

日本の食文化を訪ねて

Culinary Travels through Japan

関野 章代¹

SEKINO Akiyo

I、はじめに

本学食文化学科は調理師養成課程をもち、必修科目に食文化概論がある。食文化とは地域社会や民族がはぐくんできた食べるという一連の営みと、そこに生まれた慣習や伝統、その根底に流れている精神的な価値観を指している¹⁾。食文化概論では日本・世界各地の食文化を紹介している。筆者は北前船の足跡²⁾を訪ねながら各地の食を味わってきた、それらを紹介、報告する。

1 梅花女子大学 名誉教授

II、各地の食文化

1、北海道地方

① 礼文島 礼文島は稚内市の西方 60 kmの日本海に位置する最北の離島。左はホッケの「ちゃんちゃん



焼き」。ホッケの大産卵場は利尻島と礼文島周辺で身が厚く脂がのっている。関西では干し魚のイメージしかない。ホッケは、茨城県より北の海と日本海でとれ、ロシアからの輸入が多い。国内のホッケは99%が北海道産³⁾。昔は痛みが早く輸送コスト高で一般化しなかった。輸送技術の向上と加工・輸送コストの低下で巨大消費地の定番魚になった。右はレブンニシンの煮物、身はホクホクして柔らかく美味。1955年以降ニシンの水揚げ量は100tまで激減し、ロシアなどからの輸入物であったが稚魚の放流などの努力で徐々に漁獲量が回復している。手前右はウニ、新鮮なウニは5~9月頃までの限定で浅い海の砂地・岩場に生息し北海道の積丹、利尻島、礼文島が有名である。

② 焼尻（ヤギシリ）島 焼尻島は北海道羽幌町の西方 25 km、日本海に位置する離島。焼尻島はニシン漁と共に発展した島で江戸時代はニシン、昆布、アワビなどが獲れていた。1887（明治20）年から1897年がニシン漁の全盛期で1952（昭和27）年も大漁で1955年以降ニシンはこの地を去った（展示物より）。2020年ニシンが大量に獲れたが、今はイカが換金物になりニシンはイカの天敵でイカの体の一部を食べ、網を破るなど漁民には迷惑な魚に変わった。

島からニシンが去ったあと若者2名が羊牧に挑戦した。それが今は国内有数の産地となり、島中央部に広がる牧草地でめん羊サフォーク種500頭ほどが放牧されている。めん羊は天敵がない環境でストレスが無く育っている。潮風を受けて育った牧草は塩分、ミネラルを豊富に含み、この牧草を食べている羊たちもミネラルが豊富で肉質が柔らかい。「プレ・サレ焼尻」のブランド名が付きフレンチレストラン



ンなどで食べることができる上級羊肉ラム肉で、2008年の洞爺湖サミットの食材として採用された。

③ 網走市 下左は1983年に開館した博物館網走監獄。右は網走監獄定食。現在、受刑者が食べている



米7割、麦3割の飯に、味噌汁、焼き魚、副菜がセット。昔は64飯で米6割、麦4割。焼き魚はホッケ、副菜は写真左下のラワンブキと薄アゲの煮物と長いものおかか掛け。昼食は600キロカロリーと決まっている。ラワンブキはアイヌの伝説コロポックルが雨傘に使用した日本一巨大なフキ。北海道足寄町（あしよろ）町の特産品で自生、栽培と両方あり高さは3mになる。ラワンは足寄町の東にある螺湾（ラワン）地区からきている。収穫は6月で茎は柔らかく薄アゲとの煮物に向きシャキシャキ感がある。長いものは北海道と青森県で全国7割以上のシェアがあり、秋と春に収穫し低温貯蔵で1年を通して販売する。長いもにはデンプン分解酵素が多量に含まれデンプンを生でおいしく食べることが可能。台湾では十勝の長いも⁴⁾を重宝し、たくさん輸入している。

④ 帯広市 帯広市にビート資料館がある。ビートの栽培は1871（明治4）年に試作がはじまったが失敗し、1920（大正9）年に再挑戦で耐冷作物として全道に普及した。左の大根のようなものがビートで



甜菜（てんさい：別名さとう大根）の日本名がある。砂糖の原料はビートとサトウキビ、前者はヨーロッパ・北米など冷涼地、後者はアジア・中南米など亜熱帯・熱帯地域で栽培。日本ではビートは北海道、サトウキビは鹿児島県、沖縄で栽培している。右はビート畑で、ほうれん草と同じヒユ科なのでほうれん草に見える。ビートは北海道農業の主産物で大きな葉で光合成を行い、根部に糖分を蓄積する。根部の糖分を絞った後の粕は牛の飼料、大きな葉は硬くて食べることができないため畑の緑肥としてすき込む。廃棄するところのないビートは、環境にやさしい作物。日本の砂糖の40%がビート糖でやわらかい上品な甘さが特徴。ヨーロッパ菓子の砂糖はビート糖を使用、サトウキビを使用した菓子とは味が異なる

る。また、ビートは驚異の栽培作物と言われている、それは10アール当たり700~1,000kgの砂糖が取れるためである。米は10アール当たり豊作で600kgぐらいである（パンフレット）。

⑤ 石狩市、千歳市 石狩市の浜益川では毎年サケの遡上数と魚体調査のデータ収集を目的に有効利用調査がされている。河川でのサケの捕獲は禁止されているが採捕従事者は有料で調査としてサケを釣ることができる。



千歳水族館横の千歳川に秋だけ設置しているインディアン水車。これは日本海さけ・ます増殖協会が管理するインディアン水車で、ふ化事業に用いるサケを捕獲する。遡上したサケが水車に吸い込まれ捕獲される。日本のサケの人工ふ化と放流は1876年から始まり、サケの母川回帰性の回帰率は3~5%、サケの大きさの平均は3キロ台である。昔は、サケに寄生虫などがいると生では食べなかったが冷凍技術と超低温での殺菌技術の発達で現代は生を食べることができる。今、サケの捕獲量の3割は日本で消費される。また、外国のすし屋で一番使われている寿司ネタはサケで外国でもサケ好きが増えている。世界中で人気のサケの資源が枯渇しないように漁業関係者が努力している。

⑥ 新千歳空港 国内初の空港内ロイズチョコレート工場。ロイズは「北海道の地で本場ヨーロッパに



負けないチョコレートをつくりたい」と1983年に札幌で創業した。2011年にロイズチョコレートワールドが新千歳空港に作られ、チョコレートミュージアム、ファクトリー、ショップ、ベーカリーがある⁵⁾。

⑦ 余市 昔から漁業と果実栽培で栄えた。暖流の日本海流は余市に海の幸と果実に適した、温和な気候を与えている。リンゴ、ブドウ、サクランボ、ブルーベリー、プルーンなどが道路の路肩で販売されている。日本のウイスキーはニッカウヰスキーの創業者竹鶴政孝が1918年スコットランドに留学し醸造法を学び、サントリー創業者鳥井信治郎が彼を自社に迎え入れたことから始まり、竹鶴政孝はここ余市に1934（昭和9）年「大日本果汁（株）」を設立した⁶⁾。



1962年英国のヒューム外相が「一人の青年が万年筆とノートでウイスキー製造技術の秘密を全部盗んで

いった」と来日時、彼を称賛した。ポットスチル（蒸留器）のしめ縄（右写真）は竹鶴政孝の実家が酒造業を営んでいたため、正月にしめ縄を飾る習慣をそのまま受け継ぎ、今も毎年正月に新しいしめ縄にする。2001年ニッカウキスキーが英国で各国のウイスキーを押さえ世界最高峰と認められた⁷⁾。その後、国産ウイスキーの輸出は欧米・中国・台湾方面へと飛躍的に伸びた。



余市の OcciGabi（オチガビ）のブドウ畑とワイナリーを見学。ワイン専用のブドウが垣根式栽培法で栽培。手前のブドウの樹が白ワイン用、奥の赤色が赤ワイン用。ブドウの越冬の仕方は雪の重みでブドウの樹が折れないように垣根式栽培で樹を斜めの角度で植え付け、雪の降る前にブドウ樹の剪定を終え、樹は垣根から外され地面に寝かし栽培する。

⑧ 積丹（シャコタン）半島の神威（カムイ）岬 ウニ、マグロ、イクラの3色丼、6月から8月まで



が漁期。積丹のウニは細目昆布を食べて育つので甘く粘りがある。積丹のマグロも有名で、積丹神威岬沖でとびはねているクロマグロをとってから3~4日寝かせて食べる。

⑨ 襟裳岬（えりもみさき） 襟裳岬は日高山脈の最南端に位置する。左写真は襟裳岬の砂漠化で緑化



工法の作業を行っている昔の風景。かつては天然林が広がり、襟裳岬周辺は西からの暖流と東からの寒流で多様な魚介類、海藻などが生息していた。しかし、人為的な伐採のため砂漠化が広がり魚は獲れなくなった。そこで草の種子をまいた後、種子の乾燥・飛散防止のため商品価値のない海藻で覆い緑化を進めるエリモ式緑化工法を行った。今は緑が広がっているが強風のため、この緑化が継続され魚介類や海藻類の生息・生育が続いている。襟裳岬では風が強く吹き、流れてくる昆布を獲っている漁師がたくさんいる。ここは日高昆布の里、日高昆布は柔らかく、煮えやすく美味しいため用途が広い万能昆布。

昆布は北海道沿岸と宮城県以北の三陸海岸に分布し寒流の親潮海域に生息する海藻で大きな藻場を作り多様な生態系を保持する働きがある。

⑩ 北斗市川田男爵資料館 男爵イモを普及させた川田龍吉男爵が大正初期に開いた牧場で、1910年代のアメリカ製農機具などが展示され、資料館（パンフレット）になっている。川田龍吉男爵は1856年に土佐で生まれ21歳で造船技術を学びに英国に留学、スコットランドでジャガイモに出会った。アメリカ・英国から種イモを取り寄せ試行錯誤の末、アイリッシュコブラーの品種を普及させ、これを農家の人々は男爵が育てたイモから男爵イモと名付けた。

⑪ 七飯町北海道昆布館（2020年8月31日閉館）のキャッチコピーは、「感じてください昆布のすべて」。



昆布は寒流の親潮海域を代表する海藻で、北海道の重要産物。江差方面から出発したコンブ船（松前船）は昆布を敦賀で降ろし、陸路で京都に運んだ。さらに、コンブ船は下関を廻り終着駅の大阪へ。江差など北海道では昆布はそのまま出汁のみの利用、大阪では多湿な気候が乾物の昆布のうま味を熟成させ、加工が盛んになりコンブ屋が大阪にたくさんでき大阪の味になった。良質の昆布は大阪で消費され江戸には残りの昆布が行き、また江戸の水の硬度が大阪より高く、昆布のうま味が出にくかったので昆布ではなく鰹節が使われるようになった。出汁文化が、西は昆布・東は鰹節になった理由の一つだと言われている。沖縄と昆布の出会いは、沖縄の砂糖船と昆布船が偶然に出会い積み荷の交換があり、昆布が豚肉料理と相性がいいことが分かり沖縄で食べられるようになった。中国は沖縄から昆布の良さが伝えられ今も日本から輸入。日本海側の富山、敦賀などに昆布が広まったのは北海道から北前船で昆布が運ばれたためである。敦賀からコンブロードと呼ばれる「海の道」で京都、大阪、沖縄、中国まで広がった。

⑫ 倶知安町 北海道はソバの大産地。2018年度のソバの収穫量の39%が北海道、2位は長野県で8%⁸⁾。



倶知安のソバ畑は広大で、白い花が咲いていた。倶知安はジャガイモ（男爵）の産地でマスコットキャラクターはジャガイモの「じゃが太くん・じゃが子ちゃん」で毎年8月にじゃが祭り⁹⁾がある。

⑬ 長万部（オシャマンベ）町 駅弁の人気者「かにめし」。北海道から北陸・山陰地方までカニの獲

る所なら、どこにでもあるかに弁当。その発祥は長万部のかにめし本舗かなやである。



鉄道全盛時代、函館本線と室蘭本線が交わる長万部駅は、大勢の人々が行き来していた。金谷勝次郎は内浦湾で大量に水揚げされ、大量に残るカニを工夫して販売をしたいと考え、カニを茹でて1947年駅で「煮蟹」を販売し評判を得た。1950年、煮蟹はかにめしに進化し、旅行者に大うけで全国に広がった。

⑭ 函館市（明治2年に箱館から函館） 函館朝市で、威勢のいい呼び声が飛び交う中、水揚げされた



カニ、イカ、ウニなどの海産物と農家が収穫した野菜などが売られている。市民の台所として昔から親しまれた朝市だが、今は観光客が大半を占めている。



函館では早朝に軽トラで焼きイカ売りが来る、それが泊り客の朝の食卓に出る。



北海道と言えばジンギスカン鍋。鍋の丸い山型は羊脂を落とし、くさ味が減り肉を美味しく食べる工夫。

2、東北地方

1) 青森県

①下北半島大間 大間は下北半島の先端に位置し、本州最北端の自治体。左のマグロは 1994 年に水揚



げされた 440 k g の超大物マグロ。大間マグロはクロマグロ（本マグロ）で黒ダイヤとも呼ばれる。2000 年NHK朝ドラ「私の夏空」で大間のマグロ漁師の娘が主人公で大間が有名になった。マグロ三昧井、手前から大トロ、中トロ、赤身。トロの美味しさは当然だが赤身も口の中に入れると溶ける。

②津軽平野田舎館村(いなかだてむら) 津軽平野に位置し稲文化の村、田んぼアートの発祥地。2019



年は 27 回目でテーマは「おしん」、アジアの観光客を意識しこのテーマにした。このアートのすべての絵の具は稲。使われている稲は黄、紫、緑は村で栽培、古代米、白、赤、オレンジは青森県産業技術センターで開発された品種である。

③八戸 八戸の郷土料理「せんべい汁」。南部煎餅の中でせんべい汁用に焼いた「鍋用煎餅」を使い、



鶏・豚の醤油出汁でゴボウ・マイタケ・ネギなどの具材と一緒に食べる。出汁を吸った煎餅は「すいとん」に似た食感で、天保の大飢饉（1833～1839）の頃に八戸藩から食べ始めた。小麦粉で作るすいとんの代わりに身近にあり保存のきく煎餅を用いた。2007年に農山漁村の郷土料理100選に選ばれた。また、農業産物の第一位はリンゴからニンニクになり国産の80%が青森産ニンニク。海の産物の第一位はイカからホタテになった。

2) 秋田県鹿角(かづの)市 きりたんぼはつぶした粳米の飯を杉の棒に巻き付けて焼いた餅を棒から



はずし切った食品で秋田県の郷土料理。猟師が持ち歩いた携行食だったと言われている。「きりたんぼ鍋」はこのきりたんぼと大館市の比内地鶏が組み合わせられ鍋料理になり鹿角市が発祥地の郷土料理。

3) 山形県酒田市 唯一の港湾都市酒田市は北前船の重要な拠点として東北屈指の港町として栄え、



井原西鶴が「日本永代蔵」で、「西の堺、東の酒田」と書いた。酒田は京都、大阪の影響を強く受け食文化にもあらわれている。左は「むきそば」と呼ばれる酒田の郷土料理。そばの実をむいて茹で冷やし、だし汁をかけ食べる。プチプチとした食感を楽しむ料理で、料理のスタートに出てくる。もとは関西の寺院で食べられていたが江戸時代に酒田に伝えられ家庭料理になった。また、山形は日本酒の宝庫、米どころの庄内平野の美味しい米、豊かな雪解け水を与えてくれる山々、優秀な杜氏など日本酒に必要な米、水、杜氏がそろった場所。酒造りのための自然環境に恵まれ55か所ほどの酒蔵がある地域。山形の酒の特徴は蔵ごとの個性の豊かさで、蔵ごとに味わいかなり異なるのが自慢。スーパーのアルコール売り場は広く、たくさんの種類の日本酒を販売している。下左は庄内平野稲作のシンボル山居（さん



きょ) 倉庫、1893 (明治26) 年に建った米保管庫。米の積出港として栄え、巨大な倉庫が必要で白壁・土蔵づくりの9棟、米の収容量は10,800 t (18万俵) の倉庫群。夏の建物内部の高温多湿防止のため二重屋根。また、背後は樺(ケヤキ)36本を西日防止のために植え自然を利用した低温倉庫で今も現役。

4) 福島県会津若松市 隠元豆専業農家の畑と仕分け作業、専業農家は会津でも少なくなった。隠元の仲間のモロッコ豆は大阪で人気、全国区ではないそうである。福島県は夕顔と馬刺しも有名。夕顔の実を細長い帯状に剥いて加工したものはかんぴょう(干瓢)と呼ばれ、巻き寿司などに使われる。ここではかんぴょうよりも冬瓜と同じように煮物、汁物などにして食べるほうが一般的で、冬瓜よりあっさりして美味しい。日本三大馬刺しは熊本、会津、長野。馬肉食の習慣のある地域は古来より馬の名産地で、



馬の生産と直結した文化が根付いている。馬肉は、カロリーも牛肉、豚肉より低く、特に食べやすい馬刺しは健康食品である。馬肉は「桜肉」とも呼ばれ肉色が赤いのが特徴で、馬は走り回るので酸素がたくさん必要、そのために鉄分が多く、肉色が赤くなる。馬肉の鉄分は、ヘム鉄で腸から吸収されやすいだけでなく、他の食品の鉄分の吸収を助ける働きがある。

3、関東・信越地方

1) 茨城県小美玉市 タカノフーズ（株）納豆博物館。納豆の起源には諸説あり置いた藁（わら）に煮た



大豆が落ち自然になった偶然説が有力。稲の脱穀後の藁は屋根、ムシロなどに利用、藁に納豆菌が住んでいる。稲藁1本に1000万個の納豆菌の孢子が住んでいて、納豆菌は他の雑菌が死滅しても生きる強い生命力がありこの偶然ができた。納豆の商品化は江戸時代で、納豆をより美味しく食べる為に醤油の製造がかかせない、醤油が安く手に入るようになったことが納豆の普及に役立ったとされている。納豆菌は1906（明治39）年に発見、それまでは何が作用して大豆を発酵させているのかを知らないまま、煮豆を藁に包み糸を引くまで温めて納豆を作っていた。納豆菌はビタミンK₂を作るので納豆をたくさん食べる東日本の方が西日本より骨折が少ないのが統計的に立証されている。

2) 群馬県甘楽町 こんにやく生産日本一は群馬県¹⁰⁾で、「日本に古くから伝わる、こんにやく文化と



おいしさを多くの人に伝えたい」そんな想いから「こんにやく博物館」が生まれた（パンフレット）。コンニャク（蒟蒻）は、サトイモ科で、コンニャクイモと呼ばれ、地下茎から製造される食品。原産地はインド、ベトナム付近とされ、東南アジアに広く分布している。コンニャクを食用としているのは中国、韓国など。コンニャクの原料となるコンニャクイモの日本の主産地は群馬県(89.5%)で、全国の約95%は北関東で作っている。右写真のようにコンニャクイモは扁平な円形の地下茎で3年茎が食用。

茎（実は葉柄）は高さ1mほどに伸び、先端は平らに開いて鳥足状に小葉をつけ、写真のウサギの後ろの植物がコンニャク、見ごたえのある植物である。生のコンニャクイモはシュウ酸カルシウムのエグ味が強く、食用には下処理をする。市販コンニャクは、コンニャクイモに含まれる多糖類のグルコマンナンを糊化し、水酸化カルシウム水溶液を用いて、昔は灰を用い、凝固させたものである。独特の食感と強い弾力を示し、食物繊維とカルシウムが豊富なため、ダイエット食品として人気がある。コンニャクイモは6世紀中頃に薬用として朝鮮から、その後推古天皇の時代に本格的に中国から輸入された。その目的は「砂払い（整腸）」の薬効だが、鎌倉時代までに食品として利用され、精進料理に進化し、庶民に広まったのは江戸元禄時代である。

3) 千葉県房総半島犬吠埼（いぬぼうさき） 房総の定番は金目鯛の煮魚定食、大きな金目鯛を甘辛く煮る。犬吠埼灯台周辺の畑はキャベツの大生産地。



4) 神奈川県小田原市 鈴廣かまぼこ博物館は1865（慶応元年）年創業、小田原宿・箱根温泉の客に賞味され参勤交代の武士などの食膳に上がっていた。富士、丹沢山系からの伏流水と相模湾の豊かな魚が小田原のかまぼこを有名にした。



5) 東京都

① 日本橋やぶ久 1902（明治35）年日本橋で創業したそば屋。そばつゆは本かつお節を使った濃い目のつゆが伝統の味で関西とは違い濃い色。江戸前の伝統を守りながら創意工夫の精神を忘れることなくそばを皆様に楽しんでいただいています（パンフレット）。



②日比谷公園松本楼 1903（明治 36）年日本ではじめての洋式公園日比谷公園が誕生した。日比谷松



本楼は銀座で食堂を経営していた小坂梅吉が東京市から落札しオープンした。日本に亡命していた孫文、インド独立活動家ボース、夏目漱石、高村光太郎、松本清張なども客で彼らの作品に松本楼が登場する。

③浅草今半本店 1895（明治 28）年創業、浅草新仲見世通りにある。永井荷風も今半を愛ししばしば



訪れ作品にも登場している。関東は明治期の牛鍋を祖とし、牛脂ではなく油を薄くひき牛肉を焼き割り下を入れる。関西のすき焼きは牛脂をひき、肉を焼きながら砂糖、しょうゆをかけ割り下は使わない。

④鳥茶屋 大正時代には花街として栄えた神楽坂に鳥茶屋がある。うどんすきが有名だが、平日のランチのみ親子丼（右写真左）があり、第1回全国丼グランプリ親子丼部門で金賞を取った。



4、東海・北陸地方

1)山梨県甲州市 ホウトウは小麦粉を練り太めの麺に鶏肉、カボチャ、山菜、ネギなどの具材とともに



味噌仕立ての汁で煮込んだ山梨県の郷土料理、2007年「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれた。山梨ではカボチャをはずすことができない、これはカボチャの甘味を利用のため。甲州と言えばワイン、明治の初め日本で最初に醸造したワイン発祥の地で、気候を生かして甲州種ブドウから甲州ワインを製造。

2) 長野県

①小布施町 「栗と北斎と花」がキャッチフレーズ。北斎館に行く途中、リンゴ、ブドウ、モモ、クリ、アスパラガス畑がある。栗の木の下にはアスパラガスが植えられていた。



②八ヶ岳 高原野菜が有名で、レタス、キャベツ、白菜を主につくっている。この地域には1億会、3億会と呼ばれる集まりがあり、そのくらい高原野菜で高収入を得ている。



③茅野市・諏訪市 茅野・諏訪地方は国内寒天の主要産地で、「寒天の里」の看板があちこちにある。



道の駅では寒天販売が大きな場所を占めていて、寒天干しも有名。寒天の材料は海藻の天草で海の無い信州、茅野・諏訪地方がなぜ国内寒天の主要産地になったのか。関西地方で発明された寒天を信州の行商人小林左衛門が、寒さが厳しく空気の乾いている諏訪地方に伝え、農家の副業として広まった。成功した理由は①真冬になると八ヶ岳おろしが吹き昼10度、夜0度以下の寒さになり、かつ乾燥した気候風土が寒天造りに最適。②広い田畑を持ち、米を育て刈り取った後は寒天を干す田畑に変わった。

茅野で寒天造りに成功したのは、自然を利用した先人たちの知恵。寒さと乾燥した気候を利用して高野（凍り）豆腐も有名。食品分野以外では、精密機器メーカーもこの風土を利用し、製造工場をこの地に作っている。

④伊那市 (株)伊那食品工業「かんでんぱぱガーデン」に行った。ここは3万坪の敷地で、赤松が



たくさん自生し、働く人・地域の人・訪問する人が安心して憩える空間になっている（ホームページ）。また、ガーデン内にある地下水を無料で提供し、人々が地下水を持ち帰っていた。当日、健康づくりの催しがあり、老若男女がたくさん集まっていた。長野県民の健康意識は高く男女とも日本一長寿の県である。



寒天の講義に毎年(株)伊那食品工業から講師を招いている。学生の感想は「ゼラチンと寒天の違いをりんごゼリーで食べ比べをした。寒天のほうがりんご本来の味があり、ゼラチンとの違いがはっきりとわかった。」とのこと。寒天の原材料は、オゴノリと天草という海藻。7~8割が食物繊維のため、低カロリーで胃や腸に優しい食品。



産直市場グリーンファーム。ヤギのレンタルがあり、欧米では農薬を使わずに除草ができるので、ヤギは人気がある。伊那の三大珍味が販売され、黒スズメバチの幼虫ハチノコ、稲田を軍団で飛ぶイナゴ、川の瀬（ザザと言う）に棲むトンボ、カワゲラ、トビゲラなどの水棲昆虫のザザムシ。また、カイコの繭の中にいるふ化寸前のサナギを煮たもの。ここは地域の食文化を継承する大切な場所である。伊那谷には食べることでできる小さな昆虫がたくさんいる。これらは先人たちが食糧難の時、命をつないだ食べ物で今も伊那谷は昆虫食の王国である。

⑤駒ヶ根市 中央アルプス空木岳のふもとに11万坪ほどの広さに養命酒駒ヶ根工場があり、アルプス

から流れる清らかな軟水、澄んだ空気が養命酒製造の原点。養命酒の原酒はミリンでその中に 14 種類の生薬が漬け込んであり、これらの生薬が滋養強壯の効能を持つとされている。ショップではその 14 種類の生薬が並べられていた。養命酒は薬用酒で 1602 年に製造開始され徳川家康にも献上され、日本初の商標と言われている。伊那寒天も養命酒も水が命で水資源を大切にし、広大な土地所有で水の保護をしている。



駒ヶ根はソースカツ丼が名物。キャベツの千切りがカツの下に敷き詰められ、ご飯は少なめ。卵とじスタイルではなく店ごとの秘伝のソースをくぐらせるスタイル¹¹⁾。千切りキャベツのシャキシャキ感と濃厚なソースがベストミックスである。

⑥大町市 塩の道は日本海側の糸魚川から山国信州松本への約 30 里の旧千国(ちくに)街道のこと。上杉謙信が敵に塩を送ったエピソード※から塩の道と呼ぶ。戦国時代は塩の輸送路として重要な街道。糸魚川から塩・海産物を、松本からは麻・農作物小豆を運んだ。荷物は牛・馬の背に、積雪時は歩荷(ぼっか)と呼ばれる人の背で運び、街道の整備はとどこおりなく続けられた。



荷継ぎの宿として栄えた信濃大町、江戸時代庄屋で塩問屋だった平林家が「塩の道ちょうじゃ(旧塩の道博物館)」として開放し、当時の牛方、歩荷の運搬道具、旅装、弁当箱などを紹介している。今も千国(小谷村)付近は昔の千国街道の姿をとどめ、人気のハイキングコースになっている。※敵に塩を送るとは(故事ことわざ辞典 HP より)争っている相手が苦しんでいるときに、争いの本質ではない分

野については援助を与えることのとえ。戦国時代、遠江の今川と相模の北条から武田信玄が経済封鎖され塩不足に苦しんでいることを知り、長年敵対関係にあった上杉謙信が武田信玄に塩を送って助けた故事から。

3) 富山県

富山湾では取れない昆布が富山の食文化として定着している。富山伏木港は北前船の中継地・寄港地の一つ、北前船は北海道から海産物の鰯粕、身欠き鰯、昆布などを運び、寄港地の富山から米、葉が積み込まれた。また、漁民の北海道への出稼ぎ、移住は 1800 年半ばごろから盛んになった。働き者の彼らは自然の厳しい北海道東端の根室、知床、歯舞諸島を開拓し、豊富な魚、良質の昆布で成功し、故郷の家族、親せきに取れた昆布を送った。このように富山の昆布文化は北前船と出稼ぎ労働者で生まれ現在の姿になった。

①氷見市 氷見うどんは氷見市周辺の郷土料理。ルーツは輪島のそうめん¹²⁾。



うどんの上に乗っているのは富山湾独特の海底谷に群雄する白エビで「富山湾の宝石」と呼ばれている。



冬はかぶら、大根、白菜、人参などを自家栽培している。かぶら、人参、白菜はかぶら寿司に使用するため、ブリの水揚げが最盛期の冬の寒ブリとかぶら寿司用の麴を、スーパーで購入。自分で塩漬けたブリの薄切りをかぶらに、はさみ、それらを細く切った人参、柚子、唐辛子や昆布などと一緒に、麴で漬け込んで醗酵させ、かぶら寿司を作る。残りのブリのアラは畑の大根とで「ブリ大根」を作る。ブリ大根は、2007 年、農山漁村の郷土料理百選で富山県の郷土料理として選定された。ブリ大根で残る大根の葉は「よごし」に変身、よごしとは硬いダイコンの葉をゆでて細かく切り、炒った料理。味噌で野菜を「汚す」という行為が料理名の由来。この3つの料理が富山など北陸地方の郷土料理で、正月のおもてなし料理である。かぶら寿司は乳酸発酵させて作る「なれずし」の一種で北海道から北陸にかけて作られ、そのなかでかぶら寿司は野菜を入れるのが特徴である。他のなれずしに比べると漬ける期間が短いと乳酸の香りは穏やかで、味は独特のコクと米の甘味があり乳酸の酸っぱさが弱いため、初めて食べる人にも好評。微生物を利用した発酵食品なので、各家庭・各メーカーで少しずつ味が異なる。

4) 福井県

①鯖街道 若狭から京都へ至る街道、峠道などは、固有の呼び名がある。近年、町おこしで運ばれた「鯖」

が有名になり、これらの道を総称して「鯖街道」と呼ぶ。有名な鯖街道は小浜市から若狭町熊川を經由して高島市朽木を通り、京都に至る「若狭街道」。若狭の鯖が、京の都につく頃には、塩加減がいい塩梅（あんばい）になり美味になった、今も京都の食文化に確固たる地位を保っている。宿場「熊川宿」は近世より物資輸送の中継地で、関所・奉行所が置かれ、商店、旅籠、問屋、荷倉が軒を並べていた。今も伝統的建造物が保存され、当時の賑わいの風情を残している。



②三方五湖 日本海に面し、若狭を代表する景勝地で三方湖は淡水、日向湖は海水、水月湖・菅湖・久々子湖は海水と淡水が混じった汽水。そのため、多種多様な魚が息し、釣り人の人気地。三方湖産のウナギはクチボソ青ウナギといわれ、口がとがってお尻が丸いのが特徴。ウナギの色が「青」で、その姿の特徴が「クチボソ」でこの名前が付いた。うなぎ屋の隣にウナギの養殖池があった。



若狭の特産品「へしこ」はサバ、イワシなど青魚を長期に渡ってヌカ漬けし熟成させる。若狭で漁が出来ない冬場の保存食として発達し、ぬか漬けにするため、アミノ酸・V.B₁がたっぷりの健康食である。また、三方五湖周辺は良質な福井梅の産地で梅農園がたくさんある。

③小浜市 御食国（みけつくに）の看板がある。御食国（みけつくに）とは日本古代から平安時代まで、皇室・朝廷に海水産物を中心に、穀類以外の副産物を御食料としてみついだと推定される国を指す言葉で若狭国、志摩国、淡路国などが推定されている¹³⁾。

5、中部地方

1)岐阜県

① 関ヶ原市 赤コンニャクは滋賀県近江八幡の特産品で、この関ヶ原でも食べられている。近江八幡の左義長（さぎちょう）祭りの山車に飾った赤紙から赤コンニャクができたと言う説と織田信長は朱色の長襦袢で踊り、彼の派手好きがコンニャクを赤くしたと言う説がある。この赤は食品添加物の三二酸化鉄による着色である。赤コンニャクにはこの三二酸化鉄由来の鉄分が豊富。



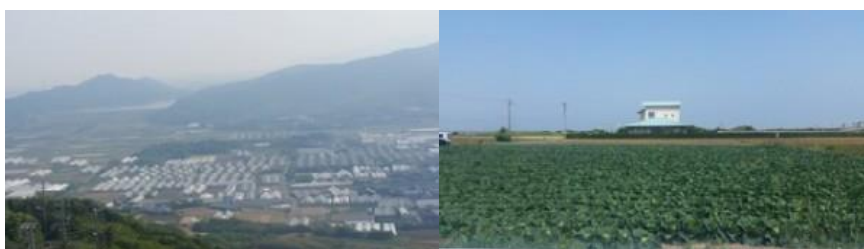
2) 愛知県

①知多半島半田市



左はミツカン酢の博物館。知多半島では江戸時代から酒造りが活発で、味噌・醤油・酢などの醸造品も造った。ミツカン酢創業家中埜（なかの）家も酒造りをし、その酒粕の有効利用で酢造りを始めた。19世紀初頭江戸で今の握りずしの原型「早ずし」が誕生し、早ずしに合う酢を販売。これまでの米酢より、安価で甘味と旨味のある酒粕の粕酢が大流行になりミツカン酢は大儲けをした。半田運河周辺は江戸時代から酢のかおりが漂い、環境省の「かおり風景 100 選」の 1 つ（ホームページ）。江戸時代の海運業、酒や酢などの醸造業で栄えた運河沿いに黒壁の蔵が並び、江戸の食卓と寿司ブームの賑わいの風情を残している。この運河は知多半島最大の阿久比川に平行して流れる運河で、特に 1959 年の伊勢湾台風を契機に近代的に整備された。

② 渥美半島 渥美半島は暖かくイチゴ・メロン・花卉などが温室で作られたたくさんの温室がある。



観光客用のイチゴ狩り、メロン狩りがある。キャベツの産地で収穫時期を迎えている、今年は豊作で収穫されずに、花を咲かせているキャベツがたくさんあった。



伊良湖にある「やしの実博物館」、ヤシをテーマにした博物館はここだけ。上は伊良湖海岸に流れ着いたヤシの実。明治 31 年の夏、ここに 1 か月ほど滞在した柳田国男が親友島崎藤村に伊良湖に流れ着い

たヤシの実の話をした。それが「名も知らぬ遠き島・・・ヤシの実ひとつ・・・」の有名な歌になった。

③岡崎市 渥美半島の入り口にある岡崎市の「八丁味噌の郷」。大豆と塩のみを原料に杉桶に仕込む。この桶（下写真）は6丁桶と呼ばれ、6トンの味噌が入り2夏2冬天然熟成させる。桶は杉製で重石は3トンの川石が職人の手作業で乗せられている、写真のように川石を乗せるには5年の修業がいる。6トンの味噌は30万杯の味噌汁になる。この地方は良質の大豆（矢作大豆）、花こう岩質の地盤からの天然水と水運による吉良地方からの塩と、三拍子そろった立地条件に恵まれ味噌づくりが盛んになった（パンフレット）。右は八丁味噌の郷、カクキュー久（株）。八丁味噌は岡崎城から西へ8丁（約900m）の距離にある八丁村（現八帖町）の味噌蔵で作ったので八丁味噌と呼び豆味噌のこと。



④名古屋市 名古屋名物味噌カツ定食で味噌は八丁味噌で美味。



ノリタケの森にあるミュージアムで、カップ&ソーサーのノリタケの歴史を鑑賞した。左は森村兄弟、右は明治から戦前までに欧米に輸出した陶磁器オールドノリタケ。



幕末、御用商人の森村市左衛門は鎖国が終了した日本から大量の金が海外へ流失するのを憂い福沢諭吉に相談した。諭吉は輸出貿易で外貨を獲得することが必要だと助言。そこで1876（明治9）年銀座に貿易商社「森村組」を創業し、最初の輸出は日本の骨董、雑貨であった。陶磁器の将来性を確信し、陶磁器の生産を試行錯誤の末に始めた。その場所がここ名古屋の則武（のりたけ）。

横山美術館はノリタケの森近くにあり、個人が作った美術館。明治・大正時代に制作、輸出されて里帰りした陶磁器を収集し展示。企業は博物館などを作り伝統的なものを残しながら各分野の発展に寄与していることを実感した。

6、近畿地方

1) 三重県

①志摩市 湾に浮かぶカキ養殖いかだ。非常に大粒な牡蠣が伊勢志摩的矢（まとや）カキの特徴。ほのかな磯の香りと豊かな滋味で冬カキに比べて夏カキは濃厚な味。的矢湾は、東西10kmほどの細長いリアス式海岸にある湾。三本の川が的矢湾に注ぎ、川は地面で濾過された雨水と地表の養分を運び、それ

らを栄養とするプランクトンが湾に大量に発生し、このプランクトンを食べるカキは生育が早く養殖に適している。「的矢カキ」の生みの親で水産学者佐藤忠勇氏(1887 - 1984 年) は現在日本のどこの養殖場でも行われている「垂下式養殖法」を 1955 年に確立した。戦後アメリカ軍の「日本のカキは不衛生、食べないように」との指示を聞いた彼は「生でも安心して食べられる無菌カキを作りたい」との思いで研究開発をした。当時の欧米のカキの浄化法はさらし粉などの薬品消毒で、薬品を用いない浄化法の研究を開始した。



カキは一日に 300 リットルもの海水を吸い込む習性を持ち、この海水を紫外線で殺菌しこの殺菌した海水を利用したカキの浄化法を考案し、1955 年に「オゾン・紫外線併用殺菌海水装置」の特許を取得した。的矢カキは 2001 年に三重ブランドに認定された。

②伊勢市 伊勢うどんは伊勢市周辺で食べられているうどん。たまり醤油、かつお節などの少量のだし汁を太麺にからめて食べるうどん。太麺の伊勢うどんは 1 時間程ゆで、こんな形になったのは、ゆで続けているためすぐに参拝客に提供でき、汁がないためすぐに食べ終わるためと考えられている。



これは、お伊勢参りで混み合う参拝客を上手にさばくのに適した方法でよく考えられている。



おかげ横丁にある 1707 年創業の赤福本店。伊勢参りが盛んだった江戸時代には、参宮街道に沿って、参拝客の疲れと空腹をいやす餅屋がいくつも誕生し、「餅街道」と呼ばれていた。赤福のこし餡には三つの筋があり、これは五十鈴川の流れを表す。某新聞社のお土産アンケートの第一位が赤福で、その理由は美味しさとお値打ち感と言うこと。

③松阪市 和田金の創業は明治 11 (1878) 年。すき焼きに使う松阪牛は脂があっさりであまみがある。



2) 滋賀県 近江牛のすき焼きと近江米と近江牛の寿司ネタ。近江牛は三大和牛（神戸牛・松阪牛・近江



牛) の一つで、黒毛和種の和牛を滋賀県内で飼っている。近江米は滋賀県産のコメを総称した呼び名で、滋賀県は戦前から大阪に米を安定供給している関西の米どころ。近江米の品種はコシヒカリなど 20 種ほどで、今は新品種「みずかがみ」に力を入れ食味コンクールを催している。



① 東近江市の臨済宗永源寺派大本山の寺院の名物はこんにゃく料理。こんにゃくの刺身、ステーキ。

3) 京都府

① 京都市 北野天満宮近くの京都北野 3 大名物を味わう。



・俵屋の一本うどん：「一本うどん」は極めて太く作られたうどん、江戸時代が舞台の鬼平犯科帳にも登場。俵屋は江戸時代の享保年間（将軍吉宗 1716～1735 年）に創業、創業当時から「一本うどん」を提供。昔から天神詣の時に愛されてきた伝統的なうどん、長さは 50 cm 程極太なので芯まで火が通る

ように60分ぐらい茹でる。伊勢うどんの参拝客の多さとうどんの太さが共通している。昔は1本だったが今は食べやすく喉を詰まらせないようにうどんは少し細目で2本に切っている。うどんには具が入らず、擦り下ろした土生姜の薬味だけであっさり食べる。出汁は鰹と昆布がベースの上品な味わい。

・栗餅所澤屋（あわもちどころさわや）の栗餅：江戸時代の天和2（将軍綱吉1682）年創業の澤屋は、栗餅一筋の老舗店でこし餡と黄な粉の栗餅を販売。注文が入ると目の前で栗餅をこし餡と黄な粉で包む。栗餅も作り置きせず1日ずつつくので1日に何回もつく。昔、栗と稗（ひえ）は米より安く庶民にとって重要な食べ物だったが、昭和に米の増産に成功して消化の良い大粒の米がもてはやされた。

現在は栗と稗どちらも栽培量が少なく高級品になった。現在、米・小麦に対する食物アレルギーの人々



の主食として、また健康食品として見直されている。



・長五郎餅本舗の長五郎餅：長五郎餅本舗は天正年間（1573～1592年）の創業。初代の河内屋長五郎が北野天満宮で餅を売ったのが始まり。当時の餅はおはぎの様に餅の外側に餡を巻いていたが長五郎の餅は餡の外側に餅を巻く新しいスタイル、洗練された味が評判を呼んだ。1587（天正15）年太閤秀吉公が北野天満宮境内で北野大茶会（きたのだいさのえ）を催し、天下人秀吉とお茶ができると1,000名程の客がやってきた。その時使われた茶菓が長五郎の餅で、秀吉は絶賛し「長五郎餅」との命名を下賜（かし）た。その後も皇室ご用達となり全国に名声が広がった。

貴船川床料理 京の夏座敷で大正時代になると、京都随一の避暑地として知られる「貴船」で川床が



はじまる。茶屋が貴船川に床几（しょうぎ：腰掛）を出したところ、客が川に足をつけて涼めたのが由来。その後、京風の料理でもてなす現代のスタイルが定着した。

②福知山市 「田舎暮らし」を見学。「ジビエ(Gibier)」とはフランス語で「食材として狩猟で捕獲した野生鳥獣」を意味し、かつてフランスでは主に狩猟を楽しむ貴族たちが愛した高級食材。ジビエが、日本で関心が持たれ初めたのは、「野鳥獣被害(特に鹿によるもの)」が増えてきたからである。日本全体での農作物被害の額は令和元年約 158 億円¹⁴⁾で鹿の天敵となる狼がいない、繁殖力が強く増える。

「田舎暮らし」の施設に入ると、天井から大きなクレーンが下がっていた。ここに鹿肉を吊るして下処理を行う。皮や内臓・頭を取り除いた状態の鹿肉をさばく様子を見学した。残ったツノや骨・皮などは個別に加工を施し、インテリアやアクセサリとして様々な場で利用されている。



右写真左から、「鹿肉の燻製」、「ロースト」、「ハム」。まだ試作段階で、臭みなどはなく美味しい。様々な調理法で鹿肉を楽しめる日も近い。

4) 奈良県

①天川(てんかわ)村 世界遺産大峯奥駈道(おおみねおくがけみち)は吉野と熊野をむすび、大峯山を縦走する修験道修行の道。大峯山「山上ヶ丘」は日本最初の山岳信仰の聖地として1300年の歴史を刻み、今なお多くの修験者が山に入り修行に訪れている場所(パンフレット)。



天川村特産のアマゴの塩焼き定食で、名水豆腐、手作りコンニャクなど。「水がうまいとなんでもうまい！」が天川村のキャッチフレーズ。

① 奈良市 ホテルの朝食の茶粥、当地では「おかいさん」と呼ばれている。煮出したほうじ茶の中に冷やご飯を入れて炊き、さらっとした味が特徴。



- ② 信貴山 朝護孫子寺 (ちょうごそんしじ) の「春日はくたく」。品書きの説明には 989 年藤原実資の「小右記」に、天皇の春日詣での際にはくたくを食べたと言う記録があり、うどんのルーツとされている。名古屋のきしめんより太い、平打ちの麺。あご出汁の汁は優しい味で麺は腰があり美味。はくたくの左の亀のコーラ (甲羅) は緑色なのにコーラの味がする炭酸飲料、亀の瀬トンネル内で貯蔵したと書かれ、実際コーラの味がした。



- 5) 大阪府 近畿各地で栽培されている農作物を使った駅弁が新大阪駅で販売されている。



6) 兵庫県

- ① 豊岡市 竹野は海の幸が豊富、一人前の活魚定食。



- ② 神戸市 キリンビールの工場はビール、発泡酒などの製造工程を楽しく見学できるように設計され、東京ディズニーランドの案内に似ていた。ビールは一番搾りをメインに製造し、二条大麦とホップと水からできている。



一番搾りの麦汁（左）は甘くコクがあるが二番搾りの麦汁（右）はほとんど味が無い。麦汁にはまだアルコールは含まれない。一般的なビールの製法では、一番搾りと二番搾りの麦汁を混ぜている。一番搾りの麦汁だけを使っているのが世界のビールの中でこの製品だけで、麦の美味しいところだけを引き出し、うまみたっぷりのビールになっている（掲示資料）。



めんたいパークの建物の上に、明太子「タラピヨ（マスコットキャラクター名）」がのっていた。明太子の親はスケソウダラで、北太平洋ベーリング海、オホーツク海、北海道近海など寒い海に分布。日本産の卵は5%程で、ロシア・アメリカが主な産地。明太子は辛子明太子のことで、スケソウダラの卵を塩漬けにした塩たらこを、唐辛子が入った調味液に48～72時間じっくりと漬け込み出来上がる。卵は成熟するにつれて呼び名が変わり、ガム子⇒真子⇒目付⇒水子⇒皮子で真子、目付が明太子になり、他の卵は加工品に回される。卵を取った後は、カマボコ・チクワなどの練り物や頭・骨などは魚粉にする。企業系食のテーマパークとフードテーマパークの意義：今回見学をしたビール、明太子などの企業系の食のテーマパークが各地にできている。工場製品を製造しながら宣伝をし、最後にお約束の販売コーナーでお買い得価格商品を大量に買っていただく戦法。食は親・子・孫の三世代で同時に楽しめるため顧客拡大に成功し、地方の町おこしにも貢献をしている。他方、フードテーマパークはラーメン、ギョウザなど特定の料理をテーマに選び事業主が集合してテーマパークを作る。これらは初期投資が低く、失敗しても撤退が簡単で事業展開のリスクが低く抑えられ、事業主にとって宣伝という視点で捉えれば有効である。日本でのテーマパーク産業の発展は大掛かりな設備を持った施設が大きな影響を及ぼしていると考えられているが現在の低成長時代に発想の転換で事業展開リスクを低く抑える事を出発点に考えるフードテーマパークは面白い。

③洲本市 淡路島の1月の旬は鯖（さわら）で、脂肪が乗り美味しい時期。鯖のたたき定食と鯖の



あぶり焼き丼。鯖は成長するにしたがってサゴシ、ナギ、サワラと呼び名が変わる出世魚。春から瀬戸

内海にやって来るので「魚」偏に「春」と書き、関西で生まれた漢字と言われている。

④南あわじ市 福良港のトラフグの養殖場は水温が低く、日本一潮の流れが速い鳴門海峡付近にある。



このため、身がしまり味は濃厚になる。一般的には養殖フグは2年目に出荷されるが1年間長く育てられ2年目の2倍に成長したフグを出荷「3年トラフグ」と呼ばれる。



南あわじ市の沼島は淡路島の南4kmに位置する。沼島は鱧で有名、沼島沿岸域に住み、全長1~2mの大型肉食魚で、皮が薄く肉厚で身、骨が柔らかく食べやすいのが特徴。沼島と言えば鱧（ホームページ）。鱧は梅雨の雨を飲んで美味しくになると言われ、7月から9月は脂がのり美味しい、京祇園祭、大阪天神祭に欠かせない食材。鱧は生命力が強く、交通手段、輸送技術がない時代に淡路島から海水を張った籠で京都まで生きてそのまま運ぶことができ、そのため京都で鱧を食べる文化ができた。左は「鱧オランダ真蒸（しんじょ）の椀物」、椀の右の褐色の物がオランダ真蒸で鱧肉をすりつぶし、つなぎに山芋、卵を加えて成型したカマボコ。料理名にオランダが付くのは揚げてから煮る料理で江戸時代に揚げ物が珍しく外国から伝わった料理法をみんなが知っていたオランダの国名で表現した。右は「鱧焼き霜造り」で、夏のお刺身。これは鱧を骨切りした後、鱧の表面を焼いて冷やし、中身は半生のままで甘味がある。鱧料理の代表は湯引きで、これは昔ながらの料理法で、焼き霜造りはモダンな料理法とされている。鱧はどんな料理にしても美味しくいただける万能魚。



うずの丘「大鳴門橋記念館」で鳴門海峡をバックに「おっ玉葱」と呼ばれる特大の玉ねぎと玉ねぎのカ

ツラをかぶり皆さん写真を撮った。玉ねぎ UFO キャッチャーは大人気の場所。1回 100 円で玉ねぎを出口まで運ぶと 1.5kg の玉ねぎが手に入る。淡路島は玉ねぎの大生産地、玉ねぎ商品のお土産が豊富で玉ねぎ愛を感じる愉快的な記念館。

⑤姫路市書写山円教寺 円教寺は天台宗の別格本山で「西の比叡山」とも称され僧侶の修行道場。康保 3 (966) 年性空 (しょうくう) 上人の創建と伝えられている。宗派内の寺院を支配している寺院を本山と呼び、支配される寺院を末寺と呼ぶ。この本山にも本山、別格本山、総本山がある。

最初に配膳されていた精進本膳料理で、本膳・二の膳と続く。暖かくいただく料理が 20 種ほど、豆腐、コンニャク、胡麻豆腐などの定番もの、ワラビ、コゴミ、ウド、ツクシなどの季節もの、古代赤米団子餅などの珍しいものがでる。豊富な種類の野菜・豆類など、植物性食材の調理方法、味付けなどを工夫して客を楽しませる。本膳料理は室町時代に原型ができ、江戸時代に形式が発達確立した。封建制度下でつちかわれたもので、その内容は身分で膳の扱い方、料理の品数も違い、食べ方も複雑。



このため、次第に衰退し現在は座敷でする結婚式などにその名残りをとどめる貴重な日本の伝統的料理の形式。器は書写塗で、料理のおいしさが更に醍醐味を増す。この書写塗は和歌山の根来塗りを受け継いでいる。精進料理を目的に日本全国巡りを楽しんでいる方々はこの壽量院精進料理が今までの中で一番と言っていた。

⑥たつの市 室津は 1300 年の歴史を持つ天然の良港、カキで有名。海の岩から「かきおとす」から



「カキ」と呼ばれ、世界各地の沿岸地域で養殖されている。カキの水揚げ量は広島県、宮城県、岡山県、兵庫県。瀬戸内海沿岸の相生市、赤穂市、たつの市、姫路市など。カキのすき焼き、カキフライ、カキサラダ、カキ巻きずし、カキのオードブル、カキの茶わん蒸し、カキの味噌汁など 1 回の食事で 14 個のカキ料理。カキは「海のミルク」と呼ばれ栄養素が豊富。無機質の鉄・銅を多く含み貧血予防に有効。亜鉛の含有量が食品随一で味覚障害の予防に必須。

7、中国・四国地方

1) 島根県

①隠岐島 民謡おわら節「米とぎ風景」、どっさり節「そば打ち」、しげさ節「鍋のふた」など



食べ物を作る道具を使った愉快的な民謡が多い。どっさり節「そば打ち」の民謡があるほど、隠岐はそばが有名。そばはつなぎを使わずに打っている「十割そば」で、湯がくとプツプツきれて麺は4～5 cmほど、そばの香りが豊かである。

2) 山口県

①岩国市 岩国寿司は岩国周辺で作られる押し寿司で初代藩主吉川広家（1561～1625年）が戦いに備え



て作らせた保存食が町民に広がった。藩で収穫した米・レンコン・野菜に近海の魚の押し寿司で、大きな押し寿司を一人前ずつ切り分けて振る舞う。ハレの日に欠かせない伝統料理になった。

②萩市 山口名物の瓦そば、熱した瓦の上に茶そばと具材をのせて温かい麺つゆで食べる。下関川棚温泉名物料理で野戦の合間に瓦を使って野草、肉などを焼いて食べた昔話を参考にしてでき上がった料理。



3) 香川県

① 香川市 「釜揚げうどん 長田 in 香の香」は釜揚げうどんの発祥地で映画「UDON」に登場。うどんはモチっとしたまろやかな味でコシもしっかりある。ここの特徴は出汁にある。出汁は煮干しのイリコで深い香りが効き、麺と出汁で美味しい。香川のうどんは讃岐うどんと呼ばれ日本三大うどんの一つ。讃岐うどんには三大要素、小麦・塩・出汁がある。この三大要素の原料は香川で育つ良質な小麦、



瀬戸内海沿岸で作られる塩や醤油、観音寺市沖で獲れるカタクチイワシで、このすべては香川の特産品。そしてこの特産品からうどんのすべての原材料が作られるため讃岐うどんは美味しいと言われる。

②小豆島町 オリーブはモクセイ科常緑樹、地中海沿岸からアフリカ北岸一帯に自生し、この野生種を5~6000年前から栽培するようになった。日本で初めてオリーブの栽培に成功したのは小豆島。明治40（1907）年、国が三重・香川・鹿児島を指定して試験栽培を開始したが、小豆島のオリーブだけ生育し結実した。これは、小豆島の気候が温暖でオリーブの栽培に適していたからである。毎年小豆島でオリーブ油作りに挑戦した。まずは、オリーブ公園で油をたくさん含む黒く熟したオリーブの実を集めた。



新鮮なオリーブの実を手で揉んでペースト状にした。このペースト状にしたものを1日かけて果汁と油に分離させ、油の部分だけをスポイトで取り出した。できたてのオリーブ油を試飲、後味が唐辛子のようにつく、大人の味、これが搾りたてのオリーブ油の味。



小豆島は醤油製造も盛んである。小豆島の醤油の起源は400年程前大阪城築城の採石部隊が調味料として醤油を持ってきた、島民が醤油に興味を持ち醤油づくりを習得し小豆島醤油が生まれた。塩田で採れる良質の塩、麴の発酵に適した温暖な気候、大阪への海運の利便性などで小豆島は醤油の名産地になった。マルキン醤油博物館には、醤油の歴史や実際に使われていた桶などの道具が展示されていた。入った瞬間から、醤油の匂いが充満していた¹⁵⁾。

③東かがわ市 「讃岐和三盆（わさんぼん）」を作っている羽根さぬき本店。和三盆は、香川県（讃岐和三盆）・徳島県（阿波和三盆）の四国東部の砂糖。この名前は「盆の上で砂糖を3回研（と）ぐ」の、日本独自の精糖工程からきている。和三盆は吉宗が享保の改革でサトウキビの栽培を全国に奨励し、その奨励に高松藩が応えたことから始まる。藩の目的は特産物創成と財源確保。サトウキビは地元産の在



来品種「竹糖（ちくとう）」で、熱帯のサトウキビとは異なり、背丈が短い。和三盆は四季それぞれの季節の花の形や、お祝い事をイメージした形が多く、繊細で綺麗。口の中にフワッと広がる甘味は優しい。今も伝統文化や味を守りついでいる現場を肌で感じ、日本のものづくりに感動した。



つばさキャビアセンターは廃校の体育館を活用して、チョウザメの養殖と「黒い宝石」と言われるキャビアの生産をしている。養殖数は日本一の10,000尾、大きいのは3メートル80キロもある。チョウザメの寿命は人間と同じで海にすむサメとは別の仲間。ロシアのカスピ海とアムール川に住む淡水魚。風呂で飼うことができるため、観賞用として飼っている人がいる。休むことなく泳ぎまわり見飽きないそうだ。名前の由来は鱗が蝶似で、全体的な形がサメに似ているので「チョウザメ（蝶鮫）」と名付けられた。おとなしい性格で歯がないので人を襲うことはない。エサは、主にサケ・マスなど。チョウザメはキャビアで有名、地球上に存在する生きて化石の「古代魚」の代表。右は、養殖チョウザメのエサ。生まれて7年ほどで、キャビアを取ることができ、取るタイミングはプールからチョウザメを取り出し、腹を少し切り、食べるのに適した卵になっているか確認する。残念ながらキャビアを取ってしまうと死んでしまう。輸入キャビアは保存のため塩分量が高く塩辛い、国産キャビアは塩分量が3%で、キャビア本来のとろける舌触りと甘みを楽しめる。

4) 愛媛県

①今治市 大三島に伯方（はかた）の塩工場と塩田がある。伯方の塩はメキシコなどの外国産天日海水塩93%を瀬戸内海の海水7%で溶かし塩にしている。外国の天日海水塩を使うのは、瀬戸内海の海水を利用した時、膨大な燃料を消費するからである。日本は海に囲まれ容易に塩ができると考えるが、ほとんどを輸入に頼っている。自給率は12~13%位、岩塩を産出せず、年間降水量も世界平均の2倍、日照が比較的長い瀬戸内地方など以外は天日干し塩田に不向きな国である。このため、塩は海水を煮詰めて作

る。海水製塩は、一度、高濃度の塩水を作り煮詰めたほうが効率的。



上の設備が 1950 年代からの流下式枝条架（しじょうか）式と呼ばれる方法。流下式製塩法から 1970 年代にはイオン交換膜製塩法へと変化した。流下式の塩には、マグネシウム、カリウムなどを含むがイオン交換膜製塩法の塩はナトリウムだけである。日本人の健康志向の高まりと「自然塩ブーム」で流下式塩田製塩の復活で、伯方の大三島工場にも 2010 年流下式枝条架併用塩田が再現された。生き物にとって塩は欠かせない。塩についての言葉・習慣などが世界中にある。古代ローマでは、兵士への給料として塩（ラテン語 sal）が支給、ここから「給与」英語のサラリー salary ができた。日本の神道で塩は、清めの力を持つとされ、祭壇に塩を供える、葬儀の後には塩で身を清める風習が現在もある。

②八幡浜市 富士柿は八幡浜・西宇和地方特産。昭和 2 年着色が早い大型の柿が見つかり、形が富士山に似ているのでこの名が付けられた。国内最大級の柿で重さは 400g で食べ応えがある。渋柿の渋はアルコールで抜いている。口当たりは滑らかで上品な味。



8、九州・沖縄地方

1) 福岡県 門司港名物の焼きカレー。昭和 30 年代、門司港の和食店が焼きカレーを始めたと言われて



いる。余ったカレーにチーズと卵をのせてドリア風にオーブンで焼いたところ美味しく、店のメニューとして人気が出た¹⁶⁾。右はバナナ、門司は台湾バナナのたたき売りの発祥地。バナナは明治時代に日本の領土の台湾から大量に荷揚げされ、台湾に近い門司港がバナナの流通拠点になった。当時は保存の技術がないため換金のために廃棄前に売り切ろうとたたき売りを始めた。このたたき売りを伝統文化とし

て 2017 年に日本遺産に認定された。

2) 大分県 ソウルフード、大分全域で愛されている鶏肉に衣をつけて揚げた「とり天」。



3) 長崎県

①長崎市 左は、卓袱（しっぽく）の姫卓袱料理と呼ばれる料理。三段重のお弁当箱に卓袱料理の角煮、エビのすり身などが入り、手ごろな価格で味わう。最後に甘く上品なお汁粉がでる。

これは、海外から長崎に贅沢な砂糖がたくさん入ってきたことの証。卓袱料理は長崎発祥の中国料理、西洋料理を混ぜ日本化した宴会料理で大皿に盛られて出る（右写真）。



日本古来の膳ではなく赤の毛氈をかけた円卓を囲んで楽しむ和華蘭料理。現代の日本における日常食の食事様式のルーツと言われている¹⁷⁾。まず、手前にある吸い物、卓袱ではお鱈（ひれ）と呼び主催者が「お鱈をどうぞ」と挨拶を行い参加者全員がお鱈を空にした後、乾杯をして宴会を始める。

②壱岐市 人口は 28,000 人程で琵琶湖の 1/5 の面積。紅葉するハゼの木などが少なく、秋の紅葉より新緑の季節がお勧めシーズン。水田面積は長崎県で 2 番目、米、葉タバコ、大麦を主に栽培している。



壱岐は葉タバコの産地。葉タバコは多年草ナス科植物で薄いピンク色の花をつける。花が咲くと栄養が葉に行かないのでツボミは摘花する。葉タバコは南米原産でコロンブスがヨーロッパへ伝え、もとは鑑賞用の植物。世界の産地は中国、アメリカ、インド、ブラジルで総生産量の 2/3 を占めている。日本では熊本県、宮崎県、青森県など。葉タバコを栽培したい人は JT と売買契約を結び、契約面積に応じて無償で種子が提供される。夏はイカ漁が盛んで 700 船出る。水イカの造りとゲソは天ぷらにする。下右は「ひきとおし鍋」で、壱岐の郷土料理。具材は鶏肉、野菜、豆腐、素麺。素麺は壱岐では作っていないが保存食で昔は貴重品。海が荒れ、船が来ないときに引き戸から出してきたので、この名がある。



③対馬市 人口は32,000人程で壱岐の5倍の面積がある。山林は89%、平地は3%、宅地は1%で、山々が連なり海岸線は深い断崖絶壁で壱岐とは形態の違う島。



写真の中央、木立の間に四角の筒状で木の蓋がしてある蜂洞（ハチドウ、巣箱）が置いてある。対馬は国内で二ホンミツバチだけが生息している唯一の地域。養蜂の記録は1500年前頃からあり将軍、大名などの貢ぎ物として、また朝鮮使節団の饗応の膳に使われた。野生の二ホンミツバチは豊かな自然の中を飛び回り、花々から蜜を集めている。島めぐりをしていると花が多いのに気が付く。



石焼料理で、対馬の郷土料理。対馬の近海は暖流とプランクトンの多い寒流がぶつかりあう漁場で、対馬の主な産業は漁業。石焼料理に使う石は石英斑岩で30分予熱してから石の上に魚、野菜を置いて焼いて食べる。熱い石が発する遠赤外線が食材をジンワリ内部から焼き上げるため、ふっくらとした素材の味を楽しむことができる。具材はヒラマサ、イカ、アナゴ、サザエ、野菜など。



左写真が六兵衛の乾燥団子で水に戻し、よくこねてから押し出し器で麺を作りつなぎは用いない。道具を使った麺の作り方は日本では珍しい。右写真お椀の中の上部が黒色の六兵衛、下部はワカメ。六兵衛はサツマイモの澱粉を麺にしたもので、黒っぽい麺でプリプリした食感。サツマイモは江戸時代に薩摩から来た。岩ばかりで平地がほとんどない対馬のやせ地に適したが、水分、糖分が多く腐りやすく保存が難しい。そこで、サツマイモを水につけて発酵させ澱粉を取り出す方法が考案され長期保存が可能に

なった。ダシは地鶏、シイタケを使う。シイタケは対馬の産業の1ツで森の中にホダ木があり森が育てたシイタケが一番美味しい。壱岐・対馬は元寇で戦場になり、これからも益々重要な国境の島。

④五島市

五島列島は海の幸が豊富で寿司屋が多い。五島牛は五島列島で飼育される肉牛で、ほとんどが長崎県内で消費。元は農業用の役牛で1970年ごろから肉牛へと改良された¹⁸⁾。



4) 宮崎県

①日南市 バニラはメキシコ原産でラン科のつる性植物、花の寿命は開花から8時間で受粉できなければ花は落下する、虫媒花で花の香りはない。バニラの種子を収穫し、発酵・乾燥を繰り返すキュアリン



グ作業を行うことで独特の甘い香りがするバニラビーンズになり、バニラ香料ができる。16世紀にスペイン人コルテスがメキシコから欧州に持ち帰り 19世紀にマダガスカルなどブルボン諸島で人工栽培を始めた。メキシコにいる昆虫「メラホナ」による自然受粉が必要で、初めは失敗続き。1848年人工栽培の方法を12歳のアルビウスが発明し、彼を「ブルボンバニラの父」と呼ぶ。最高級品のバニラはマダガスカル産で豊かな甘い香りがある。バニラの香り成分バニリンを石油から人工的に作り、安価な菓子類に使用。

5) 鹿児島県 かるかんはうるち米、山芋などを使った鹿児島県の銘菓。1686年ごろ薩摩藩で誕生した。



山芋が藩内のシラス台地で自生し、砂糖は奄美群島で生産され入手しやすかったためと考えられている。

①福山町 黒酢の元祖‘壺づくり黒酢’があり、黒酢壺畑がある。酢は工場で作られるのが一般的だが福山黒酢は壺の中で造られ、これら壺酢は黒酢杜氏が管理をしている。福山黒酢作りは江戸後期 1800年ごろから。江戸の藩政時代から重要な商業地であった福山町は良質な米、良質な湧き水、温暖な気候

に恵まれ黒酢造りに最適な町である¹⁹⁾。壺酢を使った黒酢料理はどれもあっさりした味。



②霧島市 種麴屋河内源一郎は鹿児島で暑さのために焼酎が腐るのは暑さと使用している麴の相性が悪いと考え、1910（明治43）年沖縄泡盛の麴菌から黒麴の分離に成功した。この泡盛黒麴菌は暑さに強い種麴で、この発見は九州の醸造家から歓迎され瞬く間に九州全土に普及し焼酎造りは飛躍的に伸展した。しかし、彼はクセのある味に満足せず研究を続け“泡盛黒麴菌の突然変異”の白麴菌を発見。この菌での醸造は難しいが収量が多く、味も香りもまろやかな美味しい焼酎ができた。河内菌白麴と名付けられた、この新種の麴菌が九州全土で使用されるようになった（パンフレット）。



③甑島（こしきしま） 甑島列島は九州薩摩半島川内（せんだい）から西沖約30km、東シナ海にある。列島は上甑、中甑、下甑の3有人島と10ほどの無人島。甑島の郷土料理は豊富な海の幸で、キビナゴ、イシダイなど黒潮で育った魚介類が1年を通して楽しめる。特に1年を通して新鮮なキビナゴが食べられるので色々な料理、刺身・フライ・青さと合わせた吸い物などで提供している。下写真は上甑島の里（さと）武家屋敷跡の古民家の食事風景。この食事は古民家に住んでいる方々の手料理で、この煮しめ料理は「結い」の考えで和気あいあいと頂くため、大皿に盛り付けている。手前から高菜、ツヤブキ、ニンジン、干し大根、小芋、カマボコ、味付き薄揚げなどがどれも薄味で並んでいた。他に野菜の天ぷら、ちらし寿司など、これらの料理の食材で購入物はかまぼこ、豆腐と薄揚げだけで日常の食べ物ほとんど自給自足。



④種子島 人口は3万人ほど、標高は282mで海側から見るとほとんど平らに見える。隣の屋久島は標高1936mで対照的である。



左は落花生畑。原産地はブラジル、新大陸発見で世界中に広がり、日本では1874（明治7）年アメリカから種を導入した。主な生産地は80%弱占める千葉県。ここ種子島も1915（大正4）年から栽培を始めた。7月から収穫ができ、南国の暑い日差しを浴び味は抜群でゆでて食べるのに適した品種が多い。落花生の茎は家畜のエサに利用。右は安納芋畑、種子島の安納芋文化は第二次世界大戦後スマトラ島から一人の兵隊が持ち帰ったネットリした芋から始まる。琉球からのサツマイモとは違う甘さがあり、この美味しい芋が種子島の特産品になった（パンフレット）。安納芋が種子島に向いていたのは島の標高が低く、ミネラルを含んだ潮風が吹き渡り、これが天然肥料になるためと海底が隆起した堆積岩の島で土中にミネラルが多く含まれるためである。ここで育つ安納芋は糖度が高くコクのある味。

⑤屋久島 人口は13,000人ほど、九州最高峰の宮之浦岳など1,000m以上の高い山々が連座した「洋上アルプス」。世界的にも貴重な自然が残っており1993（平成5）年世界自然遺産に登録された。屋久島は飛び魚漁日本一、日本近海を30種の飛び魚が回遊し屋久島を通過する。船に乗っていると種子島と屋久島の間で飛び魚が飛んでいるのを見ることができる。島では季節ごとに違った飛び魚をいろいろな料理で味わうことができる。下写真の飛び魚は唐揚げで中骨以外すべて食べることができ、弾力があってあっさりした味。下のさつま揚げも飛び魚のすり身で、揚げたてで身がしまりプリプリ味。飛び魚は脂肪が少なく、高タンパク低カロリーの優しい食材。



⑥奄美大島 奄美の郷土料理鶏飯（ケイハン）の具材はほぐした鶏肉、錦糸卵、シイタケの煮物薄切り、ショウガ、パパイヤ漬けの薄切り、ネギなど。鶏飯は各自で茶碗に米飯を入れ、具材をのせ鶏で取ったスープをかけて食べるお茶漬け。具材はどのお店も同じだが、鶏のスープが濃厚味とあっさり味がある。この料理は江戸時代島津藩支配下時、藩の役人をもてなす料理。パパイヤの漬物は青いうちに収穫した未熟パパイヤを漬物にする。奄美大島は農業・漁業・観光に力を入れている。杉は花粉を出すほど大きくならないので、花粉症に苦しむ人に奄美移住運動をしている。また、2015（平成27）年9月以降、害虫ミカンコミバエ種群の幼虫の寄生が確認され、植物防疫法に基づき、2017年3月まで寄主植物の移動制限が奄美大島に出された。ミカンコミバエは日本では南西諸島・小笠原諸島に分布し昭和43年から

18年の歳月と約50億円の防除費用をかけ昭和61年に根絶に達した。



しかし、毎年台風の強風に乗って台湾などからの侵入が確認され、2015年9月以降多数確認されて今回の措置になった。奄美はタンカン、パッションフルーツ、マンゴーなどの果実栽培が盛んで、これらの果実が影響を受けた。

6) 沖縄県

①北大東島 大東諸島に属する北大東島、南大東島は沖縄本島から東に370kmほど離れたところに位置しサンゴ礁が隆起した隆起環礁の島。北大東島、南大東島は共に無人島だったが、八丈島出身の玉置半右衛門が1898年南大東島を発見し1900年上陸開拓に着手、サトウキビ栽培の島として発展させ、それから3年後1903年に北大東島に上陸開拓した（パンフレット）。ここは沖縄の他の島とは異なり玉置半右衛門の出身地八丈島と沖縄が融合した文化を持つ独特の島である。八丈島の“島寿司”がルーツの大東寿司。サワラ・マグロをタレに漬け込み、甘酢めしで握る。左のトマトの上はパイア、その上は柑橘類のシークワァーサーで島特産品。どちらも甘くて美味しい。



大東そば（右）は縮れ太麺とあっさり味の和風だし、具材は卵焼きと豚の角煮で相性も良く美味。大東“そば”ですが“そば粉”は一切使用せず小麦粉のみ。シークワァーサーが自生している（右）。



島の農家の耕地面積は平均9ヘクタールで大規模経営が確立している。家々は畑の周りに点在し台風よけに周りには大きな木を植え、家は地面を掘って建っている。右はサトウキビ畑で毎年12～1月が収穫時期、ハーベスターで収穫。サトウキビは寒くなると糖度が上がりこの糖度の関係で収穫時期が短い。刈り取り後、株から新しい芽がでてきて5年ぐらい収穫できる。収穫時期は1日2交代制12時間労働。働き方改革で12時間労働が禁止され、TPP²⁰⁾で補助金が廃止されると若者たちが農業から離れ、島々でのサトウキビ栽培は壊滅すると村の人々は危惧している。



月桃（ゲットウ）はショウガ科多年草常緑草本で美しい花を咲かせる。月桃には防菌、防カビ、抗酸化作用があり笹の葉のように利用するとサトウキビの結束帯として使用。今は葉をハーブティー、化粧水、精油などにしている。

②南大東島 下写真はサトウキビの茎を絞っているところ。ラム酒はこのサトウキビを原料に蒸留熟成。このラム酒会社は島のサトウキビでもラム酒が造れるのではと考え、2004年に設立した若い会社。



Ⅲ、おわりに

北前船²⁾をテーマに各地を回り、その土地の郷土料理を味わい、本学食文化学科のブログに投稿してきた。日本各地の食べ物を食文化学科の学生たちに紹介し、各地の特色ある郷土料理を学生たちに学んでほしい。食べ物からその地域の風土、人々の生活を垣間見ることができ、食文化を学ぶことで人生が興味深いものになることを伝えたい。食には社会をつなぐ力がある²¹⁾ことを再確認し、各地の食文化を伝えることは食文化の継承になり、食を守るだけではなく、地域そのものを守ることに通じ、地域の良さを再発見し、地域に愛情を持つことになると考えている。

平成25年12月に「和食；日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから令和4年3月3日、文化庁は我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で受け継がれ愛されている食文化を掘り起こし、100年続く食文化として継承することを目指す「100年フード宣言」及び食文化への学びや体験の提供に取り組む博物館、施設等に関する情報を一体的に発信する

「食文化ミュージアム」の取組の旗揚げをした。応募のあった 212 件から審査の結果 131 件を認定した。その 131 件の中で今回紹介した食べ物が認定されていた²²⁾。

全国各地の 100 年フード

近代の 100 年フード部門～明治・大正に生み出された食文化～北海道のジンギスカン

伝統の 100 年フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～神奈川の小田原蒲鉾・山口の岩国寿司・長崎の対馬ろくべえ・鹿児島壺作り黒酢

これから毎年 100 年フードが増え、100 年フードをテーマに食の旅をするのは興味深い。旅はテーマを持ってするのがよい。それは、旅の前、旅の途中、旅の後に自然にテーマについていろいろと考えたり、調べたりするため面白くなる。

引用文献

- 1) 第 4 巻食文化概論 p167 新調理師養成教育全書 全国調理師養成施設協会
- 2) 北前船の足跡を訪ねて 梅花女子大学食文化学部紀要、9:1-39
- 3) 農林水産省「海面漁業生産統計調査」
- 4) 農畜産業振興機構（独立行政法人） https://vegetable.alic.go.jp/yasai_joho/senmon/0901
- 5) ロイズチョコホームページ <https://www.royce.com/brand/contents/story/#section03>
- 6) ニッカウキスキーホームページ <https://www.nikka.com/company/>
- 7) ニッカウキスキーホームページ <https://www.nikka.com/mailnews/column/no12.html>
- 8) 家勉キッズ <https://ieben.net/data/production-vegetables/japan-tdfk/s-soba.html>
- 9) 倶知安ホームページ <https://www.town.kutchan.hokkaido.jp/tourism/jaga-matsuri/>
- 10) 食品データ館 <https://urahyoji.com/crops-konjac/>
- 11) 駒ヶ根といえば「ソースカツ丼」 <https://yamahack.com/1841>
- 12) 氷見うどん <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%B0%B7%E8%A6%8B%E3%81%86%E3%81%A9%E3%82%93>
- 13) 御食国 Wikipedia <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%BE%A1%E9%A3%9F%E5%9B%BD>
- 14) 鳥獣被害対策コーナー：農村振興局農村政策部鳥獣対策ホームページ
- 15) 小豆島物語 <https://shodoshima.npn.jp/about/soysauce/>
- 16) macaroni <https://macaro-ni.jp/36332>
- 17) 第 4 巻食文化概論 p195 新調理師養成教育全書 全国調理師養成施設協会
- 18) 五島牛 Wikipedia <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%94%E5%B3%B6%E7%89%9B>
- 19) 楠志田（かくいだ）ホームページ <https://www.kakuida.com/kurozu/fukuyama>
- 20) TPP 外務省ホームページ <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/tpp/index.html>
- 21) 学びを語る 米田肇 2022 年 11 月 2 日 朝日新聞
- 22) 「100 年フード」受け継ぐ地域の味 131 件 2022 年 6 月 4 日夕刊 読売新聞