

潟の恵み・食について

丸山久子／食文化・郷土食研究家

1. はじめに

新潟は、潟食の宝庫である。わずか50年ほど前までは地産地消の食生活が当たりまえで、私たちの先輩は身近にあった潟や潟端の恵みを四季折々に収穫し、その恵みを活かし命はもちろん心も支えてきた。

地産地消時代の新潟の潟関係の食は、全国的にはあまり知られていないが、実に豊かで見事なものがあつた。

今回は、大正・昭和初期ころの食に焦点を当て、その一端に触れてみたいと思う。

なお、内容については主に筆者自身の現地取材（・市町村誌史・新潟県民俗学会採訪・新潟県郷土料理調査）を基にし、一部民俗学的な解説を加えた。

掲載の料理は筆者が調理、撮影した。その他の写真も筆者の撮影である。

2. 植物

2.1. 蓮



蓮の花

蓮はインド原産と云われ、仏教との関係も多くみられる。

2.1.1. 蓮葉とケンサ焼き

お盆のお供え料理の1つで、献ザン焼き、ケサ焼きともいう。冷や飯を握り生味噌や練味噌をつけて焼き、仏前にお供えしたもの。宗派により扱いも多少異なるが、当時は殆どの家でお盆の14日または15日の昼にケンサ焼きを供えた。

当時、炊飯の燃料は薪や藁が主で、結構手間のかかる作業であり、一般の家庭で飯は1日1回（朝または夕食）に炊いていた。

しかし、お盆のお供えは3食が当り前。特に禅宗関係は丁寧で、冷や飯のお供えはお粗末と考え、お供え物のみ加熱をした。しかも、飯は炊くものであつた。したがって、その時に炊いた飯はでないので、お供えの焼き

飯はウソツキマンマ（嘘つき飯）ほか、地域により色々な名前がみられる。

お供えした焼き飯のお下がりには、ほのかに蓮の葉の香りがして大変美味しく、好評であつたという。



蓮の葉にのせた焼きおにぎり

2.1.2. 蓮の実・オヤツ

蓮の実採りは、お盆が過ぎ少しあつた頃。未だ夏の暑さが残る時季で、涼を感じながらの子ども達の楽しい遊びでもあつた。

まず年上の子が先頭にたつて、葉や根（蓮根）を痛めないように、また事故等にも気配りをしながら蓮の実採りはじめた。

子ども達は、真剣そのもので夢中で採集した。岡にあがって各自の採集物を集め、皮を剥き、一部はその場で涼を感じながら食べた。シャキシャキした独特の歯触り・食感を楽しみ、美味しいというより、近所の友達との集いが嬉しかったと云う。一部は分け合つて家に持ち帰つた。ドバスとも云つた。

大人も仕事の合間に蓮の実採りをすることもあり、潟のモノと一緒に売りにも行つた。

実は種子が多いことから縁起食^{*1}の1つとされた。



蓮の実

2.1.3. 蓮の実ご飯

おこわ（お強^{*2}）や炊き込み飯で、彼岸のご馳走の一品として仏前に供える家もあった。

鮮やかな緑の蓮の実と普段食より上等な米の炊き込み飯はモンビ^{*3}のご馳走。また、この時季だけの季節のご馳走でもあった。



蓮の実ごはん

2.1.4. 小豆蓮根

イトコ煮ともいう。蓮根の収穫は晩秋。個人の蓮田もあったが沼や潟でも自由に採ることもできた。

収穫した蓮根は全て利用することを心掛け、モンビと普段食に分けて加工、保存した。

蓮根は、縁起食の1つで、各地域のお節料理にも多くみられる。

イトコ煮は蓮根の代表的な料理で、潟の産物の蓮根と畑の小豆。土で育った野菜の組み合わせ料理。蓮根の独特の歯触り・シャキシャキ感とわずかな粘りが好まれる。味は、程々の甘味があるが、当時は砂糖の他に自家製の水飴などでさらに甘味を付ける家もあった。

殆どの家が縁起食の1品として年とりや正月の膳に載せた。普段食はクズ蓮根でこしらえることが多く、子どものおやつや大人のお茶受けにも好評であった。その他、蓮根の料理は・酢蓮根・天ぶら（厚切揚げ・播りおろし揚げ）・のっぺい・煮しめ（煮物）・福神漬・味噌漬等々、行事食から普段食まで数々あり、特に潟の近辺では身近で親しまれた食材である。

2.2. 菱の実

身近で採集する食材から遠ざかり久しいが、菱の実について、市内で聞き取り調査を行うと、昔はよく売りに来た（沼垂 内野 古町ほか）、子どもの遊びで自分で採り、友達と色々楽しんだ等の話を聞いた。

実はシャキシャキして独特の食感があり、シンプルで、美味しかった。子どもの頃は、下処理（アク出し）をしてもらったモノを自分の歯で真剣に皮を剥き、兄妹や友達と遊びながら食べた・懐かしいおやつと、当時は懐かしく語る高齢の方に何人も出会った。

大人でも好む人が結構いたが、下処理（アク抜き、皮剥き）が面倒で食べる機会は少なかった。



菱の実

食べ方では、・オツマミ ・炊き込みご飯 ・炒めもの等が一般例。最近は健康効果にも関心があり、市販品（外国産等）の入手も可能でサラダ風の食べ方も好評。

2.3. ジュンサイ

初夏の時季、一人一舟で潟に出て、舟から身をのり出し水中の茎を引き上げて新芽を手摘みする。かなりキツイ作業であったが沢山採った、という。

上堰潟ほか潟端には加工工場もあった。佐潟で採ったジュンサイは荷車（人力）を引いて古町の料亭まで売りに行った。

内野でもモンビ等には早朝に売りに来た。料亭では吸い物、三杯酢等。一般家庭では特別なモンビ食ではなかったが、準モンビ食で、大体酢のモノや汁にした。

2.4. 慈姑（クワイ） 2種

慈姑（オモダカ科）で、太い芽がついていることから正月の縁起食の1つとされ、昔も今も正月の膳に載せる家が多い。料理例・白煮 ・せんべい ・ぼたんくわい

黒慈姑（カヤツリ草科）は、新潟市内ではゴイともいう。皮は黒く、実はやや透明感のある白色。江南区の一部地域で特に多く収穫した。慈姑とは味が異なり梨のような独特な歯触りが好まれる。

茹でてオツマミや子どものおやつ等の食べ方が一般的である。のっぺに入れる家もあった。

2.5. セリ

潟端の排水路に子どもがボテ（籠）をもって鎌で採集する。春は、オカゼリとも言った。

食べ方は、茹で・ヒタシ、和え物、油炒め等々、季節の香りを楽しんだ。ちなみに、春の七草は水ゼリである。

3 動物

3.1. 鮎

鮎は、身近な魚で種類も多く普段食はもちろん、行事食でもよく食べていた。特に、体長6～10cm程の寒鮎が美味しく、時季になると身近でも販売していた。

場所によっては個人でも沢山捕り、各家で加工や保存をした。

入手した鮎は鮮度が落ちない内に下処理^{*4}をして串に刺し、普段用と行事食用に分けて炉裏で焼き、一部はマッコウ^{*5}に刺しておいた。



マッコウに刺した魚

3. 1. 1. 鮎の菰被り (こもかぶり)



鮎の菰被り

福島潟周辺の郷土料理。身近な魚・鮎に縁起食材・めでたい品々を組み合わせ、モンビ食風に特別な名前を付けたお節料理の1品。縁起モノとして組み合わせた食材は昆布や牛蒡^{*1-3}。その他、彩りを考え、季節の野菜を組み合わせた。

野菜は、セン切りにして加熱、調味。しっかり味を含ませ菰風^{*6}に仕上げ、焼き鮎の上に被せた(天盛り・トッピング)。鮎はマッコウに刺した焼き鮎を利用。なお、同様の料理は市内の各地にみられ、鮎の昆布煮・鮎昆布などともいった。

3. 1. 2. 鮎の天盛

膳の品は目でも楽しむものでもあった。外食など殆どない時代では、一般市民は他家の行事等に招かれ、膳に就くことは大きな楽しみであったという。

当時は、料理は勿論、材料もその家で収穫や採集したもの。客は膳に載る品々を眺め、目でも楽しむ。それは1つのご馳走であった、平^{*7}は膳の主役でもあり、身近な材料を用いるだけに客の関心の的でも話題にもなり、各家の気配りがみられた。客膳の天盛の魚は、鮎または鮎。マッコウに保存したもの。平の品は、大切に切った大根、人参、蓮根、牛蒡、こんにゃくや油揚げ等々の煮

物。特に、江南区の一部の地域では正月の定番料理で家族の膳にも載せた。



鮎



魚を天盛りした平

3. 1. 3. 鮎のスシ漬

当地のスシ漬は一部で記録(古文書)もあるが、一般的に、生熟れスシで熟れスシ(発酵食)は余り作らなかった。しかし、スシ漬け用具・鮎桶・鮎樽等は今でも各家に残っている。

なお、鮎スシの記録をみると：新潟市内では、天保7年(江南区 個人所蔵)等もある。



スシ漬け用具

鮎はかつて新潟ではどこでも、身近で大事な蛋白源としてよく食べられていた。しかし、昨今では食べる機会は減り、新潟では身近な食、と感じない人が多くなっている。

ちなみに、他の地域の例を見ると・琵琶湖の鮎ズシ(ゲンゴロウ鮎)・佐賀県鹿島浜町のふなっこぐい(マブナ)二十日正月の食・鮎味噌(愛知県・岐阜県・三重県)・鮎飯(岡山県)佐賀県(鹿島市)「鮎の昆布巻き(ふなんこぐい)」など多々ある。

取材の中で印象に残った古老の話：当地は身近に新鮮な魚が簡単に手に入った。鮎漬け他、食品の長期保存等、手間の掛かる食品への関心はあまりなかった(昭和60年代)。

3. 1. 4. 鮎料理 その他

ベタ煮、べつたら煮(鳥屋野潟他)、甘露煮(佐潟 鎧潟ほか)、粕煮などがある。

焼き鮎を鍋に入れタツプリの水で下煮をした後に調味する。冬季は囲炉裏に常に火があったから、囲炉裏に鍋を掛けておくだけで自然に出来上がった。煮鮎は骨まで食べられ、特に産婦にすすめた。

調味料は、味噌（普段用） 醤油 砂糖 自家製飴 酒粕 等々、各地域や家の味と作り方があった。調味の仕方で名前も変わった。

保存する場合は、濃い目の味付けをして瓶に入れ空気を抜いて密封。気温の低い所に保管。

他には、鮎の小鳥焼きなど、鮎を腹開きして焼き、調味した料理がある。小鳥が羽を広げた感じに見える料理。一寸したお遣い物にもした。

3.2. ザコとゾーコ

鮎は雑魚ともいい、農家の冬季の副業等で売るために捕る家もあったが、子ども達も鮎捕りを楽しんだ。子どもは遊びの1つで浅瀬での漁。ザッパなもの。

それでも家族に喜ばれるので嬉しく、元気のよい女の子も加わっての漁。大人の捕る形の揃った鮎をザコ、子どもが捕ったものはゾーコと云った。（江南区、北区ほか）

3.3. 鯉

お刺身（洗い）や鯉こく、煮物（煮つけ）が一般的で鮎同様身近な魚。

鯉は、母乳の出が良くなるとも言われ、出産祝いのお遣い物にもなった。

また、鯉の滝登りなどの故事に因んだものと思われるが、子どもの誕生の報せを受けると、先ず鯉を届けたという地域もある。

3.4. 鮎

雨が降ると男たちは、近くの潟や沼そして川が気になり「血が騒いだ」という。鮎のエサは川の岩場の苔である。泥臭さがないので好む人も多かった。秋の落ち鮎捕りは、少し雨が降り増水すると何人かで組を作り漁に出た。1人が50匹は当たりまえ、と当時を懐かしむ古老にも出会った。

3.4.1 鮎の澄まし

秋から冬の客への持て成し食の一品。汁もので、一般に澄ましといった。マッコウから焼き鮎を外し豆腐やネギを入れ、澄まし仕立にした汁もの。

なお、マッコウで保存できる鮎は秋の油の抜けた落ち鮎で、夏ものは油ヤケするので長期間の保存は無理。

家族のお節膳の一品でもあった。

3.4.2. 鮎の土手焼き

野山の作業は、何人かの組でおこなう。その折の昼飯は、その場で採集する動植物で、身近な食材で作る即席料理。その一品が鮎の土手焼きであった。

その場で捕った鮎を、石の上に並べ、周りに味噌の土手（味噌の囲い）を作って焼いたもので贅沢な一品。

飯、漬物等は各自持参した。



鮎の土手焼き

3.5. 鴨

潟や沼の冬は渡り鳥の食の宝庫。中でも冬至十日前の鴨は油がのって美味しいといい、よく食べた。

集落には1、2軒セミプロ的な狩猟のハツメ（器用）な人がいた。

真鴨ともいい暮れの歳暮の一品にもなり、鴨1羽モノが届いた。家によっては何羽も届き「鴨が飛んで来た！」と、楽しい話題にもなった。

なお、下処理（羽むしり 解体）は一般に男の役目であった。

当時は、全て有効利用があたり前。先ず骨と肉を外し、いろいろな食べ方をした。

肉は一部塩漬けにもして保存した。客膳やモンビ食（冬至 年夜 正月 小正月 ほか）。漬け汁は年夜のそばツユ（汁）に、骨も捨てることなく木台にのせナタ（鉈）等で叩き、ミンチ状の肉団子に加工した。

3.5.1. たかぶ汁（鴨肉の汁もの）

冬至の頃の代表的なご馳走の1つで、具沢山の煮物に近い汁もの。

こんにゃく 人参 ネギ 牛蒡 里芋 等々、季節の野菜と合わせたモンビ食。醤油味。

3.5.2. 鴨のジブ煮（主に西蒲区）

内容は①とほぼ同様

3.6. 雀

冬季、雀をはじめ、野鳥はカスミ網で捕る。この時季のご馳走の1つであった。美味しいという人もいたが、肉部分は少なく身近な動物でもあり、好む人は限られていた。

3.7. 泥鰌（どじょう）

土用の頃には泥鰌をよく食べた。泥抜きをし、普段食は汁モノや泥鰌鍋、少しご馳走になると卵とじ等が大方の食べ方。泥抜きは、樽に井戸水を張り生大豆と泥鰌を入れ水替えを2回ほどする。

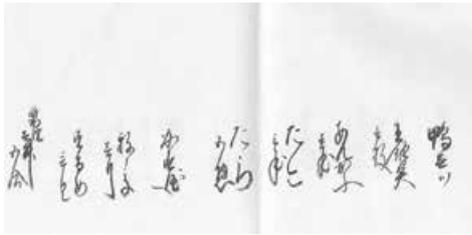
4. その他

4.1. 潟の食と人生儀礼など

冠婚葬祭等の人生儀礼をはじめ、講や農作業の結など、昔は地域での四季おりおりに寄り合いが多くあった。そこには必ず食があり、潟の恵みも多く利用していた。

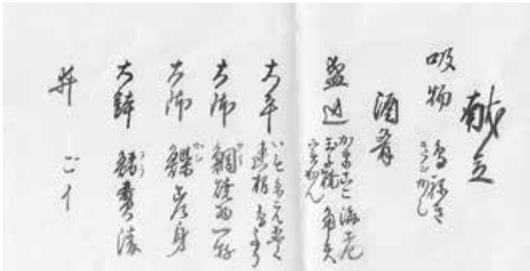
以下に、古文書から一例として紹介する。

① 年賀の品 『嘉永六年 年賀祝儀覚帳』



鴨 壱ワ
蓮根 参本
切こんぶ
午房
六巴
こんやく
とう婦
ねぎ
せり
串貝
十五勺
いも
三升

② 孫祝（誕生祝）の献立 『慶応四 辰年』



献立 吸物
鳥 衾き
きノこ かし
酒肴
盛込 かま古こ 海老
玉子焼 南天
寛かん
いも 糸こんにやく
蓮根 鳥迄く
鯛焼物 一枚
大鉢 鱈差身
大鉢 鱈煮漬
大鉢
井 井
ごイ

4.2. その他

潟や潟端での四季折々の暮らしのなかで食べられた動物には、タナゴ、ゴリ、ナマズ、イトヨ、コヌカエビ、グズ カジカ、ライギョなどの魚類、兎、狸、雉（キジ）、山鳥など、その他多数あった。

植物も芽 葉 木の実 があり、四季折々に採集するなどし、近所とも分けあって季節を楽しんだ。

5. まとめ

聞き取り調査等で得た資料をもとに潟や潟端の食の一端にふれてみたが、新潟には身近にある潟の産物は実に豊富で大きな恵みであった。命はもちろん心の支えでもあったと、改め実感した。

※注

- 縁起食：お節料理の食品に縁起の良い言葉を付し、祈願効果をねがったもの。
 - 蓮の実：種子が多い。子宝=子孫繁栄に繋がる
 - 蓮根：穴があいている=先が見通せる=縁起が良い。
 - 昆布：ヨロコブ=喜よろこぶ
 - 牛蒡：深く根が張る=家の安泰。
- おこわ（お強）：餅米のご飯。一般的には、餅米に豆類（祝は小豆、仏事は白インゲン豆）と一緒に蒸した飯。わずかな赤色があり、祝食では赤飯。
- モンビ：紋日・モノ（行事）の日。昔は特に食に気を配り、モンビ=ご馳走の日、と受け取る庶民も多かった。
- 鮒の下処理
 - ・泥をはかせる（地域による）
 - ・頭を付けたまま、鱗と腹ワタをとる。
- マッコウ 巻藁・藁の束。魚保存の一方法で、囲炉裏の上（火棚等）に吊るし、主に串刺しの焼き魚を刺した。冷蔵庫のない時代には一般的な保存方法で各家には何個も吊るしてあった。
- 菰（コモ）：マゴモ（後にワラ）を編んだ平面状のもの。掛ける・敷く・包む など身近で生活に密着した用具。薦 葶 とも書く。
- 平（ヒラ）=漆塗りの平椀。お平ともいう。

参考文献

- <参考資料>筆者聞き取り調査ほか
- ・市町村誌史編纂の協力で、各地の古老の方々より聞き取り調査（昭和50年後半～平成10年頃）
 - ・新潟県民俗学会共同採訪（聞き取り調査）
 - ・新潟県の郷土料理データベース（丸山久子編）

参考文献

- たべもの文明考 大塚滋著 朝日新聞社1971
「ふなずし」を考える—近江の文化と水風土を探って—
環境と食の研究会編 環境と食の研究会1997
食の文化地理 石毛 直道著 朝日新聞社 1995
ふるさと大百科 阿賀北・岩船 郷土出版社 2004
食の民俗事典 野本寛一編 柊風舎 2011
日本民俗大事典（上）福田アジオ 吉川弘文館
1999
日本民俗大事典（下）福田アジオ 吉川弘文館
2000