

秋田県能代市の盆における祖先供養のための 料理献立例について

成田 亮子*, 草間 正夫**

(平成7年9月30日受理)

On a Menu for Ancestors Offering of Bon in Noshiro Akita

Akiko NARITA and Masao KUSAMA

(Received September 30, 1995)

秋田県能代市は、海・山・川と自然に囲まれ、魚、山菜、きのこなど四季に恵まれた食材豊かな土地である。当地方は、米と雪の国と言われているように、四季のある自然は、人間に食物の保存を要求し、貯蔵技術を逆に高めたようである。

自給型食生活の依存とも関連し、村や、家の仕事にもなう行事、食の伝統が残されている土地である。春の山菜とり、夏の魚とり、秋のきのことりと季節の産物を味わうことができ、食の素材が生産されない冬を通り越すための準備であり、食の保存と加工に強い個性を生みだしている。

能代地域においても、食とその背景は、こまかにみると、数集団にわけられて、つくり方、つくる日、祭の日、それぞれ集団ごとに、あるいは、家庭ごとに特徴がある。

本論文では、秋田県能代市内での盆において、共通的な料理献立、および夏向き料理、夏の魚について報告する。

盆の準備は、8月6日ごろから、墓のそうじ、その他の準備が始まる。仏壇には掛け棒をつくり、これにとろんこ（もちせんべいでつくったつり菓子）を下げる。13日迎え盆には、つくった精進料理をはすの葉にのせて、墓へ持参する。

I 精進料理

(1) けいとまま（しその葉で赤く染めた飯ずし）

(図1)

盆のときにつくる飯ずしで、赤ずし、あかまともいう。



図1 けいとまま

もち米のごはんに、赤ちりめんじその葉を混ぜ、きゅうりの薄切りを加え、塩と米こうじと合わせて、塩切りこうじとし、すし桶に入れ、笹の葉で上を覆い、押して軽く発酵させたもので、しその葉の赤色が、真白に光るごはんを、色彩美しく、甘酸っぱい風味が食欲をそそる。夏は、酸味がやすく、食べるときに、砂糖をかける場合もある。

材料(表I-(1))

もち精白米…1カップ 砂糖…大2

赤しそ…20枚 塩…小2

きゅうり…3枚 笹の葉…6枚

(2) てん(ところてん)

突いてしょうゆをかけて食べる。盆うちのごちそうである。6~7月ごろ天気のよい日に、てんぐさを拾い集めては、干す作業をくり返すと、色の白いきれいなものができあがり、よく乾燥したものは、いつまでも保存がきく。(表I-(2))

(3) 精進揚げ

とりたての新鮮な、野菜、きのこ、などを使用する。材料については、特に決められているものはない。(表I-(3))

* 栄養学科 調理学第2研究室

** 栄養学科 栄養学第3研究室

(4) 煮しめ (表Ⅱ①(4))

(5) 煮しめ (表Ⅱ②(5))

日常食でもよくつくり、食している。出し汁は、昆布出し汁を使用する。すまし味でひたひたいてどの水でゆっくり汁気を含ませ味をつける。

季節により、また祝儀・不祝儀の別により用いる材料、組み合わせ、切り方を変えその家々の工夫と、特色のある食べものになっている。行事食のなかで盆、墓まいりと、欠かせない重要な位置をしめている。来客のもてなし料理としても用いる。

煮しめ① (表Ⅱ-(4))

材料 人参…… 100g

干しいたけ……15g 糸こんにゃく……170g

※干しぜんまい……40g 油あげ………50g

煮しめ② (表Ⅱ-(5))

材料

大 根……240g 生揚げ………150g

人 参…… 80g ※わらび……… 30g

ふ き……200g ジャがいも………250g

ごぼう…… 60g ※ねまがりたけ……200g

※干しぜんまい、わらび、ねまがりたけは、山で採取してきたものを使用している。

干しぜんまい……ぜんまいは、煮るだけであくが抜けるが、あくの強い場合は、灰汁か、薄い重曹水であく抜きする。

保存方法には、①ゆでて干す方法
②塩漬けて干す方法の二種がある。

干しぜんまいは、長期保存ができるため、欠かすことのできない保存食品である。(図-2)

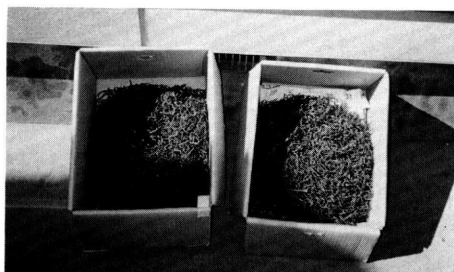


図2 家庭の庭先におけるぜんまい干し

わらび………新鮮なわらびは、採ってきたものをつぎつぎに樽に積み重ね、そのたびにまっ白になるほど塩をふって重石をし、水が上がってくるが水をすてず、さらにわらびを加えるとあく出しをせずに食せる。

干しわらび………根元に灰をまぶし、バットのような平な容器に並べ、灰をむらなく全体にかける。

熱湯をまわしかける。重石で一晩おく。洗わずそのままゆでる。流水にさらした後天日で、乾燥させる。

長期保存食となる。

ねまがりたけ……ちしまざさともいう。たけのこをゆでてから煮つけたり、飯に炊きこんでもおいしい味をだす。

このたけのこは、季節料理として、本膳料理としても使われる。

気候の関係か、関東にある孟宗竹はないため、この細いねまがりたけを使用している。(図-3)

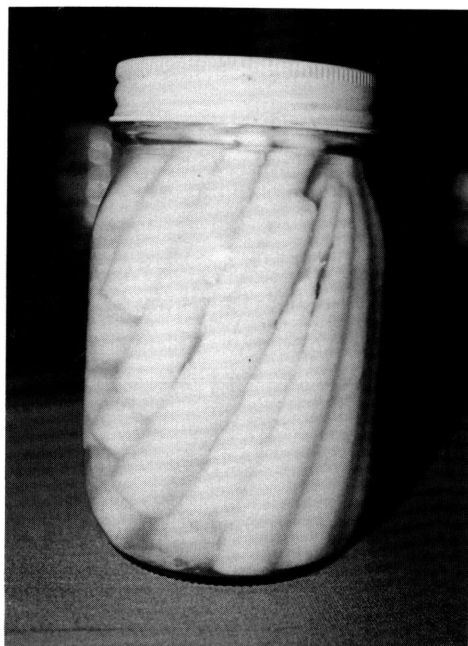


図3 ねまがりたけ ビン詰

一般の人を対象としたかんづめ、びんづめ加工業者があり個人でとった山菜を、製品に加工し、冬季への貯蔵食材となっている。

(6) かぼちゃの煮物

新鮮なかぼちゃを、大切りにして煮る。(表Ⅲ-(6))

(7) みょうがの子のお浸し(図-4)

能代市は、みょうがの産地のためお浸しに、みょうがの子を利用することが多い。(表Ⅲ-(7))



図4 みょうがの子のお浸し

(8) みずのお浸し

方言で「みず」という。イラクサ科。山中の日陰で湿った斜面に群生している。高さ30~40cm、根茎の近くは、赤みをおび、ひげ根を出す。みずは、生で刻むとぬめりがでる。(図-5)

みずは、葉をとり、茎のすじをとってさっとゆでて、お浸し、塩漬する。根の部分は、たたいてしょうゆみそで味をつける。ぬめりがでてとろろのようになりみずとろろともいう。(図-6)(表Ⅲ-(8))

(9) 枝豆(表Ⅲ-(9))

(10) そうめん(表Ⅲ-(10))

(11) 赤飯

能代市では、赤飯に使用する豆は、関東で使用する赤さきげではなく、てんこ小豆(天甲小豆)という独特な黒小豆を使用している。南秋、能代地区の地盤が砂地のため米作のかたわら副業としていた。今では栽培がへり、中国から、ブラックペルンの名で輸入している。季節が夏に向かうと餅を搗く回数が少なくなるため、赤飯をつくる機会が多くなる。

彼岸、盆、あるいは先祖を祭るときは、必ず各家庭で



図5 みず

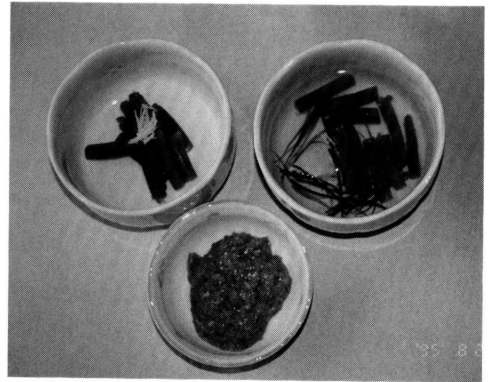


図6 みずの料理

左上 みずのお浸し
右上 みずの水物
中央下 みずとろろ

赤飯をつくり、仏前、墓へ供える。祝い事、祭り事にはかかせない豆で、炊き上がりの色がきれいな紫色ないしぶどう色になる。(図・7)

材料(表Ⅲ-(11))

もち米……500g
天甲小豆… 50g
塩…………… 2g
酒…………… 15cc

天甲小豆を洗い、かためにゆでる。ゆで汁(赤水)にもち米をつけ、水気をきって、蒸す。最後に酒、塩をふる。

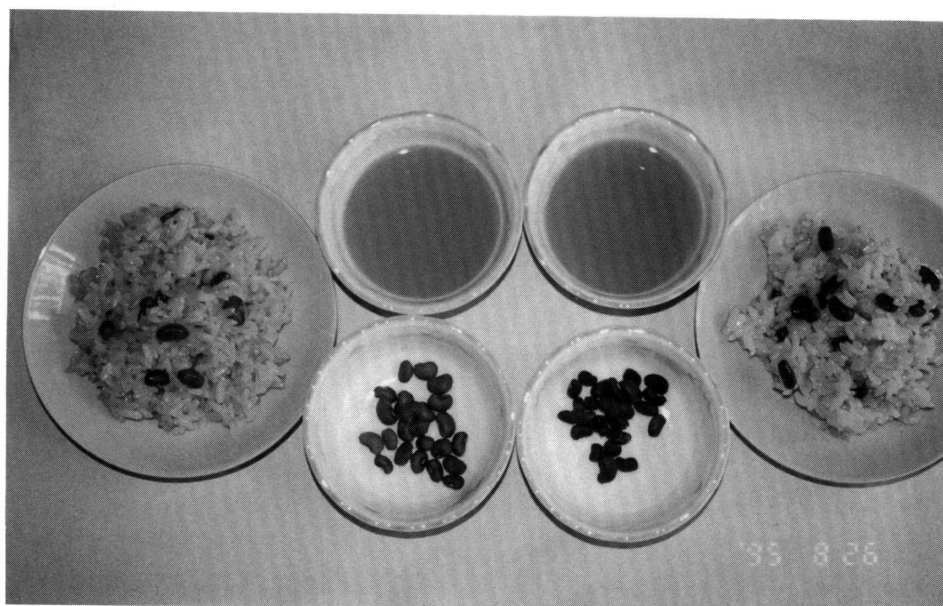


図7 赤ささげ赤飯と天甲小豆赤飯

(12) まくわうり (表IV-(12))

(13) すいか (表IV-(13))

水あめ…100g

干しかすべは水洗いし一昼夜おく。

一度水からゆでて、ゆでこぼし、調味料を入れ、1～2日かけて、骨、ひれまで柔らかく煮あげる。(表-V (14))

II 夏の魚料理

夏の暑い時期において「土用のうなぎ」の例のように秋田県能代市では、きまったように食べる魚料理がある。

(1) 干しかすべの煮つけ (図・(8))

かすべは、ガンギエイ類のことで、語源は煮ても焼いてもおいしくない「魚のカス」という意味をこめて言った説や、アイヌ語に由来するという説があるとされる。

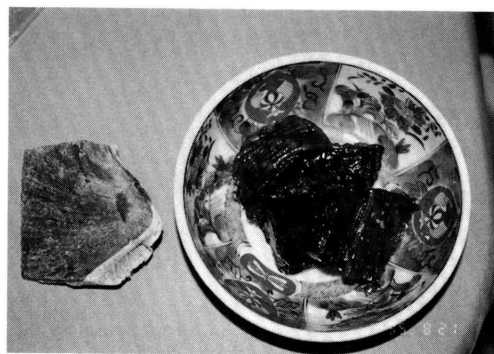
いずれにしてもこの呼称は、地方により異なり、東北では、「カスベ」東京では、「ガンギ」という。冷蔵庫のない時代、なまものの材料は夏つくれず、カスベのとれ時期に、干して貯蔵されており、盆、正月に煮つけ、珍味とされている。煮物は日持ちが良い。(図-8)

材料

干しかすべ…200g

しょうゆ…100cc

砂糖(赤ザラメ)…100g



左……干しかすべ

右……煮つけたもの

図8 干しかすべの煮つけ

Ⅲ 夏のクジラ料理

(1) クジラ貝焼(図-9)

貝焼とは、明治中頃まで、地方により、男子は15~16歳になると、大人のしるしとして専用の貝風呂(きゃふる)(小さい七輪)と貝殻が与えられ、この一人貝焼をもつことにより大人への仲間入りができたという。貝焼きとは、ほたて貝の貝殻をなべがわりにして、煮ながら食べた。最近では、小なべに汁を少なくして、獣鳥鯨肉類や、魚、貝類、それに野菜、山菜などを入れ、煮たものの総称とされるようになっている。

塩漬けにした皮くじらの皮下脂肪層を短冊に切って、なすのせん切りとともに汁の少ないみそ仕立てにした。能代では、なすを入れるため夏の料理である。出し汁は、出し昆布とけずりぶしでつくる。

材料(表V(15))

くじら…80g

なす……700g

みそ…… 25g

出し汁

(2) 夏の魚

店には、ホッケ、にしんの鮮魚や干物、塩干物など販売されている。各家庭で食している。関東でみられるあじは姿がなく、さけの鮮魚、干物が多い。



図9 クジラ貝焼

結 果

これらの料理から栄養的な考察を試みると、(表IV)に示す通りである。一日当りの献立ではないため、比較

することはできなかった。

(1) ホッケ、塩ます、ニシンを食すことによりビタミンD、Eが摂取できる。関東での魚(あじ、きす)と比較すると図IVより、ビタミンB₂、ビタミンD、Eの多い魚を摂取している。

肉食より魚食の家庭のほうが多い。

牛肉脂身つきも肉と比べても魚のほうが多い。

(2) ビタミンDを多く含む魚を摂取していることは、日照時間が短い地方としては、より好ましい食品と考えられる。

(3) 冬場の野菜不足をビタミンA含量の多い食材で補っているようである。ビタミンAの摂取は、寒さの中かぜ、しもやけの予防に役立つように推測される。

(4) 塩蔵物、干物、発酵食品が多く、冷凍、冷蔵技術が発達していない夏、冬の食物保存としての技術が食品の素材をよりいっそうひきたててきている。

(5) 行事食の立場からみると、関東では使われていない材料が多い。一品、一品をとりだしてみると、わらび、ぜんまい、ごぼうと繊維の多いものが摂取されている。

能代市における盆の料理を学ぶにあたりつくり方、材料をご指導くださいました能代市在住の斎藤平三氏、佐藤鉄雄氏のご厚意により遂行できましたことを記し、感謝いたします。

文 献

1. 岡田貞子：伝承料理「粽」について、秋田県の場合 聖霊短大「紀要」16号 P11~23, (1989)
2. 岡田貞子：ハタハタに関する研究 聖霊短大「紀要」7号 P19~25, (1979)
3. 日本の食生活全集 聞き書 秋田の食事 農山漁村文化協会
4. 秋田県農政普及課 あきた つけもの保存食 (1975)

表 I

	食 品 名	1人分(量)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		無 機 質		ビ タ ミ ン				ビタミン D IU	ビタミン E mg	塩分 g	備考
						糖質 g	繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg				
(1)けいとま	もち米	40	59	1.4	0.2	12.0	0	0.8	0	0	0	0	0	0			
	しその葉	5	2	0.2	0	0.3	0.1	11.0	0.1	240	0.01	0.02	2.3		0.2		
	きゅうり	75	8	0.8	0	1.2	0.3	18.0	0	6.4	0	0	9.7				
	砂糖	5	19	0	0	5.0	0	0	0	0	0	0	0				
	塩	25	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			2.5	
			88	2.4	0.2	18.5	0.4	29.8	0.1	246.4	0.01	0.02	12.0		0.2	2.5	
(2)とろろ	とろろでん	40	—	0	0	0.3	0	4.0	0	0	0	0	0				
(3)精選揚げ	小麦粉	20	73	1.7	0.3	15.0	0	4.6	0.1	0	0.03	0.01	0		0.1		
	卵	10	16	1.2	1.1	0.1	0	5.1	0.2	64	0.01	0.05	0	4	0.1		
	さつまいも	30	37	0.4	0.1	8.7	0.2	9.7	0.2	0	0.03	0.02	9.0		0.4		
	さいたまけ	10	2	0.2	0	0.3	0.1	5.0	0.1	27	0.01	0.01	0.9				
	しいたけ	20	—	0.1	0.1	1.1	0.2	0.8	0.1	0	0.01	0.04	0				
	ごぼう	10	8	0.3	0	1.6	0.1	4.9	0.1	0	0.01	0.01	0.4	18	0		
	人参	10	3	0.1	0	0.6	0.1	3.9	0.1	410	0.01	0.01	0.6		0.1		
	大根	40	7	0.3	0	1.4	0.2	12.0	0.1	0	0.01	0.01	5.0				
	生姜	4	1	0	0	0.3	0	0.5	0	0	0	0	0.1		0		
	しょうゆ	10	6	0.8	0	0.7	0	2.1	0.2	0	0.01	0.02	0				
	みり	10	23	0	0	4.1	0	0.2	0	0	0	0	0			2	
	油	15	138	0	15.0	0	0	0	0	0	0	0	0		1.6		
				314	5.1	16.6	33.9	0.9	49.8	1.2	501	0.13	0.18	17.0	22	2.3	2

表 II 栄養価計算

	食 品 名	1人分(量)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		無 機 質		ビ タ ミ ン				ビタミン D IU	ビタミン E mg	塩分 g	備考
						糖質 g	繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg				
(4)煮しめ①	干しいたけ	3	—	0.6	0.1	1.6	0.3	0	0.1	0	0.02	0.05	0				
	干しぜんまい	8	23	1.1	0	4.8	0.7	11	0.6	6	0.01	0.03	0				
	糸こんにゃく	35	—	0.1	0	1.0	0	26	0.2	0	0	0	0				
	油あげ	10	39	1.9	3.3	0.3	0	30	0.4	0	0	0	0		0.2		
	人参	20	6	0.2	0	1.2	0.2	8	0.2	820	0.01	0.01	1.2		0.1		
	しょうゆ	5	3	0.3	0.4	0	0	1	0.1	0	0	0	0		1		
	塩糖	1	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		1		
			89	4.2	3.8	13.9	1.2	76	1.6	825	0.04	0.09	1.2		0.3	2	
(5)煮しめ②	大根	60	10	0.5	0	2.0	0.4	18	0.2	0	0.02	0.01	9.0				
	人参	20	6	0.2	0	1.2	0.2	8	0.2	820	0.01	0.01	1.2				
	ごぼう	40	4	0.2	0	0.7	0.3	17	0	10	0	0	0.4				
	生揚げ	15	11	0.4	0	2.4	0.2	7	0.1	0	0	0	0.6				
	じゃがいも	30	45	3.0	3.0	0.3	0	72	0.8	0	0.02	0.01	0				
	わらび	5	14	1.0	0	3.0	0.4	12	0.4	2	0	0	0				
	じゃがいも	50	39	1.0	0.1	8.4	0.2	3	0.3	0	0.06	0.02	12.0				
	ねまがりたけ	40	8	1.0	0	1.0	0.3	12	0.1	0	0.01	0.02	0				
	しょうゆ(5%)	15	9	0.9	1.2	0	0	3	0.3	0	0	0	0			3	
	塩糖	3	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			3	
				182	8.2	4.3	29.0	2.0	132	2.4	832	0.12	0.07	23.2			6

表 III 栄養価計算

	食 品 名	1人分(量)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		無 機 質		ビ タ ミ ン				ビタミン D IU	ビタミン E mg	塩分 g	備考
						糖質 g	繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg				
(6)かぼちの果物	かぼち	120	4	0.2	0	0.9	0.1	2	0	41	0.01	0.01	1.8		0.2		
	砂糖	10	38	0	0	10.0	0	0	0	0	0	0	0				
	塩	1	—	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			1.0	
	しょうゆ	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0.2		
			42	0.2	0	10.9	0.1	2	0	41	0.01	0.01	1.8		0.2	1.2	
(7)みょうがのお漬し	みょうが	15	3	0.2	0	0.3	0.3	5	0.1	3	0	0	0.8				
	しょうゆ	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0.2	
			3	0.2	0	0.3	0.3	5	0.1	3	0	0	0.8			0.2	
(8)みょうがのお漬し	みょうが	50	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	しょうゆ	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0.2	カルシウム 栄養白(2) (明食中)
(9)枝豆	枝豆	50	70	57	3.3	3.7	1.0	35	1.0	28	0.1	0.07	14				
	塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0.5	
			70	57	3.3	3.7	1.0	35	1.0	28	0.1	0.07	14			0.5	
(10)そうめん	そうめん	80	290	7.8	1.5	58.0	0.2	17.0	0.6	0	0.1	0.03	0		0.3		
	ねぎ	5	1	0.1	0	0.1	0	2.0	0	4	0	0	0				
	生姜	4	1	0	0	0.3	0	0.5	0	0	0	0	0.1				
	しょうゆ	10	6	0.8	0	0.7	0	2.1	0.2	0	0.01	0.02	0			2	
	みり	10	23	0	0	4.1	0	0.2	0	0	0	0	0				
			321	8.7	1.5	63.2	0.2	21.8	0.8	4	0.11	0.05	0.1		0.3	2	

秋田県能代市の盆における祖先供養のための料理献立例について

表IV 栄養価計算

	食品名	1人分重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		無機質		ビタミ				ビタミンD IU	ビタミンE mg	塩分 g	備考
						糖質 g	繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg				
01 天甲小豆 俵用赤飯	赤飯	150	255	5.9	1.1	55.2	0.5	8	0.5	0	0	0	0	0			天甲小豆使用
	塩	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			1	
0203 まくいわうり	まくいわうり	40	255	5.9	1.1	55.2	0.5	8	0.5	0	0	0	0			1	
	ずいか	180	56	1.3	0	14.2	0.2	11	0.4	378	0.05	0.05	11				
			75	1.8	0	18.9	0.4	15	0.5	434	0.06	0.06	29				
	総カロリー		1439	93.7	30.8	247.8	7	398.4	8.2	2915.4	0.66	0.57	99.1	22	3.3		

表V 栄養価計算

	食品名	1人分重量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物		無機質		ビタミ				ビタミンD IU	ビタミンE mg	塩分 g	備考
						糖質 g	繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	A IU	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg				
04 干しかすべ	干しかすべ	50	55	12.0	0.5	0.1	0	5.0	0.5	0	0	0	0				
	しょうゆ	20	12	1.6	0	1.4	0	4.2	0.4	0	0	0	0			4	
	酒	50	53	0.2	0	2.5	0	0	0	0	0	0	0				
	砂糖(ガラメ)	25	97	0	0	25.0	0	0	0	0	0	0	0				
	水あめ	20	52	0	0	13.0	0	0	0	0	0	0	0				
			269	13.8	0.5	42.0	0	9.2	0.9	0	0.52	0.16	0			4	
05 くじら目焼	くじら	20	58	5.7	4.0	0	0	2.2	0.5	160	0.02	0.01	0				
	なす	160	29	1.8	0.2	5.4	1.1	25.6	0.6	37	0.06	0.06	8		0.48		
	みそ	5	10	0.5	0.2	1.4	0.1	4.0	0.2	0	0	0.01	0		0.03	0.7	
			97	8.0	4.4	6.8	1.2	31.8	1.3	197	0.08	0.08	8		0.51	0.7	
06 魚(一)	ほつます	100	241	32.5	8.7	0.2	0	2.0	1.5	0	0.30	0.25	0	640			
	ほっけ(暫し)	100	119	18.6	4.3	0	0	130	0.8	20	0.07	0.32	0				
	にしん	100	228	16.0	17.0	0.1	0	100	1.1	300	0.01	0.29	0	1100	3.1		
魚(二)	日肉60番焼	100	165	24.5	7.6	0.7	0	3	2.1	0	0.10	0.19	2				
	あじ	100	144	18.7	6.9	0.1	0	65	0.7	20	0.12	0.16					
	ます	100	76	19.2	1.5	0.1	0	15	1.0	40	0.01	0.15	0	2.0			