

いつも口にしてる素材で何気ないあの郷土料理は、どの地方で生まれた料理法かご存知ですか？  
全国各地それぞれの土地によって別の顔を見せる料理の数々を紹介するのが「たべもの百面相」です。

# 漬けもの

【其の五】つけもの

ごはんのみそ汁には欠かすことのできない、日本独自の貯蔵食品、漬けもの。

主に浅漬けを指すお新香、やや上品にお香々や香の物といった呼び名も使われます。

漬けものは食を進めるだけではなく、ビタミンやミネラルを発酵の過程で増やし食物繊維も豊富に含む健康食品ともいえます。今回は郷土を代表する数々の漬けものの中からいくつかをご紹介します。

## にしん漬

にしん漬は、身欠きにしん（Ⅱにしんの干物）と大根や白菜などの野菜を主に利用した漬けもので、北海道や東北地方の保存食であり、正月には欠かせない郷土料理です。とうがらしやにんじん、昆布や米麴などを入れて漬けるものなど、漬け方の工夫はその土地によって異なるようです。

海の竜神さまは嫉妬深く普段は嫁もらいの話をご法度のため、海がしくて漁ができない冬の時期が嫁探しの時期、という言い伝えがある地域もあります。このにしん漬の味がなれるころが嫁探しの時期といった時代もあったそうです。

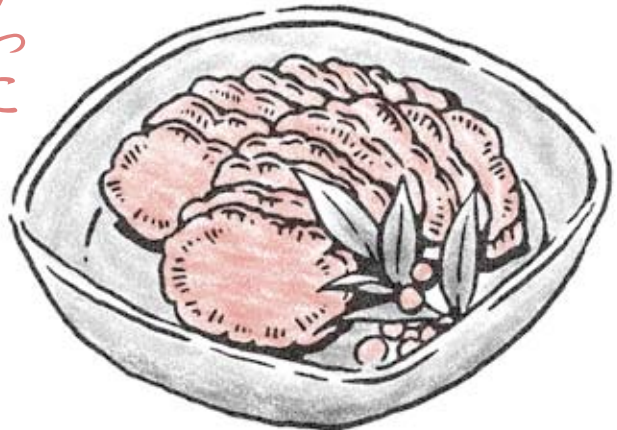


でた風味  
中さしい  
のぶさし  
煙い香

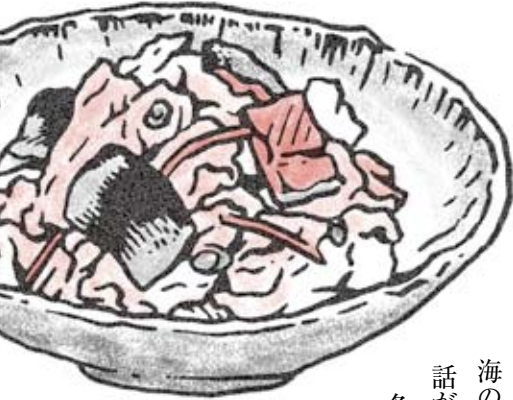
## いぶりがっこ

現在では地元秋田県だけでなく、広く一般に知られるようになった「いぶりがっこ」。「がっこ」とは秋田県の方言で「漬け物」のことで、「いぶりがっこ」は燻製のたくあんを指します。別名「いぶり漬け」とも呼ばれます。

大根が収穫期を迎える晩秋から冬にかけて、天干しでは十分に乾かないため、大根を縄で編んで囲炉裏の上などに吊るし、部屋全体を使っていぶすように乾かすことで独特の風味が生まれます。むらなく乾かすためには大変な手間がかかりますが、炭火でいぶされたあめ色のいぶりがっこは、なんともいえない香ばしさが後をひきます。



正月を祝う  
季節の風物詩



北海道  
東北  
地方  
など

参考資料：「ふるさとの家庭料理」農山漁村文化協会、  
「全日本漬物共同組合連合会」(HP)、「愛知県漬物協会」(HP) など

# はりはり漬

囃むとはりはりと音がすることから名前がついたとされるはりはり漬。切り干し大根を酢としょう油に漬け込んだものが代表的な漬けものです。地域によって焼酎や砂糖、ゴマやシウガなど調味料や材料が異なり、漬け込む大根も切り干しだけではなく細い大根をそのまま漬け込むなどさまざまです。

四国の一部の地域では、干したものを薄く小口に切り、湯でもんで調味料を加えてさらに漬けこみ、いただくようです。

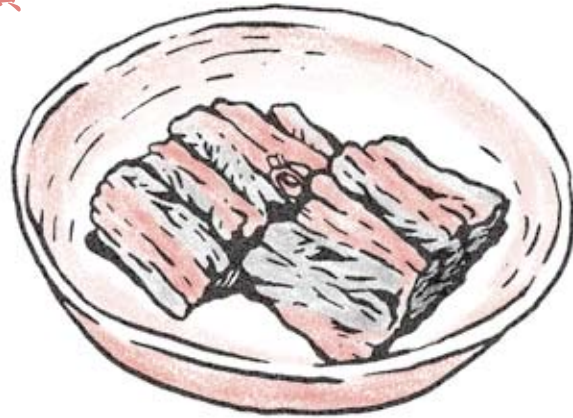


とる  
はん  
ん  
を  
は  
ん  
を  
引  
き  
名  
協  
役

愛媛県 岡山県 など

独特の風味が  
ごはんにも  
麺にもマッチ

大分県 熊本県 宮崎県 など



# 高菜漬

高菜は1000年以上前に大陸から伝えられたからし菜の一種といわれ、野沢菜、広島菜と並ぶ「日本三大菜漬」のひとつです。乳酸発酵タイプの漬けものですが、最近は発酵させず調味料に浅漬けするタイプのものもあるようです。

高菜は4月の下旬に根元から切って畑においておき、しなびたころを見計らって洗い、水気を切って塩、とうがらしを入れて漬け込みます。そのまま食べても結構ですが、油炒めなどにしても一段とその美味しさが引き立ちます。

# にんにく漬

疲労回復に抜群の効果を発揮するといわれる沖縄県特有のにんにく漬は大きく分けて三種類あります。茎や根を切ったにんにくを黒砂糖で漬けた地漬<sup>じしき</sup>。4、5日あら漬けた後、にんにくの皮をむき本漬けた塩漬。そして泡盛ににんにくと黒砂糖を漬けた泡盛漬です。

泡盛漬でできたにんにくは、お茶うけやおかずにしていただきませんが、残ったにんにく酒のほうは、季節の変わり目など体調をくずしやすいとき飲むとよいようです。いかにも精力がつきそうな漬けものとその副産物です。



漬けものは私たちの祖先が編み出した保存食品で、ビタミンA・B1・B2・C、ミネラル、カルシウムなどの栄養素と食物繊維が多く含まれています。最近では減塩化が進んではいますが、保存性を高めるために塩分が使われることが多いため、食事全体のバランスを考慮して過度に摂りすぎないように、上手にいただきたいものです。

## 「和食に欠かせない名脇役」漬けものの実力

- 整腸作用、免疫力強化（発酵系漬けものなど） ● カルシウム、鉄分（古クギなどを加えた場合）による疲労回復（ぬか漬など）
- 食物繊維による肥満防止、大腸がん予防、動脈硬化予防（野菜漬けもの全般） ● 食欲増進、代謝促進（とうがらし）
- 抗菌作用、がん予防（にんにく漬）ほかさまざまな効果があるといわれています ※摂りすぎには注意しましょう