

# 「しもつかれ」の北関東におけるレシピ分布

伊藤 有紀<sup>1</sup> 佐藤 汐里<sup>2</sup>

「しもつかれ」は、栃木県を中心とした北関東の郷土料理である。1000年近く前にそのルーツとなる食べ物が既にあったとされる。長い歴史の中でレシピは北関東に広がり、変化をしてきた。郷土料理のレシピの変化をたどることは、地域の食文化を顧み、将来の食生活を考える上で有用な視点である。本稿では、北関東の各県での「しもつかれ」のレシピにどのような共通点、相違点があるのか、地理的な分布を明らかにすることを目的とした。民俗調査などをもとにレシピの分布図を作成した。また、レシピの聞き取り調査や消費の状況により現在の状況を把握し、今後に向けた考察を行った。

キーワード：しもつかれ 郷土料理 レシピ 北関東

## 1. 緒言

「しもつかれ」とは、栃木県を中心とした北関東で主に2月の初午の日に作られる行事食である。初午とは最初の午の日のことをいい、この日に「しもつかれ」を作り、稲荷神社などに赤飯などと一緒供えて五穀豊穡を祈願する。「7軒の家のしもつかれを食べると中風にならない」、「しもつかれを稲荷様に供えると疫病にかからない」といった民間信仰に結び付く言い伝えがあり<sup>1)</sup>、栃木県の人にとっては馴染み深い郷土料理である。「しもつかれ」は、鬼おろし(目の粗い木製のおろし器)でおろした大根、にんじん、塩引き(塩鮭)の頭、炒り大豆などを大鍋で煮て、飯のおかずや茶請け、酒の肴として食べる(図1)。味のイメージは、大根の水分で煮たごく薄味の煮物に近いと言えるが汁ではない。赤飯とともに食べられることが多いが、この赤飯との取り合わせは、食べ慣れた人にとっては絶妙であるという<sup>2)</sup>。材料の炒り豆は節分の豆、塩鮭は正月で使用したものの残りである頭の部分、大根は旬を過ぎた“す”が入ったものを用い、残り物を活用した料理である。また、大豆由来のイソフラボンや野菜類の食物繊維などが豊富で栄養価が高い<sup>3)</sup>。食品ロスを出さない、栄養価の高い食品という意味で今日的な料理と言える。

その歴史は古く、平安時代の「スムツカリ」を始まりとし、江戸時代に北関東に伝播したと考えられている<sup>4)</sup>。歴史のある食べ物であるが、現在は他の郷土料理と同様に家庭内で調理、喫食される機会が減少している。若年者が好むはっきりとした味や形ではないため、「しもつかれ」の喫食経験のない子供や若年層を中心に敬遠されているという声もある<sup>5)</sup>。

これまでの「しもつかれ」についての食文化研究は、風習や伝承に関する研究<sup>6)</sup>、100種類もあるとされる呼称とその地理的分布についての研究<sup>7)</sup>、平安時代から現代までの変遷や北関東地方での広がりを多面的に扱った論考<sup>8)</sup>などがある。これらの中で「しもつかれ」の分布およびレシピは所々で示されているが、北関東における状況を集約して扱った報告は見当たらない。1つの地域において調理の文化がど

1 東京家政学院大学現代生活学部現代家政学科

2 東京家政学院大学現代生活学部現代家政学科(令和元年度卒業)

のように変化しながら伝播したかを知ることは、今後の郷土料理について考え、受け継いでいく上で重要な知見になると考える。そこで本稿では、「しもつかれ」のレシピに着目し、使用食材および調味・調理法を北関東内で比較の上、共通点と相違点を明らかにすることを目的とした。さらに「しもつかれ」の現在のレシピおよび消費の状況を調べ、今後も行事食として継承していくための方向性を考察した。なお、「しもつかれ」は、「すむつかり」「すみつかれ」「しみづがり」など地域により様々な呼称があるが、本稿では「しもつかれ」と表記することとする。また、本稿での北関東の範囲は、栃木県、茨城県、群馬県、埼玉県に加え、「しもつかれ」が食べられてきた福島県・千葉県の一部も含むこととする（図2）。



図1 しもつかれ



図2 「しもつかれ」が食べられてきた大まかな範囲

## 2. 方法

### 2-1 文献調査によるレシピの比較

北関東における「しもつかれ」のレシピの分布図の作成を通して、同地域内の共通点・相違点を明らかにすることとした。まず、表1に示す文献を調べ、「しもつかれ」を食べる習慣のある地域を確認し、文献中に記載された「しもつかれ」の作り方から使用食材および調味・調理法のパターンを分類した。文献は、市町村の教育委員会による民俗調査（表1文献番号5, 9～17, 20～25）とアンケート調査の結果を含む学術研究（表1文献番号6, 7, 26）を中心に、その他、食生活の聞き書きを記した報告書や文献（表1文献番号3, 4, 8, 18）、「しもつかれ」に関する著作物から成る。民俗調査や聞き書きの対象者は、概ね明治30年代から昭和20年代生まれの人たちであり、その人達が自らの経験を語ったものである。民俗調査の報告書中では、「しもつかれ」は主に2月の初午の行事食として記載されており、その記述を用いた。

次に白地図を用い、表1の文献で、「しもつかれ」が食べられてきた地域（市町村）ごとに該当の使用食材のパターンの記号を該当の市町村の中央にプロットし、その上に調味法・調理法を重ねてマークして、レシピの分布図を作成した。同じ市町村内で食材および調味・調理法が複数記載されていた場合は、複数の記号を地図中にプロット、マークした。

なお、文献中に記載された「しもつかれ」が食べられてきた地域の中には現在は統廃合され、新たな市町村となっている地域もある。本研究は、現在の行政区分に従い、その区分の中心部にプロットしたため、厳密に見れば、文献に記された地区と完全に一致しない地域があることを申し添える。

表1 「しもつかれ」の分布調査で対象とした文献一覧

番号	地域 <sup>1)</sup>	発行年	調査年 <sup>2)</sup>	著者・編者	著作名/論文タイトル・雑誌名・号	発行元
1	北関東	1972年	—	藤平恵子	しもつかれにおける郷土料理の民俗学的考察, 『下野民俗』13号	下野民俗研究会
2	北関東	2002年	2001年	松本忠久	ある郷土料理の1000年 「元三大師の酢ムツカレ」から「シモツカレ」へ	文芸社(東京)
3	北関東	2014年	2012~2013年	一般社団法人日本調理科学会	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	一般社団法人日本調理科学会
4	北関東	2015年	2014年	一般社団法人日本調理科学会	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	一般社団法人日本調理科学会
5	栃木県	1973年	1971~1972年	栃木県教育委員会	栃木県民俗資料調査報告書10	栃木県教育委員会
6	栃木県	1977年	1969~1972年	朝倉隆太郎	郷土料理シモツカレの地理的分布, 『宇都宮大学教育学部紀要』27, 77-87	宇都宮大学教育学部
7	栃木県	1978年	1969年	朝倉隆太郎	シモツカレにまつわる風習・伝承について, 『宇都宮大学教育学部紀要』28, 153-159	宇都宮大学教育学部
8	栃木県	1988年	1980年代	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, pp.1-3, 149-151	一般社団法人農山漁村文化協会(東京)
9	茨城県	1975年		茨城県教育委員会編	岩瀬地区民俗資料緊急調査報告書 昭和49年度	茨城教育委員会
10	茨城県	1980年		土浦市史編さん委員会編	土浦市史 民俗編	土浦市役所
11	茨城県	1983年		岩間町教育委員会町史編さん資料収集委員会編	岩間町の年中行事 岩間史資料集 第2号	岩間町教育委員会
12	茨城県	1983年		古河市史編さん委員会編	古河市史 民俗編	古河市
13	茨城県	1985年	1965~1989年	桜村の民俗編集委員会編	桜村の民俗	桜村教育委員会
14	茨城県	1986年		茨城民俗学会編	真壁町の民俗	茨城民俗学会・真壁町史編さん委員会
15	茨城県	1994年		下妻市史編さん委員会編	下妻市史 別編民俗	下妻市役所
16	茨城県	1997年		内原町史編さん委員会	内原町史 民俗編	内原町
17	茨城県	1998年		猿島町史編さん委員会編	猿島町史 民俗編	猿島町
18	茨城県	1985年	1980年代	日本の食生活全集茨城編集委員会編	日本の食生活全集(8), 聞き書 茨城の食事, pp.79-81	一般社団法人農山漁村文化協会
19	茨城県	2003年	—	渡辺敦子, 荒田玲子, 吉田恵子	茨城県内三地域のいも・豆料理 一県北のこんにゃく, 県南のヤーコン料理, 県西のすみつかれ一, 日本調理科学会誌, 36, 452-456	日本調理科学会
20	群馬	1959年	1957年	群馬県教育委員会	板倉町の民俗 群馬県民俗調査報告書第3集	群馬県教育委員会事務局
21	群馬	1972年	1971年	群馬県教育委員会	千代田村の民俗 群馬県民俗調査報告書第14集	上毛民俗学会
22	群馬	1977年	1976年	館林地方史研究会	わたらせの民俗	館林市教育委員会
23	群馬	1988年	1986年	わたらの民俗調査委員会	館林市の民俗 わたらの民俗	館林市教育委員会
24	群馬	1990年	1988年	館林市教育委員会文化振興課	ろくごうの民俗	館林市教育委員会
25	群馬	1992年	1990年	館林市教育委員会文化振興課	さとやの民俗	館林市教育委員会
26	埼玉県	1994年	1992~1994年	山浦順子, 石川博美	初午の伝承料理—しもつかれ—1—埼玉県編, 『文教大学教育学部紀要』28, 128-137	文教大学教育学部紀要委員会

1)文献内でレシビを参照した地域

2)アンケート調査や聞き取り調査が文献中に記載され、調査年が明記されていた場合の調査年

## 2-2 聞き取り調査

「しもつかれ」の習慣的な調理経験がある、栃木県在住の60代～80代の男女4人、茨城県在住の50代の女性1人の計5人を対象に、レシピの聞き取りを2019年8月に行った。

## 2-3 現在の消費の状況

スーパーマーケットにおける売上状況を調べた。株式会社カスミに協力していただき「しもつかれ」を2019年1月～2月に販売した店舗のデータをご提供頂いた。株式会社カスミは、1961年に設立され、茨城県を中心に千葉県、埼玉県、栃木県、群馬県、東京都において地域に密着したスーパーマーケットを展開する企業である。

## 3. 結果および考察

### 3-1 文献調査

#### 3-1-1 使用食材および調味・調理法の分類

「しもつかれ」の主要な食材は、大根、炒り大豆、塩鮭の頭、油揚げ、にんじんであることが知られている<sup>9)</sup>。この他、昆布、ごぼう、ちくわ、ねぎ、いも類などが一部の食材に代替して、あるいは追加される例もあるが、ごく一部であった。そのため、大根をはじめとする5つの食材に絞り、使用される組み合わせを表1の文献の記載から分類したところ、大根・大豆・塩鮭の頭・油揚げ・にんじん、大根・大豆・油揚げ・にんじんなど8つの組み合わせに分類された。大根と大豆は1例を除き必ず使用されることがわかったため、大根と大豆を基本材料とし、そこへ①塩鮭と油揚げが加わる型、②塩鮭が加わる型、③油揚げが加わる型、④基本材料のみの型、⑤食材が不明、⑥その他を加え6つの型に分類することとした。にんじんについては大根と並ぶ根菜類として扱い、塩鮭と油揚げを中心とした分類とした。調味・調理法も使用食材と同様に表1の文献に記載されたレシピをもとに分類を行った。その結果、酒粕、醤油、酢の使用、加熱・非加熱による違いにより①酒粕、醤油、酢を加えて煮る②酒粕、醤油を加えて煮る③酒粕を加えて煮る④醤油、酢を加えて煮る⑤酢を加えて煮る⑥何も加えず煮る⑦酢や醤油を加えて生食(大豆は煎ってある)する、の7種類に分類された。

#### 3-1-2 食材および調味・調理法の分布

3-1-1で定めた分類にもとづき、表1の文献中に記載された「しもつかれ」のレシピを食材、調味・調理法別に分布図にしたものが図3である。「しもつかれ」が作られてきた地域全体をみると、栃木県を中心に、茨城県西部、埼玉県北部・東部、群馬県、千葉県、福島県の一部となり、図2として示した範囲内に分布した。

栃木県は全域で「しもつかれ」のレシピがプロットされた。ただし、どの程度根付いているか、つまり普及度を調べた調査では、芳賀西部、下都賀、安蘇東部、河内、上都賀、塩谷、といった栃木県の南東部、南部、中央部、西部では普及度が高い一方で、県北の那須地区と県南西端の足利地区は普及度が低いとの報告があり<sup>10)</sup>、県内での普及度は一様ではないと考えられる。食材の型では、39レシピ中塩鮭の頭型が23、塩鮭の頭+油揚げ型が16と、塩鮭の頭はすべての地域で使用されていた。また、調味・調理法では、酒粕を加えて煮る、何も加えず煮る、が中心であった。何も加えず煮る地域は、茨城県、福島県の県境に多かった。

茨城県は、23レシピ中、塩鮭の頭+油揚げ型が8レシピと比較的多く見られたが、塩鮭の頭型、油揚げ型、基本型もあり、調味・調理法では、酢を加えて煮る、あるいは生食する地域も散在していた。酢を用いたレシピは14と、他の県に比べて多かった。

埼玉県は、25レシピ中、根菜と大豆のみの基本型が17と約70%を占め、油揚げ型も若干みられた。



図3 北関東における「しもつかれ」の食材および調味・調理法の分布  
 ※一地域内で複数の調理法が記載されていた場合、その複数のマークの境界線上に食材をプロットした。

塩鮭の頭型は1ヶ所のみであった。

群馬県で作られている地域は栃木県、埼玉県に接する限られた地域で、塩鮭の頭+油揚げ型、塩鮭の頭型、油揚げ型であった。

福島県は、栃木県との県境の南会津地方で、マスを用い、大根おろしなどを煮ない、なますのような「しもつかり」が「ツムジガエリ」という名称で作られていた。この他、図3中で「その他」に分類した、特産の黒豆を使ったなますタイプのものもあった。

千葉県は、埼玉県、茨城県と接している野田市において、基本型とその他として記した大根と甘酢のみで作るレシピもあることがわかった。

### 3-1-3 各県の食材の比較

食材と調味の関係からレシピをみたとき、塩鮭の頭が入ることでもうま味と塩味が付与される。塩鮭の頭が入らない場合は醤油や酢で味付けをする必要があるであろうし、酒粕は甘さと濃厚さを付与し、魚の生臭さを抑える働きもあると考えられる。

「しもつかれ」の分布の中心である栃木県、茨城県、埼玉県を比較すると、栃木県は塩鮭の頭が使用されており、酒粕を加えるレシピ、あるいは何も加えずに煮るレシピが中心であった。何も加えないのは、塩鮭の頭で塩分が十分つくためだと考えられる。一方、埼玉県では塩鮭の頭は1か所を除き入っておらず、根菜類と大豆だけ、あるいはそこに油揚げが加わり醤油で煮た“精進のしもつかれ”が主体で、加熱しない生食のレシピもあった。茨城県は塩鮭の頭が入れる地域と入れない地域があった。通常食材は入手しやすいものを用いるため、塩鮭の頭が入っているレシピの地域は入手の機会に恵まれたためと考えられ

る。栃木県には鬼怒川、那珂川が流れており、鮭の収穫があった。江戸時代後期には、これらの河川を遡上する鮭が「しもつかれ」に使用されたとのことである<sup>11)</sup>。しかしながら、鬼怒川や利根川で獲れる鮭は味が良い反面、漁獲量が少なく高価であったため、一般の農民が手に入れられる食材ではなく<sup>12)</sup>、毎年用いるのは難しかったと考えられる。そのため「しもつかれ」に用いられたのは、北海道や東北地方で獲れた鮭で、流通、保存のために塩を大量に用いたものであると考えられる。塩鮭は、主に北海道、東北地方の「年取り魚」として知られる。塩鮭に限らず塩鱈や塩鰯なども漁獲地である地方や魚が貴重品であった農村では、頭を含め魚のアラまで食べ尽くされ、日本各地でみても粕汁など季節的に酒造りの副産物として出来る酒粕と合わせて作る料理も多い。「しもつかれ」は、大根をおろすところが特徴であるが、大きな意味では粕汁と同類とみることもできる。塩鮭の頭と酒粕が使われたのは、貴重な食材を余すところなく用いて最大限おいしくするための工夫だと考えられる。また、塩が貴重であった時代において“海なし県”である栃木県では、塩鮭は塩分の摂取源としても有用であったと考える。

油揚げについては、加えるレシピが栃木県、茨城県、埼玉県に広く分布している。油揚げは安土・桃山時代には作られていたとされ<sup>13)</sup>、江戸時代以降に「しもつかれ」に加えられたものと考えられる。油揚げといえば、狐の好物とされる食べ物であり、稲荷信仰に結び付く。「しもつかれ」は稲荷神社に神饌として供えられることが多いが、「しもつかれ」自体はもともと信仰や行事とは無関係であったのが、民間信仰と結びつき、神饌や行事食となっていったという<sup>14)</sup>。このことから、栃木県、茨城県、埼玉県で広く「しもつかれ」に油揚げが入るようになった契機は稲荷信仰と関連があると考えられる。レシピの面から考えると、油揚げが入ることで油分が足され、おいしく食べられるため、信仰とは無関係に、次第に味のためにも加えるようになったと考えられる。

### 3-1-3 各県の調味・調理法の比較

表2 「しもつかれ」の変遷に関する松本の説

時代	「しもつかれ」の変遷に関する松本の説
平安時代～鎌倉時代	炒った大豆に酢をかけたものを近江では「酢ムツカリ」と呼んだ
鎌倉時代以降	「鬼おろし」が北関東で発明される。これにより、後に「酢ムツカリ」に大根おろしを加えた、大根なますのようなものが作られるようになる。
江戸時代前期	江戸幕府が開かれるとともに関東地方における寺社の創建が相次ぎ、近江の僧侶や職人などにより「酢ムツカリ」が関東に持ち込まれる。 煎り大豆に酢をかけたものや、煎り大豆を入れた大根なますとして主に農民の間に広まり北関東一帯から会津地方にまで伝わる。
江戸時代中期以降	醤油が関東の庶民にも普及するようになり、「しもつかれ」も醤油を加えた加熱調理もされるようになる。やがて酒粕や塩鮭の頭、油揚げなども加えられる。
～現代	家庭や地域により様々な副材料や調味料が足されるなどして、惣菜化し、現代に至る。同時に、大豆に酢をかけたもの、大豆入りの大根なますといった古い形の「酢ムツカリ」に近いものが一部地域で受け継がれている。

表2として、松本<sup>15)</sup>による「しもつかれ」の変遷に関する仮説をまとめた。松本によれば、「しもつかれ」のルーツは、平安時代の煎った大豆に酢をかけた「酢ムツカリ」とされる。「酢ムツカリ」が北関東にもたらされ、江戸時代中期以降には醤油を加えて加熱した料理へと変わっていったとしている。変化前後でタイプを大別すると、大根と大豆と酢を材料とし、加熱をせずに生食するタイプ、つまり本稿において基本型としたものが古いタイプの「しもつかれ」で、酒粕や塩鮭の頭や醤油が加わり加熱したものが新しいタイプの「しもつかれ」としている。この松本の説にしたがい、「しもつかれ」の調味料に

ついて考察を行った。

茨城県では前述の通り、酢を加えて煮たり、酢や醤油を加えて生食するレシピが他県に比べて多かった。茨城県での「しもつかれ」の呼称は「酢ムツカリ」と書かれることが多いことから酢を用いるのが特徴であり、表2にある平安時代の「酢ムツカレ」に近い味が伝承されている地域が茨城県に多いと考えられた。

酢とともに加えられる醤油は、酢に比べると新しい調味料である。酢は平安時代には用いられているが、醤油は室町時代後期の料理書にはほとんど出現しないことから一般庶民に普及したのは江戸時代になってからであり、初期は下り醤油が主に流通していたが、後期になると関東醤油の製造が増加した<sup>16)</sup>。茨城県では、土浦の柴沼醤油醸造株式会社をはじめ19カ所あまりで醸造されている。柴沼醤油は1688年創業で、土浦は江戸から明治時代にかけて千葉の野田、銚子とともに関東三大名醸地と称されていた<sup>17)</sup>。また他にも1600年代創業の老舗醸造所もあり、茨城県では醤油の醸造が盛んに行われていた。醤油は身近な調味料であり、「しもつかれ」にも用いやすい環境だったのではと考えられる。酢を用いる古いタイプの「酢ムツカリ」を始まりとし、そこへ醤油も加わり、栃木県からの影響を受けて塩鮭の頭が入る地域もあり、茨城県の分布が出来上がったものと考えた。

埼玉県におけるレシピでは、醤油を加えて煮るタイプがもっとも多く、25レシピ中14あった。次に、醤油と酒粕で煮るタイプが4、酢と醤油であえた生食タイプが5と、醤油を用いたレシピが大半を占めた。茨城県と同じように埼玉県には1764年創業の株式会社松本醤油店など江戸時代から続く製造所が多くあり<sup>18)</sup>、茨城県同様、醤油が多く供給される環境であった。しかし「しもつかれ」に使用された醤油は製品として流通したものであったかは定かではない。「しもつかれ」は主に農村で作られており、農村では大正時代から昭和時代初期にかけては味噌や醤油は家庭でつくるのが一般的であった。埼玉県での聞き取り調査によれば、醤油しぼりは手間がかかるため醤油屋が農家に出向き、農家ごとに作ることもなされておられ、そうした醤油や、味噌の上澄みである「たまり」が用いられたことも考えられる<sup>19)</sup>。

食材との相性から考えると埼玉県の「しもつかれ」は大根、大豆だけの所が多く、栃木県の酒粕や塩鮭の頭が入った「しもつかれ」と比べると淡泊な味であったと思われる、醤油で塩分と濃厚さを補う目的があったことが考えられる。

群馬県は、塩鮭の頭に酒粕を加えて煮るレシピがみられたことから栃木県の影響が大きいものと考えられた。福島県は、塩鮭の頭+油揚げを酒粕で煮るレシピと、黒豆を甘酢で煮て大根おろしを加える独自のレシピが混在しており、栃木県の影響を受けつつ、土地の産物を取り入れて変化したレシピも存在した。千葉県（野田市）は、基本型、つまり古いタイプの「しもつかれ」が残っているものと考えられた。

### 3-2 レシピの聞き取り調査

表3としてレシピの聞き取り調査の結果を示した。調査の中で「しもつかれを作る時は、様子を見ながら自分の好みに味付けをするので材料をどのくらい入れているか分からない。」というコメントが多く聞かれた。旬を過ぎた大根や残りもの大豆といった、その時手元にある材料で作るため、材料の分量や調味料が一定でないのは自然であると思われる。

材料を比べてみると栃木県のレシピでは塩鮭の頭が入っており、茨城県では入っていなかった。調味は栃木県では酒粕のみで、Aさんのレシピで味をととのえるための醤油が少量使われていた。茨城県の方のレシピは調味に酢が使用されていた。この結果は、文献調査で示した、栃木県と茨城県の食材や調味法の傾向と一致するものであった。一方で、同じ栃木県内でも、Bさんでは炒り大豆の代わりに落花生を入れるレシピもあった。また、Cさんのレシピでは、大根、にんじんは加熱しない状態で加えられていた。また、Eさんのレシピでは、めんつゆが使用され、手軽にうま味や塩分を加える方法がとられていた。今回は5つの家庭の「しもつかれ」のレシピであったが、地域や家庭により材料、作り方が違

表3 「しもつかれ」レシピの聞き取り調査の結果

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん
所在地	栃木県真岡市	栃木県真岡市	栃木県真岡市	栃木県栃木市	茨城県つくばみらい市
年齢	80代	70代	60代	70代	50代
材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根 2本</li> <li>・にんじん 2本</li> <li>・塩鮭の頭 1個 (大きさによる)</li> <li>・酒粕 15cm 1枚</li> <li>・油揚げ</li> <li>・大豆 炒ってある豆節分の豆がよい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根</li> <li>・人参</li> <li>・塩鮭の頭</li> <li>・酒粕</li> <li>・煎った豆又は落花生</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根 2本</li> <li>にんじん 2本</li> <li>塩鮭の頭 1つと半分</li> <li>酒粕 適当</li> <li>油揚げ 1枚</li> <li>大豆 適当</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根</li> <li>・にんじん</li> <li>・鮭の頭</li> <li>・酒粕</li> <li>・炒り豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根 (畑のもの)</li> <li>・にんじん</li> <li>・豆 (節分の豆)</li> <li>・油揚げ</li> <li>・めんつゆ、酢、砂糖、酒</li> </ul>
作り方	<p>①圧力鍋で塩鮭の頭が浸るぐらいの水を入れて20分くらい煮る。気になる人は、鮭の目玉と皮を取っ手でもよい。</p> <p>②大根、にんじんを鬼おろしでおろす。</p> <p>③大豆をますやボウルの底で転がして皮を取る。</p> <p>④鍋に大根、にんじん、煮た塩鮭の頭、千切りした油揚げ、大豆を入れて煮る。水を入れずにおろした時に出た水を入れて、約1時間煮る。</p> <p>⑤大根などが柔らかくなったら、酒粕を入れる。弱火にしてたまにかき混ぜながら煮る。</p> <p>⑥味をみて甘かったら醤油を加える。甘くなかったらそのまま何も入れなくてよい。</p>	<p>①鮭の頭は、よく洗って小さく切り、身も入れて煮る。</p> <p>②人参、大根は鬼おろしです。</p> <p>③大根、にんじん、鮭の頭、大豆を鍋に入れて煮込む。</p> <p>④煮えたら、酒粕をちぎりながら入れて煮込む。</p>	<p>①大根、にんじんを洗い、皮のまま鬼おろしでおろす。おろす順は大根が先。</p> <p>②塩鮭の頭を細かく切って約1時間煮る。柔らかくなるまで水を足して、アクをとる。</p> <p>③おろした大根、にんじん、鮭の頭、油揚げを鍋に入れ、少しかき回す。</p> <p>④水が少なくなってきたら豆と酒粕を入れ、かき回す。</p> <p>⑤煮込む。約1～2時間。</p> <p>⑥水気が無くなったら完成。</p>	<p>①大根、にんじんを鬼おろしでおろす。</p> <p>②鮭の頭はぶつ切りにして、炒り豆と一緒に煮る。</p> <p>③鮭の頭が骨まで柔らかくなったら酒粕を入れる。酒粕が溶けたら鬼おろしでおろした大根、にんじんをいれる。大根、にんじんは加熱しない。</p> <p>④味見をし、味が薄かったら塩を入れて完成。</p>	<p>①大根を鬼おろしでおろす。にんじんは普通のおろしでおろす。油揚げは、千切りにする。</p> <p>②フライパンで大根、にんじん、油揚げを入れて煮る。結構煮込む。</p> <p>③大根が煮えたころに大豆を入れる。</p> <p>④味見をしながらめんつゆ、酢、酒、砂糖を入れる。味が足りないときは、めんつゆ、酢を入れて調節する。</p>

うことが分かった。基本的な材料は文献調査で得た結果と変わらないものの、嗜好の変化により加えられる調味料の分量や種類が変わり、少しずつ味が変化する可能性があることが示唆された。

### 3-3 現在(2019年)の消費の状況

図4に店頭で「しもつかれ」を販売した株式会社カスミの店舗の分布図を、表4に「しもつかれ」の売上高の順位を示した。なお、株式会社カスミにおける「しもつかれ」の販売は1～2月のみ(2019年)であった。「しもつかれ」は主に2月の初午の行事食として食されてきたものであり、大根や塩鮭は本来冬場の食品であることからこの時期の販売となっているものと考えられる。



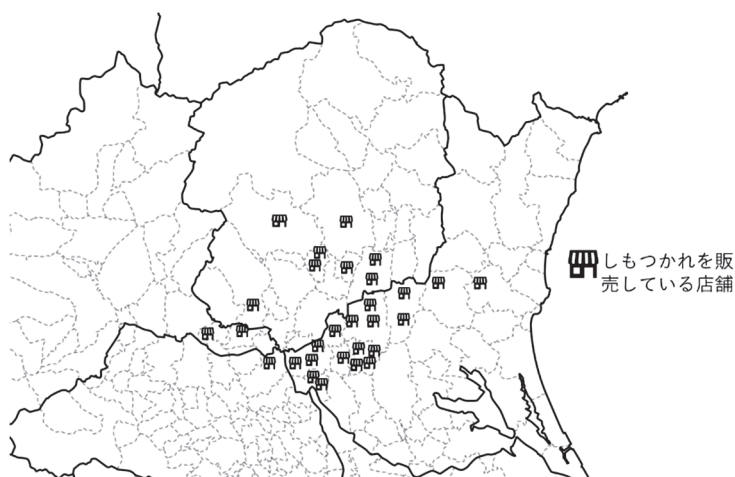


図4 株式会社カスミで「しもつかれ」を扱う店舗 (2019年1～2月)

表4 株式会社カスミで「しもつかれ」を扱う店舗における売上高順位 (2019年1～2月)

売上高順位	所在地
1～4位	栃木県
5～6位	茨城県西
7～8位	栃木県
9位	茨城県西
10位	栃木県
11～17位	茨城県西
18位	栃木県
19～21位	茨城県西
22位	群馬県
23位	茨城県西
24位	茨城県央
25位	茨城県央
26位	埼玉県
27位	茨城県西
28位	群馬県
29位	茨城県西

株式会社カスミの店舗で販売している「しもつかれ」は有限会社大関商店というメーカーのしもつかれで、惣菜売り場に売られている。原材料は大根、人参、煎り大豆、鮭の頭、酒粕、醤油、砂糖、調味料（アミノ酸等）である。本稿における分類では、この商品は、「塩鮭の頭型」で「酒粕を加えて煮る」タイプであり、栃木県で多いタイプであった。試食したところ、食べやすい味つけになっていた。有限会社大関商店は、栃木県宇都宮市にあり1967年から「しもつかれ」を製造、販売している、明治時代から続く会社である<sup>20)</sup>。

株式会社カスミの茨城県、埼玉県、千葉県、栃木県、群馬県、東京都にある全店舗188店舗中29店舗が「しもつかれ」を販売していた。栃木県では8店舗全店で販売していた。茨城県は101店舗中18店で販売していた。表4に示す通り、売上金額が高い店舗は栃木県が多かった。栃木県では現在も食習慣を持つ人が多いためだと考えられる。茨城県の販売地域は、県西部に集中しており、3-1で示した文献調査の結果の通り、現在も「しもつかれ」は県西部でよく食べられているためだと考えられる。埼玉県では34店舗中1店のみであった。塩鮭の頭入りで酒粕の味がする「しもつかれ」は、基本型（大根+大豆）や油揚げ型が主流である埼玉県の人々にとってあまり馴染みがないためではないかと考えられる。

「しもつかれ」を作る家庭が少なくなってきた現在の、食習慣が残っている地域のスーパーマーケットでこのような商品が販売されていることは、食べる機会を増やすことにつながる。また、「しもつかれ」の存在を知らない若い世代に郷土料理の存在を知らせる意味もあり、今後も製造、販売が続くことが望まれる。

#### 4. 今後の課題

「しもつかれ」を含む郷土料理全般に言えることであるが、家庭内、地域内で作られなくなりつつある

現在、家庭外での供給、つまり、スーパーマーケットや学校、自治体、地域の団体などを通して残していく方法を考える必要がある。「しもつかれ」は、栃木県や茨城県西部の幼稚園や小学校で給食のメニューとして提供されており、栃木県教育委員会では、学校給食レシピとして、「しもつかれ」の作り方を紹介するリーフレットを作成している<sup>21)</sup>。リーフレットには伝統的な「しもつかれ」と、子供たちが食べやすい工夫をこらした「しもしかれ」の両方の記載があった。アレンジしたレシピだけでなく、伝統的なレシピを示すことは地域の食文化を理解する上で必要である。給食での食経験を入口に、子供達に「しもつかれ」の存在を舌で知ってもらうことは重要な取り組みである。

学校以外の取り組みでは、「しもつかれ」を通した人々の交流を目指す“しもつかれ祭り”<sup>22)</sup>や30軒以上の「しもつかれ」が試食できる“全日本しもつかれコンテスト”<sup>23)</sup>など、栃木県では各種のイベントが行われている。こうしたイベントが継続的に行われるとともに、「しもつかれ」を通して地域の歴史を知り、郷土と郷土料理に愛着を持つ人々が増えることが望まれる。

本研究では「しもつかれ」の継承のために、自治体や有志のグループなどが情報発信をする際の方向性として次の2点を考えた。1点目は、「しもつかれ」は、残り物を活用した始末料理であることから、食品ロス低減の観点からの訴求である。環境問題に関心の高い年代である若年層に向けては特にこの点を強調することで関心を高めることができるのではないかと考えた。2点目は、北関東共通の生活文化遺産である点である。栃木県を中心とした北関東一円に分布しており、行事と結びつき平安時代から続く歴史や、レシピの広がりなど「しもつかれ」には物語性がある。この物語性は、未知の人にとっては魅力的に映ることと思われる。また、北関東の人にとっては食品を通した地域の結びつきを再確認するための鍵になるのではないかと考える。今後、これらの方向性を具現化する方策を検討していきたい。

本稿では、「しもつかれ」の食材や調味・調理法の面から分布を扱った。北関東で広まっていった要因として寺社の存在や、街道を通した交流、婚礼などの農村での行事が考えられるが、本稿では扱っていない。人々の生活の中の食べ物という視点に立ち、今後掘り下げていく必要がある。また、郷土料理がどのように変化していくのかを知るうえで、定点観測が必要である。10年後20年後のレシピの分布も調べる必要がある。これらを研究課題としたい。

## 謝辞

「しもつかれ」の販売に関するデータをご提供下さった株式会社カスミ人事部の方々、「しもつかれ」のレシピのご提供を下さいました方々に心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

## 5. 参考文献

- 1) 朝倉隆太郎 (1978), シモツカレにまつわる風習・伝承について, 宇都宮大学教育学部紀要, 28, 153-159
- 2) 松本忠久 (2002), 「ある郷土料理の1000年『元三大師の酢ムツカリ』から『シモツカレ』へ」, 文芸社, 東京, p.16
- 3) 伊藤和子, 山崎公位, 岡本竹己 (2004), 地域特産食品の機能性及び物性評価に関する研究, 栃木県産業技術センター研究報告, 1, 108-111
- 4) 前掲書2), p.10
- 5) 平山理沙 (2016), 食—Link 見た目はイマイチ!? 栃木県で愛された郷土料理とは: 寒い時期恒例のしもつかれ: 栃木県, 「EG: Electricity and gas」, 66, 「電気とガス」編集等委員会, 東京, pp.23-25
- 6) 前掲書1)
- 7) 朝倉隆太郎 (1977), 郷土料理シモツカレの地理的分布, 宇都宮大学教育学部紀要, 27, 77-87
- 8) 前掲書2)
- 9) 前掲書2), p.10
- 10) 前掲書7)

- 11) 藤平恵子 (1972), しもつかれにおける郷土料理の民俗学的考察, 下野民俗, 13号, 下野民俗研究会, p.39
  - 12) 高野久, 北関東におけるしもつかれ成立の背景とその民間信仰, 歴史と文化, 5, pp.70-76
  - 13) 富岡典子 (2013), 副食の文化, 豆類, 「日本の食文化」, アイ・ケイ・コーポレーション, 東京, p.64
  - 14) 前掲書2), p.339
  - 15) 前掲書2)
  - 16) 江原絢子, 石川尚子, 東四柳祥子 (2011), 「日本食物史」, 吉川弘文館, 東京, pp.103-104
  - 17) 柴沼醤油醸造株式会社, <https://www.shibanuma.com/>, (2019 / 11 / 8)
  - 18) 松本醤油商店, <https://www.hatsukari.co.jp/about/>, (2019 / 11 / 8)
  - 19) 山浦順子, 石川博美 (1994), 初午の伝承料理—しもつかれ—1—埼玉県編, 文教大学教育学部紀要, 28, 128-137
  - 20) とちぎのフードコート 味わい百景 しもつかれ 大関商店 (宇都宮), <https://www.shimotsuke.co.jp/articles/-/180744>, (2021 / 3 / 20)
  - 21) 学校給食レシピ集 (総集編), <https://www.pref.tochigi.lg.jp/m09/documents/02reshipimatome.pdf>, (2021 / 3 / 20)
  - 22) しもつかれブランド会議 しもつかれ祭り, <http://shimotsukare.fun/>, (2021 / 3 / 20)
  - 23) 全日本しもつかれコンテスト, <https://www.shimotsuke.co.jp/articles/-/423451>, (2021 / 3 / 20)
- 
- (受付 2021.3.25 受理 2021.6.24)