県綾歌郡宇多津町浜一番丁10番地
香川短期大学 生活文化学科
TEL 0877(49)8071 FAX 0877(49)5561
Email tsugita@kjc.ac.jp

度津町，善通寺市，琴平町，綾川町，まんのう町)，西讃地域(三豊市，観音寺市)の4地域にわけて聞き書き調査を行った。ただし，これらの市町の中には調査対象者がいなかった地域もあり，調査をした地域にのみマークをしている(図1)。

2) 調査時期

2013年12月から2015年3月に実施した。

3) 調査対象者

聞き書き調査の対象者は，その地域で生まれ育ち，その地で30年以上居住した60才以上の人で，家庭の食事づくりに携わってきた人とした。協力者の依頼は，各地域の食生活改善委員の方達に協力していただいた。

4) 聞き書き調査

聞き書きを実施するにあたり，すでに刊行された資料などから調査地域の特徴，家庭料理とその特徴をあらかじめ調査後，話し手の思い出のある料理や伝えたい料理について，歴史的な由来や食材の調理法などをその暮らしとともに聞き書きした。

5) 調査結果の地域に分けた分類

主食とおやつについては東讃，小豆島，中讃，西讃の4地域に分けて調査結果を分類した。主菜については，「日本の食生活全集37『聞き書香川の食事』(農山漁村文化協会発行)」⁶⁾に従い，香川県内を東さぬき(図1の東讃地域のうち山間部と沿岸部を除

く地域)，小豆島(図1の小豆島地域)，阿讃山麓(図1の東讃・中讃・西讃地域の山間部)，さぬき平野(図1の中讃地域の平野部)，西さぬき(図1の西讃地域のうち山間部と沿岸部を除く地域)，瀬戸内沿岸(図1の東讃・中讃・西讃地域のうち沿岸部)の6地域に分けて調査結果を分類した。

3. 調査結果および考察

1) 調査地域の特徴

(1) 東讃地域⁷⁾

東讃地域で調査対象となったのは，東かがわ市，さぬき市，高松市であった。

東かがわ市は，東北は国立公園瀬戸内海播磨灘に臨み，高松市と徳島市のほぼ中間に位置する自然環境に恵まれた地域である。瀬戸内海に注ぐ川の流域に平野部が開け，市街地と田園地域を形成しており，気候は，比較的晴天の日が多く降水量が少ない瀬戸内海特有の温暖で穏やかである。養殖漁業が盛んで，中でもはまち養殖の発祥地で現在はオリーブハマチとして有名である。農業は，主に稲作・麦の栽培が盛んで，野菜はレタス・トマトが多くなっている。また，製菓や和三盆糖の製造も盛んである。

さぬき市の大部分は南の讃岐山地から北東へ向かって流れる2つの河川の流域である。農業は水稲

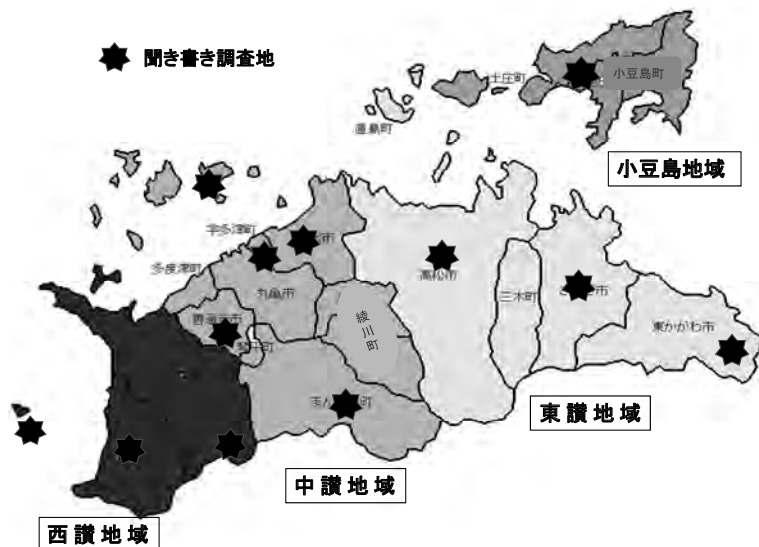


図1 聞き書き調査地域

のほか主なものは、いちご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ぶどう、花卉などがある。近年では、有機減農薬栽培や大川農産加工コンビナートとの契約栽培、ジャージー牛の導入など付加価値の高い農業が盛んで、漁業は、ハマチの養殖・カンパチの養殖など盛んである。

(2) 小豆島地域⁷⁾

小豆島地域で調査対象となった小豆島町は、瀬戸内海国立公園に浮かぶ小豆島の中央から東に位置する、海と山の美しい自然に恵まれた町で、一年を通して雨が少なく暖かい瀬戸内式気候である。小豆島の産業は、400年の伝統をもつ醤油製造、特産の醤油を生かし戦後に佃煮製造、醤油と同じく400年の伝統をもつ手延べ素麺などの食品産業が中心であり、オリーブオイルをはじめとしたオリーブの製品の製造業も盛んである。農業では、初夏のスモモや電照菊も盛んで、漁業は瀬戸内海の地形からの多種多様な魚介類が水揚げされて盛んである。

(3) 中讃地域⁸⁾

中讃地域は、香川県中部に位置し、調査対象となったのは、丸亀市、坂出市、善通寺市、まんのう町であった。この地域は温暖で雨が少なく、日照時間が長い米作地域であるとともに、丸亀平野は全国2位の裸麦生産県の中心地となっている。平野部ではたまねぎ、だいこんなどの野菜、坂出市臨海部の砂質畑ではさつまいも（金時いも）、金時にんじんなどが、山地、台地、丘陵の麓などではみかん、もも、ぶどう、かき、キウイフルーツなどの果樹が生産されている。海には多数の島々が点在し、魚類の生息に適した自然・地理条件をそなえているため、たい、さわら、ちぬ（くろだい）などの漁獲のほか、かきの養殖も盛んである。

(4) 西讃地域⁸⁾

西讃地域で調査対象となったのは、三豊市と観音寺市であった。香川県の西部に位置し、気候は中讃地域と同様に瀬戸内式気候であり、温暖で台風などの自然災害は比較的少ない。西側は瀬戸内海（ひうちなだ 燧灘）に面し、北西に突き出た庄内半島があり、東の中讃地域との間に連なる山々、南の阿讃山麓に囲まれて豊かな田園地帯の三豊平野が広がっている。

三豊市は沿岸部では古くから製塩業が盛んであ

たが、それが衰退した後からは、温暖な気候を活かした農業と、良好な漁港に恵まれた漁業が盛んである。江戸時代から、茶、油、魚、肥料の取引問屋や、酒、醤油、酢などの醸造によって繁栄を極めた。その一部は今も引き継がれている。半島、島嶼部では、従来、除虫菊の生産が盛んであったが、それに代わり、マーガレット等の花卉園芸や自然と気候をいかした観光・レジャーに力を注いでいる。

観音寺市は三豊市と同様に、温暖な気候を活かした農業と、良好な漁港に恵まれた漁業が盛んである。明治の中頃までは綿の生産地として全国に知られており、今でも観音寺市豊浜町の畑では可憐な綿の花を見つけることができる。農業に加えて漁業が盛んであり、沖合い10kmの燧灘に浮かぶ伊吹島は、かたくちいわし（いりこ）漁が盛んで、「いりこの島」として全国的に知られている。

2) 調査対象者

聞き書き調査に協力してくれた対象者の人数と平均居住年数を地域別に表1に示す。調査に協力してくれた対象者は全員女性で、合計28人、その年齢は60～95歳、その地域での平均居住年数が70年以上の人がほとんどであった。

表1 聞き書き調査協力者の調査地域・人数・平均居住年数・調査時期

調査地域		協力者数 (人)	平均居住 年数(年)	調査時期
東 讃	さぬき市	3	70.3	2013年 12月～ 2015年 3月
	東かがわ市	3		
	高松市	1		
小豆島	小豆島町・土庄町	7	71.1	
中 讃	坂出市	2	58.8	
	宇多津町	2		
	丸亀市	2		
	多度津町	1		
	まんのう町	2		
	善通寺市	1		
西 讃	三豊市	2	74.3	
	観音寺市	2		
合 計		28	—	

3) 調査結果

(1) 主食

聞き書きした家庭料理の中から、ごはんもの、うどん、めん、だんご、もちを主食とし、4つの地域別に表2にまとめた。日常食では、各地とも米が貴重であったため、小豆島地域では米に麦を混ぜたり、さつまいもを入れて食べていた。中讃地域の離島ではさつまいもを入れた茶がゆ、東讃地域、西讃地域では団子汁が主食として食べられていた。ハレの日の食としては、正月、ひな祭り、春、夏、七夕、彼岸、夏祭りの行事食があり、正月はあん餅雑煮やおせち料理の残り物を活用したちらし寿司（ばら寿司）などがあつた。ばら寿司は、他のハレの日にも、各地の産物を材料とした様々な種類があり、特徴的であつた。さらに調査対象者が伝え継ぎたい家庭料理は、各地のばら寿司、押し寿司、炊き込みご飯、赤飯、栗おこわ、むかごめし、梅干し入り黒豆ごはん、いりこ飯、大根飯、打ち込みうどん、しっぽくうどん、団子汁などであつた。伝え継ぎたい家庭料理を選んだ理由では、お姑さんに教えてもらった料理、幼い頃に祖母や母親が作ってくれたもの、ハレの日に食べた料理を答えている人が多くみられた。選ばれた料理は、2012年に香川県が実施した「郷土料理の伝承に関する調査」⁹⁾の調査結果とよく似た傾向がみられ、ここでもばら寿司、押し寿司、いりこ飯が上位であつた。

図2から図6に再現したばら寿司、梅干し入り黒豆ごはん、茶がゆ、いりこ飯、打ち込みうどんの写真と聞き書きした内容を示す。

(2) おやつ

聞き書きした家庭料理の中から「おやつ」を取り出したところ、主な材料に米、小麦、裸麦、さつまいも、果物を使ったおやつがあげられた。おやつに



調査地：中讃地域 宇多津町
聞き書きした内容：「秋祭りや子どもの誕生日などなんぞごと（特別なとき）」の度に、ばら寿司をよく作った。すし飯の合わせ酢は、砂糖を多く入れ甘いのが特徴。具はその土地の旬の材料をふんだんに入れ、さらに焼き穴子やエビを飾りに使い、豪華にした。

図2 ごはんもの（すし） ばら寿司

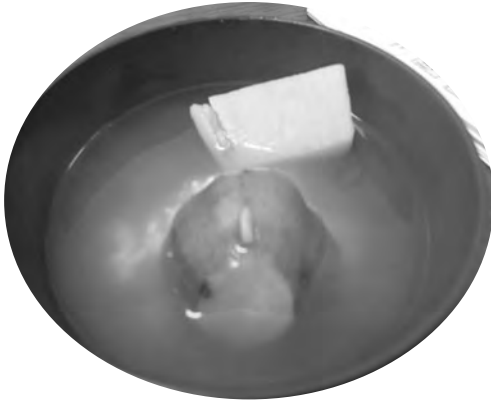


調査地：中讃地域 善通寺市
聞き書きした内容：黒豆ごはんは赤飯に比べて色が悪いことから、不祝儀に使われていた。幼い頃、母親から黒豆ごはん梅干しを入れるときれいな色になると教えられ、実際に母親の作ってくれた黒豆ごはんはきれいな色でうれしかったと話してくれた。

図3 ごはんもの（すし以外）
梅干し入り黒豆ごはん

表2 聞き書き調査協力者から得られた伝え継ぎたい家庭料理（主食）

	ごはんもの（すし）	ごはんもの（すし以外）	うどん・めん	だんご・もち
東讃地域	押し寿司（鱈）、姿寿司（鱈や秋刀魚）、巻き寿司、ちらし寿司、ばら寿司、ひっかりすし	赤飯、栗おこわ・栗ごはん、山菜おこわ、むかごめし、炊き込みご飯	しっぽくうどん、半夏のうどん	団子汁
小豆島地域	寿司、石切寿司、きずし	かきませ（おませ）	焼きそうめん、揚げそうめん	
中讃地域	ばら寿司	梅干し入り黒豆ごはん、混ぜごはん、おみいさん、茶がゆ		あん餅雑煮
西讃地域	押し寿司（鱈）、ばら寿司	いりこ飯、菜めし、大根飯	打ち込みうどん、しっぽくうどん	団子汁



調査地：中讃地域 広島町

聞き書きした内容：この料理は瀬戸内海の佐柳島から伝わってきたといわれている。昔は、島では米が作れなかったのので、サツマイモや炒ったそら豆を入れて食べていた。協力者は今でも朝食に食べているという。

図4 ごはんもの（すし以外） 茶がゆ



調査地：西讃地域 財田町

聞き書きした内容：小麦ができるのと製粉所で粉にしてもらい、それを持ち帰って自宅でうどんを打っていた。冬はいりこのだしを使い、油揚げ、ねぎを入れた打ち込みうどんを食べた。

図6 うどん・めん 打ち込みうどん



調査地：西讃地域 伊吹町

聞き書きした内容：島では、男性は漁にでて、女性は家庭の切り盛り、さらにいわし漁の時には、いわしの加工と女性は大変忙しいかった。いりこ飯はご飯とおかずを一緒にした料理で、簡単にでき、子どもだけでも食べやすいので日常食としてよく作って食べていた。

図5 ごはんもの（すし以外） いりこ飯

使われた食材別に聞き書きした「おやつ」を分類した結果を表3に示す。聞き書きした「おやつ」の中で協力者が伝え継ぎたい「おやつ」としてあげたものは、「米を使ったおやつ」として、ぼたもち、うずまきもち、サルトリイバラの柏餅、甘酒、「小麦・裸麦を使ったおやつ」として、半夏のはげ団子、おちらしあめ、「さつまいもを使ったおやつ」として、かんころもち、いももち、「果物を使ったおやつ」として、干し柿のロール巻きであった。図7から図15にそれらを再現した料理と聞き書きした内容を示す。

「米を使ったおやつ」では、各地とも米が貴重であったため、ハレの日の食として、ひな祭りにおいりとうずまきもち、彼岸にぼたもち、端午の節句にサルトリイバラを使った柏餅、秋祭りの頃の甘酒が

表3 聞き書き調査協力者から得られた伝え継ぎたい家庭料理（おやつ）

	米を使ったおやつ	小麦、裸麦を使ったおやつ	さつまいもを使ったおやつ	果物を使ったおやつ
東讃地域	ぼたもち、うずまきもち	半夏のはげ団子、おちらしあめ	さつまいもの天ぷら	
小豆島地域	ぼたもち		かんころもち	
中讃地域	ぼたもち、サルトリイバラを使った柏餅	おちらしあめ	いももち	金柑、夏みかんの皮の砂糖煮、干し柿
西讃地域	おはぎ、甘酒	半夏のはげ団子、おちらしあめ		干し柿のロール巻き、夏みかんやザボンの皮の砂糖煮、杏や夏みかんのジャム



調査地：全域

聞き書きした内容：脱穀が終わったころ、ニワアゲのお祝いに、新米でぼたもちを作った。また彼岸のころにぼたもちを作り、お供えをしたり近所の人に配った。あんこを中にいれてまわりにきなこをつけるものと青のりをつけるもの、あんこをまわりにつけるものがある。

図7 米を使ったおやつ ぼたもち



調査地：中讃地域 広島町

聞き書きした内容：6月の田植えの終わった時に団子の粉とサルトリイバラの葉を使って作る。他の地域では端午の節句や田植え時のおやつ、お盆のお供えとして作っている。香川県全域で作られるおやつである。

図9 米を使ったおやつ
サルトリイバラの柏餅



調査地：東讃地域 引田町

聞き書きした内容：引田町の近くの鳴門の海は引田の漁師にとって大切な漁場であった。蜂須賀公の時代に鳴門沖の漁が禁漁となり、遠い昔を懐かしみ、鳴門の渦をもちで再現し先祖に供えたといわれている。法事や節句の祝いに作っていたが、最近では和菓子屋さんで注文するのが普通となった。

図8 米を使ったおやつ うずまきもち



調査地：西讃地域 財田町

聞き書きした内容：秋祭りには収穫した米と麴で甘酒を作っていた。瓶に入れたおかゆに麴を加えて作り、お祭りにそれを飲むのは楽しみであった。今では家で甘酒を作ることも少なくなったが、飲むと懐かしい味がするので地域のイベントや祭りで販売されている。

図10 米を使ったおやつ 甘酒



調査地：全域

聞き書きした内容：半夏の農繁休みに食べた、小麦粉で作った生地をゆでてあんをまぶした団子。「半夏まで田植えを終えないと半夏半作になる」「半夏のはげ上がり」等の言葉が今も残る。麦の栽培が盛んな中讃地域から西讃地域で作られている。

図11 小麦、裸麦を使ったおやつ
半夏のはげ団子



調査地：小豆島地域

聞き書きした内容：水不足で栽培面積の狭い小豆島では米が作れなかったので、いろいろな行事の時にさつまいもの料理がでていた。さつまいもを干して粉にして団子にしたかんころ団子やちんころと呼ばれる干しいもは、昔からの子ども達のおやつであった。

図13 さつまいもを使ったおやつ
かんころもち



調査地：西讃地域

聞き書きした内容：新麦がとれると、ほうろくで炒ったのち、石臼で碎き、目の細かいふるいにかけて粉にする。おちらしあめはこれに砂糖を加えて加工したものやきなこをまぶしたものもある。和三盆糖の生産地である東讃地域ではごみ砂糖を混ぜて作った。

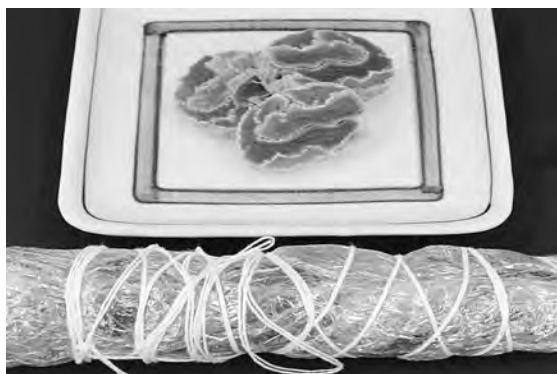
図12 小麦、裸麦を使ったおやつ おちらしあめ



調査地：中讃地域 手島町

聞き書きした内容：島の伝統的なおやつ。米の収穫が少ない島では、秋から冬にかけて収穫したさつまいもを蒸してつぶした後、小麦粉、ヨモギを入れて混ぜ、さらに蒸して作った。以前はそのまま食べていたが、最近はこの中にあんこを入れて作る。

図14 さつまいもを使ったおやつ いももち



調査地：西讃地域 豊中町

聞き書きした内容：収穫時になるとたくさんの柿が採れるので、それらを干してまず干し柿を作る。その干し柿のへたと種を除き伸ばして巻いたもので、輪切りにするときれいで、保存食にもなる。

図15 果物を使ったおやつ 干し柿のロール巻き

あった。また、家庭で作る料理ではないが、西讃地域平野部では、季節になると大阪から菓子業者が来て、おこしの材料としてくず米を引き取り、代わりに二級品のおかきをくれるのが楽しみだったと話してくれた人もいた。「小麦・裸麦を使ったおやつ」では、田植えの終わった半夏に、新小麦を使ったはげ団子と、裸麦を粉にしたおちらしがあった。和三盆糖の生産地である東讃地域では、おちらしに上白糖ではなく、ごみ砂糖を混ぜて作ったおちらしあめがあった。「さつまいもを使ったおやつ」では、さつまいもの天ぷら、かんころもち、いももちがあった。「果物を使ったおやつ」では、季節の果

物を使った各種のジャム、干し柿のロール巻きがあり、これらは保存食にもなった。「その他のおやつ」として、ぜんざいがあった。東讃地域のうずまきもち以外は、県内4地域間における大きな差はなかった。

(3) 主菜

主食とおやつについては、先に述べた4つの地域に分けて分類したが、主菜については、その地域で生産される食材の違いが家庭料理の違いに反映することと考えられるので、2. 5) に述べた6つの地域に分け、肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理（主にたんぱく質の供給源）を「主菜」として調査結果を分類した結果を表4に示す。また、主菜の調理法を魚介・獣鳥肉・卵・大豆・大豆製品そのものを食べる料理と、野菜等に魚介・獣鳥肉・卵・大豆・大豆製品を入れて調理した料理に分類して比較した結果を表5に示す。ただし、今回の聞き書き調査から阿讃山麓の主菜となる家庭料理は得られなかったので、表4、表5ともに阿讃山麓は除いた結果を示している。また、図16から図23は、聞き書きした料理の一部を示している。さらに、6地域における昭和初期の食べ物の特徴⁶⁾と、現在の主な農産物⁹⁾を表6に示す。

「主菜」の食材としては、魚介類が最も多く使われ、次いで大豆製品、卵、ちくわなどの水産練り製品であった。魚が多く獲れる瀬戸内沿岸では魚などが単品の食材として使われ、さしみ、煮つけ、塩焼きなどの方法で食べていた。その他の地域では肉、

表4 聞き書き調査協力者から得られた伝え継ぎたい家庭料理（主菜）

地域名	聞き書き調査対象者が語った伝え継ぎたい家庭料理（魚介・獣鳥肉・卵・大豆・大豆製品を使った料理）
東さぬき	鯖の押しずし、姿ずし（あじやさんま）、 鯖のてっばい（このしろ使用）、ちしゃもみ
小豆島	小魚の干したのもの（自家製で多くの料理に使える）、わりご弁当（煮しめ：こんにゃく、しいたけ、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼうなど・卵焼き：かまぼこ）、石切ずし（上置き具：卵焼き、あなご）
さぬき平野	最近では川魚はほとんど食べていない 大豆を使用、煮豆、鯖豆、鯖のてっばい
西さぬき	白菜の雪花（豆腐）、まんぼのけんちゃん（豆腐、油揚げ）、冬場にはふなを食べた、焼き魚、焼き魚の身をとった後の骨のふりかけ、小魚のふりかけ、かまぼこ、すきやき、塩ゆでいりこのしょうが醤油、太刀魚のさしみや塩焼き
瀬戸内沿岸	地物小魚（びんぐし（せとだい）、まながつお、さより、きす、べら）の煮物、塩焼き、唐揚げ、天ぷら 新鮮な魚、たこ、いかのさしみ、魚のあらは汁に利用 小魚は唐揚げ、天ぷら、佃煮、佃煮、小えびの塩ゆで、小えびの天ぷら、エビ味噌、たこの煮物、きゅうりとたこの酢の物、いもたこ、あじの三杯酢、いかなごを焼いてだいたい酢に浸けたもの、いかなごの天ぷら、釜揚げいかなごの卵とじ、鯖と真子と新豆の炊き合わせ

表5 主菜の調理法の特徴

地域名	主菜となる家庭料理	
	魚介・獣鳥肉・卵・大豆・大豆製品 そのものを食べる料理	野菜の中に魚介・獣鳥肉・卵・大豆・大豆製品を入れて調理した料理
東さぬき		鯖の押しずし、姿ずし（あじやさんま使用）、ちしゃもみ、 鮎のてっばい（このしろ使用）
小豆島	卵焼き	小魚の干したものを、煮しめ（ちくわ）
さぬき平野		鮎豆（小鯛使用） 鮎のてっばい（さごし使用）
西さぬき	焼き魚、焼き魚の身をとった後の骨で作ったふりかけ、 小魚のふりかけ、かまぼこ、いりこの塩ゆで、太刀魚はさ しみか塩焼き	白菜の雪花 まんばのけんちゃん
瀬戸内沿岸	地物小魚（びんぐし（せとだい）、まなかつお、さより、き す、べら）の煮付け、塩焼き、唐揚げ、天ぷら 新鮮な魚、たこ、いかのさしみ、魚のあらは汁に利用 小魚は唐揚げ、天ぷら、佃煮、小えびの塩ゆで、小えびの 天ぷら、あじの三杯酢、いかなごを焼いてだいたい酢に浸 けたもの、いかなごの天ぷら	えび味噌 きゅうりとたこの酢の物 いもたこ 釜揚げいかなごの卵とじ 新豆と鯖の真子の炊き合わせ 鯖の押しずし



調査地：瀬戸内沿岸 坂出市
聞き書きした内容：瀬戸内海でたくさん獲れる小魚を焼いてそのまま三杯酢に漬け、骨まで食べられるように工夫した料理で、県内全域で食べられている。夏祭りの酒客の肴として、暑い夏に三杯酢のさわやかな酸味が食欲をそそったといわれている。カルシウムの給源、常備食としても有効である。

図16 魚そのものを食べる料理
あじの三杯酢



調査地：瀬戸内沿岸 広島町
聞き書きした内容：いかなごは獲れてすぐの新鮮なものは、さしみのほか、釜揚げにして酢味噌で食べる。そのまま調理すると身が崩れやすいが、一夜干しにすると身がしまって調理をしやすくなり、おいしさも増す。それを天ぷらにすると、より食べやすくなる。

図17 魚そのものを食べる料理
いかなごの天ぷら



調査地：さぬき平野 善通寺市
 聞き書きした内容：秋から冬にかけて川魚は大切な食材として、料理や保存方法が工夫されてきた。秋豆（大豆）が穫れる頃には、練炭火鉢に大鍋をかけ、脂がのった鮎を丸一日コトコトと煮込んで、鮎豆を作った。時間をかけて煮込むことによって鮎の頭も骨も軟らかくなり、丸ごと食べられる。

図18 野菜の中に魚介を入れて調理した料理
 鮎豆



調査地：瀬戸内沿岸 広島町
 聞き書きした内容：小えびは瀬戸内海で多くとれ、安価で、様々な料理に使われている。この料理は、小えびの頭としっぽからとっただし汁を有効に使い、殻ごと食べるという、小えびを全く無駄にしない食べ方である。ごぼうやにんじんなど日常的な野菜を加え、みそで味をつけるとご飯にあう。

図20 野菜の中に魚介を入れて調理した料理
 えび味噌



調査地：さぬき平野 善通寺市
 聞き書きした内容：秋から冬にかけてため池の水を抜いたときにとれる寒鮎は、臭みがなく脂がのるので貴重な食材であった。現在ではコノシロやサゴシで代用しているが、大根、金時人参とともに白味噌で和えてつばいは讃岐の冬のごちそうであった。

図19 野菜の中に魚介を入れて調理した料理
 つばい



調査地：瀬戸内沿岸 広島町
 聞き書きした内容：香川県ではたこの消費量が多く、なかでもいいだこは小さいので頭から丸かじりできるのが特徴で、特にいい（卵）持ちのメスは独特の味わいがある。里芋の煮物にいいだこを入れたいもたこは、海の幸と里芋の幸を組み合わせた料理で、主菜として食べられている。

図21 野菜の中に魚介を入れて調理した料理
 いもたこ



調査地：瀬戸内沿岸 広島町
聞き書きした内容：この料理は、いかなごに季節のまんばを加え煮たものを卵でとじた簡単な日常食である。春、いかなごの季節になると夕食の主菜としてよく作られ、まんばの苦みと卵がよくあい家族からも喜ばれたそうである。

図22 野菜の中に魚介を入れて調理した料理
釜上げいかなごの卵とじ



調査地：瀬戸内沿岸 坂出市
聞き書きした内容：鯖は瀬戸内の春を代表する魚で、身は刺身や押しずしなど多くの料理に使われている。この料理は、産卵のために瀬戸内海に入った鯖の卵（真子）を使い、旬のそら豆とたけのこを一緒に煮たものである。

図23 野菜の中に魚介を入れて調理した料理
新豆と鯖の真子の炊き合わせ

魚、卵、大豆製品のみを食材とした食べ方は少なく、魚介類を野菜やいもなどととも調理し、食べていた。聞き書き調査に協力してくれた人達の子どもの頃（昭和初期）の食べ物はほとんどが自給で、表6に示すように、現在に比べ野菜・山菜・きのこの種類は少なく、たんぱく質の供給源は魚介が中心であり、たいへん貴重なものであったことがうかがえる。

「主菜」の調理法としては、魚など貴重なものは、丸ごと食べられるような料理が多く見られた。例えば、焼いて三杯酢に漬けたり、長時間煮ることで骨まで食べられるようにしたり、一夜干しの後、天ぷらにしてすべて食べる、焼き魚の身をとった後の骨でつくったふりかけ、小エビの頭やしっぽなど捨てる部分でだしをとって煮物に使うなどの工夫がされていた。また、鯖など季節の魚は、「ハレの日」の食として、押しずしなどにし、白米と一緒に食べる調理法が用いられていた。

「日常食」については、ご飯などの主食と「主菜」、漬物や佃煮などの保存食という食事形態が多かった。「主菜」の食材は、その地域でとれた野菜や大豆が主で、それに加えて、豆腐・油揚げなどの大豆製品、卵、鶏肉、小魚、小えび、たこ、練り製品などの魚介類、ため池で獲れる淡水魚なども一部で使われていた。具体的料理としては、焼いた小魚を三杯酢につけたもの、秋に収穫した大豆と鮎を昆布と一緒に煮た鮎豆、いいだこと里芋の煮物、まんばとしらすの卵とじなど野菜の煮物を卵でとじた料理、新豆と鯖の真子の炊き合わせなどがあり、たんぱく質源となる食材が貴重なことから、食べる量や回数は少ないが、小魚なども骨まで食べる工夫がされていた。一方「ハレの食事」は、さしみ、天ぷら、鯛など高級魚の塩焼きなど、旬の魚介類を主な食材にした料理が多く見られた。

4. まとめ

香川県の聞き書き調査から主食、おやつ、主菜を抜き出しその特徴についてまとめた。調査に協力してくれた対象者は計28人、全員女性で、その年齢は60～95歳、その地域での平均居住年数が70年以上の人がほとんどであった。

表6 各地域の食べ物の特徴（昭和初期）と現在の主な農産物

地域名	各地域の食べ物（昭和初期） ¹⁾		各地域の現在の主な農産物 ²⁾	
	野菜・山菜・きのこ	魚介・鳥獣	野菜・果物	魚介・獣鳥肉・卵
東さぬき	野菜各種を自家菜園で自給	漁港が多く瀬戸内海の魚を豊富に利用 内陸部は淡水魚、昭和初期よりはまちの養殖	青ねぎ、アスパラガス、オクラ、きゅうり、なばな、にんにく、パセリ、ブロッコリー、ミニトマト、レタス、トマト、キャベツ、いちご、黒ぶどう、青ぶどう、びわ	牛、豚、鶏、 養殖：はまち、かんばち、オリーブ ハマチ、引田ぶり
小豆島	野菜各種を自家菜園で自給	瀬戸内海の魚を豊富に利用、小魚が中心	アスパラガス、なばな、にんにく、さつまいも、ブロッコリー、温州みかん、すもも、キウイフルーツ、びわ	牛
阿讃山麓	山菜、きのこ類一部は乾燥、塩漬にして	川魚およびきじ、うさぎなどの鳥獣利用	青ねぎ、なばな、ミニトマト、トマト、キャベツ	牛、鶏
さぬき平野	野菜保存菜を自家菜園で自給	ふな、こい、どじょうなどため池や川の淡水魚類を利用、養殖	青ねぎ、アスパラガス、オクラ、きゅうり、金時にんじん、だいこん、たけのこ、たまねぎ、なばな、にんにく、さつまいも、ブロッコリー、なす、ミニトマト、レタス、黒豆、トマト、キャベツ、キウイフルーツ、いちご、もも、黒ぶどう、青ぶどう、びわ、かき	乳牛、肉牛、豚・鶏、オリーブ牛、讃岐豚、オリーブ鶏
西さぬき	野菜各種を自家菜園で自給	瀬戸内海の魚、淡水魚を利用	青ねぎ、アスパラガス、きゅうり、金時にんじん、スイートコーン、たけのこ、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、なす、レタス、トマト、セロリ、キャベツ、温州みかん、キウイフルーツ、なし、もも、黒ぶどう、青ぶどう、びわ、かき	牛、豚、鶏
瀬戸内沿岸	野菜を畑の一部で自給	瀬戸内海の魚が豊富 具体的には、たい、さわら、ちぬ（くろだい）、ひらめ、かれい、めばる、いわし、たこ、なまこ、えび、のり、はまぐり 昭和に入り、乱獲となり、「獲る漁業」から「養殖する漁業」へ、また水産加工や遠洋漁業などに転身も迫られた 引田 はまちの養殖 のり、はまぐり、かきの養殖	さつまいも、にんじん、ブロッコリー、なばな、温州みかん	はまち、かんばち、かたくちいわし、まだい、かれい、げた、ひらめ、さわら、とらふぐ、なしふぐ、いかなご、まながつお、あなご、すずき、くろだい、かわはぎ、あじ、さより、はも、べら、めばる、あこう、いぼだい、おこぜ、のり、まだこ、いいだこ、いか、小えび、くるまえび、わたりがに、かき、たいらぎ、あわび、しゃこ、なまこ、へらぶな、あゆ

引用：1) 日本の食生活全集37 聞き書香川の食事、p.354-355、表3「各地域の食べ物・食べ方の特徴」（農山漁村文化協会発行）

2) 香川県の農産物マップ（かがわ地産地消運動推進会議香川県農政水産部農政課企画グループ）

主食については、日常食では、どの地域も米が貴重であったため、米に麦を混ぜたすし飯や、さつまいもを入れた茶がゆ、団子汁が主食として食べられていた。「ハレの日」にはその地の産物を材料とした様々な種類のばら寿司、押し寿司が特徴的であった。特に東讃、小豆島では押し寿司が多くみられた。

おやつについては、おやつの種類に4地域間に大きな違いはなかった。おやつの食材には、主に米、小麦、裸麦、さつまいも、果物が使われていた。和三盆糖の生産地である東讃地域では、その製造途中にできるごみ砂糖を活用したおやつも作られていた。米を使ったおやつは、各地域とも米が貴重であったので、小豆や砂糖を使い、「ハレの日」の食として作られていた。小麦を使ったおやつでは、麦の収穫、田植えと続く農繁期の後に、新麦を使った半夏のはげ団子が島嶼部を除く全地域で見られた。果物を使ったおやつでは、干したり、砂糖漬、ジャムにするなど、「保存食」に加工する工夫が多く見られた。

主菜については、魚介類、大豆製品、卵、水産練り製品が食材として用いられ、魚が多く獲れる地域では単品の食材として使われる一方で、その他の地域では魚介類を野菜などとともに調理し、食べていた。調理法としては、魚など貴重なものは丸ごと食べられるような方法が多く見られ、小魚なども骨まで食べる工夫をしていた。

以上のように、主食、おやつ、主菜のいずれにおいても、貴重な食材を有効に利用し、より長期の保存が可能な調理法が多く見られた。現在は、いつでもどこでも様々な食材を手に入れることができ、さらに電子レンジ加熱だけですぐに食べられる調理済み食品が数多く販売されている。これらの社会的変化によって確かに食生活は豊かになり、便利になったとはいえる。しかしながら今回の調査のなかでも見られたように、地域や季節に応じた食材を有効に利用していこうというわが国の伝統的な食文化こそがユネスコの無形文化遺産に指定された和食の本質であり、この精神を私たちは次の時代に伝えていかなければならないと考える。ただし本調査のなかで、伝えたい料理を昔のとおりに再現して家族に食べてもらおうと、味がおいしくないとされたというコ

メントもあり、調味料の使い方を含めた味付けについては、現在の食生活に合った方法を工夫する必要があるであろう。

本研究は一般社団法人日本調理科学会特別研究「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」の研究助成により行った。聞き書き調査にご協力いただいた以下の皆様方に心より感謝申し上げます。

小豆島地域：西田晴美，余島智子，東讃地域：奥田靖子，阿部和美，中讃地域：山地シゲ子，三野道子，岩本任子，森藤昌代，近石敬子，

西讃地域：鈴木タカ子，河野智子，藤原三江子，関萩子，勝田愛子，合田治栄（敬称略），

平成25年度～29年度食物栄養専攻地域栄養ゼミ学生

研究の一部は、一般社団法人日本調理科学会平成28年度大会，平成29年度大会，平成30年度大会特別企画「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」にて発表した。

参考文献

- 1) 農林水産省HP, 「和食：日本人の伝統的な食文化」の内容, http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/pdf/naiyo_washoku.pdf (平成30年12月閲覧)
- 2) 農産漁村文化協会, 1993, 「日本の食生活全集全50巻」, 農産漁村文化協会, 東京.
- 3) 成城大学民俗学研究所, 1995, 「日本の食文化—昭和初期・全国食事習俗の記録—」, 同補遺編, 岩崎美術社, 東京.
- 4) 平成21～23年度日本調理科学会特別研究委員会編, 2011, 平成21～23年度日本調理科学会特別研究委員会報告書「調理文化の地域性と調理科学」—行事食・儀礼食—, 日本調理科学会, 東京.
- 5) 一般社団法人日本調理科学会「次世代に継ぐ日本の家庭料理」委員会, 2014, 一般社団法人日本調理科学会特別研究平成24～25年度「次世代に継ぐ日本の家庭料理」聞き書き調査報告書, レタープレス, 11-20.
- 6) 「日本の食生活全集 香川」編集委員会編, 1990, 「日本の食生活全集37 聞き書香川の食事」, 354-355.

- 7) 一般社団法人日本調理科学会「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」委員会, 2014, 一般社団法人日本調理科学会特別研究平成24～25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, レタープレス, 432-435.
- 8) 一般社団法人日本調理科学会「次世代に伝え継ぐ日本の家庭料理」委員会, 2015, 一般社団法人日本調理科学会特別研究平成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, レタープレス, 174-177.
- 9) 香川県農業経営課, 2013, 郷土料理の伝承に関する調査, 43-51.
- 10) かがわ地産地消運動推進会議香川県農政水産部農政課企画グループ編, かがわの地産地消, 香川県の農産物マップ, 5.