

## 【14】 徳島の郷土料理を知ろう

「郷土料理」の歴史や種類について調べ、また実際に調理して食べてみて、徳島の食文化の特色や多様性について理解しよう。



「そば米ぞうすい」は、そば米とねぎ、にんじん、大根、ちくわ、豆腐等を入れた、しょうゆ味の汁です。そば米ぞうすいの始まりは、祖谷地方と言われていますが、現在では、広く県内で食べられています。そばをつぶのまま調理するのは、徳島独特の調理方法です。



「そば米」は、そばの実を塩ゆでして、陰干しし、乾燥させて殻をとったものです。



「ぼうぜ(イボダイ)」は、スズキ目イボダイ科に分類される魚で、夏から秋にかけて旬とされています。



「ぼうぜの姿寿司」は、背開きにしたぼうぜを酢でしめたものに酢飯を詰め、木枠に並べて押し立てて作ります。7時間以上押し立てると、柔らかくなり、頭まで食べることが出来るようになります。徳島の秋祭りには、なくてはならない行事食の1つです。

## 徳島を代表する郷土料理

農林水産省では、2007(平成19)年に「全国各地に伝わる郷土料理のうち、農山漁村で脈々と受け継がれ、かつ『食べてみたい！食べさせたい！ふるさとの味』として国民的に支持されうる料理を郷土料理百選として選定」しました。その結果、徳島県からは、上の2つの料理が選ばれました。



## 所変われば・・・

郷土料理は、同じ料理であっても、調理に使う材料や名称が異なっている場合があります。あなたの地域や家庭で食べている郷土料理と比べてみましょう。

- 「ちらしずし」…節句やお祭りの時に作られるおすしのことです。
- 「雑煮」…「おせち料理」とともに、お正月の「行事食」として、現在も多くのご家庭で作られています。徳島の雑煮は、丸もち、さといも、にんじん、青菜(こまつな等)を入れた、いりこだしの白味噌仕立てが多いようですが、県内の地域や家庭によって、使われる具材や汁に使う調味料などは様々です。



主な材料  
ちくわ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、油あげ 等

### 名称

◆徳島県内では、次のような名称でも呼ばれています。  
【五目ずし】【かきませ】【おすもじ】【ばらすし】  
【いのこずし】

### 材料

◆県内の地域によって、次のような材料も使われます。  
・金時豆  
・落花生(ピーナッツ)  
・ひじき

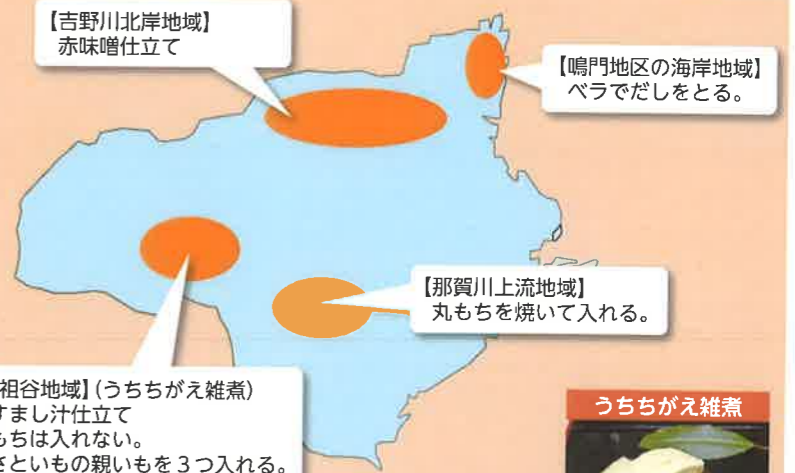


徳島の雑煮の代表例

【もち】丸いもちを煮る  
【汁】いりこだし、白みそ仕立て

【具材】大根、さといも、にんじん、こまつな 等

地域によって異なる雑煮の仕立



【吉野川北岸地域】赤味噌仕立て

【鳴門地区の海岸地域】ペラでだしをとる。

【那賀川上流地域】丸もちを焼いて入れる。

【東祖谷地域】(うちがえ雑煮)  
・すまし汁仕立て  
・もちはいれない。  
・さといもの親いもを3つ入れる。  
・長方形の豆腐を2つ、十文字にうち重ねてのせる。

うちがえ雑煮



参考:「日本の食生活全集36聞き書徳島の食事」[1990.10. (社)農山漁村文化協会]

## 徳島の郷土料理を調べてみよう！

- 「とくしまの郷土料理」(H24.3. 徳島県農林水産部ブランド戦略総局とくしまブランド戦略課)
- 中国四国農政局ホームページ・「伝統料理(徳島県)」
- 農林水産省選定「郷土料理百選」ホームページ
- 「日本の食生活全集36 聞き書徳島の食事」[1990.10. (社)農山漁村文化協会]
- 「阿波の郷土料理」[2011.3 (株)アワード]
- 「とくしま味の四季」[1983.1 徳島新聞社]