




お母さんの味

岐阜県の郷土食

味



岐阜県



はじめに

岐阜県は、緑豊かで美しい山や川に囲まれたとても自然に恵まれたところです。

先人は、この豊かな自然の中で知恵や技を活かし、地域ならではの素晴らしい食文化を築いてきました。それは、郷土食をはじめとして、今なお暮らしの中で息づいています。しかし、残念ながらこれらの郷土食も一方では、時代の流れのなかで忘れ去られてきています。

旬の素材を使った生活に密着した特色ある郷土食を、地域別に、また、郷土食の素材となる県内の主な農産物とあわせて、県内に多数ある中の一部ではありますが、「ぎふのお母ちゃんの味」として紹介しました。

永年培ってきた素晴らしい「ぎふの食」を、何度食べても飽きない「お母ちゃんの味」を通して、日頃の生活の中に取り入れていただけたら幸いです。

もくじ

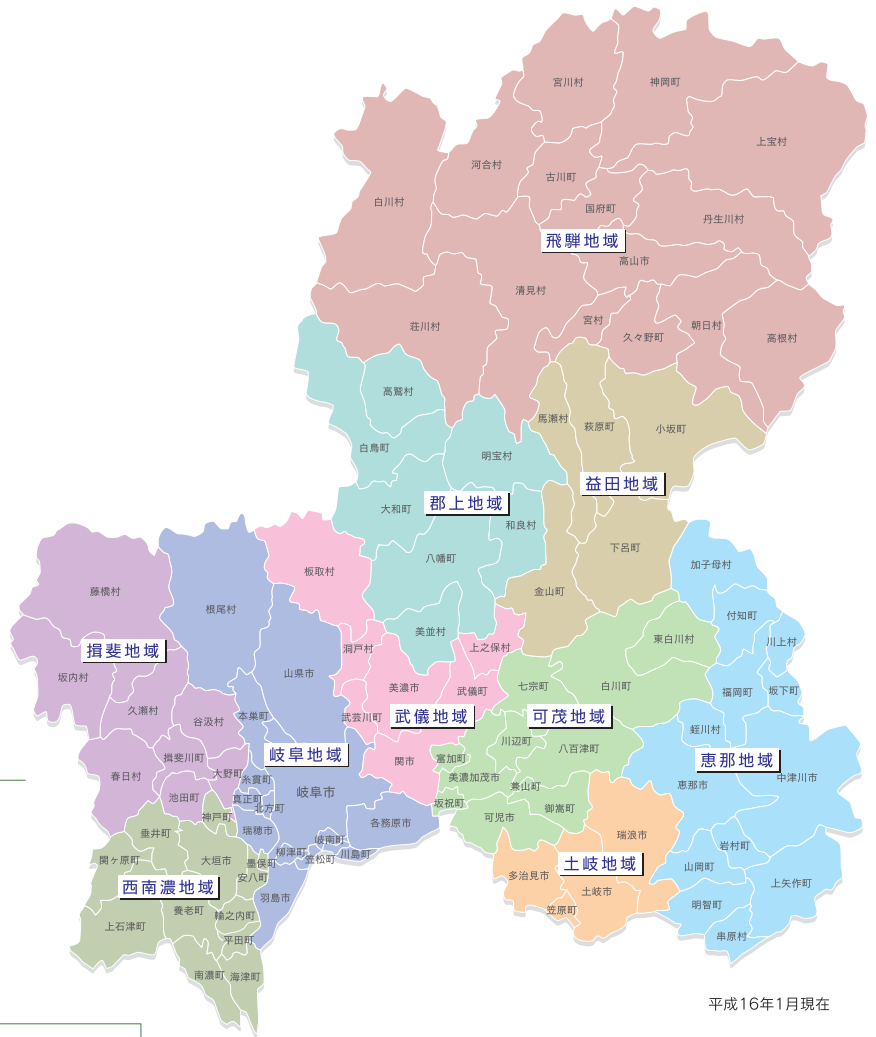
主な郷土食

主な郷土食	ページ	地域
みょうがぼち	1	●岐阜
鮎ぞうすい	2	●岐阜 ●揖斐
鯉めし (いばらめし)	3	●西南濃
鮎みそ	4	●西南濃
沢あざみの煮付け	5	●揖斐
みょうがずし	6	●可茂
朴葉ずし	7	●武儀 ●可茂 ●郡上 ●恵那 ●益田
にしんずし	8	●郡上 ●武儀
からすみ	9	●土岐 ●恵那
五平餅	10	●恵那 ●岐阜 ●可茂 ●益田
こも豆腐	11	●恵那 ●可茂 ●飛騨
へぼめし	12	●恵那 ●郡上
栗さんとん	13	●恵那
朴葉みそ	14	●飛騨
煮たくもじ	15	●飛騨 ●益田
栃餅	16	●益田 ●岐阜 ●揖斐 ●郡上 ●恵那 ●飛騨

※地域区分について
現在の地域で無理に分類したところもあり、川筋や谷筋で異なる場合もあります。極めて大まかな区分です。



岐阜県の郷土食



平成16年1月現在

主な農産物と郷土食

主な農産物と郷土食	ページ
だいこん	17
にんじん	19
さといも	21
ほうれんそう	23
なす	25
えだまめ	27

参考文献
ふる里の味ぎふ (昭和52年 岐阜県農業婦人クラブ)
伝えたいぎふの味 (平成15年 アグリ・エンジョイネット岐阜)
飛騨・美濃やさしいライブラリー (平成15年 岐阜県)
つたえたいふるさと岐阜市の味 (平成元年 岐阜市農業協同組合・岐阜市農協婦人部)
30周年のあゆみ (平成15年2月 西濃地域保健所管内食生活改善連絡協議会)
野菜図鑑/キッチンノート/四季の野菜 (独立行政法人 農畜産業振興機構)



みょうがぼち

- そら豆
- みょうが



いわれ

子供心に「おふくろの味」として残っている代表的なものといえる。

みょうがの葉のある六月から十月までの間に作られるが、香りは早い時期の方がよい。農閑期の時期に収穫のある小麦、そら豆等初物でつくり、収穫をよるこびがあった。

また、農休みにお嫁さんが在所へみやげとして持ってゆく風習がある。

材料

小麦粉 …………… 500g
 塩 …………… 少々
 水 …………… 5カップ
 そら豆 …………… 1.2kg
 砂糖 …………… 1.0kg

重曹 …………… 20g
 塩 …………… 少々
 みょうがの葉 …………… 10枚

作り方

- ① そら豆は洗って水から煮る。沸騰してきたら重曹を入れる。
- ② 煮上がったたらそら豆をザルにとり、水にさらしながら皮を除く。
- ③ ②のそら豆をきれいに洗って、ナベに入れ、ひたひたに水を入れて煮る。柔らかくなったら砂糖を一度に入れ、焦げつかせないようにかき回し練り上げてゆく。最後に塩を入れ、味を調える。
- ④ ボールに小麦粉、水、塩を入れて湯せんにかける。蒸気が上がってきてボールのまわりにぶつぶつが出来てきたら、しゃもじでかき回し手早く練り上げる。練り上がったたらおろして冷ます。
- ⑤ まな板の上に小麦粉(とり粉)をしき、練り上げた小麦粉をとり、とり粉をまぶし適当に伸ばしておく。
- ⑥ あんを3cm位のだ円形に作っておき、皮はあんよりやや大きめに丸めてちぎり、真中はあつめに、まわりをうすめに伸ばしてあんを巻く。
- ⑦ みょうがの葉はよく洗って⑥に葉先の方から巻き、蒸し器につかないよう一列に並べ、3~4分間蒸す。



ポイント



POINT

- 水がいつもそら豆の上までであるように補うこと。
- あんは、そら豆がつぶれず指で楽に皮がとれる位に煮る。
- 蒸すときは、5分以内に火からおろすこと。
- みょうがの葉の色がまだみずみずしいこと。
- みょうがの葉に皮がつかないこと。



鮎ぞうすい

● 鮎



いわれ
夏の風物詩である鮎つり。
塩焼きや魚田イサノは何匹でも口に入り、暑さをふきとばし
てくれる。
そんな時のシメはやはり鮎ぞうすい。川原で食べる味
は格別である。

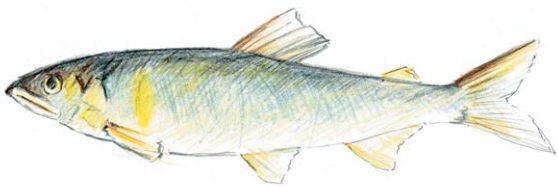
材料 (4人分)

ご飯……………丼1杯
花かつお……………1パック
鮎……………中2匹
昆布……………5cm角1枚
ねぎ……………少々

ゆず……………少々
塩……………小さじ1¹/₂
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① 鮎を焼いて身をほぐす。
- ② ご飯は洗ってぬめりをとる。
- ③ 昆布と花かつおで8カップのだし汁をとり、塩を加えて沸騰させる。
- ④ 鮎とご飯を加えてさっと煮立て、しょうゆを加えて火をとめる。
- ⑤ さらしねぎとゆずの千切りを加える。



ポイント



POINT

●寒い時はもちろん夏の食欲のないときにも最適。冷やご飯の利用としても重宝である。