

郷土料理

しもつかれ

〽初午に作る行事食〽

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・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。

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。

目次

- 1 しもつかれの作り方 ～地域や家庭ごとにちがう味～
- 2 しもつかれの広がり ～とちぎだけじゃないしもつかれの食文化～
- 3 しもつかれにまつわる風習・伝承
- 4 しもつかれの名称～時代と地域で異なる呼び名～
- 5 しもつかれ作りに欠かせない鬼おろし
- 6 しもつかれのあゆみ① ～古い記録に登場するしもつかれ～
- 7 しもつかれのあゆみ② ～食の歴史がつまった郷土料理～

しもつかれの作り方

地域や家庭ごとにちがう味

しもつかれの主な作り方

- ① 塩鮭の頭を鍋でコトコト煮込む。
- ② 柔らかくなったところで鬼おろしでおろした大根・人参、大豆、油揚げなどを加えて煮込む。
- ③ 具材が柔らかくなったところで、酒粕を入れてさらに煮込む。

こうして、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。

映像記録

郷土料理しもつかれ ～初午に作る行事食～



地域や家庭によって材料や作り方、味付け、呼称が異なるしもつかれ。その調理法や風習などを、栃木県内4か所、千葉県内1か所の御家庭に御協力いただき記録しました。各家庭で代々受け継がれてきた「家の味」や初午に稲荷様に供える様子などをご覧ください。

QRコードで簡単アクセス♪

■ 栃木県大田原市 岡家の「しもづがれ」

食べる前に酢をかける



■ 栃木県さくら市 渡辺家の「しもつかれ」

塩鮭の頭を日本酒で煮込む



■ 栃木県佐野市 津布久家の「しみづかり」

塩鮭の煮汁を煮こぼして
醤油で味を整える



■ 栃木県佐野市 広瀬家の「しみづかり」

砂糖と酒粕をたっぷり
入れる



■ 千葉県野田市 宮本家の「すみつかれ」

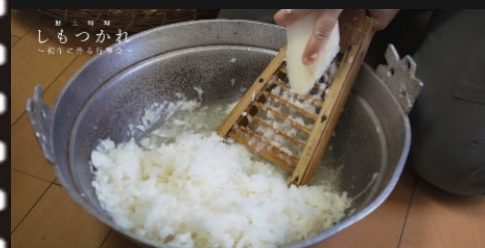
大豆とおろした大根・
にんじんを酢に漬け込む



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



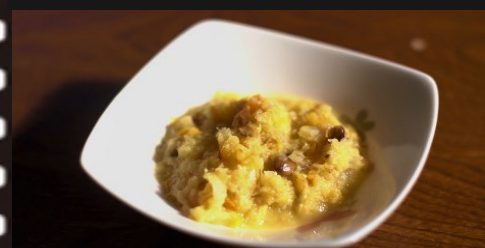
大根・人参を加え



大豆・油揚げなどを入れて



酒粕を加えてじっくり煮込む



できあがり

しもつかれの広がり

とちぎだけじゃないしもつかれの食文化

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、福島県南西部や群馬県東部、茨城県西部、埼玉県東部、千葉県北西部といった、広い地域で作られています。

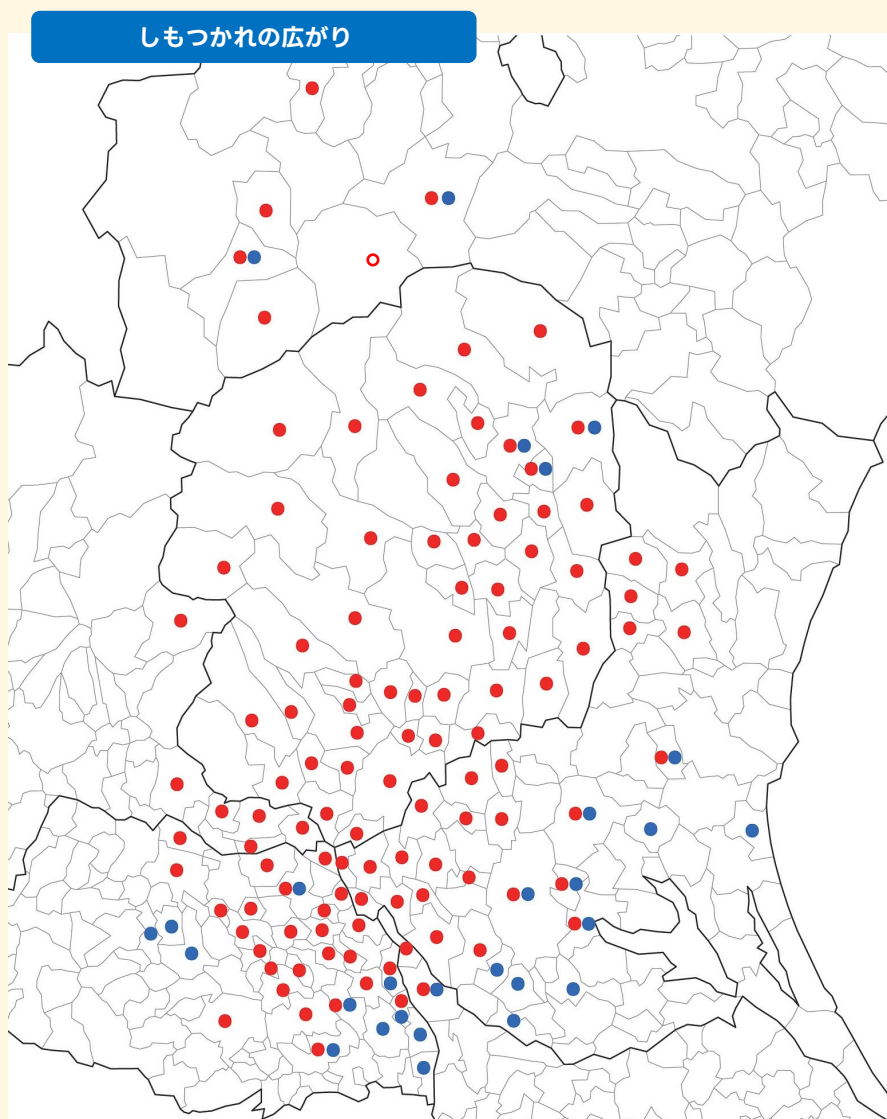
煮ない調理法も！

しもつかれの分布の周縁部には、煮込まずに鬼おろしておろした大根や大豆などを酢につけて作る地域があることが注目されます。この中には、煮る・煮ない両方の調理法が混在している地域もあり、どちらの場合も初午に作り稲荷に供えるなど、共通した行事や信仰があります。

ここで注目されるのが、江戸時代後期の書物には煮るもののほかに、酢につける調理法が紹介されていることです。

⇒しもつかれの歩み①②をご覧ください。

これらのことから、煮ない調理法は、現在のような煮る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。



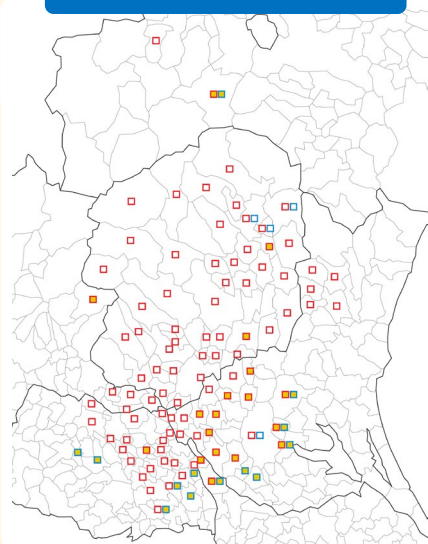
- 煮るしもつかれ
- 煮ないしもつかれ (酢につける)
- 調理法の詳細不明

※地図は平成の合併前（平成11年3月31日時点）

※プロットは以下に基づいています。

- ・市町村史・民俗調査報告書等の記載（記載がある市町村は●）
- ・令和3年度実施の栃木県及び周辺県の市町村を対象としたアンケート（しもつかれに類似する郷土料理が現在ある、過去にあったと回答した市町村は●）

酢の使用



- 煮る + 酢を使用しない
- 煮る + 酢を使用する
- 煮ない + 酢を使用しない
- 煮ない + 酢を使用する

地域で異なる食材・調味料

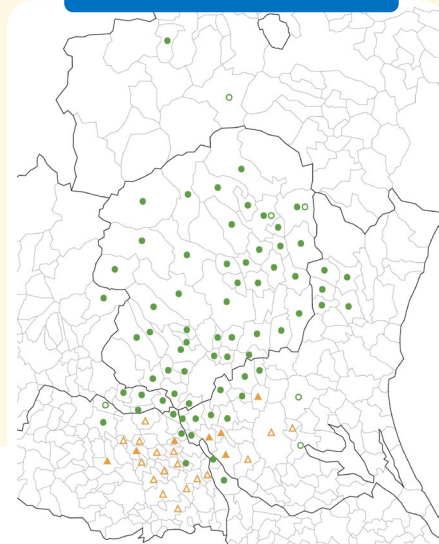
地域によって材料や作り方、味付け、が異なるしもつかれ。ここでは塩鮭の頭、酢、酒粕についてみましょう。

※地図は平成の合併前（平成11年3月31日時点）

※プロットは令和3年度実施の栃木県及び周辺県の市町村を対象としたアンケートに基づく（しもつかれに類似する郷土料理が現在ある、過去にあったと回答した市町村を明示）

- 塩鮭の頭を使用する + 酒粕を使用する
- 塩鮭の頭を使用する + 酒粕を使用しない
- ▲ 塩鮭の頭を使用しない + 酒粕を使用する
- △ 塩鮭の頭を使用しない + 酒粕を使用する

塩鮭の頭 と 酒粕の使用



しもつかれにまつわる 風習・伝承

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、しもつかれを稲荷社に供える風習が各地に残っており、旧暦の初午（現在の三月上旬）や二の午、三の午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「初午以後に作る際は、初午に作ったしもつかれを残しておき、それを種として作るものだ」などと伝えられているほか、「七軒食べ歩くと中気（ノウヤミ・脳血管疾患のこと）にならない」といわれ、味比べとして互いにお裾分けする風習があります。

しもつかれにまつわる主な風習・伝承

- ① 初午の日にしもつかれを作って稲荷様に供える
- ② しもつかれは初午の日、二の午、三の午など特定の日に作る
- ③ 節分の豆を入れる
- ④ しもつかれを初午以外の日に作ると火事になる
- ⑤ しもつかれを屋根に供えると火難、盗難除けになる
- ⑥ しもつかれを初午などの特定の日以外に作る時は、初午などで作ったものをとっておき、それを種として作る
- ⑦ 初午の日の朝に7軒（または3軒）の家のしもつかれをもらって食べると中気にならない

残った食材を巧みに使った料理

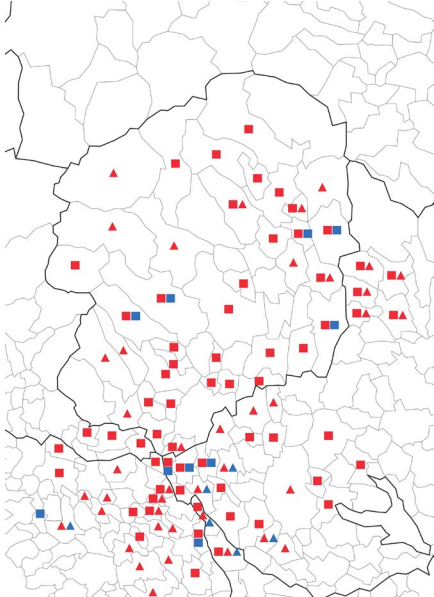
しもつかれの特徴の一つは残った食材を巧みに使うということです。大豆は節分の福豆の残り。塩鮭の頭も正月料理の残りです。酒粕は冬に仕込んだ日本酒のしぼり粕であり、大根も前の年に収穫して保存しておいたものです。冷蔵庫もなく、野菜の栽培法も未発達な時代、旧暦二月初午の頃（現在の三月上旬）は一番食料が乏しくなる頃であり、ご馳走を作るのは大変難しかったことでしょう。そこで考え出されたのが残った物を巧みに利用したしもつかれであり、稲荷社への供物としての価値を高めるために考え出されたのが初午以外に作ることを忌む俗信と考えられます。

また、初午は季節の変わり目の頃にやってきます。しもつかれを作り冬の食材を残らず食べることで、春を迎える準備をしたとも考えられます。

しもつかれを作る日

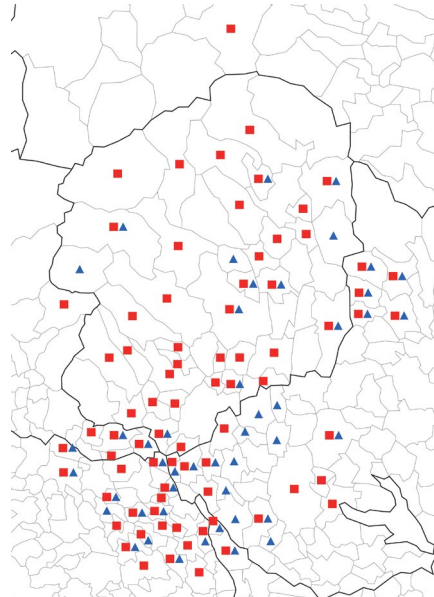
- 新暦の初午
- 新暦の二の午
- ▲ 旧暦の初午
- ▲ 旧暦の二の午

※三の午は省略



お供えの対象

- 稲荷神
- ▲ その他



稲荷社へのお供え



屋敷神の「お稲荷様」と「熊野様」にお供えする様子
(令和4年2月 大田原市内)

※地図は平成の合併前（平成11年3月31日時点） ※プロットは令和3年度実施の栃木県及び周辺県の市町村を対象としたアンケートに基づく。しもつかれに類似する郷土料理が現在ある、または過去にあったと回答し、かつ、しもつかれを作る特定の日、神仏へのお供えについて回答があった市町村を図示。

しもつかれの名称

時代と地域で異なる呼び名

「しもつかれ」と呼ぶのは栃木県民だけ!?

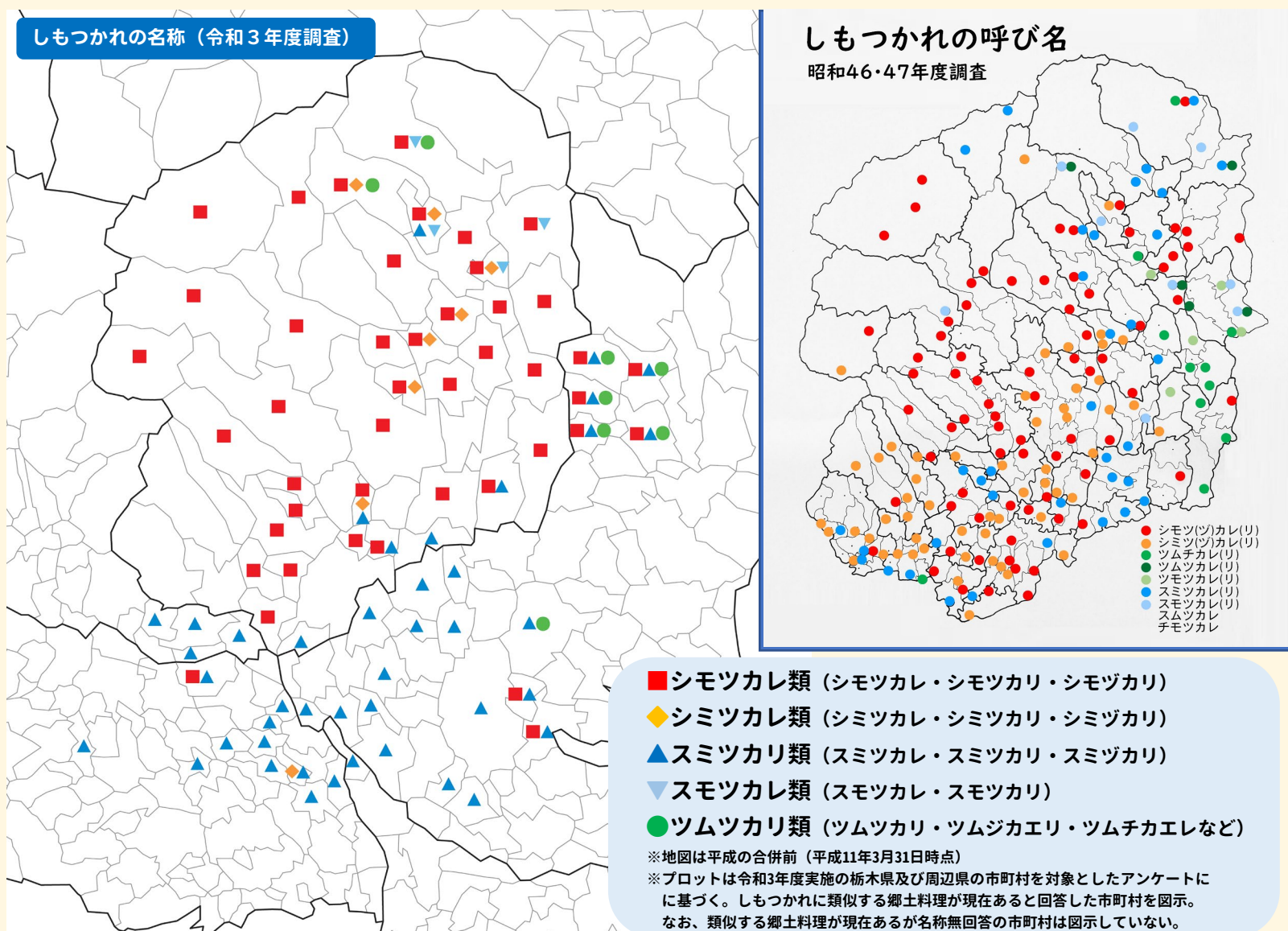
現在、栃木県内では「しもつかれ」以外の呼び名を聞くことはほとんどありませんが、時代や地域によって違った呼称が使われています。

この料理は江戸時代には「すみづかり」などと呼ばれていたことが、当時の書物からわかります。さらに遡ると、鎌倉時代の説話集「宇治拾遺物語」に登場する「すむつかり」が最も古い記録とみられます。⇒しもつかれの歩み①②をご覧ください。

昭和46・47年に行った聞き取り調査（右下図）によると、シモツカレ類・シミツカレ類がやや優勢ですが、スミツカリ類やツムツカリ類なども分布していることがわかります。

ところが、令和3年度に行ったアンケート調査の結果（左下図）、栃木県内ではシモツカレ類が圧倒的に多くなっています。また、県外ではスミツカリ類が優勢です。

こうした分布などから、栃木県民が「しもつかれ」を栃木県特有の料理であると認識し、「すみづかり」・「すみつかり」が「しもつけのくに（下野国）」の音に引き寄せられて変化が起こり、「しもつかれ」の呼称が生まれたと考えられます。



しもつかれ作りに 欠かせない鬼おろし

粗い目でザクザク削るおろし器

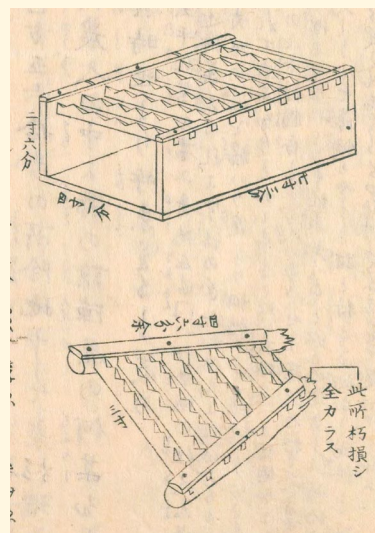
しもつかれを作る際に大根や人参をおろすのには鬼おろしを使います。竹でできた粗い目で材料をザクザクと大きく削ることができるこのおろし器は、しもつかれ作りに欠かすことができない道具で、その歴史は江戸時代まで遡ることができます。



鬼おろし



鬼おろしを使った大根おろし



『江戸名所図会』 天保7年(1836)刊
国立国会図書館ウェブサイトから転載

意外なバリエーション!? おろし器の形状と名称

大根などを粗くおろす器具の形状は右のとおり大きく3つのタイプに分けられます。

現在、栃木県や周辺県では①が圧倒的に多く、一部の地域で③が見られます。②は博物館等に所蔵されていることが分かりました。

名称は「鬼おろし」がほとんどを占め、一部では「がりがりおろし」や「すみつかれつき」、「だいこんつき」などと呼ばれています。

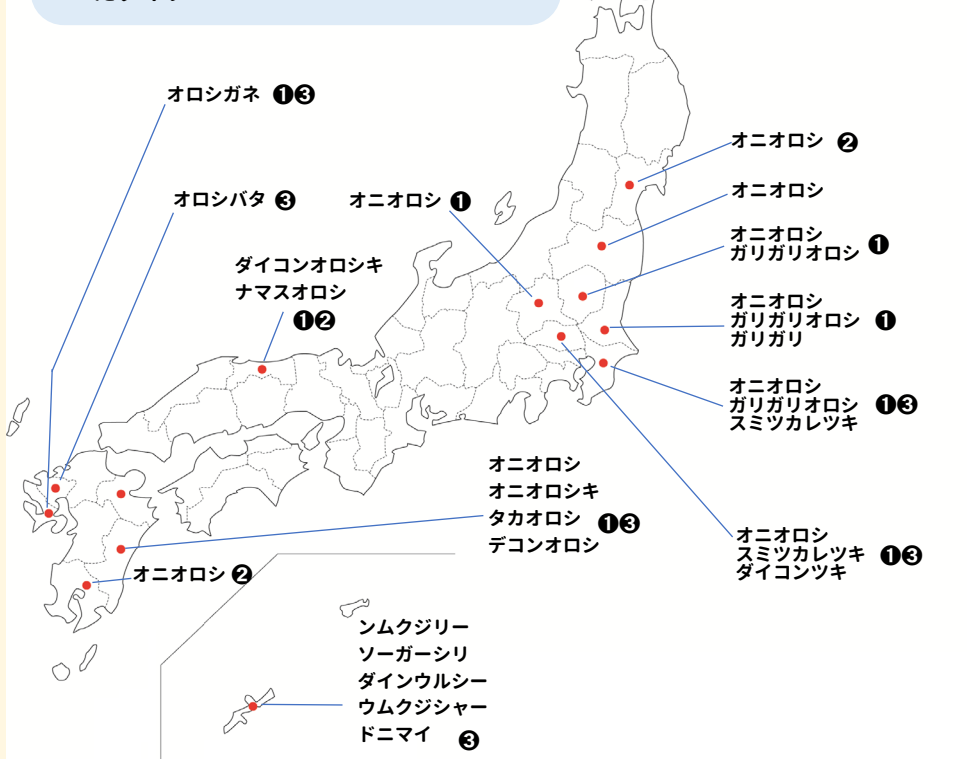
このほか、宮城県・鳥取県・佐賀県・長崎県・大分県・宮崎県・鹿児島県・沖縄県に同様のおろし器があることが分かりました。

また、江戸時代後期の『嬉遊笑覧』には③が「初午おろし」という名で紹介されているほか①②も記され、『江戸名所図会』には①②が図示されています。

全国各地の大根等を粗くおろす器具

おろし器の主な形状

- ① 二股の木に鋸歯を付けたタイプ
- ② 長方形枠に鋸歯を付けた箱型のタイプ
- ③ 木板などに先が尖った多くの竹棒を付けたタイプ



※令和3年度に実施したアンケート等に基づく。

しもつかれのあゆみ ①

古い記録に登場するしもつかれ

№	シモツカレ記載 の文献	時期 江戸時代の文献の 順番はおおよその ものであり、前後 することがある。	地域	文献上の 表記	食材・調理										行事・信仰			備 考		
					大豆	大根 おろし	にん じん	塩 鮭	油 揚げ	酢	酒	醤油	酒粕	煮 ない	煮 る	初 午 に 作 る	稲 荷 供 え 等 に		にわ 入 ら れ づ と	
1	『宇治拾遺物語』	承久3年(1221)頃 (推定成立年)	鎌倉時代	近江国	すむつかり	○					○			○					『宇治拾遺物語』『故事談』は、説話物語集。第18代天台座主慈恵大師（良源・元三大師）と近江国（現在の滋賀県）浅井郡司とのやりとりが記されている。郡司は慈恵大師をもてなすため、大豆を煮てゆず酢を振りかけた「すむつかり」を作る。	
2	『古事談』	建暦2年(1212) ～建保3年(1215) (推定成立時期)		近江国	酢ムツカリ	○						○			○					
3	『精進魚類物語』	室町時代中期 (推定成立時期)	室町時代	？	スムツカリ	○						○		○					『平家物語』のパロディー。野菜などの「精進物」と、魚や鳥の「生臭物」が戦う中、妙豆ノ笑太郎（いりまめのえみたらう）は酒をかけられて「スムツカリ」になってしまう。	
4	『瓦礫雑考』 喜多村信節	文化14年(1817) (刊行年)	江戸時代後期～末期	－	酢むつかり		大根おろしが 加わる		酢は酒から作られる もので、両者は近い 関係にあった。										国学者・考証学者 喜多村信節の随筆。民間の風俗等を記録、考証し、集大成した。ここで「酢むつかり」が紹介され、世間に広く知られるきっかけとなった？	
5	『松屋筆記』 小山田与清	文化15年(1818)頃 ～弘化2年(1845)頃 (執筆期間)		武蔵国埼玉郡 菖蒲の里の近邊 (埼玉県久喜市)	すみづかり	○		○					○		○		結びついている 稲荷信仰と			
6	『海録』 山崎美成	文政3年(1820) ～天保8年(1837) (執筆期間)		野州佐野の邊 (栃木県佐野市)	スミツカリ	○				○			○		○	稲荷				
7					スミツカリ (?)	○	○			○		○								
8	『三余叢談』 長谷川宣昭	文政5年(1822)以降 (巻一刊行年以降)		武蔵国埼玉郡 菖蒲の里の近辺 (埼玉県久喜市)	すみづかり	○	○					○		○						
9	『柳亭記』 柳亭種彦	文政9年(1826) ～天保13年(1842) (『環魂紙料』刊行年 ～著者没年)		「大川戸」 (埼玉県松伏町) 「下総野田」	酢みづかり	○				○				○		○	稲荷			
10				上州		○	○			○		○		○		煮る調理法が 登場				
11	『下野国誌』 河野守弘	文政12年(1829) ～嘉永元年(1848) (調査・執筆期間)		田沼稲荷大明神 (栃木県佐野市)	スムツカリ	○	○				○			○		○	稲荷	○		
12	『嬉遊笑覧』 喜多村信節	文政13年(1830) (刊行年)		武蔵騎西 (埼玉県加須市)	すみづかり												道祖 神		『瓦礫雑考』（表No.4）を著した喜多村信節による随筆。「すみづかり」の調理法、おろし器の形状・名称のほか、現在の佐野市田沼 一瓶塚稲荷神社の初午祭に「すみづかり」が供えられる様子などを詳しく記している。	
13				「日光山に詣で其辺にて」 (栃木県)	すみづかり	○	○					○	○		○	○	稲荷	○		
14	『寝ぬ夜の すさび』 片山賢	天保4年(1833)？ (執筆年？)		鴻巣熊谷の在 (埼玉県鴻巣市・熊谷市) 騎西羽生のわたり	すミスかり	○	○				○			○						
15	「年中勝手方贈扣帳」 (丸山家文書)	慶応2年(1866)以前 (書写年)		下総国古河宿 (茨城県古河市)	すみつかり	○	○	にんじんが 加わる					○	○		○	○	稲荷		下総国古河（現在の茨城県古河市）の豪商 丸山家の文書。すみつかりの食材、分量、調理手順が詳しく記されている。江戸時代末期頃の調理法が詳しくわかる史料。
16	『年中行事亀鑑』 (鈴木篤三家文書)	慶応3年(1867) (刊行年)		下総国仁連宿 (茨城県古河市)	すみつかり	○	○		○			○		○	○		○	○	鎮守氏神	
17	「武藤家祖先伝来家例実記」	江戸末期か？ (「明治御維新前」)		群馬県山田郡休泊村 (群馬県太田市)	すみつかり	○	○	塩鮭が 加わる？								○	○	稲荷	○	明治維新前の行事を明治33年に記録したもの ⇒ 記述が正確か慎重な判断が必要
18	「瀬尾村起源年中行事」	江戸末期か？ (「明治御維新前」)		下野国瀬尾村 (栃木県日光市)	しもつかり (しもつかり)	○	○		○					○		○				
19	『増補雅言集覧』 石川雅聖	明治20年(1887) (増補刊行年)		下野国 (栃木県)	すみつかり すむつかり	○	○						○				○	稲荷	○	
20				下野国 (栃木県)	酢むつかり	○	○				○		○	○		○				
21	「十日間」 長塚節	明治36年(1903) (執筆年)	明治時代～大正時代	旧石下町 (茨城県常総市)	スミツカリ	○	○	塩鮭が 加わる	油揚げが 加わる	○		○	○		○	○	稲荷氏神	○	長塚節は、茨城県岡田郡国生村（現在の常総市）生まれ、東京芸大教授などを歴任した。1903年（明治36年）の日記「十日間」には、大根おろし・大豆・酒粕・酢醤油で煮た「スミツカリ」を、わらづとに入れて稲荷や氏神に供えることが記されている。	
22	「『すむづかり』のこと」 村田良策	明治・大正期 (著者の青少年期)		佐野あたり (栃木県佐野市)	しみづかり しもつかり	○	○			○		○	○		○					

しもつかれのあゆみ ②

食の歴史がつまった郷土料理

時代

しもつかれの変遷イメージ

平安

1185年

鎌倉

1338年

室町

1603年

江戸

1868年

明治

大正

1912年

昭和

1926年

平成

1989年

令和

2019年

近江国（現在の滋賀県）とその周辺？

下野国（現在の栃木県）とその周辺

大豆を煎って
酢をかける『宇治拾遺物語』
『古事談』この頃『宇治拾遺物語』
『古事談』に登場する
慈恵大師が活躍するどちらも鎌倉時代初期の説話物語集
第18代天台座主慈恵大師（良源・元三大師）と近江国
（現在の滋賀県）浅井郡司とのやりとりが記されている。
郡司は慈恵大師をもてなすため、大豆を煎ってゆ
ず酢を振りかけた「すむつかり」を作る。

『精進魚類物語』

室町時代中期に記された『平家物語』のパロディー。
野菜や納豆などの「精進物」と、魚や鳥の「生奥物」が
戦う中で、妙豆ノ笑太郎（いりまめのえみたらう）は酒
をかけられて「スムツカリ」になってしまう。
酢は酒から作られるもので、両者は近い関係にあった。

いつの頃からか煮るようになる

大豆・大根おろしなどを
酢につける『瓦礫雑考』江戸時代後期
宇治拾遺物語のすむつかりを紹介
『海録』江戸時代後期
大豆をゆて酢をかける。
初午に稲荷に供える。
寺院ではいつも食べる。
『柳亭記』江戸時代後期
煎り豆に酢をかける、ま
たは酢と醤油、大根おろ
しをかける。
初午に稲荷社に供える。

すみづかり

大豆・大根おろしなどを
酒粕などと一緒に
煮る『瓦礫雑考』『海録』『柳亭記』
『嬉遊笑覧』『年中勝手方賄扣帳』など『嬉遊笑覧』江戸時代後期
大根おろしと大豆を酒粕と混ぜて煮て醤油を加
える。わらづとを2つ作り、1つに赤飯、1つに
すみづかりを入れ、2つを合わせて結び付け、初
午に稲荷に供える。
『年中勝手方賄扣帳』江戸時代末期
食材の分量と『嬉遊笑覧』と同様の調理法、初
午に稲荷に供えることが記されている。

すみづかり

長塚節「十日間」
村田良策「『すみづかり』のこと」長塚節は、茨城県岡田郡国生
村（現在の常総市）で生まれ
育った小説家。
1903年（明治36年）の日記
「十日間」には、大根おろ
し・大豆・酒粕・酢醤油で煮
たすみづかりを、わらづとに
入れて稲荷や氏神に供えるこ
とが記されている。村田良策は、1895年（明治28年）1月15日、栃木県
佐野市に生まれ、鎌倉現代美術館長・東京芸大教授
等歴任した人物。
大豆を煎り、熱いうちに酢を振りかける。すりおろ
した大根・にんじん・酒粕・塩鮭の頭を入れて醤油
を加え、とろ火でゆっくり一晩煮るという、村田の
母の調理法が記されている。
『宇治拾遺物語』のすむつかりと同じように、煎っ
た大豆に酢を振りかけている点が注目される。すすし
みみみ
も
つつつ
かかか
りれれ煮るしもつかれは、
徐々に酢を使わなくなる。栃木県内を中心に次第に
「しもつかれ」と
呼ばれるようになる。

主な食材・調味料 道具

大豆 酢

ゆず酢

『宇治拾遺物語』『古事談』には、柚の実をしぼったこ
とが記されていることから、大豆に振りかけた酢はゆず
酢であったと考えられる。

茶会料理？

栃木県佐野市出身の歴史学者で茶道史に詳しい永島福太郎
（関西学院大学名誉教授）は、江戸時代初頭の茶会の料理に
「シ(ス)ミツカリ」の料理名を目にしたことがあるが、書名
を失念した、と「とおかみや」と「しみずかり」で述べてい
る。

大根

酒粕

鬼おろし

醸造酢

醸造業が発達し、酒粕
を副産物と
する清酒や
酢が流通す
る当初は
箱型か？
二股のお
ろし器が
記録に現
れる

塩鮭の頭

塩鮭は、江戸時代には
流通していたが、しも
つかれの食材に加わる
のは明治時代以降か

行事・信仰

初午に作り
稲荷社へ供える江戸時代に盛んにな
った稲荷信仰が
しもつかれと
結びつく