



宇和島市明治150年記念

うわじまの食文化

「今」と「昔」をつなぐおいちそう



宇和島市

はじめに

平成30年は、明治元年より起算して満150年の年にあたります。明治150年という節目を迎え、改めて地域の食文化について振り返り、宇和島が誇る「食文化」を次世代へ伝えたいとの思いから、本誌を発行することといたしました。



また、当市では平成21年に宇和島市食育プランを策定し、「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」を基本理念に食育を推進しており、その目的のひとつに「食文化の伝承」を挙げています。

宇和島は、海あり山ありの豊かな自然と温暖な気候により、昔から美味しい食材の宝庫でした。また、歴史的にも仙台藩祖伊達政宗の長子・秀宗の入部以来、伊達十万石の城下町として発展し、様々な伝統や風習が残る地域でもあります。

このように、豊かな食材に恵まれ、城下町や農山村の伝統を大切にし、現在まで愛され続ける食文化が築かれました。また、南予の郷土料理はおもてなしの文化を起源とするものが多く、宇和島の郷土料理においても、来客をもてなすために手間暇かけた愛情と知恵がたくさん詰まっています。

食が簡素化されてきた現代では、郷土料理を家庭で作ることは難しくなりましたが、「食べたら宇和島を思い出す」「子どもの頃の記憶がよみがえる」「知人に紹介したいと思える」など、いつまでも宇和島人が誇れる「ふるさとの味」であって欲しいと願っております。そして、本誌をご覧いただき、郷土料理を懐かしむとともに、次世代の郷土愛育成に役立てていただけましたら幸いです。

終わりになりますが、作成にあたりご協力いただきました宇和島市食生活改善推進協議会の皆様にお礼を申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

宇和島市教育委員会 教育長 金瀬 聡

— も く じ —

1. はじめに	・・・ 1
2. 「偉人の食」 伊達宗紀 ～長寿の秘訣～	・・・ 4
宇和島伊達家7代 伊達宗紀	・・・ 4
隠居後の宗紀	・・・ 5
98歳で容体回復 ～滋養品の効果あり？～	・・・ 6
病は気から	・・・ 7
伊達家の食事 ～江戸時代中期頃～	
冷汁（レシピ）	・・・ 8
濃醬（レシピ）	・・・ 8
ふわふわ（レシピ）	・・・ 9
精進鮑（レシピ）	・・・ 9
3. 「食」の文明開化 西洋の風が吹く	・・・ 10
「日本の食文化」和食から洋食へ	・・・ 10
「宇和島の食文化」西洋の風をうけて	・・・ 11
じゃこてんのおこり（レシピ）	・・・ 11、12
パンのおこり（伊達なあんぱんレシピ）	・・・ 12、13



4. 宇和島に受け継がれる「食」 郷土料理	・・・ 14
「おもてなし」から生まれた郷土料理	・・・ 14
鯛めん（レシピ）	・・・ 15
まるずし（レシピ）	・・・ 16
ふかの湯ざらし（レシピ）	・・・ 17
ふくめん（レシピ）	・・・ 18
暮らしから生まれた郷土料理	・・・ 19
江戸時代から明治時代にかけての食生活	・・・ 19
鯛めし（レシピ）	・・・ 21
さつま（レシピ）	・・・ 22
5. 宇和島の郷土料理をつなぎましょう	・・・ 23

参考資料



「偉人の食」

だ て むね ただ
伊達宗紀

～長寿の秘訣～

宇和島市立伊達博物館 上田 理沙



【写真】宇和島伊達家7代 伊達宗紀

宇和島伊達家7代 伊達宗紀

「日本一長生きをした、宇和島のお殿様は、だれ？」

宇和島の小学生に尋ねると、最近では、ほとんどの子が「7代宗紀」と答えてくれるようになった。

宇和島伊達家7代宗紀は、公式記録で100歳を生きた長寿大名である。宗紀の隠居後の生活の様子から、長寿の秘訣を探ってみる。

伊達宗紀 [1792～1889]

江戸後期の藩主。宇和島伊達家7代。^{むらなが}6代村壽の長男。7歳で生母が没する。庶長子であったため、継嗣問題では紆余曲折する複雑な環境で育った。文政7（1810）年、35歳で藩主となる。

先代6代村壽から儉約の教えを引き継ぎ、天明の飢饉以来の藩財政の回復と蓄積につとめた。民を思いやり、将軍からも厚い信任を得るなど人徳者としての一面も垣間見られる。隠居生活の後、100歳で逝去。

（公式記録→官年。寛政7（1795）年、幕府へ届ける文書中、当時4歳のところ6歳と申告。はっきりした理由は不明。）

※庶子（しょし）…正室ではない女性から生まれた子どもを指す語。庶長子は、中でも最年長の子ども。

※継嗣（けいし）…後継ぎ、世継ぎ

隠居後の宗紀

弘化元（1844）年、55歳で隠居した宗紀は、しばらく江戸と宇和島を往来していたが、明治7（1874）年、老齢による体調不良を理由に宇和島へ定住。明治22（1889）年5月、100歳祝いの盛大な祝宴が開かれる。花火などの催しもあり、市中も多いに賑わったようである。この祝宴から半年後、同年11月、宇和島で卒去した。

生活リズムをこまめにチェック

藩政においても度々儉約令を出していた宗紀。自身の生活においても質素儉約を心がけ、健康維持にも気を遣っていたようである。

隠居後の日記の断片から、ほぼ毎日の食事の分量や、起床・就寝時間の記録がある。隠居の翌年、弘化2（1845）年4月から6月まで、宗紀が56歳の頃の記録によると、起床時間は午前5～6時頃、就寝は午後9時頃。就寝時間は午後7時と早い時もあるれば、時には祝宴などで12時頃まで夜更かしをする日もあった。とはいえ、起床時間は、ほぼ同時間帯であり、基本的には早寝・早起きの規則正しい生活を送っていた。

食事量を記録

宗紀の、朝膳・夕膳・夜食における膳の分量を記した記録がある。朝膳や夕膳では、だいたい80～120匁、分量の多い時には1食で150匁も食べている。夜食はとらないこともあったようだが、記録された夜食の分量は50～80匁、多い時では100匁。また、夕膳と夜食の間に、酒・肴・吸物・蕎麦切などが振る舞われることもあった。

（匁＝もんめ。当時の米の消費単位。1匁＝3.75g。茶碗1杯を180gとすると、50匁（ $50 \times 3.75g = 187.5g$ ）は茶碗1杯強。150匁は3杯強。）

現在でも食べ過ぎ防止策として健康法に取り入れられている食事分量の記録をこまめに行い、毎日主治医による検診も行われている。ご飯は、よくよく煮抜き、一度米の油を流し去ってから食べるという工夫もしていた。食事以外に、毎朝、天赦園^{てんしゃえん}を散歩するなど健康に気を遣っていた。

異変を感じたら、すぐ対応

宗紀は、100年間ずっと風邪ひとつひかず健康だったわけではない。記録には風邪、発熱、腹痛などの諸症状がみられ、時には体調不良のため登城を断る日もあった。

宗紀が生きた江戸時代の後半、西洋医学も浸透しつつあったが、主には漢方薬や、灸、湯治などで治療・治癒に対応している。幼少期には、よく胃腸薬を服用しており、藩主となつてからは毎日のように灸をしていた記録がある。

隠居後の万延元^{まんえん}（1860）年5月8日、71歳の宗紀は、体調が優れず寒気や熱があり、湿疹も出てきたため、薬を服用した。14日になっても容体は変わらず、同日は足も痛み始めた。一週間も不調が続いている。ところが、16日頃から発熱と足の痛みもとれ、その後は順調に快復し、22日には食欲も戻り、朝膳で2盛半、夕膳では3盛も食べている。そして、24日には順調に快方していることから、薬の服用もやめたそうである。

『宗紀公伝』における記述によると、幼少期は山や川で運動を行い、23～24歳頃は好き嫌い無く旺盛に食べており、40歳頃も変わらない食事量であったという。

98歳で容体回復 ～滋養品の効果あり？～

明治20（1887）年6月1日、98歳の宗紀、罹病。9月中旬、伊達家親族間との電報から、宗紀の病状がかなり悪化しており、早急に医師を派遣するため、船の手配を急ぐなど緊迫した様子がかうかわれる。8代宗城^{むねなり}や宗紀の七女・保科節子^{ほしな せつこ}らが宗紀を見舞うため帰宇している。

明治20年9月6日「御容体窺書^{ごようだいうかがいしよ}」によれば、病状については主治医の谷口泰庵^{たいあん}が診断しており、宗紀に疲労感があるときには、牛肉・雉肉汁及び卵等、滋養のある食事を用意し、熱がなければ温浴しても構わないことなどが記される。家臣たちの献身的な対応もあり、10月末から11月にかけて宗紀は回復に向かい、11月下旬に全快、床上げ祝宴をした。



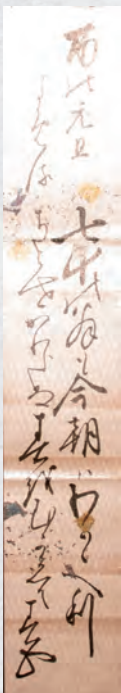
【写真】明治22年 伊達宗紀百歳祝集合写真

病は気から

一国の藩主であるため、同時代の庶民に比べると薬や治療法に恵まれていたとはいえ、やはり宗紀自身も意識的に体調を整えていたことが長寿につながったのではないだろうか。

飲酒についてのエピソードでは、壮年期の宗紀は、かなり多量に酒を飲む方で、2升飲んでも変わりなかったという。隠居後は徐々に量を減らし、養生のため中盃に3、4杯ほどしか飲まなかったというから、かなりの精神力である。

また、「春山」の号で能書家としても知られる宗紀は、亡くなる直前の100歳まで書を書いていた。宗紀が70歳頃に書いた短冊からは、新春の喜びと共に、宗紀の諧謔的で前向きな生き方が想像される。※諧謔的(かいぎやくてき)…気の利いた冗談。ユーモア。



とり がんたん おきな けさ
「酉の元旦 七十の翁も今朝ハわかかへり

よめる ちと世かわらぬ春をむかえて 春山

←【写真】伊達宗紀短冊

写真の所蔵は、全て（公財）宇和島伊達文化保存会蔵

【参考資料】

宇和島伊達家稿本「扇松丸殿 御勝殿 兵馬殿 於幸殿 駒次郎殿 於辰殿 良次郎殿 於静殿 御事 徳三郎殿 於純殿 御事」「日記（櫻田右兵衛） 自文化2年5月 至同年12月」「日記 自文化3年正月 至同5年5月」「御土産物御調物牒 其他」「櫻田大炊手控 文政12年」「宗紀公御傳記資料 弘化、文久年間 御用傳牒抄寫 天保15年」『春の山影』所蔵は全て（公財）宇和島伊達文化保存会蔵

【主な参考文献】

宇和島近代史文庫（三好昌文代表）『宇和島藩庁伊達家資料六 家中由緒書 下』『宇和島藩庁伊達家史料十／十一 記録書抜 伊達家御歴代事記四／五』／兵頭賢一著『伊達宗紀公傳』／財団法人文化財建造物保存技術協会編集『名勝天赦園潜淵館修理工事報告書』／藩主人名辞典編纂委員会編集『三百藩主人名辞典一～四』

伊達家の食事 ～江戸時代中期頃～

伊達家の記録にみられる、江戸時代の料理を再現する。

ひや じる 冷 汁

材料（4人分）

しろり（きゅうり代用）	・・・100g
しょうが	・・・少々
みょうが	・・・1個
みそ	・・・大さじ3～4
濃いめのかつおだし	・・・3カップ
麦ご飯	・・・好みの量

（調味料の分量は、食べやすく加減しています。）

作り方

- ① かつおだしを濃いめにとる。温かいだしにみそをとき、少し冷まして時間を置きながら2～3回こし、汁が澄んだら冷やしておく。※木綿の布やキッチンペーパーでこす。
- ② しろりは縦割りにして種を除き、薄い半月切りにして軽く茹で、冷水にとって水気をよくきる。※きゅうりで代用する場合は、輪切りか半月切りでそのまま使う。
- ③ しょうがは細く切り針しょうがに、みょうがはせん切りにする。
- ④ 器に②と③を入れ、冷やしておいた①の汁をはる。
- ⑤ 麦ご飯と一緒に食す。

◆伊達家の重臣（4代^{むらとし}村年の家臣）寄り合いの席で食された記録あり。



こく しょう 濃 醬

材料（4人分）

木綿豆腐	・・・1丁
白みそ	・・・大さじ4
赤みそ	・・・大さじ4
かつおだし	・・・2カップ
花がつお	・・・少々
粉山椒	・・・少々

（調味料の分量は、食べやすく加減しています。）

作り方

- ① 豆腐は4等分し、しっかり水切りする。
- ② かつおだしにみそを溶かし、濃いめのみそ汁を作る。①の水切り豆腐を入れ、紙ぶたをして弱火で10～15分煮含める。
- ③ 器に豆腐と煮汁を盛り、花がつおをのせ、粉山椒をふる。

◆4代藩主村年江戸での膳、伊達家の重臣（4代村年の家臣）寄り合いの席で食された記録あり。



ふわふわ

材料（4人分）

卵	・・・4個
砂糖	・・・少々
濃口しょうゆ	・・・大さじ1
濃いめのかつおだし	・・・2カップ
あらびきこしょう	・・・少々

（調味料の分量は、食べやすく加減しています。）

作り方

- ① 卵はわずかに砂糖を加え、ふわふわに泡立てる。※砂糖を加えると泡立ちがしっかりする。
- ② 小鍋に濃いめのかつおだしとしょうゆを入れて沸かし、煮立ったところに①の卵を鍋の縁から一気に落とし込み、直ぐにふたをする。
- ③ 再び煮立ったら火をとめて余熱で蒸らし（泡を消さないよう、ふんわり盛り上がった状態で）、器にふんわり盛りつけてあらびきこしょうをふる。

◆伊達家の重臣（4代村年の家臣）寄り合いの席で食された記録あり。



江戸時代の「もどき」料理とは？

江戸時代に書かれた料理書『大江戸料理帖』には「もどき」が紹介されている。「もどき」とは別の素材を使っていかにもそれらしく見せた「見立て」の料理をいう。

おこりは、「仏教の戒律により殺生を嫌った精進料理から誕生した」「その時代に食べることが叶わなかった高級食材を真似て作った」「茶目っ気や遊び心から作られた」など諸説ある。

しょうじんあわび 精進鮑

材料（4人分）

松茸（エリンギ代用）	・・・200g
濃口しょうゆ	・・・大さじ5～6
酒	・・・1カップ
わかめ等	・・・適宜

（調味料の分量は、食べやすく加減しています。）

作り方

- ① 松茸は石づきを包丁でそぎ取り、カサの下から軸を切り取り、塩水で軽く振り洗いして泥を落とす。布巾などで軽く水気を拭き取っておく。
 - ② 小鍋にしょうゆと酒を煮立て、①を入れて煮含める。
 - ③ 味がしみたら、あわびのように薄くスライスする。（5mm程度の薄切り）
- ※③で残った煮汁に生わかめを入れてさっと煮る。鮑の殻の上に、③の松茸をわかめと共に盛る。

◆江戸の武士、僧侶、町人等が食したといわれる。



「食」の文明開化

西洋の風が吹く

「日本の食文化」和食から洋食へ

日本の和食である「飯を主食とした一汁三菜」の食事形式は、江戸時代までに確立し、定着した。明治になると、文明開化によって西洋文化が身近なものとなり、食事の形態は大きく変化していった。

○「和食」の年表

年 代		事 象
江戸時代	17～ 19世紀	<ul style="list-style-type: none">・日本初の出版料理書「料理物語」刊行・都市部に食べ物屋や料理屋が普及する・料理屋の会席料理形成・けがれによる肉食禁忌の観念が広く浸透・薬食いとしての肉食・飢饉に備え、さつまいもやじゃがいもの栽培を奨励・和菓子の完成・握り寿司やてんぷらが江戸で流行する
明治時代	1869～ 1912年	<ul style="list-style-type: none">・肉食解禁と牛鍋の流行・「西洋料理指南」など西洋料理書の出版・西洋料理店の発展・米の摂取率が平均53%に・家庭向け料理書の出版・女学校における食物教育・脚気論争がさかんに行われる・牛肉の不足から豚肉の生産が増加・洋菓子の製造・発展 <p>西洋文化を積極的に取り入れるようになる。</p> <p>西洋料理をアレンジして和食に取り入れた、和洋折衷料理が数多く紹介されるようになる。</p>
大正時代	1912～ 1926年	<ul style="list-style-type: none">・物価高騰と米不足による、じゃがいも、パンなどの代用食の奨励・国立栄養研究所の開設と栄養学の発展・都市部で、和洋折衷料理が普及

「和食 日本人の伝統的な食文化」農林水産省

「宇和島の食文化」西洋の風をうけて

宇和島は、慶応二年（1866年）イギリス艦隊公使パークスの訪問を受けた。伊達藩主をはじめとして町人もこぞって歓迎し、英国人が好む車海老や新鮮な鯛を準備して、日本食でもてなしたとの記録が残っている。

全国260あまりの藩の中で、英国艦隊が訪問したのは薩摩藩と宇和島藩だけであることから、宇和島は地方でありながらも西洋の食文化の影響をいち早く受けたと考えられる。



パークス肖像写真

(鹿児島県歴史資料センター黎明館蔵)

じゃこてんのおこり

十八世紀の初め、宇和島藩の記録に「竹輪・蒲鉾・半辦の類、様々な色取り、あるいは大振りに仕立ていたし」とのおふれ(『宇和島吉田兩藩誌』^{うわじま よしだりょうはんし})の内容が残っており、江戸時代には既にかまぼこが作られていたことがわかる。

「じゃこてん」は「かまぼこ」を作った残りの骨や皮を原料としていたことから、昭和初期までは「皮テンプラ（皮デンプラ）」という呼び名で親しまれていた。「テンプラ」とは元々揚げ物を総称した呼び名で、南蛮料理の普及によってもたらされた調理方法である。明治の文明開化によって揚げ物料理がポピュラーになった中、魚を余すことなく活用しようとして工夫した先人の知恵が今の「じゃこてん」を生み出したのであろう。

ハランボ、ゼンゴ、グチなど、雑魚（ザコ）と呼ばれる小魚も原料にしていたことから、現在の「じゃこてん（雑魚テン）」に呼び名が変わったといわれる。今は新鮮なハランボを主に原料に用い、宇和島を代表する特産品として愛され続けている。



じゃこてんレシピ

材料（5枚分）

小魚・・・500g（※魚の身）

（A）

卵・・・・・・・・・・1個
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
タンサン(重曹)・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・少々

塩・・・・・・・・・・小さじ1

氷・・・・・・・・・・ひとかけら

揚げ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 小魚は頭と内臓を取り除いて水で洗い、水気をきってフードカッター等ですりつぶす。
- ② ①にAを混ぜ、塩と氷も加え、さらにフードカッターですりつぶす。
- ③ ②をボウルに移し、10回くらい打ちつけて空気を十分に抜く。等分に分けて形を整え、熱した油で中心に火がとおるまで揚げる。

※市販のじゃこてんは、木枠を使って薄い楕円形にしている。

パンのおこり

1854年に鎖国が解かれると、横浜や神戸など港町を中心にパンの普及が進み始めた。1869年、現存するパン屋で最も古い「木村屋総本店」が銀座に開業し、当時の日本人の嗜好に合った酒種あんパンを開発して人気商品になった。

愛媛県のパン業が開拓されたのは明治末期で、明治43年小川春昇氏がロサンゼルスより帰国し、宇和島で創業したのが最初といわれている。

また、伊達家では8代宗城(1818～1892年)が洋食を好み、朝食には牛乳、コーヒー、パンを食していたとの記録も残っている。

宇和島は、県内でも早くから洋食文化が浸透していった様子がうかがえる。



伊達宗徳の二女 富子
(1862～1936年)

(公財) 宇和島伊達文化保存会蔵

伊達なあんぱんレシピ

宇和島市津島町 山下 由美

「木村屋総本店」で作られたという、明治の酒種あんぱんを再現する。

材料（5個分）

米粉（グルテン入り）	・・・100g
砂糖	・・・4g
バター	・・・5g
食塩（天然塩）	・・・1.4g
甘酒酵母	・・・50g
水	・・・45～50ml
餡（種類は好みで）	・・・150g



甘酒酵母の作り方

- ①煮沸して消毒した瓶に、甘酒と水を（1：1）の割合で入れ、ゴミが入らないようにキッチンペーパーなどで軽く蓋をして室温で保存する。
- ②暫く置いて（夏なら1～2日、冬なら5日間程度）、ツンとした匂いがしてきたら出来上がり。
※冬はできるだけ暖かい場所で保存すること。
※キツイ臭いがしたり、表面の色が変わった場合は失敗の可能性あり。

作り方

- ① バターは小さく切っておく。餡は5個に丸めておく。（1個30g）
- ② 餡以外の材料をボウルに入れ、混ぜながら生地をまとめ、30分くらいよくこねる。
※生地を打ちつけながら、表面につやが出るまでしっかりこねること。
- ③ 生地を5等分し、丸めて薄く伸ばして餡を包む。饅頭状に形を整え、2倍くらいに膨らむまで室温で放置する。（ほこらないよう、上にラップをかけておく。）
※パンの発酵にとっても時間がかかるので注意。
- ④ ③をオーブンの天板に並べ、210℃で12～15分程焼く。

《コメント》

イースト菌を使わないパンは、素朴な味わいでとても美味しいです。
自然の力をうまく使って物を作り出してきた、先人の知恵に感動しながらいただくパンは最高です。ぜひ一度お試しください。

宇和島に受け継がれる「食」

郷土料理

「おもてなし」から生まれた郷土料理

南予では昔から正月や祭り、婚礼などの祝いごとに、親類、縁者や親しい人を自分の家に招いて飲み食いする『お客』という風習があり、その際は主に『鉢盛料理』がふるまわれていた。

鉢盛料理は大皿、またはすずりぶたといわれる足付の台に盛り付けられ、その基本は(1)活盛(2)鯛めん(3)丸ずし(4)ふかの湯ざらし(5)酢物(6)ふくめん(7)盛合せ(8)大平の8品からなっていたという。

南予の人は普段の生活は儉約しても、客をもてなすことを特に大切に思う土地柄で、『お客』の時は出費を惜しまず、材料を吟味し、腕によりをかけた料理をゆうに(十分に)ふるまっていた。『お客』は呼ぶ方も呼ばれる方も人数も時間もわからないのが普通で、「来たぜ」「よう来なはった」と挨拶そこそこで早速ご馳走になる…おらかな食文化である。

鉢盛料理は今風のバイキング料理に似ており、人数にこだわらない料理として重宝されてきた。一鉢なくなると新しい鉢を出し替え、いつも酒席には十分な料理を置いておくようにする。箸取りは鉢盛りの姿をくずさぬように、自分達の手で好きなものを手際よく小皿に取り分けて食べていた。

お客をとことんもてなす風習は現在も引き継がれており、鉢盛料理は今も祝いの膳をにぎわしている。



(「郷土料理 (資料)」 宇和島中央公民館)

鯛めんとは

大鯛を鉢にすえ、そうめんを宇和海の白波と渦にみたてて盛りつける勇壮な料理で、「めんかけ」「活け盛り」とも呼ばれた。現在は「鯛そうめん」とも呼ばれている。

南予では、そうめんはめでたい時の食べ物と考えられており、「めでたいそうめんの上に鯛をのせれば・・・なお、めでたいもの」ということで、昔からお祝いの席に欠かせない料理であった。

大鯛を煮る際は「鍋底に竹の皮を敷いておく」「わらで作った舟に入れて煮る」など、煮くずれせず取りだしやすい先人の知恵も今に伝わっている。

食べる時は鯛の身をほぐして麺にのせ、薬味や具を添え、鯛の煮汁を友出しにして作ったつゆをかけて食べる。



鯛めんレシピ

材料（4人分）

そうめん・・・200g
鯛・・・小1尾
干し椎茸・・・4枚
卵・・・1個
青ねぎ・・・4本位
だし汁・・・適宜

(A)

水・・・250ml
砂糖・・・60g
しょうゆ・・・230ml
酒・・・100ml
みりん・・・100ml

作り方

- ① そうめんはゆでてから水にとり、水気をきって少しずつの束に巻いて皿に盛る。
- ② 鯛はうろこと内臓をとり、Aの調味料で煮つける。鯛を取り出し残った煮汁を3倍量のだし汁で割り、かけ汁を作る。
- ③ 干し椎茸は水に浸けてもどして細切りにし、もどし汁、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1で煮含める。青ねぎは小口切りにする。
- ④ 卵は割りほぐし、砂糖と塩で調味して(分量外)油をひいたフライパンで薄く焼く。薄焼き卵をくるくる巻いて包丁で細く切り、きんしたまご錦糸卵をつくる。
- ⑤ ①のそうめんに、干し椎茸、青ねぎ、きんしたまご錦糸卵を彩りよく盛りつけ、中央に鯛をのせる。

まるずしとは

江戸時代中期になると、財政の行き詰まった幕府は、節約、倹約のため、おから料理を推奨した。まるずしは米が貴重だった時代に、すし飯(米)のかわりにおからを用い、量を増やして作られた料理といわれている。

調理方法としては、酢でしめた魚を姿のまま作るものと、おからに巻き付けて作るホオカムリの2種類があり、宇和島では主に后者が多い。

魚は、宇和海でとれるイワシ、アジ、アマダイ、サヨリ、小ダイ、キビナゴなど、旬の魚が用いられる。



まるずしレシピ

材料（20～25個分）

小魚・・・20～25尾
塩水・・・（約3%）
酢・・・適宜
だし昆布・・・適宜
青ねぎ・生姜・各適宜
ごま・・・適宜

おから・・・400g
(A)

砂糖・・・170g
酢・・・120ml
塩・・・小さじ1
うす口しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- ① 小魚は手開きにし、骨を除いてきれいに洗い、海水程度の塩水に5～6時間漬けておく。
(塩水→塩分3%)※水1リットルに塩30g
 - ② バットにだし昆布を敷き、水気をきった①のをせひたひたに酢をかける。
 - ③ 青ねぎは細かい小口切り、生姜はみじん切りにする。
 - ④ フライパンに油をひかずにおからを入れて弱火で炒りつけ、Aの調味料と生姜を加えて水気がなくなるまで炒りあげる。火を止めて、ねぎとごまを入れて混ぜ合わせる。
 - ⑤ 小さい俵型に丸め、汁気をきった②の魚でぐるりと巻く。
- ※身と骨がやわらかい小魚(イワシ、キビナゴなど)は、包丁を使わなくても手で開く(手開き)ことができる。先ず頭を除き、つまようじや竹串で腹を割り、背骨と尾びれを引っ張って除く。手の熱があると痛みやすいので手早く処理すること。

ふかの湯ざらしとは

宇和海周辺では、新鮮で小さいマフカがよくとれ、練り製品の材料として使用されていた。「ふかの湯ざらし」は、淡泊で、それでいて一種独特の風味をもつフカの身を、湯にさらして、みがらしみそをつけて食べる料理である。

その昔、漁師が釣れたフカが売り物にならないことから、酢みそをつけて酒の肴にしていたのがおこりといわれている。

鉢盛料理の際は、結びこんにやく、豆腐（しめ豆腐）、きゅうりや海藻などの緑と共に大皿に盛る。



ふかの湯ざらしレシピ

材料（4人分）

ふか・・・・・・・・・・300g
豆腐・・・・・・・・・・半丁
板こんにやく・・・・2丁
きゅうり・・・・・・・・1本
キャベツ・・・・・・・・4枚

（みがらしみそ）

麦みそ・・・・・・・・大さじ4
酢・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2
鬼がらし・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① ふかは内臓をとり、熱湯をかけて、亀の子タワシで皮をこすり、ザラザラをとる。三枚におろし、斜めに1cmの厚さに切って塩水につける。
- ② ①のふかを沸騰した湯の中に少しずつ入れ、2分くらい茹でて冷水にとる。
- ③ 豆腐は3cm角に切り、湯通しして冷やす。こんにやくは結びこんにやくにし、茹でて冷やす。きゅうりは斜め薄切り、キャベツは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ 水気を切った②、③を皿に盛り合わせ、みがらしみそを添える。

【みがらしみその作り方】

- ・鬼がらしをぬるま湯で固めるとき、器をさかさまにして休ませておく。
- ・麦みそをすり鉢でよくすり、鬼がらし、砂糖を加えてさらにすり混ぜ、酢を少しずつ加えなめらかになるまですり合わせる。

ふくめんとは

せん切りにして味つけしたこんにやくを、紅白のそぼろ、ねぎ（緑）、みかんの皮のみじん切り（黄）で色彩豊かに覆った料理。

名称のいわれは「そぼろなどで覆う（覆面することから）」「こんにやくを細く切ることを『ふくめ』といたったから」「含め煮がなまって『ふくめん』になった」など諸説ある。

昔、こんにやくは家庭で手作りする身近な食品であった。質素な材料をおもてなしのために華麗に見せようとした、先人の知恵が生かされた料理である。放射状に美しく盛り付けるが、食べる時は全体をよくかき混ぜて食べる。



ふくめんレシピ

材料（4人分）

糸こんにやく・・・4袋
（約800g）

（A）

しょうゆ・・・大さじ1と1/2
酒・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・大さじ2
塩・・・小さじ1

（そぼろ）

白身魚・・・420g
砂糖・・・70g
塩・・・小さじ1と1/2
食紅・・・少々
青ねぎ・・・少々
みかんの皮・・・適宜

作り方

- ① 白身魚を三枚におろし、熱湯でゆでる。火が通ったら木綿の布を敷いたザルにあげ、うろこや骨を取り除く。木綿の布で魚の身を包み、ほぐしながら水洗いして、布を絞って水気をきる。
- ② ①の魚の身、砂糖、塩を鍋に入れ、火にかけて細かくほぐしながら水分をとばす。半分に分け、片方には水溶きの食紅(少量)を混ぜてうすく色をつける。
- ③ 糸こんにやくは食べやすい長さに切り、ゆでて水気をきる。鍋に入れて火にかけ、から炒りしてからAの調味料で味をつける。
- ④ 青ねぎは小口切りに、みかんの皮は白いところを除いて、オレンジ色の部分をみじん切りにする。
- ⑤ 大皿にこんにやくを盛り、2色のそぼろ、ねぎ、みかんの皮を、菜箸で仕切って放射状に盛りつける。

暮らしから生まれた郷土料理

江戸時代から明治時代にかけての食生活

〔さかな〕

宇和島は瀬戸内海と太平洋の黒潮注ぐ宇和海に囲まれ、海岸部は長いリアス式海岸が続いている。絶好の漁場で魚が豊富にとれることから、郷土料理においても魚にまつわる料理が多い。

『宝暦武鑑』(宝暦2年1752年)に記載された伊予八藩の幕府への献上品から食べ物を拾うと、「鯛、鰯、鱈などの魚やその卵、海鼠、鰻、鮑、鯉節」など献上品目の多数を海産物が占め、昔から水産物が豊富であった様子がうかがえる。

しかし、『宇和島吉田兩藩誌』には、「食物は極めて質素なもので麦飯の 때가 半分、あとは時に応じて粥・雑炊・はったい粉を交える。副菜は野菜に限られているようで、農家が生魚を食べるのは祭礼や特別の客が来た時に限られている。祭礼の時でも多くは手作りの野菜と豆腐、蒟蒻であって、魚類はわずかに数尾を用いるにすぎない」の文があり、「節約・儉約」に厳しかった江戸時代において、魚類は農民にとって縁遠い食べ物であったことがわかる。

宇和島に伝承されている郷土料理は江戸時代から明治時代にかけての時代背景を映し出したものが多く、おもてなしのご馳走である「鉢盛料理」においても食材や調理方法に「節約・儉約」の様子を垣間見る。

〔みかん〕

宇和島の郷土料理の食材に欠かせないのが「みかん」である。

温州みかんの栽培は、江戸時代中期以降に吉田藩領の立間村(吉田町立間)で始まったとされている。安部熊之輔の『日本の蜜柑』(明治37年)には、「船首を四国へ転じ、伊予の宇和島湾に入り吉田港に至れば立間蜜柑がある。これは四十余年前、はじめて植え付けたものであるが、土地に適して盛んに繁茂し、ことに良種の温州蜜柑であるから、将来の一大物産たることは、今日より想像せられる」と、後のみかんの隆盛を予見したような一文も残っている。



宇和島はみかん栽培に適した環境であったことから、県内においても早期から栽培を手がけてきた。昔から生活に寄り添い、愛され慈まれてきた産物だからこそ、香り豊かな皮までも「もったいない」と料理に生かされてきたのであろう。

「さつま」「ふくめん」「鯛めし」「みかんの皮入り煮豆」など様々な料理にみかんの皮が使われており、その風味が料理のおいしさを一層引き立てている。

〔牛肉〕

1868年、元号が明治となり新しい時代が始まった。日本は欧米文化を積極的に取り入れるようになり、人々の食生活は大きく変化していった。最も大きな変化は、明治5年(1872年)に天皇が前例を破って牛肉を食べてから、世間では牛肉食を文明開化の象徴とみなすようになり牛肉食が広がっていったことである。愛媛県においては、明治になると松山市で老舗うどん屋がいちはやく「牛鍋」をメニューに取り入れ、明治8年(1875年)には同市にすき焼きの専門店も開店したという。

宇和島においては、明治期には既に屠畜場があり南予圏域の牛が集まっていたといわれる。南予は阪神方面へ送る和牛の産地として古くから知られ、明治43年刊「南予案内」にも「所謂神戸牛なるものも、多くは我南予輸送の生牛なり」との記載がある。

明治27年に宇都宮缶詰製造所(宇和島町丸之内)が誕生し、良牛を使った牛肉缶詰の製造を始めた。この缶詰は宇和島名産「矢印牛肉大和煮」として海外にまでその名が知られ、現在も販売されている。

※屠畜場(とちくじょう)・・・家畜を殺して(屠殺して)解体し、食肉に加工する施設の名称



明治時代の「矢印牛肉大和煮」缶詰ラベル



現在の「矢印牛肉やまと煮缶詰」写真

鯛めしとは

宇和島沖に浮かぶ日振島を住みかにしていた藤原純友(平安時代中期)の仲間たち(海賊)が、酒盛りのあと少し酒が残る茶碗にご飯をつぎ、その上にたっぷりしょうゆを含ませた刺身をのせ、混ぜ合わせて食べていたのが「鯛めし」のおこりといわれている。

また、南予地方に昔から広く伝わる「ひゅうがめし」「六方ろっぽう ※六宝」などの漁師飯がその原形という説もある。

現在の宇和島鯛めしは、宇和島の新鮮な鯛のおいしさを伝えるため、商業的に考えられたといわれる。



鯛めしレシピ

材料（4人分）

鯛（生食用）・・・正味300g
卵（生食用）・・・4個
青ねぎ・・・少々
みかんの皮・・・少々
ごま・・・少々
きざみのり・・・少々

ご飯・・・茶わん4杯
（タレ）
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
だし汁・・・90ml
しょうゆ・・・大さじ4

作り方

- ① 鯛は3枚におろし、うすいそぎ切りにする。
- ② 青ねぎは小口切りにする。みかんの皮は白いところを除いて、オレンジ色の部分をみじん切りにする。
- ③ タレの調味料を合わせ、人数分に分ける。①の鯛と卵を1人分ずつに分け、タレに混ぜこむ。
- ④ 炊きたてのご飯に③をかけ、ねぎ、みかんの皮のみじん切り、ごま、きざみのりを好みでちらす。

さつまとは

南予に古くからある家庭料理で、昔、漁師が船上で魚入りの濃厚なみそ汁を麦飯にかけて食べていた、漁師飯がおこりといわれている。

「さつま」という名称は、「九州地方の薩摩^{さつま}から伝わったから」「さつま汁が飯にしみこみやすいよう、飯に箸で十字を書いてかけたのが薩摩藩島津家の家紋に似ていたから」「すり鉢でみそをする際、夫が妻を助けたことから、助けるの『佐』と『妻』を合わせて『佐妻』とした」など諸説ある。



さつまレシピ

材料（4人分）

魚・・・・・・・・・・正味150g程度

※骨や頭も使用する。

麦みそ・・・・・・・・・・60g程度

板こんにやく・・・・・・・・1/2丁

※糸こんにやくなら1/2袋

砂糖、しょうゆ・・少々

麦ご飯・・・・・・・・・・茶わん4杯

（薬味）

〔青ねぎ・・・・・・・・少々

みかんの皮・・少々

作り方

- ① 魚は焼いて、熱いうちに骨と皮を除いて身をとる。
- ② ①の身をすり鉢に入れ、みそと合わせてよくすりませる。（鉢をさかさまにして直火であぶり、きつね色に焼くと香ばしくなる。）
- ③ 鍋に魚の頭と骨を入れ、適量の水を入れて沸かしてだしをとる。冷まして②のすり鉢に少しずつ加え、とろりとなるまですりのばす。
- ④ 板こんにやくは細く切り、鍋で加熱してから炒りし、砂糖としょうゆで味つけて冷ましておく。青ねぎは小口切り、みかんの皮は白いところを除いて、オレンジ色の部分をみじん切りにする。
- ⑤ 温かい麦ご飯に③をかけ、好みで④をそえる。

宇和島の郷土料理をつなぎましょう

宇和島市食生活改善推進協議会 会長 山崎優子

私たち宇和島市食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に地域の食育アドバイザーとしてボランティア活動を行っている団体です。健康づくりと合わせて「郷土料理伝承」にも力を入れており、市内で一般向けの講習を行うほか、希望する小学校、中学校、高等学校等で郷土料理の調理実習も行っています。

郷土料理は「懐かしい料理」というだけでなく、昔の人の生活の知恵が詰まったものでもあります。地域でとれる新鮮な産物を「傷まないよう保存する」「余すことなく活用する」ための工夫を凝らし、食べ物が十分に手に入りやすかった時代に「あるもので代用して」「見た目を豪華に」手間暇かけて食事をふるまう…これが本来の「おもてなし」であり、その料理が「おごちそう」と呼ばれていたのでしょうか。

私が子育てしていた頃はお正月の「おせち料理」をはじめとして、ひなまつりには「ひなあられ」、端午の節句には「かしわもち」、お月見には「いもたきや月見団子」など、四季折々の豊かな「食」が身近にありました。子ども達が喜ぶ姿を思い浮かべながら料理を作ったことを、今でも思い出します。

現代は「飽食の時代」といわれ、身の回りに様々な食べ物があふれ何でも手に入りやすい環境になりました。しかし、食が豊かになった反面、食に対する感謝の気持ちや、食を通じた人と人とのつながりが希薄になり、健全な食生活も失われ健康問題が増加しています。このような中、子ども達やその親に昔ながらの食習慣や伝統の味を教え、本当の意味での「豊かな食」を伝承する必要性を強く感じています。

宇和島は、「海あり山あり」の自然豊かな環境に恵まれています。これからもおいしい地場産物を応援し、郷土を愛する子どもを育成し、次世代へつないでいきたいと考えています。

『がんばろう！宇和島』



[主な参考文献]

愛媛教育協會北宇和部會（松田虎次郎）『宇和島吉田兩藩誌』／愛媛新聞社（松下功）『愛媛の味紀行～ふるさと料理決定版～』／宇和島市立中央公民館『郷土料理(資料)』／鈴木玲子『伊予の郷土料理 愛媛の文化双書27』／日本の食生活全集愛媛編集委員会『日本の食生活全集 愛媛の食事(シリーズ)』／愛媛県生涯学習センター『えひめ、その食とくらし』／社 農山漁村文化協会『聞き書 愛媛の食事』／甘辛社『あまから79 1958年3月号 宇和島の皮でんぶら(古屋綱武)』／土井中照『愛媛たべものの秘密』／農林水産省「和食 日本人の伝統的な食文化」／宇和島市『宇和島市食育プラン(第3次)』

[参考]

- ・パン普及協議会 <http://www.panstory.jp/kyokai.html> (パンの明治百年誌)
- ・愛媛県生涯学習センター えひめの記憶 <http://www.i-manabi.jp/system/regionals/regionals/search>

うわじまの食文化

～「今」と「昔」をつなぐおごちそう～

発行日：平成30年9月

編集：宇和島市食生活改善推進協議会 宇和島市立伊達博物館
明治150年記念事業宇和島市実行委員会
宇和島市（保険健康課、文化・スポーツ課）

発行：宇和島市教育委員会

印刷：廣文社印刷株式会社



宇和島市食育プランキャッチフレーズ

いただきます！

みんな笑顔 宇和島ごはん