

# 米粉料理の食文化

土屋 京子, 加藤 和子

(平成10年9月30日受理)

## Food Culture of Rice Flour Cooking

Kyoko TSUCHIYA and Kazuko KATO

(Received on September 30, 1998)

### 1. はじめに

稲種が、いまから2千7, 800年前, 縄文時代の終わり頃, 九州に上陸して以来, 米は日本人の食生活に欠かすことができない主食となった。そして, その加工品などは数多くあげることができ, 米や米粉の調理技術は, かつては家庭の中で親から子へと受け継がれ, 地域特有の食文化が形成されていた。

しかし, 現代ではテレビなどのマスコミが発達し, 雑誌などにも多数料理のコーナーが見られるようになった。そして, 食卓は洋風化が好まれ, 日本中どこでも同様の献立となり, 地域特有の食文化が薄れつつあるように思う。

そこで, 米料理の食文化を見直し, その伝承技術を科学的に解明し, 食文化の伝承と創造をはかるために, 今回は全国の米や米粉を用いた菓子や料理について, 調査を行ったので報告する。

### 2. 本 論

日本の米はうるち米ともち米に代表され, 米粉は, うるち米, もち米を粉末にしたものであり, 製法により種類が多く, 新粉, 白玉粉, みじん粉, 道明寺粉, もち粉などがある。そして, それぞれの粉の特性を生かして菓子などの加工品の原料として使い分けられている。

そこで, 米, 米粉の調理方法による製品の違いを図1に示した。

図1より, 日本の米, 米粉を用いた菓子を代表するのは「もち」と「だんご」である。しかし, うるち米, もち米, それらの米粉を混合した場合など, いずれを用いた場合にも「もち」と「だんご」としてあらわされている。

そこで, それらを区別するために用語として比較した。「もち」は, もち米を蒸して, 臼でついて, 種々の形にまとめたもの。正月や節句, 祝い事に用いられる<sup>1)</sup>。また, 「もち」は, 水に浸漬したもち米を米粒のまま蒸し, 臼でついて板状やだんご状など, 種々の形に作ったもの。もち米の他, アワ, ヒエ, キビなどのもち種の穀類からも作られる<sup>2)</sup>。とされている。「だんご」は, 米や雑穀の粉をこねて丸め, 蒸したり, ゆでたりしたもの。あんやきな粉をまぶしたり, 焼いてしょうゆをつけたりして食べる<sup>1)</sup>。また, 「だんご」は, 米, 麦, ソバ, キビなど穀類の粉を水でこね, 小さく丸めたもの。蒸すかゆで, あんやきな粉をつけて, あるいはしょうゆをつけ焼きにして食べる<sup>2)</sup>。とされている。

次に, 歴史的に比較してみると, 「もち」は, 「かい餅」として, 鎌倉時代前期の「宇治拾遺物語」に「児のかい餅するに空寝入りしたること」と題された話のなかに出てくる。「かい餅」は, もちの祖形とされている。「もち」は, 古くから神仏に供えるお供物であり, 神祭りや年中行事などと結びついており, 神仏に供えたものを, その日だけは神と人間と一緒に食べるとされる「直会」(なおらい)でのお供物の中心は, もちが最も神聖で重要なものであった。現在では, 1月の正月の鏡もち, 雑煮, 3月ひな祭りの菱餅, 彼岸のぼたもち, 5月の粽(ちまき), 柏もち, 7月お盆の新粉だんご, 9月の彼岸のおはぎ, 中秋の名月の月見だんごなど, 年中行事の中に受け継がれている。「だんご」は, 奈良時代に日本に唐から渡ってきた「歡喜団」から転じたときれ, 江戸時代の「嬉遊笑覧」に, 「団喜は俗にだんごといふもの形にて, 餡を包めるなり」とある<sup>3)</sup>。そして, この時代に「花より団子」といわれ, この言葉からもわかるように, 大衆に流行し, 一般的になった<sup>4)</sup>。

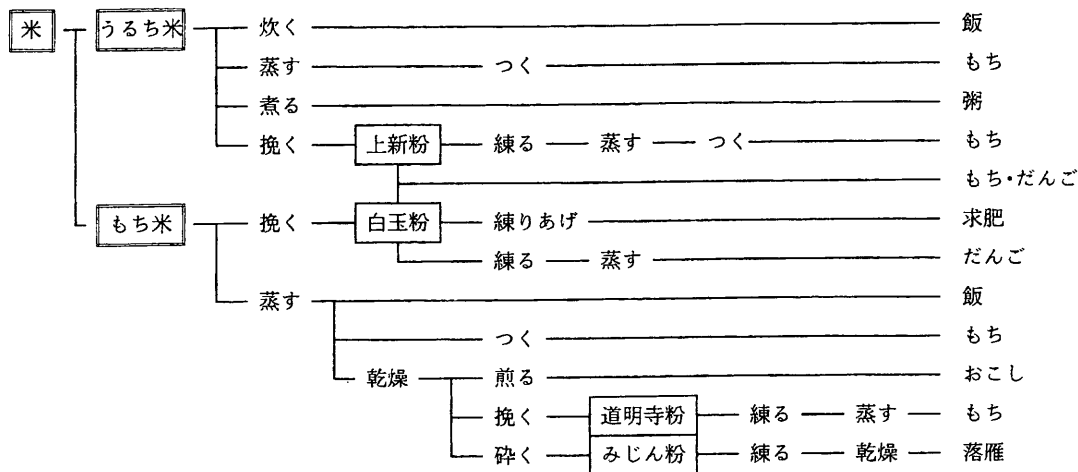


図1 米、米粉の調理方法による製品の違い

以上より、「もち」は、米をそのまま蒸してついたので、神仏と関係が深く、「だんご」は、穀粉をこねて丸めたもので、一般大衆化した菓子であったと思われる。

次に、「日本の食生活全集」の①北海道～⑩沖縄より、米粉を用いた料理を調べると、「だんご」や「もち」などにされることが多い。そこで、これらの「だんご」や「もち」について、各県ごとにまとめ、表1に示した。

表1より、次のようなことがわかった。

- (1) 米粉を用いた食物は日本全国種々あるが、岩手、秋田、滋賀県に比較的多く、茨城、千葉、高知県は割合少なかった。
- (2) 「もち」や「だんご」は、日常食や間食の他に、晴れの日やお節句などの行事にも利用されている。
- (3) 「もち」や「だんご」は、仏事（お彼岸、お盆など）に関わりのあるものが多い。
- (4) 「だんご」は、富山、石川県などの北陸や、九州全域にわたり、「だご」と呼ばれている。
- (5) 秋田、山梨県では「だんご」を「だんす」、鹿児島、沖縄県では「もち」を「むち」と呼んでいる。

前述のように、米粉は、日本各地でいろいろなもの利用されているが、実際にどのようなものがあるか試作した。ここでは、日本のほぼ中央に位置し、まわりを囲んでいる8つの県との交流により、それが食文化にも影響があると思われる長野県で、現在でもお寺や家庭で作られている「やしょうま」を選んだ。

「やしょうま」とは、2月15日または3月15日（月遅れ）

のお釈迦様の亡くなった日（涅槃会）の法要に作り、仏様に供えるもの<sup>5)6)</sup>で、細長いだんご（もち）状のものを地域により色づけしたり、しそやごまなどを加えたり、形やデザインなどの工夫をしている。

「やしょうま」の由来については、いくつかの説が伝えられている。お釈迦様が亡くなる前に、弟子の耶舎（やしよ、やしや）が作ってさしあげると、「耶舎、うまいぞ」とおっしゃった。また、別説によると、妻のやすだら（やすだら）姫が同様にお釈迦様にしたところ、「やすだら、うまかった」と言って息を引き取られたと伝えられ、これらの言葉がつながり、このだんごを「やしょうま」と呼んでいるようである。また、このだんご状のものを片手で握った形が骨張った馬の背中に似ていることから「やせ馬」と呼び、これがなまって「やしょうま」になったとか、馬の足や耳、鼻などに形が似ているところから、この名は「馬」に由来するとも言われている<sup>5)6)</sup>。

この「やしょうま」は、長野県では一部（木曾郡南部、伊那谷南部）を除いては、ほぼ全県下にわたり作られているようであるが、比較的北信（長野市、飯山市など）や東信（佐久市、小県郡など）に多くみられるのは、これらの地形や気候などが食生活や習慣に関係があるためと考えられる。

実際に試作した「やしょうま」の材料、分量、作り方などは、次の通りである。

表1-1 各都道府県にみられる主な「だんご」や「もち」

| 都道府県名 | だんご  | もち   |
|-------|--|--|
| 北海道   | 大しとぎ、笹だんご、だんご、味噌しとぎ  | まゆ玉、ごんだもち、粉もち、よもぎもち、草もち、べこもち   |
| 青森    | こうばしだんご、彼岸だんご、へちよこだんご  | くじらもち、なべ焼きもち、よもぎもち、串もち、べこもち  |
| 岩手    | 小豆入りだんご、小豆だんご、おつゆ(おつけ)だんご、切りさんしょう(せんしょ)、串だんご、はたきだんご、しいな(しな)だんご、花だんご、ひきうすだんご、彼岸だんご、十六だんご                        | 草もち、粉もち、よもぎもち、そばもち、つづこ、のりもち、花もち、うちゃもち、お茶もち、柿もち、串もち、味噌つけもち、軍配もち、けえもち、鎌もち、うちわのもち |
| 宮城    | 小豆だんご、米粉のだんご、かほだんご、にぎりだんご、まゆだんご、めえ玉  | 固もち、草もち、さねごもち、粉もち、凍みもち、すみもち、しんこもち、豆もち、干しもち                                     |
| 秋田    | 小豆だんご(だんす)、きな粉だんご、黒だんす、だんし、だんす、墓だんご、彼岸だんご、豆の粉だんす   | 串もち、しとげ(しとぎ)もち、そばもち、つじょうもち、うるち米もち、よもぎもち、串焼きもち、笹もち、しだもち                         |
| 山形    | 白もちだんご、小豆だんご、十六だんご、彼岸だんご、まゆ玉、もろこしだんご、なた巻き、味噌汁だんご   | かいもち、柿白もち、草もち、くだけもち、くるみ白もち、白もち、ごんばもち、粉もち、よもぎもち、とちもち、葉もち、ぶんど葉もち、しんこもち           |
| 福島    | 小豆だんご、草だんご、白だんご、月見だんご、つの巻き、まゆかきだんご   | 粉もち、凍みもち、とちもち、そば焼きもち、草もち、かわびたれもち、さつまもち   |
| 茨城    | 月見だんご、しんこだんご、もろこしだんご   | 草もち、しんこもち、まゆ玉、若もち  |
| 栃木    | あわだんご、いもちゃのこ、かびたりだんご、ちゃのこ、米の粉だんご、月見だんご、まゆ玉、まゆ玉だんご、六つぶだんご、白だんご  | 草もち、とちもち、かきもち、十日もち、焼きもち  |
| 群馬    | あやめだんご、おしんこ、砂糖だんご、師走だんご、つじゅうだんご、まいたま、まゆ玉、みやげだんご、八日だんご、田植えだんご   | あわもち、草もち、粉もち、とちもち、かきもち、焼きもち  |
| 埼玉    | いりつけだんご、まゆ玉、走りだんご、迎えだんご、みやげだんご   | 小豆のもち、草もち、粉もち、のしもち、若もち、ひきごのもち、とちもち、あんこもち                                       |
| 千葉    | しんこだんご、だんご、もろこしだんご   | いももち、草もち、しんこもち   |
| 東京    | 草だんご、月見だんご、ひきあいだんご   | 粉もち、しなもち、草もち、草はなもち   |
| 神奈川   | いびりだんご、煮だんご、きな粉だんご、まゆ玉、くさはなのおしんこ、くず米の粉のだんご、くだけだんご、草だんご、ふなごだんご、めえ玉、まゆ玉だんご、草花だんご                                 | 草の花もち、もち花  |
| 新潟    | おこしだんご、かがだんご、かや巻きの草入りだんご、しいなだんご、十六だんご、醤油だんご、やせごま   | いももち、草もち、粉もち、のしもち、笹もち、とちもち、うずらもち、くず米の草もち、あんぶ、やくもち、焼きもち                         |
| 富山    | いもだご、かくだご、いりごだんご、おつけだご、お釈迦のだんご、草だご、おしょうらいだんご、三日だんご、迎えだんご、湯がくだご、湯だご   | こもち、ごんだもち、笹もち、とぼ、のしもち、草もち、とちもち、よもぎもち、丸もち                                       |
| 石川    | そら豆入り焼きつけだご、彼岸だご、よもぎだご、まゆ玉、白だんご  | あわのもち、だんごもち、草もち、とちもち、あわもち、笹もち  |
| 福井    | あえもんあっぱ、おまる、あらがきだんご、白だんご、おねはんだんご、草だんご、小豆あっぱ、つりだんご、とびつきだんご、なべしき、はだか巻き、初午だんご、花くす、彼岸だんご、ぶと、花くそ、枕だんご、よもぎだんご、またべだんご | いとこもち、こもち、焼きもち、草もち、笹もち、とちもち、よもぎもち  |
| 山梨    | おめい玉、粉つけだんす、草だんご、中日だんす、月見だんご、初午だんご、まゆ玉   | 草もち、ひきもち、菱もち、粉もち、とちもち、焼きもち   |
| 長野    | おかるこ、寒ざらしだんご、笹巻き、月見だんご、しんこ、つむぎりだんご、迎えだんご、めえ玉、まゆ玉だんご、やしょうま  | 柿の皮もち、草もち、粉もち、のしもち、凍りもち、菱もち、でっち草もち、焼きもち、でっちもち                                  |
| 岐阜    | おけそく、草だんご、ぼち、蚕霊だんご、田植えぼち、しゅうなぼち、初午だんご、彼岸だんご、ぶたこぼち、へそびだんご、まゆ玉だんご、みたらしだんご、まゆ玉みょうがぼち                              | 草もち、くずもち、粉もち、くだけもち、よもぎもち、とちもち、花くさもち、ゆでもち                                       |
| 静岡    | 亥の子だんご、米粉だんご、三色のだんご、花くさだんご、彼岸だんご、へそだんご、ひやし、迎えだんご   | ごんたくもち、のしもち、さつまもち、だんごもち、花もち、焼きもち、草もち、へそもち、とちもち                                 |
| 愛知    | おてかけ、白だんご、彼岸だんご、ひなだんご、平だんご、みたらしだんご   | おしろこ、草もち、粉もち、ほとくれもち、白もち、とちもち、よもぎもち   |
| 三重    | いばらだんご、おかいだんご、おころ、こねこねだんご、五月だんご、しいなだんご、節句だんご、ふところだんご、だんごのおかい、流しだんご、みたらしだんご、汁だんご                                | あこやもち、かきもち、白もち、とうきびもち、草もち  |

表1-2 各都道府県にみられる主な「だんご」や「もち」

| 都道府県名 | だ  | ん | ご | も   | ち |
|-------|--|---|---|---|---|
| 滋賀    | 送りだんご、おけそくさん、おしだんご、敬宮だんご、小米だんご、小判だんご、しんこだんご、洗濯だんご、田植えだんご、煮しめだんご、彼岸だんご、べたべただんご、ほおこだんご、まゆだんご、豆だんご、ゆぐみだんご、迎えだんご、よごみだんご、宵宮だんご、おり |   |   | 糸切りもち、いがもち、草もち、がらたてもち、しときもち、みょうがもち、よもぎもち、とちもち   |   |
| 京都    | 米粉のだんご、たわらだんご、ねこだんご、彼岸だんご、まゆだんご、よもぎだんご   |   |   | あさいもち、いりごもち、白もち、のしもち、とちもち、ゆりごもち、よもぎもち   |   |
| 大阪    | おみやげだんご、かがだんご、ころころだんご、月見だんご、半夏生だんご、ひとがた、棒だんご、ようかびだんご   |   |   | 柿もち、ひなもち、菱もち、ゆぐみもち、よもぎもち、棒もち、草もち  |   |
| 兵庫    | 送りだんご、落ちつきだんご、おけそくさん、よもぎだんご、迎えだんご、おみやげだんご、煤掃きだんご、月見だんご、たかきびだんご   |   |   | 草もち、いびつもち、菱もち、とちもち、たかきびもち、よもぎもち、土用もち  |   |
| 奈良    | おころ、おちつきだんご、米粉のだんご、しんこ、とうきびだんご、ふんぐり、よごみだんご、みたらし、よもぎだんご   |   |   | くるみもち、こんごり、菱もち、ちぎりもち、かきもち、小米もち、よもぎもち、とちもち、ねこもち  |   |
| 和歌山   | いりぼら焼き、おしらすま、ころころだんご、彼岸だんご、だんご茶がえ、月見だんご  |   |   | いびつ(えべつ)もち、草もち、よむぎもち、きびのいびつもち、小米もち、よもぎもち  |   |
| 鳥取    | 送りだんご、笹巻きだんご、迎えだんご、米の粉だんご  |   |   | 釜焼きもち、だんごもち、よもぎのあんころもち、白もち  |   |
| 島根    | あこ見だんご、小豆だんご、米粉のだんご、だんご煮、盆だんご、八日焼きだんご、送りだんご、迎えだんご、よもぎだんご、まめ栗   |   |   | いがもち、かたらもち、粉もち、こもち、だんごもち、とちもち、てんこもち、ばくらもち、ふくもち、ふきもち、平もち、よもぎもち、焼きもち                    |   |
| 岡山    | 笹巻き、煤掃きだんご、たかきびだんご、八朔だんご、盆のきな粉だんご、よもぎだんご、迎えだんご   |   |   | しばもち、米のもち、とちもち、ひきわりもち、ほうこりもち、ぬかみそ入り焼きもち、菱もち、たかきびもち、よもぎもち                              |   |
| 広島    | 亥の子だんご、うちごだんご、そばだんご、たかきびだんご、冬至だんご、とりつけだんご、彼岸だんご、巻きだんご、ゆでだんご、よもぎだんご   |   |   | いがもち、うのはなもち、おからもち、きらずもち、草もち、しばもち、とちもち、だんごもち、はごうもち、ひきものもち、よもぎもち                        |   |
| 山口    | 笹巻き、送りだんご、きな粉だんご、米の粉だんご、彼岸だんご、ひやしだんご、迎えだんご、もぶりだんご  |   |   | あらかねもち、いぎの葉もち、かいもち、かんころもち、笹もち、なべもち、ねばりもち、ほてんどもち、よむぎもち                                 |   |
| 徳島    | 送りだんご、ころころだんご、七夕だんご  |   |   | いももち、おしろいもち、滝の焼きもち、ばらもち   |   |
| 香川    | いもだんご、送りだんご、かんころだんご、米粉だんご、ししこ馬、だんご馬、とび馬、とりつけだんご、はげだんご、盆だんご、迎えだんご   |   |   | かいもち、ぬかもち、しばもち、くだけもち、よむぎもち  |   |
| 愛媛    | すりつけだんご、月見だんご、つけだんご、花粉だんご、とりつけだんご、やつじゃ、焼きもちだんご   |   |   | いももち、草もち、醤油もち、白もち、ねりもち、花もち、ひきもち、まきばっば、とりつけもち、よもぎもち                                    |   |
| 高知    | 送りだんご、はな粉だんご   |   |   | さんしょうもち、若もち、ひきごもち、しばもち  |   |
| 福岡    | いがきだご、米んこだんご、彼岸だんご、迎えだご、おつけだご、ちまきだご、つっぱだご  |   |   | 寒もち、こねきりもち、ふつだごもち、ふつもち、ぼんしい、のしもち、だごもち   |   |
| 佐賀    | あらぐれだご、あれつけだご、米の粉だご、彼岸だご、ふつだご、迎えだご、ゆでだご、きな粉だご  |   |   | くだけもち、ふつもち  |   |
| 長崎    | かべかべだんご、けいらん、手形だご、生米のだご、盆だご、にぎにぎだんご、彼岸だご、迎えだご、仏さまのおてつきだんご、送りだご、かからだご   |   |   | せんもち、といもち、どんだへもち、ふつもち   |   |
| 熊本    | あれつけだご、お嶽だんご、あんころがし、ご正忌だご、米の粉だご、ゆでだんご、つぞをだご、にぎりだご、彼岸だご、よもぎだんご、迎えだご、帰りだご、いでづくりだご、煮しめだご  |   |   | ふつもち、雪もち、草もち、よもぎもち  |   |
| 大分    | お待ちだんご、小米だんご、おみやげだんご、ふつだご、彼岸だんご、へそだんご、盆だご、きなこだんご、このしろだんご   |   |   | いももち、かんからもち、皮もち、とうきびん粉もち、ちまきもち、ゆでもち   |   |
| 宮崎    | こ迎えだご、かしわだご、草だご、こづだご、米だご、こづだご、こぼりだご、ごろし、精霊だご、節句だご、そばだご、だご巻き、平だご、つき入れだご、とうきびだご、にぎりだご、みやげだご、おちだご、薬師さまだご、ふつだご、ゆでだご              |   |   | いこもち、いりこもち、くじらもち、とうきびもち、ふつもち、ねったぼ   |   |
| 鹿児島   | いっさつだんご、かからだご、きしんだんご、米の粉のだご、十五夜のだご、しんこだご、ながまき、ひとぎ、彼岸だご、ふていだぐ、よもぎだんご  |   |   | いこもち、御願もち、これもち、桜もち、ふていむち、のしもち、よもぎもち   |   |
| 沖縄    | だーぐ、だんご、ふきやぎ   |   |   | 赤むーちー、赤むち、白むち、かがんでー、からびきもち、くぼもち、しるむーちー、さえずむつ、力むーちー、むち、とうなんむーちー、むーちー、ふちやぎもち、蒸しもち、ゆぬくむつ |   |

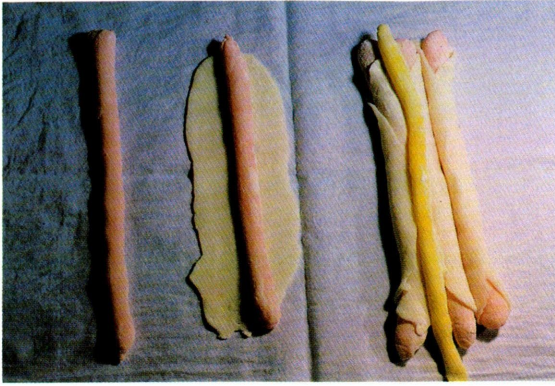


写真1-1 花



写真1-2 花

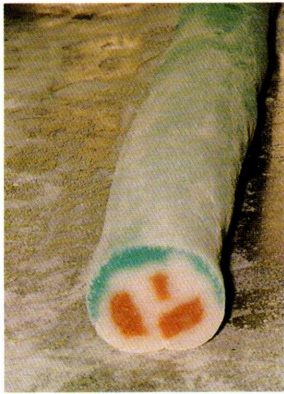


写真1-3 松



写真1-4 松



写真1-5 耳



写真1-6 出来上り

写真1 「やしろうま」の調理過程と出来上り

<材料・分量>

|         |              |
|---------|--------------|
| 上新粉     | 900 g        |
| 砂糖      | 90 g (粉の10%) |
| 熱湯      | 900~1000cc   |
| 手粉用 上新粉 | 適量           |
| 飾り用 色粉  | 適量           |
| ごま      | 適量           |

<作り方>

- ① 上新粉に砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 熱湯を加えてまとまるように生地が熱いうちに手でこねる。
- ③ ぬれ布巾を敷いた蒸籠にちぎり入れ20分蒸す。
- ④ 蒸し上がったらこね鉢にうつし、すり棒でつく。
- ⑤ 少し冷めたら手でよくこね、必要な色を水で濃めに溶かした色粉で着色する。

[花]

- ① 白色のもちを1枚四角くのばす。
- ② 淡いピンクのもちを棒状にしたものを5本、黄色1本を作り、それぞれ白色で巻く。

(写真1-1)

- ③ ②を花の形にして、①の上のにせ、形を整えながら巻き寿司の要領でまわりを包む。(写真1-2)
- ④ ③をころがしながら、適当な大きくなるまで伸ばす。
- ⑤ 両端を糸を用いて切り落とし、切れるかたさになるまで、そのまま室温で放置する。
- ⑥ 適当な厚さに包丁で切る。

[松]

- ① 茶色に着色した棒状のもちを3本、それぞれ白色で巻き、さらに3本をまとめて白色で巻く。
  - ② ①と同量位の太さの緑色のもちを①のにせ、全体をころがして丸くする。
  - ③ ①をころがしながら、適当な大きくなるまで伸ばす。(写真1-3)
  - ④ 菜箸などを2本用いて、緑色の中央が少し膨らむようにして、松の形になるよう形作る。
- (写真1-4)
- ⑤ 両端を糸を用いて切り落とし、切れるかたさになるまで、そのまま室温で放置する。
  - ⑥ 適当な厚さに包丁で切る。

[耳]

- ① 白色のもちに黒ごまを混ぜ、全体をころがして適当な大きさの棒状にのばす。
- ② 菜箸などを2本用いて、中央が少し膨らむようにして、耳の形になるよう形作る。(写真1-5)
- ③ 両端を糸を用いて切り落とし、切れるかたさになるまで、そのまま室温で放置する。
- ④ 適当な厚さに包丁で切る。

[食べ方]

やわらかいうちはそのまま、かたくなったら焼いて好みで砂糖やしょうゆなどをつけて食べる。

3. おわりに

本研究にあたり、米や米粉を用いた菓子や料理は、日本全国に多数あり、それに伴って食習慣や、生活の様式も、それぞれに特徴があることがわかった。また、実際に作ることで、材料の配合割合や調理方法が製品に影響があると思われる。そこで、今後はそれらについての検討を行いたい。

引用文献

- 1) 小学館『大辞泉』編集部：大辞泉，小学館，東京(1995)
- 2) 社)全国調理師養成施設協会：調理用語辞典，調理栄養教育公社，東京(1987)
- 3) 永山久夫：食べものはじめ物語，河出出版，東京(1989)
- 4) 中村滋：日本一の団子，小学館，東京(1996)
- 5) 「日本の食生活全集」編集委員会：日本の食生活全集⑩長野県，社)農山漁村文化協会，東京(1987)
- 6) 長野県商工連合会婦人部：“ふるさとの味”と食文化～信州の郷土食～，銀河書房

参考文献

「日本の食生活全集」編集委員会：日本の食生活全集①北海道～⑩沖縄，社)農山漁村文化協会，東京(1987)