

郷土料理 しもつかれ ~初午に作る行事食~ 《中間報告》

栃木県を代表する郷土料理「しもつかれ」。
鬼おろしでおろした大根や人参と塩鮭の頭、さらに大豆や油揚げ、酒粕などをいっしょに煮込んだ栄養豊富な料理で、初午、つまり二月の最初の午の日に合わせて作る行事と結びついた食べ物です。
地域や家庭によって材料や作り方、味付けが異なり、それぞれの「家の味」があります。その味を受け継ぎ、また変化させながら、栃木県を代表する郷土料理となっています

■ しもつかれを作る地域

栃木県の郷土料理として知られるしもつかれですが、実は栃木県だけでなく福島県南西部や群馬県東部、茨城県西部、埼玉県東部、千葉県北西部でも、「シモツカリ」、「スミツカリ」、「ツムチカリ」などと呼ばれて作られています。

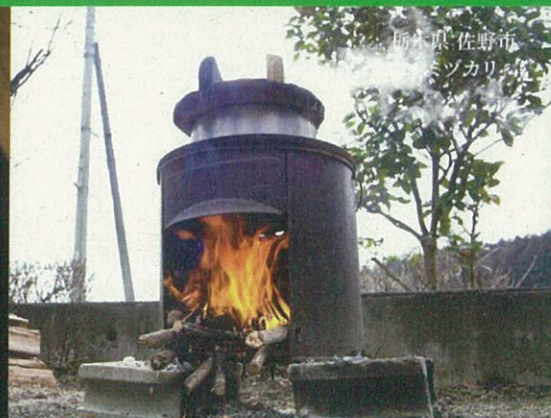
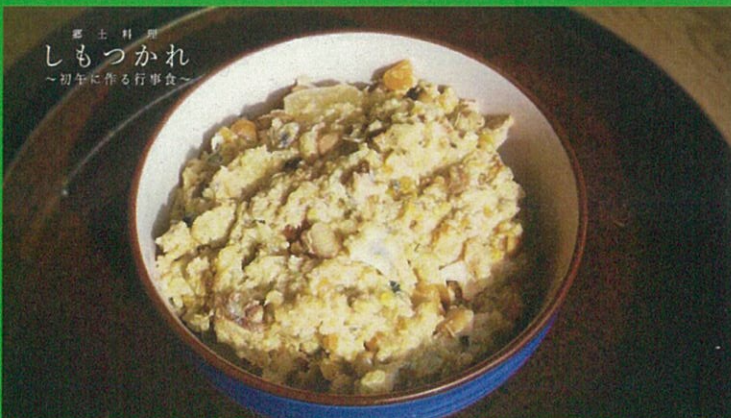


■ しもつかれの由来

しもつかれの歴史を見てみると、古くから材料として使われていたのが大豆と大根で、やがて塩鮭、酒粕などが加えられるようになったと考えられます。酒粕が加えられるようになったのは、造り酒屋が出現し酒粕を副産物とする清酒が流通する江戸時代です。その後、塩鮭が加わり、現在食べられているようなしもつかれになりました。

このようなしもつかれの歴史は、江戸時代後期に記された書物などから推測できます。当時、下野国（栃木県）や武蔵国（埼玉県）などで作られていた「すみづかり」は、現在と同じように材料を煮込むもののほかに、酢で和えるものもありました。そしてこの起源は、鎌倉時代の『宇治拾遺物語』に登場する「すむつかり」（煎った大豆に酢をふりかけた料理）であろうと、江戸時代の文人たちは指摘しています。

現在も一部の地域では、鬼おろしでおろした大根や大豆、酢などを混ぜ合わせて作っており、煮込むことはありません。これは、現在のように煮込むしもつかれになる以前の古い調理法を今に伝えていると考えられます。



■ しもつかれの作り方

しもつかれの主な作り方は、塩鮭の頭を鍋でコトコト煮込み、柔らかくなったところで鬼おろしでおろした大根や人参と、大豆、油揚げなどを加えて煮込みます。これらが柔らかくなったところで、酒粕をいれてさらに煮込みます。塩鮭の頭の塩味と酒粕の味とを主に、大根や人参、大豆、油揚げなどから生ずるうま味とがほどよく合わさりしもつかれ独特の味わいが生まれます。

■ しもつかれづくりに欠かせない鬼おろし

しもつかれを作る際に大根や人参をおろすには鬼おろしを使います。竹でできた粗い目で材料をザクザクと大きく削ることができるこのおろし器は、しもつかれづくりに欠かせない道具で、その歴史は江戸時代まで遡ることができます。地域によっては「ガリガリオロシ」や「スミツカレツキ」などと呼ばれています。

■ しもつかれは初午に作るもの

しもつかれは、二月初午の稲荷信仰と強く結びついた料理で、しもつかれを稲荷様に供える風習が各地に残っており、旧暦の二月、現在の三月に作る地域もあります。また、地域によっては「初午前には作るな」とか「二の午に作る際には、初午に作ったしもつかれを少し残しておき、それを種として作るものだ」などと伝えられています。

しもつかれの特徴の一つは残った食材を巧みに使うということです。大豆は節分に煎った福豆の残り。塩鮭の頭も正月料理の残りです。酒粕は冬に仕込んだ日本酒のしぼり粕であり、旧暦二月初午の頃の大根も前の年に収穫し、保存しておいたものです。

冷蔵庫もなく、野菜の栽培法も未発達な時代、旧暦二月初午の頃は一番食料が乏しくなる頃でもありました。かつては活きのよい野菜や魚などを用いてご馳走を作るのは大変難しかったことが推測されます。そこで考え出されたのが残った物を巧みに利用したしもつかれであり、稲荷社への供物としての価値を高めるために考え出されたのが初午以外に作ることを忌む俗信と考えられます。また、「七軒食べ歩くと中風にならない」といわれたり、お互いに味比べとして交換したりする風習があります。

食料が満足に手に入らない中でも、手に入る材料で、栄養価が高く、地域に根差した味。それが代々家庭ごとに受け継がれています。見た目や酒粕の風味で敬遠されることもありますが、紐解けば郷土の歴史や地域性が色濃く映し出され、「もったいない」の心が息づいた味わい深い郷土料理です。



しもつかれの材料



塩鮭の頭を煮る



鬼おろしで大根・人参をおろす



大根・人参を加え



大豆・油揚げなどを加えて



じっくり煮込む



できあがり



稲荷様に供える



ご近所にお裾分け