

# 会津の風土が育んだ食文化

## 会津伝統料理ごっつお十食



会津遺産

地域資源再発掘

地域資源再発掘 会津遺産

会津の風土が育んだ

食文化

会津郷土料理ごっつお十食



会津若松商工会議所

## 巻頭言

会津若松商工会議所 会頭 宮森 泰弘

東日本大震災、原子力発電所事故の風評から一日も早い脱出を願ひ、会津若松商工会議所では、会津の優れた遺産に光を当て活性化を図ることとし、会津遺産の第一弾として、『残したい美しい会津 弁々おあいなはんしょ』を発刊し、全国の皆様からの共感をいただきました。

この度、日本料理がユネスコによる無形文化遺産に「和の食」として登録され、世界に通用する食文化として認められました。観光庁の「訪日外国人消費動向」（平成二十五年）によれば、訪日外国人の活動の第一位が「日本食を食べること」となっています。

会津は恵まれた素晴らしい大自然の中で、会津盆地ならではの独特の食文化が発達してまいりました。しかしながら、原発事故地域から一〇〇km以上離れ、殆ど事故の影響がないにもかかわらず、風評被害に苦しんでおります。そのような中、当所も参加する会津方部商工観光団体協議会は、内堀福島県知事と懇談する機会があり、会津が風評から脱出するには、優れた会津の食文化に光を当て、活性化を図ることが最も大切との考えに至り、会津遺産の第二弾として『会津の風土が育んだ食文化』に光を当てることとしました。

北前船の発達により発展した会津料理は、若狭小浜と京都を結ぶ鯖街道から北前船の恵みを得て発展した京料理と似ているともいわれ、二〇二〇年の東京オリンピックの開催を控え、世界に通用する京料理、加賀料理に匹敵する日本三大「和の食」を目指して欲しいと考えております。

## Preface

Yasuhiro Miyamori,  
President of Aizu Wakamatsu  
Chamber of Commerce

To regain our footing following the Great East Japan Earthquake and the reputational damages caused by the nuclear plant disaster as early as possible, the Aizu Wakamatsu Chamber of Commerce has focused on Aizu's remarkable heritage in an attempt to revitalize the Aizu region.

As part of a concrete initiative towards that goal, we are developing a series of booklets entitled "Aizu Heritage." The recently-published first issue of the series, "The Beautiful Aizu Dialect - Oaina hansho -", was favorably received by people around the country.

Recently registered by UNESCO as an intangible cultural heritage, Japanese cuisine has been recognized as one of the world's greatest cuisines.

Blessed with the bountiful nature, the Aizu basin developed a distinctive cuisine all its own. However, we people living the region are still suffering from reputational damages in spite of the fact that Aizu is more than 100 km away from the ground zero, which had little effect on Aizu.

In the midst of this, having been given an opportunity to talk with Fukushima Prefecture Governor Uchibori at a meeting of the Aizu Region Commerce, Industry and Tourism Organization Conference, I came to a realization. That is, I realized that the most important aspect of eliminating reputational damages is shedding light on Aizu's excellent cuisine as part of an effort to rejuvenate Aizu. Accordingly, we decided to feature "The Native Cuisine of Aizu" in the second issue of Aizu Heritage.

Aizu's cuisine was nurtured by the development of the Kitamaebune, a shipping route in Edo-era Japan. It is said to strongly resemble that of Kyoto, which was developed by the bounty of the Kitamaebune brought through the Saba Kaidou ("Mackerel Highway") that connected Wakasa Obama and Kyoto. With the 2020 Tokyo Olympic Games just a few years away, I truly hope that Aizu's cuisine will soon be counted as one of the top three Japanese cuisines alongside those of Kyoto and Kaga.

《目次》 Contents

会津の風土が育んだ食文化

5

会津十食

7

〔一の食〕 会津料理

8

〔二の食〕 湖沼・川魚料理

15

〔三の食〕 会津そば

20

〔四の食〕 会津地鶏料理

22

〔五の食〕 会津田楽

24

〔六の食〕 桜肉（馬肉）料理

25

〔七の食〕 わっぱめし

27

〔八の食〕 くじら汁（会津流）

29

〔九の食〕 さのこ山（会津流芋煮）

30

〔十の食〕 あなたが選ぶ会津の食

31

会津の郷土料理

会津の漬物

会津清酒

会津身不知（身知らず）柿

りんご〜緋ノ衣〜

32

41

46

48

50

会津の米

ふくしま会津牛

会津薬用人参（オタネニンジン）

会津ソースかつ丼

会津ラーメン

会津地域で受け継がれる食作法

〜会津小笠原流礼法〜

55

「会津の食」に関する参考資料

〜歴史資料に見る会津の食〜

① 会津名物類聚

② 大成武鑑

58

59

会津の食に関する当所の取組紹介

60

あとがき

62

参考資料

63

※本書で取り上げている料理の取扱いは、当所発行の『会津うまいものガイドブック』や『会津ブランド推進委員会認定商品パンフレット』をご覧ください。

## 会津の風土が育んだ食文化

The food culture that climate of Aizu brought up.

会津地域には、古来より、その気候風土や歴史、生活様式等を背景に、地域に根差した多数の郷土・伝統食が存在します。

また、商工業等、生業の歴史の観点からも伝統的なものづくり分野での食文化が形成されてきており、今なお脈々と受け継がれています。

盆地や山間地からなる会津地方は、広大な地域であることから、地域内でも多様な食形態がみられます。盆地の主要河川の沿岸は、主に米作地帯であり、一方、山間地域は、山菜や沢の魚介、獣肉などによる食形態が主流となっていました。

地域全体が豪雪に見舞われる冬期間は、漬物などの保存食、発酵食文化も広がりました。

そうした自給型の食文化がある一方で、海から遠い会津地域には、かつて江戸時代に盛んであった北前船が新潟を経由してもたらした海産物（乾物が主）と地場生産物の食材との組合せによりできあがった、いわゆる乾物料理が会津の食文化を語る上では欠かせないものとなっています。



# 会津十食

あいづじっしょく



会津若松商工会議所では、『会津・食の遺産』として、会津の気候風土や歴史的背景を踏まえ、特徴的な食を『会津十食』と名付け分類しました。

代表的な食を独自に『九食』選ばせていただきました。

残りの**一食は皆様がお選びください。**

※掲載の画像はすべてイメージです。



## 「一の食」 会津料理

Aizu dish

◆会津の地場産品と北前船による他産地の食材（主に海産物の干物等）により生まれた料理を「会津料理」とし、会津固有の食材だけを調理したものを「伝統郷土料理」としました。

一般的には郷土料理と呼ばれるこづゆ・鯨の山椒漬け・棒たらの甘煮などは、歴史的に、主に、江戸期に北前船がもたらした海産物と会津古来の地場産品の組合せによりできあがった料理です。これはまさに会津の先人が風土に根差した当地固有の料理として創作したものであり、当時貴重な海産物を保存加工し独自につくりあげた、いわば会津料理といえるものです。

### 代表的料理

こづゆ、鯨の山椒漬け・棒たらの甘煮・豆数の子・鯨の昆布巻き・鯨天麩羅 など

### こづゆ



Kozuyu

会津の代表的な郷土料理。その歴史は、江戸後期会津藩八代藩主松平容敬公の参勤交代の折、食べられた『重』という料理がルーツとされる。

元々冬期間のお祝い膳に出されたが、現在は冠婚葬祭やお正月など特別な日に欠かせないおもてなし料理となっている。伝統工芸会津塗の「大平」という椀に盛られ「手塩皿」という朱塗りの小皿に分けて食べられる。

### 受け継がれる会津の味

会津料理の祝い膳には会津漆器朱塗りの本膳が使用されました。





## 棒たらの 甘煮

Botaras boiled in sugar

鱈の素干しを水に浸し柔らかくしてから醬油・砂糖などでゆっくり煮あげたもの。古くは正月や祭りのご馳走としてつくられていたが、比較的裕福な家でないとなかなかつくることができなかつたといわれる。

干物の鱈を使った料理は、長野や山形にもみられるが、会津と京都が有名。京都ではエビ芋と棒鱈と一緒に煮た「いも棒」と呼ばれる料理を提供するお店がある。



## 鱈の 山椒漬

Herring soaked in Japanese pepper

会津全域で食べられる代表的な鱈料理。背肉だけをとって乾燥した鱈の干物を、身欠き鱈とい、山椒の葉と醬油・酢・砂糖などの調味料とともに漬ける。

新鮮な魚が入手困難だった昔、タンパク源、カルシウム源として欠かすことのできない食べ物で酢を使って長期保存できる伝統食として今日も食されている。

## 代表的な「こづゆ」の作り方

### ※材料

- ・里芋・人参・干しきくらげ
- ・干し貝柱・干し椎茸・豆麩
- ・しらたき・塩出しわらび

### ※作り方

- ① 干し貝柱と干しきくらげ・干し椎茸を水にひたし戻しておく。
- ② 塩出しわらびはさつと茹で2cm長さに切る。豆麩は水に10分間ひたし水切りをし軽く絞る。
- ③ 鍋に、椎茸とひたし汁、貝柱とひたし汁、だし汁、酒を入れ、中火にかける。
- ④ 沸騰後5分程度煮てから人参ときくらげを入れ、人参が柔らかくなったら里芋を入れ、里芋が柔らかくなったら醤油で味を整える。
- ⑤ 豆麩を入れて、一煮立ちしたらできあがり。盛り付けに、わらびをのせる。

※食材によって異なる場合があります。

## 海産物と会津の自給食材による会津料理

材 材料 レシピ

### 鯧の鮓漬け



鯧の鮓漬けは当時、正月料理としては最高級品であったものと思われる。伊南川流域にはアユなど川魚のはらわたを利用し、それと同量位の塩を加えてイカの塩辛と同じようにつくる「ナツチモノ」や、鮠・アユを使って飯とともに漬ける川魚のすし漬けがあったことから、発酵技術の影響を受けて作られるようになったものである。

材 鯧



### 鯧とふきの煮物

手軽にできる常備菜である。

材 鯧、ふき、生姜汁

レ 身欠鯧を切り、ぬるま湯に生姜汁をいれて漬けておく。ふきを熱湯で固めに茹で流水で流し、皮を剥き切り分ける。鍋に水と調味料をいれて煮立せ、水分を

拭き取った鯧をいれ落し蓋をして煮る。鯧に照りが出たら鍋から取り出し、ふきを煮る。落し蓋をし、ふきが色づいたら火を止め、完成である。

### 鯧の昆布巻き



材 鯧、昆布

レ 昆布を水にひたし良く水を切って鯧を巻き、醤油、砂糖などで味をつけよく煮ふく

める。

### ずいき汁



ずいきは、いもがらともいう。里芋の茎である。芋は汁や煮物に多く使われるが、寒さに弱いので冬の貯蔵にはいりりの下にむろを作り粉殻の中に入れておき利用する都度、簡単に取り出すよう先人は工夫した。生鮮野菜の少ない冬から翌春にかけて汁の実などに利用する。

材 ずいき、じゃがいも、人参、鯧、大根

レ ずいきは二センチぐらいに切りぬるま湯で戻す。鯧は米のとぎ汁に一晩漬けておき、柔らかくなったら二センチく

らいに切る。野菜、鰾と一緒に煮る。煮えたらアクをとり、味付けをする。



### 磐梯たけと鰾の味噌煮

**材** 磐梯たけ、干し鰾

**レ** 味噌、砂糖で味をつけ気長に煮込む。煮れば煮るほど美味しくなる。

### 棒たらの昆布巻き

昔はお産後の食事には蛋白源として棒たらがすすめられた。

**材** 棒たら、昆布

### 松前漬

冬が始まる頃に保存食として作られていた郷土料理。会津の寒く長い冬の時期に不足しがちだったたんばく質を補うとても大切な保存食である。



**材** するめ、にんじん

**レ** するめは横に三〜四等分に切り、さらにそれを縦に適当な太さに切る。さつと水洗いをして水気を切り、酒を振り

掛けておく。にんじんはスルメとおなじくらいの長さに切り、全体に塩、砂糖を軽くもんで一時間おく。その後水で塩気をとる。鍋に醤油、砂糖、みりん、酒を入れ砂糖が溶けるまで沸騰させ、冷ます。器にするめと人参を混ぜ合わせて入れ、冷ました調味液を入れて、ザックリと和えてからそのまま漬け込む。



### つゆ煮染め

田島地方へ江戸から赴任してきた役人が、この地で入手できる材料を使って作り出したのが「つゆ煮染め」である。

**材** 人参、里芋、つと豆腐、するめ、かちぐり

**レ** するめをよくふいて汚れを去り、かちぐりも下茹でし、つと豆腐を小口に切る。昆布は結びこんぶにする。醤油、塩、みりんで味付けし、最後にあさつきをさつとちらす。



### 塩くじらの酢味噌あえ

**材** ネギ、塩クジラ

**レ** 塩くじらを切り、熱湯でゆで、ゆで汁をすててきれいに洗う。ネギを切り、さつと

茹でて水を切る。味噌、酢、砂糖で酢味噌を作り和える。



### サメ煮(サメの煮つけ、サメのうま煮)

正月料理・祭りのお膳には、保存が効くサメを甘辛く炊いた「サメの煮付け」と「こづゆ」が並ぶのが定番。サメは絶命時に体内にため込んだ尿素がアンモニアとなって、それが腐敗を防止し、通常の魚よりかなり長持ちする。

**材** サメ

**レ** サメは一度ゆでこぼして、醤油、ザラメ、水をひと煮立ちさせた中にサメを入れ、弱火で気長に煮る。



### 豆数の子

おせちの代表的な祝肴。卵が多いので子宝・子孫繁栄を願うために食べられている。

**材** 豆、塩数の子

**レ** 塩数の子は、米のとき汁につけ六時間くらい浸して、塩辛さとえぐみをとる。数の子を水洗いし、まわりの薄皮をとる。小鍋に鰹節一つまみと、醤油、みりんを入れひと煮立ちさせ、だし汁を取り、冷めたら数の子をつけて味付け

をする。



### えご

えご海苔で紅藻の一種である。寒天物質を含み、寒天の原藻のひとつにもなる。もともと新潟地方に伝わる有名な郷土食で、隣接する西会津町などは古くから交流が活発であったので、海辺の食文化が内陸の会津にも伝えられたものである。

**材** えご海苔

**レ** えご海苔を水洗いする。水に一〇分間浸す。えご海苔と水を鍋に入れ、良くかき回しながら溶けるまで煮る。型に入れ冷ます。酢醤油、しょうが醤油などをつけて食べる。

### ざくざく煮



大晦日などに食される。ざくざくの名は、よりごちそうにするため、多くの材料を用いたことに由来する。

**材** 棒たら・煮干し・鮭・するめ・大根・人参・里芋・ごぼう・糸こんにゃく・きくらげなど

**レ** 材料を全部一緒に鍋に入れ軟らかく煮て、醤油味に仕上

げる。



### ひじきと油揚げ煮

造血食品。

**材** ひじき、油揚げ、打ち豆

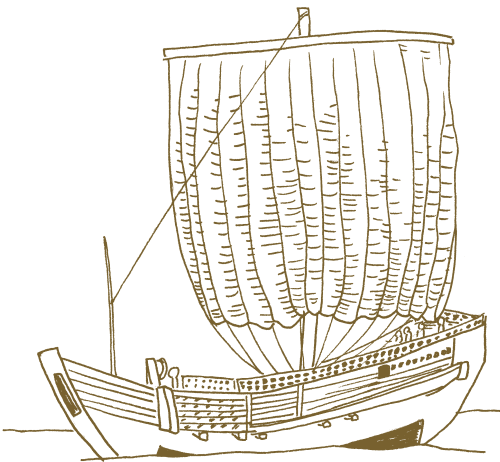
**レ** ひじきを良く水にひたし、細かい砂などを取り除き、水を切り、油揚げ、打ち豆などをサラダ油と共に炒め、醤油と砂糖で味をつけてつくる。

### 鮭（塩引き）の粕汁

**材** 酒粕、塩引き鮭、大根、にんじん、ごぼう、味噌

**レ** 鍋を火にかけて、沸いてきたら野菜を入れ、野菜に火が通ったら塩ぬきした鮭を加える。

鮭の色が変わって火が通ったら、酒粕と味噌を溶き入れ味を整える。



## 「北前船」と会津の食文化

海から遠く離れ、特に、海産物（鮮魚）の入手・確保が困難であった会津地方では、新潟から阿賀川を遡上する鮭・鱒などは大型魚として重視されました。海の魚類は、干物として北前船により北海道から新潟港を経由し阿賀川を舟で会津へ運ばれ、また南会津地方へは、六十里峠や八十里峠を人の背により運ばれていました。

主な海産物は、塩、鰯、するめ、昆布などで、特に鰯は、北海道産身欠き鰯であり、鰯の山椒漬けを始め、今なお鰯料理の食文化は継承されています。

関ヶ原の戦い後、近江商人は、蝦夷地（北海道）の豊富な海産物等を買付け、北前船で新潟などに卸していました。会津へは、阿賀川や越後街道を通じて大量に物産品が持ち込まれました。その代わりに会津の米などの物産を積んで大阪などで商いをしたといわれています。

江戸後期になると、大手廻船問屋が独占権益を得るようになり、銭谷五兵衛（加賀）、高田屋嘉兵衛（兵庫）、本間四郎三郎（酒田）といった藩財政に影響を与えるまでの商人も現れました。



北前船の航路と主な港

## 「二の食」湖沼・川魚料理

Freshwater fish cuisine



地名が示す通り、水の都会津では、かつて鮮魚は猪苗代湖、阿賀川、只見川、伊南川などの湖沼・河川で獲れる川魚が主で、自給できる貴重なタンパク源でした。それらを塩焼や干物、また、冬の保存食として「すし漬け」などに加工し食べてきました。

代表的な鮮魚としては、うなぎ、鯉、あゆ、うぐい（赤腹）、鮒、いわな、やまめ、泥鰌、なまず、鰻、鱒、鮭、わかさぎ、沢蟹、川えびなどです。

特に、船運で栄えた塩川は川魚の宝庫で、うなぎ、なまずは昔から食べられていました。また、祝いや祭りの膳に欠かせない鯉の甘煮は、かつて農家の種まきや稲刈り後には温泉に入っ

て鯉を食べる「鯉湯治」という習慣もありました。現在の代表的な川魚料理は、あゆや岩魚の塩焼、鯉の甘煮、うなぎの蒲焼きなどが食されており。



## 会津地域の主な河川と川魚の料理



### 【猪苗代北部】

鮎食いと称し、鮎の味噌煮、また、すずめ焼きといい、小鮎を串刺しにして火棚に下げておき、来客の際など、から揚げや煮つけでもてなす。

### 【猪苗代南部】

赤腹を串刺しにして食べる。うなぎ・なますは蒲焼・から揚げ・甘露煮などで食す。

### 【塩川】

### 【檜原湖】

わかさぎは塩焼・から揚げ・甘露煮などで食す。

### 【伊南川】

鮎・いわな・やまめ・鱒は塩焼・から揚げ・甘露煮などにて食す。

### 【奥会津地方】

飯鮎（あゆ・鮎・いわな・鮎などの魚とご飯を一緒に漬けておむすし漬け）

## 湖沼・川魚料理

### 材 材料 レシピ

#### 川魚の鮓漬け



長い期間置くのがよく、特に土用を越さないとな来の味が出ないといわれている。大晦日から食べ始め正月料理に使われる。

魚類の長期保存のために始められたといわれている。

食べ始めるのは「年取りの晩」\*からで、塩引きと、頭のある鮓漬けを尾頭つきとして盛り合わせる。

\*「年取りの晩」…大晦日の意。

**材** 川魚（鮓）、米、山椒の葉、笹の葉

**レ** 鮓の腹を割いてはらわたを出し、腹の中に飯と塩を混ぜて詰めたものを作っておく。これを半切りの樽に一つ並べにし、その上に山椒の葉を並べ、さらにその上に笹の葉を並べる。最上部に重石をのせ、数か月間冷涼な場所に保存する。



#### 鯉こく（鯉の味噌汁）

**材** 鯉・豆腐・ネギ・味噌

#### 鯉の甘煮

祝いや祭りの膳には欠かせない料理。縁起が良く強い鯉を当時は貴重であった砂糖をたっぷり使って煮る、甘い料理であったからそう呼ばれたという。

からそう呼ばれたという。

**材** 鯉、砂糖、水あめ、日本酒、しょうゆ

**レ** 鯉はうろこと苦玉と呼ばれる胆のうを取り除き、切り身にする。砂糖、水あめ、醤油などの調味料を合わせ、煮立たせる。そこに鯉を入れ、落し蓋をし、一時間三〇分程煮る。

#### 山椒魚



桧枝岐村で獲れるのはハコネサンショウウオである。昔から漢方薬の原料として貴重な地場産品である。

**材** 山椒魚

レ 塩水を張った桶に山椒魚を入れ、十数匹ずつ竹串に通す。枯れ木を炊き、いぶす。一昼夜いぶし、竹串からはずす。ヨモギの中に入れてわずかに水に浸し、柔らかく仕上げる。

### 鮎のすずめ焼き



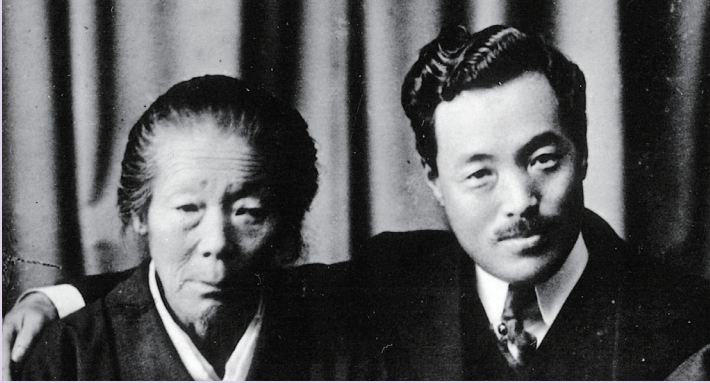
冬にはない新鮮な蛋白資源として食べられた。猪苗代の北部では、さつきあがりには鮎食いと称して鮎の味噌煮を食す。また、

すずめ焼きといつて小鮎を串刺しにし火棚にさげ、来客時から揚げや煮つけて食した。

### 材 鮎

レ 小さな鮎を背開きにし、内臓を取り除き、きれいに水をふき取り、ざるに広げて天日で干す。よく乾燥した鮎を両面あぶる程度に焼き上げる。鍋に、酒、醤油、みりん、砂糖を入れ、煮溶かし、鮎を並べてゆつくりと煮含める。





15年ぶりに再会した英世と母シカ（大正4年東京見物で、三越での記念撮影）  
（公財）野口英世記念会提供

## 野口英世博士の母シカと猪苗代湖

世界的に有名な医学者、野口英世（幼名清作）博士は、一八七六年十一月福島県耶麻郡三ツ和村（現在の猪苗代町）に生まれました。

一歳半の時、囲炉裏に落ち大火傷を負い、左手が不自由となったことを悔やむ母シカは、畑仕事ができないわが子に、農業以外の仕事もできるよう学校に行かせ自分の道を見つけさせようと昼夜、必死で働きました。近くの川や猪苗代湖でエビを取り、街で売り、猪苗代と若松の間約二〇キロの峠道を大きな荷物を背負い往復する荷運びをして、学費を稼ぎました。当時、裕福な家庭の子しか行かなかった高等小学校に、貧しい家庭の子は清作一人だったといわれます。

野口博士の偉大な功績の背景にはこうした母の支えがありました。

## 「三の食」会津そば

Aizu Soba



会津のそばの歴史は古く、山間部ではかつて主食に近いものとして食べられていました。

つなぎを使わず丸く伸ばし何枚も重ね裁ち切る松枝岐地域の「裁ちそば」や、会津藩祖保科正之公が信州高遠たかとろの家臣を伴い会津に入封した際伝えられたともいわれる辛味大根と共に食べる「高遠そば」が、今日でも会津地域で食されています。

長野県高遠町（現・伊那市）には今でも、辛味大根と焼味噌を用いてつゆを作りそばを食べる習慣があります。会津でも「高遠そば」が伝えられた頃は、高遠町と同じように焼味噌が使われていたこともあったようです。

また、会津には、結婚式の披露宴等の祝いの席で、客に蕎麦を振る舞う「後段の蕎麦」という習慣があり、その際、客をもてなす側の人が「そば口上」という、蕎麦をほめる言葉におもしろおかしく節を付けて唄う習慣があります。

現在そば粉の生産量は、北海道に次ぎ全国第二位を占め、全会津の各地で生産され、秋の収穫期になると、それぞれの市町村が、そば処としてそばまつりを開催しています。



満開のそばの花が咲く夏の風景

## はっとうご法度の食べもの



そば料理の独特なものに「はっとう」があります。

これは、そば粉を鉢でこね板の上で伸ばして5cmほどの大きさに切ってゆで上げ、じゅうねん（えごま）をまぶして食べるもので、南会津の松枝岐地方で食べられます。

江戸時代に松枝岐にやってきた巡見の役人に出したところ、あまりにおいしくて「お祭りや祝い事などの時はいいが、平日頃からこんなおいしいものを食べるのは、**ご法度**（ごほうど）である」といわれたことから、この名がついたといわれています。

## 「高遠そば」とアザキ大根

会津藩祖保科正之公は、徳川二代将軍秀忠公の第四子として生まれ、高遠、最上藩主を経て、一六四三年、会津二万石の藩主として転封され、その際に、多くの家臣の他に様々な職人も連れてきました。その時に、高遠のそば文化も伝えられ、今でも「高遠そば」が食べられており、会津では、「たかとう」といえばそばを食べることをいいます。

保科公が幼少を過ごし、藩主であった信州高遠では、実は「高遠そば」という名前も、食べ方も忘れ去られ、辛味大根の栽培も消滅しており、一九九七年頃に会津若松市に來訪した地元の方々が辛味大根の汁で食べる高遠そばが会津で食べられていることを知り、その後、高遠町（現・伊那市）では、「高遠そば」の復活に取り組み始めています。

辛味大根であるアザキ大根も元は高遠大根ともいわれ、高遠で生まれたそば文化が会津で伝承・育まれ三〇〇年以上の歴史を経て故郷高遠へ里帰りしたわけです。



主に奥会津・金山町の太郎布高原に自生する会津の伝統野菜アザキ大根

## 「四の食」 会津地鶏料理

Aizu Jidori



会津地鶏は、昔、平家の落人が愛玩用として持ち込んだものが広まったといわれています。

黒く長い尾羽を持ち、その尾羽は郷土芸能「会津彼岸獅子」の獅子頭ひがんじしに使用されていたといわれるなど、約四五〇年前から会津の歴史とともに歩んできました。

特に、山間地域では、正月や祝い行事などには、山鳥でだしを取ったとりそばやとり雑煮などに使われていました。しかし、純粋種は絶滅寸前となってしまったところ、福島県の養鶏試験場が会津地方の飼育農家から譲り受け、大型で肉質も良く産卵能力も向上させた、現在流通している「会津地鶏」に改良されました。

会津地鶏は、鶏特有の臭みが少なく適度な歯ごたえがありコクと旨味に優れ、現在は焼き鳥や鍋物、とりそば、丼物などで食べられます。

## 彼岸獅子

いわゆる獅子舞ですが、会津では春彼岸に舞うことから彼岸獅子といわれています。会津に春を告げる代表的な民俗芸能です。かつては会津全域で三〇ヶ所あったといわれるが現在では十数か所となっています。多くは彼岸の入りに地元の寺社で演じ近隣の市町村に繰り出し各家を巡って舞っています。



### 【戊辰戦争と彼岸獅子】

幕末の戊辰戦争で、すでに敵軍に包囲されている鶴ヶ城に入城する一策として、時の家老山川大蔵の一隊が、小松村（現会津若松市北会津）の獅子団を編成し、これを先頭に「通り囃子」を奏しながら

進み、虚を衝かれた西軍は、唯々山川隊の行軍を見送るばかりで、一兵も損じることなく入城し



小松彼岸獅子舞  
(小松獅子保存会提供)

たという逸話があります。明治時代になり、旧藩主松平容保公父子が御薬園に仮寓していた際、小松彼岸獅子の舞が披露され、先の入城の際の褒め言葉と共に小松の獅子に限り、頬掛と高張提灯に会津葵紋の使用を許可したといわれています。



## 「五の食」 会津田楽／会津三大茶屋料理の一つ

Aizu Dengaku



餅、生揚げ、里芋、鯿などに甘味噌をぬって炭火であぶって食べます。

会津若松市内東山温泉沿いの奴郎ヶ前やろうがまえにはかつて数軒の田楽茶屋が並び、湯治客で賑わいました。

会津若松市内、奴郎ヶ前にある「お秀茶屋」は、約三〇〇年以上前の延宝年間（一六七三～一六八〇年）に、当時の猪苗代に至る東山街道沿いに、峠の腰かけ茶屋として店を出しました。

当時、会津藩の処刑場として使われていた河原が近くにあり、罪人の「最後の食べ物」として与えられたといわれています。

現在は、味噌の醸造元や市内のお食事処などでも楽しむことができるようになり、観光客にも人気があり、修学旅行で訪れる児童・学生なども食べています。

## TOPICS

### 会津の三大茶屋料理

周囲を全て山に囲まれた盆地の会津は、昔は峠道や城下の出入口には必ず「茶屋」があり、その茶屋には必ず名物の品がありました。

東山街道「奴郎ヶ前の田楽」の他、旧滝沢街道「強清水こわしみずの天麩羅」旧日光街道「一ノ堰の棒たら」が会津の三大茶屋料理としてあげられます。

「強清水の天麩羅」は、身欠き鯿・するめ、まんじゅうの天麩羅などがあります。

「一ノ堰の棒たら」は、かたい棒たらをやわらかくなるまで何日も水につけ、甘からく煮付けた京風の上品な料理です。

## 「六の食」 桜肉（馬肉）料理

Horse meat



会津は、熊本、長野と並ぶ日本三大馬刺しの地です。

会津の馬刺しは、霜降りではなく脂身のない赤身の肉が特徴で、わさび醤油などではなく、ニンニク入り辛味噌と醤油につける食べ方が主流となっています。

かつて会津地域は、東西南北を結ぶ交通の要所で、荷役馬や農耕馬も多く、屠畜場とセリ場があったこともあり、馬肉が身近な食材になっています。

「桜肉」の呼称については、諸説ありますが、鉄分が多く含まれている馬肉が、切った時に空気に触れるとヘモグロビンが反応して鮮やかなうっすらピンクがかった赤色を帯びることから、桜（さくら）肉と呼ばれるようになったともいわれます。

昭和二十年代頃までは、俗に「蹴<sup>け</sup>つ飛<sup>と</sup>ばし」ともいわれていました。

会津では、馬肉は元々、煮たり焼いたりして食べていましたが、現在のように生で食べるようになったのは、昭和三十年頃からといわれています。

幕末、会津は戊辰戦争で多くの負傷者を出しました。平石辨蔵著『会津戊辰戦争』には、その負傷者を収容した際、牛馬の肉を食べさせたという記録があります。

## 馬肉料理あれこれ

会津地域で食べられる主な馬肉料理

- ◆ 桜刺し（馬刺し）
- ◆ 馬刺しにぎり寿司
- ◆ 鍋もの（桜鍋）
- ◆ 馬ホルモン煮
- ◆ 馬肉ソースかつ丼 など



※一口メモ  
馬油は、火傷などの常備薬として使われていました。

## 〆か道山〆と会津の馬刺し!?

元々は、煮たり焼いたりして食べられてきた馬肉ですが、会津で馬刺しとして生食が普及したのは、昭和三十年代にプロレスラーの力道山が巡業で会津若松市を訪れた際、興行後に弟子を連れて市内の精肉店を訪れ、店にあった馬肉に辛子味噌を付けて生のまま食べてからという話があります。

## 「七の食」わっぱめし

Wappa Meshi



「わっぱ」とは、木こりや旅人が弁当箱として使った木製丸型の容器のことをいいます。

特に南会津地方の桧枝岐では、周囲を山に囲まれ、稲作ができず、昔から林業が盛んであり、木製品を生産販売して生活用品を調達していました。代々、山人（やもーど）の冬期間の手仕事として受け継がれてきました。

黒桧というヒノキ材を薄く板状に削り湯曲げして側のとじ合わせを山桜の皮で結び止めたものが特産品となっています。黒桧は普通の桧に比べ独特の香りが少なく抗菌性も強いいため、お弁当箱などに適しているようです。また、余分な水分を適度に吸いとるので、冷めてもごはんのうま味を逃がさないといわれます。

わっぱの他にも柄杓や鉢など色々な木工製品が作られています。現在ではこの中に、四季折々の山菜や川の幸（きのこ、鮭、鳥そばろ、ゼンマイなどの山菜など）の具材をのせ蒸し上げる食べ方が基本となっています。

輪箱（わっぱ）

檜を使った民芸品が文化のひとつとして継承されている檜枝岐村では、檜を加工し生計を立てていた「またぎ」達は現在でも木材を切り出し、冬の間の農作業が閉ざされる時期を利用して木工品を生産販売しています。



山人（やもーど）料理

檜枝岐地域では、山に住み山で仕事をす  
る人を「山人（やもーど）」、山人が食べて  
いた料理を山人料理といい、現在も食べら  
れています。

標高が高く米作ができないので、あわ・  
そば・ひえなどを主食としていたが、現在  
も残っている山人

料理は、そばを材  
料とするものが多  
く、特別の季節に  
しか食べられない  
物もあります。

代表的なものに  
は、【裁ちそば】  
【はっとう】【やき  
もち】など。



## 「八の食」くじら汁（会津流）

Kujirajiru



新潟から運ばれてきたくじら（塩くじら）は、ジャガイモが新じゃがとなる頃に、ねぎなどと併せて食しました。

会津でくじら汁というのは、塩蔵したくじらの脂身を煮た汁のことです。

古来より夏場の滋養・脂肪をとるための食として伝えられてきました。南会津地方では、米の収穫を祝うものとして「しんごろう」をつくります。この時にくじら汁を煮てもてなす習わしがありました。

くじらの脂身を食べている地域は珍しく、会津のほか、山形・福井・鳥取・島根など日本海側で多く食べられています。会津流は、短冊に切った脂身に味噌味で、ジャガイモ、ねぎ、人参などの具材で作るのが一般的です。

## 「九の食」きのこ山（会津流芋煮）

Kinokoyama ~ Aizu Imoni



会津地方では、江戸時代から、きのこが採れる秋になるときのこ汁を食する習慣がありました。丁度、秋野菜がたくさん採れる季節と重なり、収穫祭の「がらごり」（反省会）に、きのこ・里芋・大根などの鍋料理を囲む習慣が広がりました。

会津ではその鍋を「きのこ山」と呼び、現代においてもその習慣は続けられており、秋の芋煮会として、川原などに仲間や家族、町内会や職場のグループが集い、春の花見と並び会津ではなくてはならぬ秋の行事です。

芋煮といえは・・・知名度では山形芋煮の名が通っていますが、会津芋煮（きのこ山）は起源も古く山形芋煮とは、具材も味も全く違います。

山形の芋煮が、しょう油味で、具材は、牛肉、里芋、ねぎ、こんにゃくが基本であるのに比べ、会津の芋煮（きのこ山）は、しょう油と味噌のあわせ味に、豚肉、きのこが基本です。具材は、里芋、きのこ、豚肉、大根、ねぎ、人参、こんにゃく（ちぎり）が入ります。

# 会津十食

「十の食」あなたが選ぶ会津の食

ここで「会津十食」の十番目は、本書をご覧の皆様を選んでいただきたいと思えます。

食にまつわるエピソードや家庭の味など、人それぞれ、会津の食に関する想いがあると思えます。

ここまで掲載した《一の食》～《九の食》のほかに、会津の食材や料理の一部を次ページから掲載いたします。

あなたならではの「会津の食」が、本書での**会津十食**の**十番目《十の食》**となります。





## 会津の郷土料理

### ◆会津地域に根差した産物を地元ならではの方法で調理

ここでは、会津地域で採れる食材を地域の気候風土に併せ独自に調理加工し、伝統的に食される料理についてふれてみます。

山に囲まれた山間地域である会津地域は、野菜の他にも山の恵みである山菜や湖沼・川の恵みである川魚などを様々な技術工夫により食糧としてきました。

主 食 材	【穀類・青果類・山菜きのこ類】	【魚・鳥・獣類】
<p>伝統野菜（雪中あさつき・真渡瓜・かおり枝豆・荒久田茎立・ちりめん茎立・会津丸茄子・会津小菊南瓜・立川ごぼう・慶徳玉葱・アザキ大根・館岩蕪・会津赤筋大根・とこいる青豆・余時胡瓜・会津地葱） 里芋、大根、人参、あかぎ、しそ、かぶ、菊、黒豆、柿、梅、ふき、ふきのとう、わらび、ぜんまい、うど、こごみ、うるい、たらの芽、こしあぶら、きくらげ、またたび、たけのこ、山椒、くるみ、かやの実、栗、土筆、薬用人参、しよつろぎ、米、麦、そば、えごま、いもの茎、切り干し大根、麩 など</p>	<p>あゆ、いわな、やまめ、赤腹、鯉、鮒、泥鰌、わかさぎ、鰻、なまず、うなぎ、鱧、鮭、山椒魚、いなご、川えび、沢蟹、地鳥、牛、豚、猪、山鳥 など</p>	

## 会津の伝統的な野菜・山菜料理、食材

材 材料 レシピ

### いもがらの粕汁

材 いもがら、にんじん、豆腐、酒粕



レ いもがらを湯で何度もみ洗いしたものを、水気をよくしぼり、切る。鍋に入れて水を適量に入れ火にかけて煮る。柔らかくなったら粕、みそを入れて少し煮る。

### 呉汁

冬のわりあいひまな時期によくつくる。

材 大豆、ネギ



レ 一晩水につけて柔らかくなった大豆をすりばちでどろどろにする。それをだし汁に入れ火にかける。沸騰するにつれて泡がたくさん出るので、ふきこぼれないように気をつける。



### つと豆腐

普通の豆腐よりも日持ちがよいのが特徴。わらの風味に加え、煮くずれしくく味が染み込みやすくなることから、「煮染め」料理などにはかかせない材料の一つ。「苞つと」とは、「わらなどを束ねて、その中に食品を包んだもの」との意味であり、昔、柔らかい豆腐を運ぶときに豆腐を苞にいれていたが、たまたま苞に包んだまま煮たのが誕生のキッカケだといわれる。

材 豆腐

レ 豆腐を切り、水を切る。藁は、きれいにすき、水切りをした豆腐を二、三切れ入れて包む。鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、藁に包んだ豆腐を入れ三〇分煮る。豆腐を藁からだし、水にさっとさらし、取り出す。

### 豆腐餅

以前は日常食が大変粗食であったことから、祝い日など月に一、二回餅を搗く習わしは、栄養的にもカロリーの餅を食する理由があった。納豆餅などともに、「豆腐は各家で作っ

ていたことから、身近にある素材として、餅食をさらにおいしくするために使われたと考えられる。

**材** 豆腐、餅

### 人参なます

**材** 人参、春雨、大根

**レ** 酒を煮立て、人参・大根を入れ酒がなくなるまで乾煎する。酢・砂糖・塩少々をまぜ人参・春雨を和え、下ゆでしたせりをいりどりに入れる。



### 納豆ひしお

納豆に麴と塩を加え冬の寒い時期に漬けこみ、夏に食べる発酵保存食で調味料の一つである。冬の寒さを活かし、発酵させ保存性を高め、夏に不足しがちなタンパク質を補うために、そして農作業が忙しいので炊事時間の短縮に意を払った大切な食であった。



**材** 納豆、麴、塩

**レ** 納豆に湯で湿らせた糶と塩を加えてよく混ぜ、甕に仕込む。仕込みを終えたら和紙などで密閉し、ひんやりとした

土蔵などに保存する。

### なすだし

「なんにもないから、なすだしでもつくるか」といつてつくる料理である。

**材** 丸茄子、薬味

**レ** 丸茄子の皮をむき、千切りし、塩水にさらし、軽く絞り、薬味（大葉、ミョウガ、ねぎ、かつお節）と和えて、醤油をかけてつくる。



### ずきんはずし

大黒様が頭巾をはずすほど、美味しいといわれている。

**材** 大根の葉、油揚げ、納豆

**レ** 大根の葉と油揚げを醤油等で味付けする。納豆をよく混ぜても美味しくいただける。



### ぜんまいの油入り

ぜんまいは貴重品であるので正月や祭り、或いは祝い日や仏事のときに、油いためや、くるみあえなどにして利用される。



**材** ぜんまい、油揚げ、こんにゃく、人参  
**レ** 乾してあるものを水のうちから火にかけ、湯を捨てアクを抜く。ぜんまい、油揚げ、こんにゃく、人参等と一緒に煮る。



### ぜんまいのくるみ和え

**材** ぜんまい、くるみ  
**レ** くるみをなめらかになるまですり鉢ですり、ぜんまいと和える。



### ぜんまいの白和え

**材** ぜんまい、豆腐  
**レ** 豆腐はふきんにつつみ軽い重石で水気をきり、もどしたぜんまいは切り、好みによりに下味をつけておく。豆腐はすり鉢ですり、砂糖、塩、醤油で味をつける。なお、豆腐、くるみに代わってごまを使うことがある。



### ぜんまいの煮染め

冠婚葬祭に必ず使われる。ビタミンD豊富、カロリー多く、昔からよく妊婦に食べさせると良いといわれている。



### きくらげの白和え

**材** きくらげ、豆腐  
**レ** 干したきくらげはよくごみをとってうるかす。充分に戻ったら熱湯にてゆで、再び



### ごみのおひたし

水にさらす。その後豆腐と混ぜ合わせる。

**材** ごごみ  
**レ** 塩を入れた熱湯でさつとゆでて食す。



### きやらぶき

**材** ふき  
**レ** 生のふきを切って鍋にいれ、酒、醤油、調味料を入れてしばらく煮て砂糖を入れ水気がなくなるまで煮詰める。



### わらびの油いため

前の年に塩漬けして保存しておいたわらびを使うこともあり、そのときはわらびを塩抜きしてから油炒りする。

**材** わらび、にんじん、鰹節

**レ** 塩出しをしたわらびを油でいため、醤油で味付けする。鰹節等入れると良い。



### わらびの天ぷら

**材** わらび

**レ** 塩漬けのわらびを戻し、普通の天ぷらにする。新わらびの場合はあく抜きをしたものを使用する。

### あかぎの切り和え

一月十六日にあかぎを食べると、中風にならないとの説がある。

**材** あかぎ、竹輪、はんぺん

**レ** あかぎに竹輪はんぺんなどを入れて食べる。



### ごへえ餅（しんごろう）

餅食はハレ食となるばかりでなく、疲労回復、体力増強に速効ある食として農繁期にはたびたび食べる習わしがあった。

**材** もち米、じゅうねん

**レ** 蒸したもち米を半練りにしてまるめ、串に刺し、じゅうねん味噌をつけて、いろり火で焼きながら食べる。しんごろう餅ともいう。



### 笹団子

会津で五月の節句の頃に作られる郷土料理。江戸後期頃からの食べ物である。会津や越後の山は柏の木は育たないが、笹はよく育つところである。

### ひしまき

五月の節句の頃に作られる郷土料理。ひしまきは古くから伝わる素朴なものであるが、笹に含まれる防腐性を活かし、初夏の



頃にもかなり保存のできるものである。

**材** 笹の葉、もち米、い草

**レ** もち米を一晩水に浸す。他の用意ができたらざるに上げ、水気を切る。笹の葉は良く洗い、水でぬらし、やわらかくしておく。笹の葉を三角形につくり、もち米を入れる。鍋にひし巻きを入れ、茹でる。笹に包んだもち米が十分に煮えるとひし巻きはふくれ弾力がある。きな粉をつけて食べるのが一番うまい。



### とち餅

最近では殆んど姿を消している。奥会津地方では水田も少なく、もち米を容易に入手することもできず、餅を搗くことは大変困難であった。そのため、もち米を節約するために、とちの実を混ぜて作ったのである。のして保存もする。

**材** とちの実、もち米、木灰



### 山椒ゆべし

結婚式などの祝儀の席には必ず「はさみもの」として膳についていた。また正月のおせち料理の一品としてつくり、客へのお茶請けとして出すのが習慣であった。袖代わりに山椒を使つたゆべしは全国的に珍しく、金山地方のみ限られた伝統食である。山椒ゆべしは、香りや味だけでなく、山椒の持つ特性から、安全性や保存性を一層高いものにしてている。

**材** うるち米粉、もち米粉、山椒の粉

**レ** みそをすり、粉山椒を混ぜる。砂糖は水で溶かし少し煮たて、粉にかけ固めに練る。蒸し器で蒸し、ひき鉢にとりだし熱いうちに手早くこねる。水で溶いた片栗粉を上塗りにつける。再び五分間ぐらい蒸し、その後冷やす。

### 饅頭のでんぶら



お盆・お彼岸・法事などに食べられていた。小豆や砂糖が手に入りにくかった時代は、御仏前等に御供えし、少し固くなったまんじゅうを無駄にしないため、高温の油で揚げる事によって

やわらかさと殺菌効果を得て、安心して食べられるようにした。

**材** 饅頭

レ 饅頭を天ぷらで揚げる。



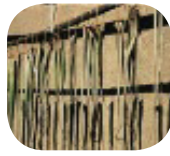
### いなごの佃煮

秋は未収穫期の冬に備えての保存食の準備の時期であり、特に動物性蛋白質の補給源としていなごは大切にされた。昔はそこらじゅうを飛び跳ねていたいなごも現在は、あまり見かけなくなってきた。足はとって調理する。

**材** いなご、醤油、三温糖、みりん、酒

### いもがら ※食材

ぬるま湯に少しつけ、洗って使う。油であげて合う。里芋のくきを湯に通して皮をむき、細かいわらに通して乾燥させたも



ので、使用するときは湯にひたしてもどして使う。



### 打ち豆 ※食材

打ち豆は常色青豆をつぶしたもので、江戸時代から会津の冬の大切な蛋白質源として食べられてきた。味噌汁に入れると、立ち込める大豆の香りが一層増す。

**材** 青豆

レ 石臼の上で水に浸した青豆を木槌で一粒一粒つぶす。

### 凍み豆腐（やかじ豆腐） ※食材

正月や祭りなどのハレ食に作られる煮染などの材料に欠かせない保存食。



地域によっては凍み豆腐を「高野豆腐」とも呼んでいるが、これは古くから和歌山の高野山で作られていたからである。冬の寒い夜にお坊さんが戸外に豆腐を置き去り、それが凍ってしまったのが始まりといわれている。

**材** 大豆、豆乳

レ 大豆を一晩水に浸し、石臼で水を少々たらしながら挽く。それを窯に入れて煮る。泡がたつので、泡消しに水油をま

ぜる。絞り袋に入れて絞る。絞り汁の豆乳に苦汁をたらし、まぜる。箱に入れ蓋をして木材をのせておくと豆腐ができる。



### 凍み大根 ※食材

会津が凍み物をつくるのに適した気象条件を巧みに利用した伝承であり、春の農繁期に備えて、労力にゆとりのある寒中に手間をかけ、農繁期の労力を少しでも省こうとする労働配分の工夫である。

### 材 凍み大根

大根は皮をむき輪切りにして、寒中戸外に出して凍らす。これを乾燥し貯えておき、調理する。



### 大根干し ※食材

軽く洗ってから水に漬けて戻し、醤油や酢をかけてそのまま食べる他、煮物などの料理に用いる。三月末から四月頃に雪の下で貯蔵しておいた大根を千本切りにし、大鍋で煮て家や土蔵の軒下に筵に拡げ寒さの残る日差しの下で干しあげる。



### あかぎの実 ※食材

#### 材 枝豆、あかぎの実

枝豆はゆでてつぶす。あかぎの実はゆでてすり鉢ですりつぶす。枝豆と実をまぜて砂糖と塩をまぜて味かげんする。それを団子にからむ。

#### じゅうねん (えごま) ※食材

シソ科に属する植物でえごまのことを「じゅうねん」と呼ぶ。たんぱく質、脂肪が多く、鉄分、ビタミン類も含まれている栄養価の高い食品で食べると一〇年生長させるといわれる。



#### 麩 (車麩、豆麩) ※食材

「豆麩」は会津の郷土料理「こづゆ」に無くてはならない、丸い形の焼き麩である。





## 三〇〇余年の昔に全国に先駆けて体系化された会津の農業

佐瀬与次右衛門と会津伝統野菜

優れた会津の伝統料理を支えるのが、会津の歴史に育まれた伝統野菜や恵まれた大自然が生んだ山菜などの食材です。

今から約三三〇年前に発刊された書物があります。一六八四年（貞享元年）、会津幕内村（現：会津若松市神指町）の肝煎佐瀬与次右衛門が書いた「会津農書」です。

佐瀬氏はこの書を自身の農業の記録として子孫に伝えるため、一方で、肝煎の立場から農業技術を未熟な者たちに教えるために記したと書かれています。

当時、農について土質、作物、農業技術など農作物の栽培技術を実証実験を踏まえ整理し体系化した書物は他に類を見ないばかりか、農書として有名な宮崎安貞の「農業全書」（一六九七年・元禄十年）よりも前に書かれたものです。

会津の伝統的な食文化の継承の背景には、こうした他地域にはない三〇〇有余年の農に関する歴史的背景があります。

現在、伝統野菜は『会津の伝統野菜を守る会』によりPR・普及活動が行われています。



## 会津の漬物（独特の風土が生んだ保存食）

### ◆漬物と保存食（熟れ食（発酵食））



会津地域は雪深い地域であることから、冬季に備え漬物や乾物に生活の知恵が結集し、様々な漬物文化が発達し今日まで伝承されています。

代表的な漬物として、三五八漬け（三（塩）・五（もち米）・八（麴））や大根をなたで切って甘酒や麴に漬けた「切り漬け」などがあり、また、良質な山菜・きのこ類は乾燥・塩蔵で保存し年間を通して食膳にのせられました。

また、冬の魚食として、ます・いわな・はや・あゆなどの川魚を飯に漬けこむ「飯ずし（すし漬け）」などもあります。その他にも、白菜の醃漬け、ひしよ納豆など多彩な発酵食が存在します。

南会津地方では赤腹をすし漬けにした残りの内臓に塩を加え塩辛にしたものがつくられたり、赤腹の卵を塩蔵魚卵にして食べています。

## 会津の漬物

材 材料 レシピ

### 三五八漬け

以前は、夏の仕事は大変忙しく厳しかった。これに耐えるための食事のとり方や、炊事の手間を容易に確保するため、比較的暇な冬に、そして寒さを活かして計画的に夏の食を保存食として工夫し、つくったものの一つである。



材 米、塩、麴、野菜

レ 材料を全部一緒にしよく混ぜ合わせてびんに入れておく。すぐにでも食べられるが一か月ぐらいたつとぬめぬめして大変おいしい。小さな蓋物などに出すとしゃれた酒の肴、お弁当のお菜、お茶漬にも良い。発酵食品である。



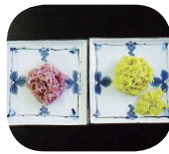
### 梅漬け

食欲増進・疲労回復・整腸作用などをすすめるものとしてつかわれるほか、弁当やおむすびのおかずにご利用され、庶民の生活

に密着した貴重な食である。わが国には今から一五〇〇年前に中国から薬用として梅が渡来したのが最初といわれている。梅干しとは違い、カリカリとした食感が特徴。

材 高田梅、酢、砂糖、赤しそ

レ 梅を二〜四時間水に浸し洗って水切り。塩とにがりよく揉み、重石をして一晚漬ける。翌日、酢と砂糖を入れる。砂糖は四〜五日おきに入れる。砂糖が溶けたら重石を減らし、常に梅が漬け汁の中にあるようにする。赤しそを塩もみしてアクを搾り、さらに梅の漬け汁で揉んで、梅の間と上にたっぷり入れる。涼しいところに置く。



### 菊の三杯漬け

皇室を表す紋章が菊であり、それを食すことから「もつてのほか」とも呼ぶ。

材 食用菊、酢、三杯酢

レ 菊の花びらをかくからはずす。大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かして、小さじ一程度のお酢を加える。菊の花弁を湯がき、三ばい酢に漬けこむ。冷水を用意する。先ほどの鍋に花びらをさっと湯がいて冷水につけて冷ます。ざる

にあげ、花びらをしっかりと絞って水分をきる。これを三ばい酢に漬けて冷蔵庫で一時間ほど置く。

### こまこ漬け

**材** 大根、打ち豆、するめ、白菜

**レ** 大根は千切り、打ち豆は茹で、するめ、白菜も細かく切つて、全部一緒に塩漬けにする。

### 切り漬け

**材** 大根・鯨・糀・するめ・昆布

**レ** 大根のぶつ切りと葉を糀と塩で漬ける。

中にスルメ、鯨、昆布などをぎざざんで漬ける。

### 大根の長漬け

**材** 大根、塩

**レ** 大根を丸のまま、葉も共に乾かさず塩ばかりで漬ける。四〜五日水を切っておいて

色をつけないで漬ける。発酵食品である。



### こごみの塩漬け

**材** こごみ

**レ** 鍋にこごみと水を入れて火にかけ、さつと沸騰したら火をとめ水にひたし、あくを抜き、軽く水気をしぼって鯨節をかけておひたしにする（調理法）。

### 青しその葉の塩漬け

しその葉は解毒剤ともいわれている。海苔の代わりにおむすびにつかう。

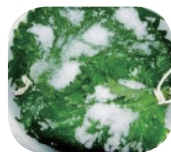
**材** 青しその葉

**レ** 青しその葉を、塩で漬ける。

### しその実漬け

**材** しその実

**レ** しその実をとり白布で作った袋に入れ、薄醤油、みそおけなどに入れておく。昔は醤油のもろみの中に入れて作った。ごはんにかけて食す。





### しその実の袋漬け

**材** しその実、切昆布、みょうが、しょうが、  
なす、瓜、きゅうり

**レ** しその実、切昆布、みょうが、しょうが、  
なす、瓜、きゅうり等を下漬けし、水気をしぼり木綿の袋  
に入れて味噌漬けにする。

### ふきの塩漬け

**材** ふき

**レ** ふきはゆでて皮をむいて塩漬けにし、最  
後にふきの皮を蓋のように重ねて重石をする。

### わらびの塩漬け

**レ** 塩漬けたわらびは、銅鍋または鍋に銅  
を入れ水で煮る。沸騰したら少し煮てその  
ままさます。何度も水をかえる。

### わらびの粕漬け

**材** わらび、酒粕

**レ** 塩漬けたわらびを塩出しし、ざるで水を  
切る。器に酒粕をしき、よく水をきったわ

らびをならべ、その上に酒粕を平らにのせてこれを繰り返  
し漬ける。ぴったり蓋をして一週間位から食す。

### わらびの味噌漬け

**材** わらび



**レ** 塩漬けにしておいたのを取り出し、塩出  
しをして味噌に直す。一年中食べられる。三  
年前の古傷が出るといわれる位精が強いので産婦には食べ  
させないほうが良い。

### しょうろぎ漬け (ちようろぎとも言う)



ニンニク、ネギ類に属し強精剤のはたら  
きをし、さらに酸性を中和させる食品でも  
ある。食欲増進食材である。

**材** しょうろぎ、塩、梅干しの赤い汁

**レ** しょうろぎを洗って水を切り、一旦塩漬けにし、良くつ  
かってしんなりしたところをざるに入れ塩水を良く切る。  
梅干しの後の赤い汁に漬けこむ。できあがると梅干しのよ  
うに赤く見た目もおいしい漬物ができる。

鯨の山椒漬けと会津本郷焼鯨鉢

会津の伝統的郷土料理「鯨の山椒漬け」も会津地方独特のもので、身欠き鯨を山椒の葉や調味料と一緒に漬けこんだ漬物です。

これには、会津本郷で焼かれる専用の「鯨鉢」が使用されます。



飯鮓（いずし）

夏の節に獲った鮓の腹にご飯を詰め、桶に笹を敷き交互に漬けこんでつくり、食べるのが正月料理の一つでした。これを食べる奥会津地方伊南川流域では次のような正月歌がありました。

♪「正月ちゅうもんはいいもんだ

雪のような飯食って

油のような酒飲んで

木羽のような鮓食って…」♪



## 会津清酒／全国有数の酒処



その名の示す通り、水<sup>ミ</sup>の集まる<sup>ル</sup>ところ会津は、北は飯豊連峰、西は越後山脈、東は奥羽分水山地に囲まれた盆地で、地下湧水が豊富であり、また、大小多くの河川が流れこむ扇状地を形成し良質な米に恵まれた土地でもありません。

およそ四〇〇年前入封した蒲生氏郷公が商工業の発展を奨励し、その後江戸時代に会津藩祖保科正之公が余剰米を使用して酒造りを奨励、寛政四年（一七九二年）酒造方役人を置き酒造蔵を建設、藩営による酒造りをはじめました。現在、福島県内には、日本酒の蔵元が六一軒ありますが、そのうち三〇軒が会津地方に立地しています。明治四十四年より始まった日本酒の新酒の全国規模の鑑評会である全国新酒鑑評会で、福島県産酒は平成二十四・二十五・二十六酒造年度の三年連続で金賞受賞数日本一となりました。その中でも、会津地域の蔵元が多数を占めるなど、全国でも有数の酒処です。会津若松市では、平成二十六年に「会津清酒の普及の促進に関する条例」が制定され、清酒による乾杯の気運が高まっています。

## 小原庄助さんは誰？



会津民謡「会津磐梯山」の中に出てくる一節

♪ 小原庄助さん

なんて身上つぶした

朝寝 朝酒 朝湯が大好きで

それで身上つぶした

ハァー もっともだ もっともだ

♪

小原庄助さんに関しては、元禄時代の材木問屋である説、戊辰戦争の時戦死した武士とする説、会津漆器の塗り師説など様々あります。

他にも、かつて会津藩祖保科正之公が会津転封の際に、多くの家臣の他にも様々な職人も連れてきており、その時、高遠から連れてきた家来の子孫に、小原の庄助さんという人物がいたといわれています。これが民謡会津磐梯山に歌われる小原庄助さん本人かは定かではありませんが、いまでも長野県伊那市高遠町には小原（おばら）という地区があります。

## TOPICS

### おみき 御造酒地藏尊

会津若松市大町に、日本で唯一の御造酒地藏尊がありました。

会津二十一地藏尊巡りで七番目の地藏尊。

よく酒をたしなむことで有名だった徳蔵という人物が、会津の地に堂宇を建て尊躰を安置し、この地藏尊が御造酒地藏尊と人々に呼ばれ、会津の名酒を生むようになったといわれています。

「おみき地藏」とも呼ばれ、銘

酒醸造成願、  
家内安全、商  
売繁盛、中風  
脚気治癒に靈  
験があるとい  
われています。





## 会津身不知（見知らず）柿／皇室への献上品



別名を西念寺柿さいねんじともいわれます。天正年間（一五七三～一五九一）安達郡岩代町（現在の福島県二本松市）にある西念寺の住職夕安が中国に留学し、帰国の際、柿苗か種子を持ち帰って境内に植栽しこの果実を参詣者に振る舞ったので西念寺柿と呼ばれるようになりました。その後、同地の住民が会津に移住する時、この柿苗を持参したのが当地における栽培の始まりといわれております。「身不知みしらず」という名がついたのには、三つの説があるといわれます。一つは、枝が折れそうなほどにたくさんの実をつける（身の程知らずな柿）こと。二つ目は、この柿を將軍に献上したところ、「未だかかる美味しい柿を知らず」と大いに賞賛されたこと。三つ目は、あまりに美味しいので我が身も考えずに食べすぎてしまう柿だから、というものです。

現在では皇室への献上柿として、毎年、天皇家、各宮家に献上されています。会津藩主ゆかりの松平勢津子様が秩父宮様とご結婚（昭和三年）されたお祝いに生産農家が共同で献上したのがこの風習の始まりだといわれています。「身不知柿」は、元々は渋柿で、焼酎で二週間程かけて渋抜きすることで渋が抜けて食べられるようになります。この渋抜きのことを会津では柿を「さわす」といい、俗に「さわし柿」ともいいます。



献上柿は一つ一つ磨き、和紙で包装される

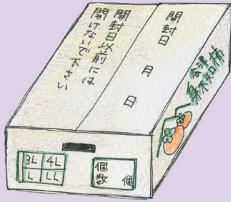
## 【柿のさわし方】

(渋柿の渋抜き)

\*樽などに柿を入れ焼酎などをかけて抜く方法が一般的です。

現在は、樽の代わりに専用の柿箱やビニール袋、段ボール箱に入れ焼酎をかけて渋を抜く方法が主流となっています。

市販されている贈答用などの「さわし柿」を購入された際は、箱の表面に「〇月〇日に開封」と記入されているので、この開封日までは開封しないでおくことが大事です。



## 会津冬の風景

近代版画家として有名な齋藤清氏の版画（会津の冬、柿の会津など）には、会津の柿の木がある風景が描かれています。

赤く熟した実をつけた柿の木と白銀の雪との色彩の調和の風景は雪国会津の冬の美しい風景の一つです。



齋藤清（一九〇七～一九九七）版画家 福島県会津坂下町生まれ 四歳の時、父親の事業の関係で会津を離れ、北海道へ移る。安井曾太郎氏の木版画作品に魅せられ版画制作へ傾倒。一九五〇年、サンパウロビエンナーレ展で、戦後、日本人初の国際展での受賞となる在サンパウロ日本人賞を受賞。齋藤清の名を世界に広めることとなる。

※会津地域では、「木守柿」「布施柿」といって数個の柿を木に残しておくことがあり、やがて新しい命の増殖する事を願ったり、神様へのお供え物としたり、野鳥への思いやりとするなどの意味を持っていました。

## りんごひ 緋ノ衣ころも (日本で初めて栽培に成功したりんご)



余市町にある緋ノ衣の原木

戊辰戦争後、北海道に渡った旧会津藩士が明治四年、現在の余市町に入植し、開墾などの苦勞した生活の中、明治十二年、旧会津藩士 赤羽源八らにより日本で初めて栽培に成功したりんごの原木が「緋ノ衣」です。

平成十二年二月会津地方のりんご栽培農家で組織する「平成りんご研究会」が余市町を訪問し、「緋ノ衣」の原木農園主のご好意により原木の枝を持ち帰り接ぎ木したものが現在会津若松市門田町に植えられています。

会津若松商工会議所も余市商工会議所と友好関係を通して「緋ノ衣」の里帰りに協力いたしました。

※「緋ノ衣」の名については、幕末、京都守護職を務めた会津藩主松平容保公が、孝明天皇から強い信頼を受け下賜された「緋の御衣」と、会津戦争終結の際、開城式で敷かれていた「緋の毛氈」の赤が、勤皇の心を持ちながら逆賊とされた会津の人々の心に深く刻まれたからといわれています。

## 会津の米



古から米どころとして知られている会津地方は、会津盆地の肥沃な土壌と豊かな灌漑水に恵まれ、温暖な気候で昼夜の寒暖差もあり稲作には好適な環境が整っており、全国でも有数の米の産地となっています。

一般財団法人日本米穀検定協会が昭和四十六年産米から毎年全国規模の産地品種について実施している米の食味ランキングでも、会津産米（コシヒカリ）は、ほぼ毎年、基準米よりも特に良好とされる「特A」評価をいただいています。

※福島県では、平成二十三年三月の原発事故後、平成二十四年度より世界初の取り組みとなる「全量全袋検査」（出荷前にすべての米を検査する）を実施し、安全性が確認された米のみを流通させる体制をとっています。

## ふくしま会津牛

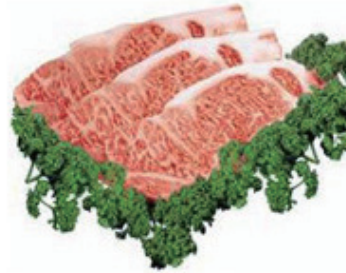
国産稲ワラを中心とした良質な粗飼料と、良質な地下水、安全・安心な大麦・トウモロコシなどの



一五九二年に蒲生氏郷公が植え付けた記録が残っています。その後、御薬園に種子をまき一七六六年には門田町諏訪原に試作に成功し、一八二八年には中国にも輸出しましたが、この頃は藩の財政を潤すための官制薬用人参でした。

## 会津薬用人参（オタネニンジン）

り生産される黒毛和種の去勢・雌（経産牛を除く）の内、社団法人日本格付協会肉質等級「4」「5」でA・B規格のものです。



配合飼料を十二分に与え、一頭一頭愛情をこめて丹精に育て上げた牛肉です。その肉質は、キメ細やかな霜降りと常温でもとろける良質な脂と共に、大変おいしい風味のある牛肉です。その肉質が認められ、東京食肉市場や福島県食肉流通センターでの各種肉牛共励会において数々のチャンピオンを受賞し、その名声は県内はもちろん、全国でもトップクラスの肥育産地として、高い評価を得ています。

会津一円を区域とする和牛経営農家のいるJA、JA全農福島の会員よ



## 会津ソースかつ丼

明治以降は自由栽培の時代になり大正末期から現在に至るまで全国一の生産量をあげました。薬用人参はせり科に属する食用人参と違い、ウコギ科に属し、和名をチョウセンニンジンあるいは、オタネニンジンと呼び、また、その根を人参、高麗人参、朝鮮人参などと呼ばれています。

会津でかつ丼といえば、ソースかつ丼というのが、定番です。

ご飯の上にキャベツの千切りをのせ、その上にソースに浸したとんかつをのせます。（お店によっては、ソースに浸さずにとんかつをのせ、その上からソースをかける場合もあります。）

このソースかつ丼の起源については、諸説あるようですが、大正時代から食堂に行った時の庶民の味として親しまれてきているようです。

現在、会津若松市にはこのソースかつ丼を提供するお店で「伝統会津ソースかつ丼の会」もできています。

## 会津ラーメン



会津のラーメンは、こしのある中太平打ち縮れ麺が主流となっており、会津地域全域で食されています。

ラーメンが食された初期のころは、会津では「支那そば」という呼称で親しまれていました。

会津地域のラーメン食の起源は、会津若松市内にある食堂の店主が昭和初期に開業した食堂が始まりともいわれ、また、近年ラーメンの街としても全国区になっている喜多方市では、大正期にラーメン店が開業しています。

喜多方市内にあるラーメン店数は約一二〇軒と人口に対しての店舗数では日本一といわれます。

会津地域では、近時、喜多方市を中心に、朝からラーメンを食する『朝ラー』という風習も広まってきました。

現在、会津若松市内には「若麺会」、喜多方市には「老麺会」というお店が集まった団体が設立されています。

## 会津地域で受け継がれる食作法 （会津小笠原流礼法）

小笠原家は、小笠原長清を祖とし、弓馬の作法として始めたと言われる『武家故実（武家礼法）』を司る家柄でした。

中世では、京都小笠原家・総領家・平兵衛家（赤沢家）などの諸流があり、近世では徳川家の礼法であったため「お止め流」として一子相伝、一般に普及させないこととし、秘伝とされましたが、江戸期に町人も教養を求め、礼法を記した礼書も刊行されるなどし、庶民の中にもその普及が見られ各地に小笠原流の巻物が存在しています。

その一つが会津・只見町です。（金山町、昭和村、旧南郷村にも巻物が存在しています）

只見町に伝わる小笠原流礼法は総領家といわれる信濃の小笠原長時・貞慶の系譜を引くもので、会津藩家中の者にその礼法を伝授したからといわれています。

日本の主な食膳形式には、本膳料理・会席料理・懐石料理などがあります。

【本膳料理】は、和食の最も正式な日本古来の料理です。一の膳から、多いものだと五の膳まで並べられることもあります。

【会席料理】は、元々茶会の懐石料理にならって生まれたもので、江戸時代から酒宴向けの料理として普及しました。

【懐石料理】は、本来茶会の時に出されるもので「温めた石を懐に抱いて、一時空腹を忘れる」という意味の禅宗の僧家から出た言葉を茶の湯に取り入れるようになったものです。



## ● 『和食』の作法

ここでは、食事に欠かせない箸の扱いを取り上げてみます。

### 【箸の扱い】

\* 和食の作法では、箸の扱いは食事作法の中心になっており、箸に始まり、箸に終わる〴〵というほど、その上げ下ろし一つとっても細かい決まりがあります。

箸に関わる主な扱い方を上げると：

\* 「箸先五分、長くて一寸」といわれ、あまり箸を汚さないようにします。

\* 箸を休める時は、箸置きに置きます。  
(昔は、食事の全部終わらない間は、箸は膳の縁に立てかけ膳の内側に落とせば終わりのしるしと決めていました)

## TOPICS

### 【小笠原長時おがさわらながとき（一五一四—一五八三）】

中世末期に信濃国深志城主でしたが、武田信玄との戦に敗れ、のち越後、伊勢、京都を経て会津に至り、数年間滞在したといわれています。

ここで小笠原流礼法を大成し、家督を継いだ子貞慶に伝授したといわれています。

長時は、天正十一年（一五八三年）会津で没し、その墓は、会津若松市内慶山の龍山寺にあります。

小笠原流礼法は、息子貞慶からその息子秀政→忠政に継承され、この子孫は豊前小倉藩主に任じられ、以後小倉藩によって継承されました。

中世以来の総領家小笠原流礼法はこのように受け継がれ、その秘伝の巻物は小倉藩の藩校を引き継いだ福岡県立豊津高校の同窓会の手によって『小笠原文庫』として保管されています。

※箸使いのタブー「嫌い箸」（箸で器を引く、食べ物を突き刺す など）  
【具体的な箸の扱いについて】

①箸のとり方

～右手で箸の中ほどを持つ

～右手を箸に沿って滑らしとり直し

～左手を添えて膝元に引き寄せ

～左手を引いて正しく箸を持つ

②箸の持ち方

～一本は人差し指と中指ではさみ親指を添える

～他の一本は薬指で支える

～使うときは、親指を軸として人差し指と中指で挟んだ方を動かして使う

③嫌われる箸使い

※もぎ箸

※込み箸

※渡し箸

※ねぶり箸

※探り箸

※たて箸

※惑い箸

※空箸

など

※移り箸

※迷い箸



## ②大成武鑑（たいせいぶかん）

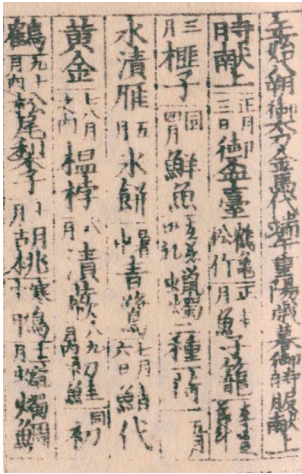
江戸時代には、「武鑑」と呼ばれる大名や徳川幕府役人の名鑑がありました。これには大名・役人の家系・紋所、叙任年月、江戸屋敷の場所、妻子、参勤交代の献上品・拝領品や期日・路程、江戸市中行列の槍や駕籠昇きの羽織の図、幕府大札の際の服装、大名火消の纏や船印の図、所領などが記されていました。

寛永二十（一六四三）年から慶応三（一八六七）年まで発行されていました。左記に掲載しているものは、元治元年、会津藩主が松平容保公の（京都守護職）時代に発行された武鑑です。記載内容のみますと当時の将軍家への献上品が記されています。当時の会津の産品の一端が窺えます。



出典：国立国会図書館  
デジタルコレクションより

### ※江戸時代、会津藩から幕府への献上品



年	献上品
年始八朔	御太刀、金馬代
端午、重陽、歳暮、御時服献上	
正月三日	御盃台鶴亀松竹 鱈子籠
正月	※鮭塩引（鮭の塩蔵物）のうちで、腹に卵巣（すじこ）を詰めて作ったもの 榎子
三月	※駆虫葉
四月	鮮魚、蠟燭二種一荷
五月	水漬雁
七月六日	暑中青鷲
七・八月	鯖代黄金
八月	榎子
八・九月内	漬蕨
九・十月内	初鮭
十月	初鶴
	松尾梨子
	胡桃
	寒中鴨
十二月	蠟燭
	鯛

# 会津の食に関する当所の取組紹介

会津若松商工会議所では、東日本大震災・原発事故後、その復旧・復興に向けて各種事業展開をしてきました。特に、長期化が懸念される風評被害の一刻も早い払拭を図るために、食に関する情報発信にも注力してきました。その活動の一端をご紹介します。

## 1 ふるさと会津 宅配便



会津会様のご協力により首都圏はじめ全国の会津所縁の皆様へ、会津ブランド認定品をはじめとした会津の物産品の注文販売を実施しました。



平成25年1月に東日本大震災からの復興を支援する京都商工会議所と会津若松商工会議所が「相互交流Year推進協定」締結により実現した事業で、その年8月に当所・福島県・県観光物産交流協会主催による「福島県の物産と観光展」を京都高島屋において開催。

## 2 京都で 物産展開催

## 3 「會津 ごっつお市」 の開催

会津会様のご協力により、平成25年度より総会会場の東京上野精養軒において、会津の伝統郷土料理・食材等の物産を販売。



5  
会津米、  
をPR



会津地域の基幹産業である農業、特に会津の米について、市内飲食店、小売店等各店舗にポスターを掲示しPR。

4  
芋煮  
(きのこ山)、  
をPR



「会津若松商工会議所広場」において会津遺産事業の一環で、秋の伝統的風物として欠かせない芋煮（きのこ山）、を新米おにぎりと共に振舞。

6  
伝統郷土料理の  
講習会を開催



会津の伝統的食文化の継承事業として会津を代表する伝統郷土料理『こづゆ』・『鯨の山椒漬け』の料理教室を開催。

會 津  
うまいもの  
ガイドブック



会津若松市内の郷土料理や地酒などが味わえる飲食店等をご紹介します。  
<http://www.aizu-cci.or.jp/umaimono/>

会 津  
スランド  
認定品



会津ブランド推進委員会により認定された、会津らしい地域イメージ（自然と伝統）の産品であり、会津の優れた素材や技術等を活かした会津を代表する産品です。  
会津ブランド推進委員会  
<http://aizubrand.shop-pro.jp/>

## あとがき

平成二十五年十二月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産（世界遺産）に登録されました。申請に際し日本政府はその特徴として、

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 年中行事との密接な関わり……の四点を挙げています。

会津若松商工会議所では、平成二十五年大河ドラマ『八重の桜』放映を契機に京都との連携・交流事業を通して再認識できた会津地域の魅力ある地域資源を活かした活性化事業に取り組んでおり、ユネスコの世界遺産にならない、「会津自然遺産」「会津文化遺産」「会津無形遺産（会津の食・残すべき会津弁・会津の教学）」を会津遺産と捉え、地域資源再発掘・会津遺産事業として取り組んでおります。福島県土の約半分を占める広大な会津地域は、その気候風土から食材や料理は数多にのぼり、古来より伝承されてきた風習・行事・文化と食の密接な関係が他に類を見ない独特な形成をしています。古より会津の人々が遭遇した自然の優しさや厳しさ、また歴史的転換期の幾多の慶祝哀悼の事象を経つつ、その風土に根差した食を創造し、故郷を思い出す会津の食文化として今日まで脈々と受け継がれています。

本書の発行が、ここに会津の食文化の系譜を今一度紐解き、この会津にしかない、会津でしか出会えない、会津の食を通じた数多の物語を内外の多くの皆様に体感していただく契機となれば幸いです。

## 【参考資料】

- 『郷土料理 ふるさとの味会津の食べもの』 会津若松市ボランティア文化財愛護かけはしグループ著（一九七七年四月）
- 『会津若松市文化財調査報告第7号 民族調査報告書（村方編）』 会津若松市教育委員会 発行（一九八一年三月）
- 『会津若松市文化財調査報告第8号 民族調査報告書（町方編）』 会津若松市教育委員会 発行（一九八二年三月）
- 『歴史春秋出版(株)』 歴史春秋出版(株)（一九九三年四月）
- 『伝承写真館 日本の食文化②東北2 宮城 山形 福島』 社団法人 農山漁村文化協会（二〇〇六年七月）
- 『会津の郷土食 古きを尋ねて、新しきを知る』 星孝光著（一九九一年六月）
- 『嫁ぐ娘に会津の郷土食―伝えたい おふくろの味』 星孝光著（一九九八年七月）
- 『会津の年中行事と食べ物』 平出美穂子著（歴史春秋出版(株)）（一九九九年十月）
- 『古書にみる会津藩の食文化』 平出美穂子著（歴史春秋出版(株)）（二〇一四年一月）
- 『日本の食生活全集⑦ 聞き書福島のお食事』 社団法人 農山漁村文化協会（一九八七年十二月）
- 『会津若松市史25 職人の世界 暮らしと手仕事 民俗編2 諸職』 会津若松市
- 『会津若松市史25 人の一生と暮らし 人生儀礼・民間信仰 民俗編5 生活』 会津若松市
- 『会津大辞典』 国書刊行会（一九八五年十二月）
- 『会津千代松袖鑑』 大須賀清光 書画「会津名物類聚」 会津図書館 蔵（一八五四年頃）
- 『会津農書 会津農書附録』 佐瀬与次右衛門著 日本農業全集19 社団法人 農山漁村文化協会刊（一九八二年八月）
- 『会津の薬用になじん（地域振興に関する統計分析）』 東北農政局福島統計情報事務所会津若松出張所（一九七九年二月）
- 『會津地方 農家年中行事』 福島県立会津農林学校（一九二四年三月）
- 『歴史春秋出版(株)』 歴史春秋出版(株)（二〇〇五年一月）
- 『ふくしま文庫48 ふくしまの年中行事』 山本明著 福島中央テレビ発行（一九七八年六月）
- 『いの中の継承―会津の食から―北前船の隆盛(1)(2)』 奥会津書房 電子出版
- 『大成武鑑』 出雲寺万次郎（元治元年） 国立国会図書館デジタルコレクションより
- 『只見町史 第1巻 通史編1』 福島県只見町発行（二〇〇四年二月）
- 『図説 小笠原流礼法入門（上） 立居振舞い』 日本文芸社発行



※本書の製作に際しては、食文化の継承という観点から、古書や昭和五十年代発行各種調査書等に基づき、また、旧家の食生活、商家や農家（町方と村方）などの食生活に関する文献や、会津出身（現在他所に居住）の皆様へのアンケートなどを参考資料としております。同じ会津地域でも食文化は地域慣習等により異なる場合も多々見受けられ、本書では、一般的な共通部分で多数であると思われる食文化について、独自に記載いたしました。

【協力】（アンケート協力）

会津会 会員の皆様

会津方部商工観光団体協議会 会員の皆様

《監修協力》

平出美穂子氏（福島の食文化研究者）

阿部 綾子氏（福島県立博物館主任学芸員）

地域資源再発掘

会津の風土が育んだ食文化

会津伝統料理十食

平成二十七年十二月二十五日 発行

発行者 会津若松商工会議所

「会津遺産」事業実行委員会

実行委員長 宮森 泰弘

「会津の食」小委員会

山崎 捷子（国際ソロプチミスト会津）

小野寺裕子（アネッサクラブ）

新城 希子（会津若松商工会議所女性会）

所在地 〒九六五〇〇八一六

福島県会津若松市南千石町六番五号

制作 歴史春秋出版株式会社

印刷 北日本印刷株式会社



地域資源再発掘会津遺産

会津の風土が  
育んだ食文化  
会津伝統料理十食