

特集

おむすび
結んで



地球好日

この人に聞きたい

日本遺産の旅

台湾
役所 広司
広島 尾道

日本全国 おむすび行脚

文〓金丸弘美(食環境ジャーナリスト) イラストレーション〓平野恵理子

おむすびだって、所変われば、品変わる。
ごはんの特産素材を合わせて、
見目、味、形もとりにどりに。



おにぎりは関西。おむすびは関東に多いといわれる。「結ぶ」は「縁をつなぐ」の意ともとれる。そこで実際「旬と地域と人を結ぶおむすび」という、みんなで作る食べるワークシヨップ(参加型講座)を行い大好評だった。関東は寿司の「にぎり寿司」があることから呼び名をわけたという説もある。

福井県ではオツクネと呼ぶところもある。米を搗く(精米する)、練る、から来たのだろうか。

おにぎりの形態が知られるようになるのは中世時代、武士の腰につける「腰兵糧」に握り飯・焼き飯があり兵士の常備食だったという。「屯食」とも言ったらしい。「屯」は「集団」の意味もあることから兵隊を指したのだろう。

梅干、粒胡椒、唐辛子を入れ竹皮に包み日持ちをさせた。梅干しは消毒剤や気付け薬として用い必需品だったというからおにぎりの王道と言えるのだろう。塩、味噌も携行した。いずれも保存性にすぐれたものだ。

梅の品種は主だったもので30種

類くらいある。米は、今では国内で300種類以上が栽培されている。塩も藻塩、岩塩、釜炊きなど2000以上あるから塩むすびも多彩だ。

昔は米は量がたくさん採れず貴重だったことから、米に加え麦、芋、粟、雑穀、海辺は昆布、魚介類と、地域の食材を使い、地域性も多彩な食文化を育むこととなる。

形状は三角が今では圧倒的だが、東北では円盤型、九州・関西では俵型、九州では丸型が多いとも言われる。三角は山の形状から神が宿るとゲンをかついだという話もある。

握りやすい、携帯しやすい、食しやすいということもあるが、丸のは円満、俵は米俵と、いずれも縁起もあるいはかついだのだろう。

現在では、具材に鶏肉、パクチー、ナンプラーなどを使うエスニック風、ごはんには食材をサンドイッチ状に挟み海苔で巻く「おにぎらず」など、バリエーションも豊かで国際色をおび料理ブックも出ているほどだ。おにぎりは、歴史をむすび、多彩になって広がっている。

北海道
東北地方
関東地方

豊富な魚介類、そして香りもまた素材に



菊かおりおにぎり

〈青森〉

食田菊は江戸時代、南部藩主が京都から導入して広まった素材。



鮭むすび

〈北海道〉

はみだすほど厚切りの身が。時には、中にも大量のほぐし身が入る。



五目笹巻き

〈福島〉

もち米を使ったいわばおこわ風。具材は人参、干椎茸、油揚げも。

「北海道でおにぎりは？」と尋ねたら、即答で「鮭、たらこ」と返ってきた。

国内の鮭の漁獲量ランキング(農水省2012年)で北海道は断トツの1位。鮮度がよい食材の鮭たらこは群を抜く。米栽培も盛んで収穫量では新潟に次いで全国2位。上質な米処

としても知られる。

都道府県別自給率でも北海道は第1位(農水省 2011年度)。カロリーベースが191% (全国平均39%)、生産額ベースが201% (全国平均66%)。麦、トウモロコシ、大豆、乳牛、ジャガイモ、タマネギのほか、カ

ニ、ウニ、ホタテ、海老、あさりを始め魚介類も豊富だ。

東北には菊を食べる文化があり、山形、秋田では、菊を漬物にして具材にした菊おにぎりがある。青森は、食用菊、枝豆、しめじなどを入れた色も鮮やかな「菊かおりおにぎり」がある。

東北は包むというおにぎりも豊かだ。福島県会津若松「五目笹巻き」は、笹の葉に、もち米、大豆、タケノコなど入れて味付けしたものを包み蒸し、手をかけた贅沢なおむすびだ。笹は殺菌作用があり保存も効くうえに見た目にも美しい。

福島には葉で包むおにぎりもほかにあり、特産のエゴマの葉で巻くもの、塩漬けた紫蘇の葉で包むもの。葉の香ばしさが漂い気持ちが安らぐようだ。

山形県庄内では味噌を塗ったおにぎりを青葉漬けて巻いて火鉢で焼く「弁慶飯」。青森では若い昆布で巻いた「若生おにぎり」。というように包み方も独特だ。

風土と思想が込められた、それぞれの姿

北陸地方
中部地方
近畿地方

くるくるととろろ昆布を巻いて、まるではりねずみのようなおにぎりは石川県金沢市。江戸時代から明治にかけて、各地の産品を運び売買をする北前船で、北海道の昆布がもたらされ根付き生まれたもの。これは石川県のお隣福井県、富山県も同様でとろろ昆布おにぎりはもつともピュラーなものだ。

一見、映画『となりのトトロ』に登場する「まつくろくろすけ」にも似てなくもないが、こちらはこちらでキャラクター海苔巻おにぎりとして子供のいる家庭のお弁当で大人気だ。江戸からといえば静岡県の染飯。駿河国瀬戸（現在の静岡県藤枝市内）の名物で、静岡県の郷土料理「染飯むすび（くちなしむすび）」。くちなしで

染めたもち米を蒸して竹の皮や柏の葉で包んで旅人に売られていた。伸ばして小判型にしたもの。クチナシの実は、消炎、止血、解熱などの漢方としても用いられたというから旅のお供に重宝されたのだろう。十返舎一九の『東海道中膝栗毛』にも登場するが、主人公の弥次郎兵衛は静岡の出身だ。

三重県と和歌山県には高菜漬けで包んだ「目張りずし」がある。農作業に行くとき麦飯を大きく包んだことから、目を見張るような、あまりにうまい、という意が名前の由来。お隣、奈良は平安期から栽培されていたレタスの一種「ちしゃ」で包む「ちしゃ葉寿司」がある。いずれも丸いおにぎり形状だが呼び名は寿司だ。



染飯むすび（くちなしむすび）
〈静岡〉
くちなしには疲労回復や筋肉痛緩和の効果もあるという。



目張りずし
〈三重・和歌山〉
ごはんは、高菜の漬け汁を染み込ませたり、高菜を混ぜ込んだり。



とろろ昆布おむすび
〈富山・石川・福井〉
昆布の表面に近い黒とろろと、芯に近い白とろろの2種がある。

中国地方
四国地方

希少な地場の食材と融合して個性際立つ



焼きままかりにぎり

〈岡山〉
生のままかりが手に入らなければ、酢漬けを用いることも。

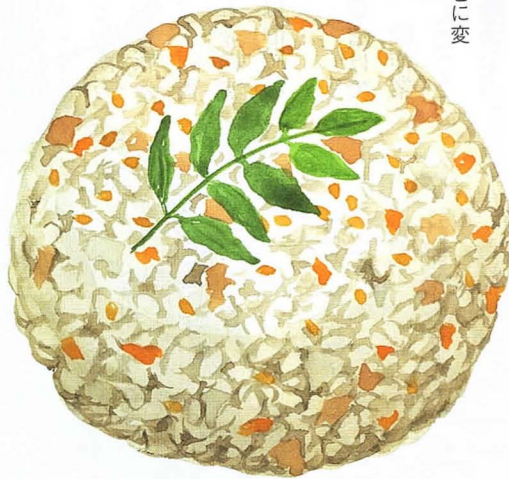


きな粉むすび

〈山口〉
豊作を祈願して、田植の後に作る伝統的な行事食のひとつ。

肉もつそ

〈香川〉
上に載る緑の食材は季節ごとに変化。握らずそのままでも美味。



岡山県の「焼きままかりにぎり」は、ニシン科の魚ままかりを焼いてごはんに混ぜ込み握って焼いたもの。ままかりは「飯借」をあて、ご飯が足りなくなり借りに行かねばならないほど食がすすんだことからついたという。瀬戸内海に面した地域の食の文獻をみると、大量の魚が獲れたことがわかる。ままかりは鮮度が落ちやすいので酢漬け、塩漬け、糠漬けにし保存したという。酢で締めてまるごと食べる「まるずし」がある。かつては大

衆魚だったままかりも、いまでは漁獲量が激減し高級魚だ。

山口県「きな粉むすび」は、もつともポピュラーなおにぎりのひとつだろう。大豆を炒って粉にしてまぶす。うま味、香ばしき、甘味、コクは最上のもの。栄養価も高く子供の食事として出すところも少なくない。学校給食で出るところもある。国産大豆はわずか5%。地元で採れる大豆からのきな粉むすびは高級品といっても過言ではない。

香川県三豊市の郷土料理「肉もつそ」は具材たつぷり潤沢なおにぎりだ。牛肉、干しシイタケ、コンニャク、ごぼう、豆腐、枝豆などが入る。彩り豊かで栄養素もしっかり詰め込まれたいわば炊き込みご飯のおにぎり。具材豊富なおにぎりは各地にあるが、肉もつそは突出したひとつだろう。香川は、瀬戸内海に面し、食材も豊かで彩りも美しい押し寿司が地域ごとにある。量はたくさん獲れないがバラエティに富み、その贅沢な食生活がおにぎりに反映されているといってもいい。

福岡はうどん店が多い。そこに必ずといって置いてあるのが「鶏めしにぎり」。大分、佐賀、宮崎でもよく見かけるものだ。

福岡は農業も盛んだったところ。博多から一時間も行けば嘉穂郡の農村地帯になる。この地区のくんち(秋祭り)、行事、来賓のもてなしに、飼っていて鶏をしめて炊き込みご飯にしたとある。かつては、何処も鶏を飼育し、貴重な蛋白源でもあり鶏飯は贅沢な食事でもあった。それが広まり、今ではおにぎりの定番となっている。

宮崎県・高千穂地方の「とうきびおにぎり」は、昔ながらの伝統食ともいえるもの。山間地で、食料・飼料として早くからとうきび(トウモロコシ)が栽培されていた。とうきびが入ってきたのは16世紀、ポルトガルから長崎を経てという。現在、とうきびの一大産地として知られるのは北海道。こちらのとうきびおにぎりがポピュラーだ。

鹿児島・奄美諸島の「かしやにぎり」は、葉に包んだおにぎり。かしやはシヨウガ科ハナミョウガ属の植物で葉が大きい。バナナの葉も使う。かしやもバナナも自生している。葉で包んだにぎり持参で農作業に行つた。おにぎりの中身は、豚味噌や、揚

九州地方 沖縄地方

伝統という言葉を超えて今に残る郷土食



鶏めしにぎり
〔福岡・大分〕

ごはんが鶏肉をはじめ各素材の旨味を吸い、滋味も豊か。

げた魚、湯がいた豚肉、レバーなど味噌漬けたものを具にする。そして薄焼き卵で包みかしやで包むもの。

葉で包むおにぎりは沖縄もありシヨウガ科のゲットウ(月桃)の葉で包むものだ。葉にはアロマの働きもあるという。

参考文献：日本食生活全集 全50巻 農文協編 農文協 1985年 / 日本人は何を食べてきたか 神崎宣武著 大月書店 1987年 / 五五五の調味料 塩アサクト編 アサクト 2000年 / 沖縄事典 尚弘子監修 フロジエクト 2002年 / 聞き書きふるさと 家庭料理 混ぜごはん かつてめし 農文協編 農文協 2003年 / 伝承写真館 日本の食文化 全12巻 農文協編 農文協 2006年 / 日本食物史 江原純子 石川尚子 東四柳祥子 著 吉川弘文館 2009年 / 地域食文化 大百科 1-5巻 農文協編 農文協 2010年 / 民俗小事典 食 新谷尚紀 関沢まゆみ 著 吉川弘文館 2010年 / 「にっぽん食誌」 紀行 伊丹由幸 著 ワニブックス 2010年 / 「おにぎり」 川越寛子 著 フラフィック社 2011年



とりきびおにぎり
〔宮崎〕

一説に、収穫不足のお米にとうきびを混ぜたのが始まり。



かしやにぎり
〔鹿児島・奄美〕

具の豚味噌は、豚肉と味噌を油で炒めたもの。

かなまる・ひろみ
1952年佐賀県生まれ。執筆活動のほか、食からの地域再生「食育と味覚ワークショップ」などをテーマに食総合プロデューサーとしても活躍。「田舎カッパ」・「夢・カネが集まる5つの法則」ゆらしい島のスローライフ」など著書多数。好きなおむすびは「海苔巻き梅干し入り」。