

— 資 料 —

## 日本の伝統的な漁村「伊根」における魚介類の利用

片 寄 眞木子      川原崎 淑 子\*      富 岡 和 子\*\*

Cooking fish and shellfish of a traditional fishing village “Ine-town”

Makiko KATAYOSE, Yoshiko KAWARASAKI and Kazuko TOMIOKA

### 要 旨

2003年9月、伊根町居住の10人の主婦に、魚介類の利用についてのアンケート調査を行った。10世帯で用いられていた魚介類の種類は54種、魚介卵4種と練り製品3種であり、魚介を用いた料理数合計は962であった。ほとんどの世帯で、多くの料理に使用されていた魚介類はいか類、あじ、いわし類、さば、かわはぎ類、とびうお、たちうお等であった。調理法別にみると、なま物、焼物、煮物、揚物、汁物、漬物、飯物、茹物、蒸物の順に多かった。この地方の伝統的な料理にはきりめいか、あじ・いわしのたたき、あなごのにこごり、しめさばとれんこだいの笹寿司、へしこ（糠）漬けなどがあり、主として行事食や客料理に用いられていた。

キーワード：魚介類 fish and shellfish, 漁村 fishing village  
伝統的 traditional, 料理 dishes, 行事食 special dish

### 1 緒 言

四方を海に囲まれた日本では、従来、魚介類の利用が盛んであり、多彩な魚介料理の食文化が培われてきた。近年、輸入魚や冷凍魚の増加により季節感が失われたり、伝統的な料理も消滅しつつある地域が多いが、古くからの漁村では、地元でとれた魚介類を利用した食生活が営まれていると思われる。日本海に面した日本の伝統的な漁村の一つである伊根町で、現在、どのような魚介類がどのような料理に利用されているかを知り、今なお伝承されている、この地方の伝統的な魚介類の料理や行事食を明らかにすることを目的とした。

---

\* 園田学園女子大学短期大学部

\*\* 神戸女子大学

## 2 方法

2003年9月、伊根町に居住し、調理を担当している主婦10名（60歳代9名と70歳代1名）に面接し、自記方式によるアンケート調査を行った。各世帯で利用する魚介類名を全て挙げてもらい、次の項目について質問した。

- ① 魚介類の入手方法：1 自給（自分で漁獲，趣味で釣る），2 購入，3 もらう・その他
- ② 各魚介類別の料理名を全て
- ③ ②の料理について：1 家庭で手作りする，2 でき上がった料理を購入する，3 料理をもらう・外食・その他
- ④ 調理法：1 なま物，2 煮物，3 揚物，4 焼物，5 汁物，6 漬物，7 飯料理，8 茹物，9 蒸し物，10 その他
- ⑤ 調味料：1 塩，2 醤油，3 味噌，4 酢，5 砂糖・みりん，6 酒，7 油，8 その他
- ⑥ 季節：1 春，2 夏，3 秋，4 冬，5 季節を問わない
- ⑦ その料理をいつ食べるか：1 日常，2 行事，3 両方，4 不明
- ⑧ 行事名：具体的に記入
- ⑨ 地域独特の伝統的な料理と調理法について：自由記載

本研究は、平成15・16年度日本調理科学会特別研究「調理文化の地域性と調理科学—魚介類」の一環として行い、その方法に準拠した。

## 3 結果と考察

### 1) 伊根町の概要

伊根町は京都府の北部、丹後半島の北端部に位置し、東部から北部は日本海、若狭湾に面している。町面積62.20km<sup>2</sup>の約80%は山林地帯であるが、28kmにも及ぶ雄大なリアス式海岸には伊根を含む5つの漁港があり、古くから漁業活動が盛んに営まれている。江戸時代には伊根漁



写真1 伊根の舟屋

場のぶり漁が栄え「丹後ぶり」として広く世に知られていた。今も、沿岸一帯は若狭湾を回遊するぶりの定置網漁業の好漁場である。伊根湾は入江の波静かな漁港で近海漁業の基地であるとともに、海面すれすれに建てられている舟屋群の漁村らしいたたずまいはこの地区特有の景観として有名である。二階建ての舟屋は船の格納だけでなく、漁具の収納や手入れ、魚干物の乾燥、居室など多目的に使用されている<sup>1, 2)</sup>。(写真1)

## 2) 伊根町で使用されている魚介類の種類

表1に示したように、対象とした10世帯で用いられていた魚介類の種類は54種、魚介卵4種(かずのこ、たらこ、いくら、うに)と練り製品3種(かまぼこ、ちくわ、はんぺん)であり、料理数合計は962であった。最も多く、いろいろな料理に用いられていたのはいか類であり、秋いか(あおりいか)、冬いか(やりいか)、しばいか(するめいか)、白いか(甲いか)、ほたるいかなど多種類のいかが季節毎に利用されていた。次いで、あじ、いわし類、かわはぎ・うますらはぎ、さば、かれい・ひらめ、たい類、ぶり・はまち、とびうお、かます、たちうお、

表1 魚介類の種類と料理数

魚介類の種類	料理数	魚介類の種類	料理数	魚介類の種類	料理数
いか類	125	さけ、ます	16	しいら	4
あじ	77	あまだい	15	はも	4
いわし類	66	かつお	13	めばる	4
かわはぎ	55	ひらまさ	13	なまこ	4
さば	49	かんぱち	13	えい	3
かれい、ひらめ	41	さより	11	ししゃも	3
たい類	39	ほうぼう	9	このしろ	3
ぶり、はまち	36	あんこう	9	いかなご	2
とびうお	29	うなぎ	8	わかさぎ	2
かます	28	しらうお	7	あいご	2
たちうお	26	にしん	7	あいなめ	2
たこ類	24	おこぜ	6	いさき	1
えび類	23	すずき	6	べら	1
ふぐ類	22	にぎす	6	まながつお	1
きす	19	まぐろ	6	あゆ	1
はたはた	19	あなご	5	くらげ	1
かに類	18	ぐち	5	魚介卵 4種	15
えそ	17	たら	5	練り製品3種	16
さんま	16	さわら	4	合計	962

表2 料理に用いる魚介類の入手方法

入手方法	数	割合%
自給(漁獲)	61	6.3
購入	799	83.1
もらう他	25	2.6
自給と購入	28	2.9
自給ともらう	6	0.6
購入ともらう	43	4.5
合計	962	100

たこ類、えび類、ふぐ類が多く、そのうち、いか、さばは全世帯で、あじ、いわし、かわはぎ、とびうお、たちうおは9世帯で用いられていた。季節性がみられる魚介をあげると、あんこう、ぶり、かんぱち、かに、にしん、かます、はたはたは冬が中心で、いとより、たちうお、とびうお、すずきは夏が主であった。いわしは前述のいかと同様に、まいわし、かたくち、うるめなどの種類によって季節が異なり、周年利用されていた。

魚介類の入手方法は表2のとおりであるが、漁村とはいっても、自給（職業や趣味での漁獲）したものを利用する割合は全料理数の10%程度で、購入の割合が高かった。購入場所は漁協や地元の店が多かった。

昭和初期頃の食生活を高齢者から聞き書きした『聞き書京都の食事』<sup>3)</sup>の丹後海岸（伊根）の章に記されている魚介類と比較すると、たい、あまだい、たら、いか、ぶり、いわし、あじ、さば、たちうお、とびうお、かわはぎ、ふぐ等共通しているものが多いが、前者には挙げられていないたこ、えび、かに、さんま、かつお、ひらまさ、かんぱち、まぐろ、うなぎ等が今回の調査では半数以上の世帯にみられた。近年は漁場の拡大や漁法の技術革新によって捕獲魚種が増加し、また、流通の拡大等によって伊根漁港以外からの魚介類も入手できるようになったものと思われる。

### 3) 魚介類の調理法と料理

料理（加工品を含む）を調理法別に分類した。1.なま物、2.煮物、3.揚物、4.焼物、5.汁物、6.漬物、7.飯料理、8.茹物、9.蒸物、10.その他の10分類とし、表3に示した。なま物、煮物、焼物が多く、次いで揚物、汁物、漬物、飯物、茹物、蒸物の順であった。新鮮な魚介類が入手できる漁村では刺身、たたき、酢じめのように生の状態で食べる調理法が一般的である。煮物は酒、醤油、砂糖かみりんで煮る煮付けがほとんどであり、焼き物は塩焼、照焼きや塩干物を焼く調理が多いが、洋風のバター焼き、ムニエルも数件みられた。揚物はてんぷら、から揚げ、フライ、ミンチボール、南蛮漬等で、汁物は味噌汁、吸物、つみれ汁が多かった。漬物にはいかの塩辛、魚卵の醤油漬、酢漬、へしこ（糠塩漬）等がみられた。飯物はにぎり鮓、押し寿司、鯛めし、うなぎ丼等で、茹物はかに、いか、たこ等であった。ほとんどの料理は手作りであり、お惣菜の購入はごくわずかであり、一夜干しやみりん干し、この地方特有のきりめいか（後述する）のような加工品も手作りすることが多いのは漁村の特徴であろう。舟屋や海に面した軒先には魚を干す風景がよくみられた（写真2、3、4）。

表3 料理の調理法別分類

調理法	なま物	煮物	焼物	揚物	汁物	漬物	飯物	茹物	蒸物	その他		合計
										干物	すりみ	
料理数	214	213	213	149	57	29	25	22	4	35	1	962



写真 2, 3, 4 魚を干す

#### 4) 行事食に用いられる魚介類の料理

正月、祝儀、佛事、祭、来客等の行事に用いられる魚介類の料理をまとめて、表4に示した。たい、あまだいは正月、祭り、祝儀、来客など佛事以外の行事に用いられ、刺身、吸物、煮付、塩焼（塩干したものを焼く）、寿司などいろいろな料理として供される。ぶり、はまち、かんぱち、ひらまさ、ひらめは主として行事食の刺身に用いられている。この地方で秋いかとよばれる、ひれの長いあおりいかを用いた「きりめいか」は正月のお供えに欠かせないもので、全世帯で挙げられていた。また、いわし、あじ、えそ、かわはぎ、うまづらはぎのような小魚の身を集め、一手間かけてつくるつみれ汁やすりみ料理が、佛事や客料理として利用されているのは漁村ならではの風習といえよう。

#### 5) 伊根の伝統的な魚介類の料理

##### ①きりめいか（塩いか）

大きな秋いか（あおりいか）を用いる。半分まで腹開きにして内臓を除き、目や口も取ってかぶるくらいの塩をし、1～2日置く。これを水洗いして、天日でからからになるまで干す。昔は10日間くらい干したが、今は2～3日干して冷凍保存する。大晦日に、たっぷりの水の中に塩いか2杯を入れて15分間位ゆで、皿に入れて床の間に供える。元日の朝、戸主が切り初め

表4 行事食に用いられる魚介類と料理

行事	魚介名	料理名				行事	魚介名	料理名			
正月 祝儀 来客	たい	刺身	煮付	吸物	味噌汁	祝儀 佛事	たい	煮付			
	あまだい	押寿司	塩焼	酢	煮付		あまだい	刺身3	煮付	塩焼	
	いか	切り目いか10	子持いか煮付		潮汁		ぶり・はまち	刺身3	煮付		
	かんばち	刺身3					ひらまさ	刺身3			
	ぶり	刺身2	煮付3	あら煮	照焼2		塩焼	ひらめ	刺身3	煮付	揚物
	ひらまさ	にぎり鮨	煮付	照焼			かんばち	刺身3			
	いわし	田作り					ぐち	刺身3	塩焼	煮付	
	にしん	昆布巻					たちうお	塩焼	煮付		
	かずのこ	醤油漬5					あじ	刺身	すりみ		
	えび	姿煮2	塩茹				あんこう	味噌汁2			
かに	塩茹	なます	水炊		ふぐ	味噌汁					
ほうぼう	フライ				かずのこ	醤油漬					
祭 正月	たい	刺身	塩干	寿司	煮物	佛事	たこ	刺身	酢物		
	かんばち	刺身	煮付	あら煮			白いか	刺身	塩干		
	ひらまさ	刺身	煮物				きす	塩干			
	はまち	刺身	煮物				さば	塩焼	煮付		
	ひらめ	刺身	煮物				あじ	煮付	フライ		
	うなぎ	寿司	茶碗蒸				いわし	つみれ汁			
	たこ	てんぷら					えそ	味噌汁			
	来客	たい	煮付				かます	刺身			
あおりいか	刺身	唐揚	てんぷら	フライ	表中の数字は複数の出現数を示す						
かわはぎ	唐揚	てんぷら	フライ	すりみ						つみれ	
えび	塩茹	茶碗蒸	てんぷら	フライ						ミンチ	
白いか	塩焼	煮物	唐揚	てんぷら	ボール	フライ					



写真5 正月飾りと塩いか



写真6 きりめいか（塩いか）

をし、正月のお重に入れる。縦半分に切り、横に2cm位に切ると耳が立つ。(写真5, 6)

②あなごのにこごり

生きたあなごに熱湯をかけて皮を剥ぐ。皮は一口大に刻んで吸い物より少し濃い目の汁で煮る。バットに流して冷蔵庫で固め、一口大に切り分ける。冬季のみ作る。

③あじ、いわしのたたき

小魚の身をまな板の上のにせ、包丁でたたき（最近はカッターにかけることもある）。おろ



写真7 片口いわしとふきのとうの味噌佃煮



写真8 れんこだいの塩干（正月用）

ししょうがを加え、つなぎに卵を加えて塩を入れて混ぜ、バットにのぼして半日置く。丸めて煮付けや揚げ物、つみれ汁にする。

#### ④かわはぎのすりみ

かわはぎの皮を剥ぎ、三枚におろす。肝は捨てないでとっておく。身と肝を合わせ、卵、ながいも、塩を加えてカッターにかけてすりみにする。丸めて揚げたり、味噌汁にする。法事に用いる。

#### ⑤いわしのぬた

いわしは骨と皮を取り、塩をしてしばらく置く。酢、砂糖、味噌を合わせて甘酢をつくり、この中にいわしとねぎ（白根）の小口切りを加えて和える。

#### ⑥片口いわし（たれくち）とふきのとうの味噌佃煮

いわしは頭と腹を取る。沸騰した湯に塩と酒を入れていわしを茹で、冷めてから身をほぐす。ふきのとうは茹でてあくをぬき、刻む。鍋に酒、味噌、砂糖を入れて沸騰したらいわしの身とふきのとうを加えて汁気がなくなるまで、ゆっくり煮詰める。（写真7）

#### ⑦お頭付き焼き物・たいとほうぼう

正月に用いる。たいとほうぼうの内臓を取り、塩をして、半日位天日干しにする。焼いて、1月1日の昼食に出す。たいは魚の王様、ほうぼうは方々広がり、良い年になるといわれている。（写真8）

#### ⑧しめさばとれんこだいの笹寿司

さばはしめさばにし、たいは三枚におろして塩をふり、2時間後、酢に漬けて骨を取る。寿司飯を作って三角に握り、さばとたいの薄切りと酢しょうがを乗せてくま笹で包み、軽い重石をする。半日位で食べられる。

さば寿司、小だいのささ漬け、たいのささ寿司も作られる。



写真9 さばのへしこ漬け

⑨大根なます

いかのげそ（刺身にした残り）を塩茹でにし、細かく切る。大根、にんじんのなますの中に加え、神棚にごはんとお供えする。正月や祝事の時に作る。

⑩あまだいのすまし汁

あまだいは三枚におろして3切れ位に切る。頭も煮る。すまし汁にし、塩と淡口醤油で味付けしてねぎを入れ、汁椀に盛る。祭の時に作る。

⑪かつおのにく茶

三枚におろしたかつおを刺身状に切って、ごまを入れた醤油の中に漬け込む。暖かいご飯の上に乗せて熱いお茶をかけ、蓋をして数分置いてからいただく。日常食。

⑫へしこ（魚の糠漬け）

いわしは大羽いわしを丸のままで、さばは背割りにして内臓を除き、塩を多めにふって、重石をして1週間位漬け込む。水が上がったら引き上げて本漬けにする。米糠に塩を加え、糠と魚を交互に重ねて重石をして1ヶ月位置く。秋から春に漬ける。生で食べたり、糠を落とさずに軽く焼いて供する。野菜の漬物に相当する魚の漬物で、この地方の伝統的な保存食として有名である。（写真9）

#### 4 まとめ

1) 京都府北部、丹後半島に位置し、日本海に面した伝統的な漁村「伊根」における魚介類の利用状況について調査した。

2) 10世帯で用いられていた魚介類の種類は54種、魚介卵4種と練り製品3種で、魚介料理数合計は962（1世帯平均は96）であった。多数の魚介類が利用され、手作りで、いろいろな料理が作られていた。いか類、あじ、いわし類、かわはぎ類、さば、とびうお、たちうおはほとんどの世帯にみられた。

3) 料理を調理法別にみると、なま物、煮物、焼物が多く、次いで、揚物、汁物、漬物、飯物、茹物、蒸物の順であり、洋風の料理もあった。自家製の一夜干しやみりん干しも多く作られて



いた。

4) この地方の伝統的な正月料理である「きりめいか（塩いか）」は全世帯で今も作り継がれていた。「あじ・いわしのたたき」「かわはぎのすりみ」「いわしのぬた」「たいとほうぼうの焼き物」「しめさばとれんこだいの笹寿司」「大根なます」「あまだいのすまし汁」などの伝統的な料理が、正月、祝儀、祭、佛事、来客などの行事食として家庭で作られていた。「さばのへしこ（糠）漬け」は今では作る家庭が少なくなり、商業的に作られ、代表的なみやげもののひとつとなっている。

本研究は日本調理科学会主催の、IFHE 2004 (The 20th World Congress of International Federation for Home Economics) Post-Congress on Japanese Food Culture (Aug. 8, 2004) において英文で発表した。

#### 参考文献

- 1) <http://www8.ocn.ne.jp/~inetour/>
- 2) スーパー・ニッポニカ 2002-DVD-ROM 版, 伊根(町), 小学館(2002)
- 3) 畑明美, 傍島善次, 川勝隆男, 岩城由子, 福田栄治: 聞き書 京都の食事, p.327-328, 農文協(1985)