

## バラずし(すもじ)



生の魚を塩と砂糖・酢でまぶし、炊きたての熱々のご飯に「うづめる」(埋める)ことで余熱で火を通す、臼杵独特の寿司。金時豆と野菜の煮物を混ぜ込み、錦糸卵で飾る。甘めの味付けが特徴で、祭りの際に吸物とともに客をもてなした。「すもじ」とも呼ばれ、江戸時代の京ことばが城下町に残ったもの。魚を入れない場合もあり、魚の上に乘せたものを「ちらしずし」と呼ぶ家庭もある。

## 材 料

- 米:2合 ■ 餅米:大さじ2程度
- 魚(アジ・タイ・カマガリなど) ■ 金時豆:適量
- かんぴょう:10g ■ 干しいたけ:2枚 ■ にんじん:1/5本
- カマボコ:適量 ■ チクワ:適量 ■ むきえび:適量
- さやいんげん:5個程度 ■ 卵:1コ
- 酢:大さじ3 ■ 砂糖:大さじ5 ■ 塩:小さじ1

## レシピ

1. 米と餅米を合わせ、水を控えめに炊く。
2. 干しいたけ・かんぴょうは水に戻し砂糖・醤油・みりんで甘辛く煮る。にんじんは細切りで塩茹で。カマボコは細切りで湯がく。チクワはむきえびと共にやや甘辛く煮る。錦糸卵を作る。
3. 魚を三枚におろし細かく切り、塩にまぶしておく。
4. 砂糖を酢と混ぜてすし酢にし、魚をくわえる。残りの酢をかけ酢めしにする。
5. 炊きたてのご飯を寿司桶やボウルにうつし、熱々のご飯に4の魚を「うづめる」。
6. 魚が余熱で煮えたら具と金時豆を加え、切るように混ぜる。錦糸卵・いんげんで飾る。

## つみさき



小アジを酢で締め、包丁を使わず手だけで開き、皮と骨を除いて薬味とともに盛る夏の料理。喜楽庵が主に商人へ広めたと言われており、商店街の家庭で振舞われ、京都の間屋筋にも好まれた。現在は「つみさき」を知る人はごくわずか。

## 材 料

- 小アジ(鯷):適量 ※小さいほど美味 ■ きゅうり:適量
- 酢:適量 ■ 大根:適量
- 塩:少々 ■ 醤油:お好みで
- 玉ねぎ:適量 ※新玉ねぎが最良 ■ かぼす:お好みで
- ワカメ:適量

## レシピ

1. 小アジの頭と内臓を除き、手で腹側から開いて骨を取る。包丁は使わない。
2. 開いた身を酢に漬ける。鮮度の良い魚は短時間、古い魚は一日漬けると骨も抜けやすい。
3. 酢で皮が自然にむけるので、手で丁寧に剥いで酢洗いし、身だけにする。
4. 玉ねぎ・ワカメ・きゅうり・大根を切って皿に敷き、アジの身をきれいに並べる。
5. 醤油やかぼすを添えて食べる。

## 語り継ぐ

## 臼杵の食

PASSING ON THE STORY  
OF USUKI'S FOOD CULTURE

ちゅうおう  
中央地区

CHUO AREA  
USUKI JAPAN

聞き取り  
文献調査  
より

海側



食文化創造都市  
臼杵  
CITY OF GASTRONOMY

臼杵市は、ユネスコ食文化創造都市として、地域の歴史や暮らしに根差した食文化を大切にし、未来へ受け継ぐ取組を進めています。

市内各地域でおおむね75歳以上を対象に実施した「地域の食の記憶の聞き取り調査」をもとに、海側・山側それぞれの自然環境の中で育まれてきた食文化、地域ごとの食の思い出、日常の食事や行事食、家庭で受け継がれてきたレシピを記録しました。

臼杵の食文化を知り、語り合い、子どもたちや若い世代へと受け継いでいくための共通の記録となることを願っています。

ご家庭での食事、  
地域イベント、  
学校行事などに  
ご活用ください。

今回は 中央地区 の調査報告をご紹介します。

調査報告等の詳細な情報は「臼杵食文化創造都市推進協議会」のHPをご覧ください。

【協力】臼杵・海添住民 【聞き取り／調査資料作成】株式会社たべごとカンパニー



# 海側の食文化

豊後水道の恵みと、  
海とともに生きてきたくらしの記録

臼杵市は豊後水道に面した海岸線と山間部からなる地域です。

漁村・海浜集落を中心とする「海側の食文化」には漁村を中心とする独自の食文化がありました。

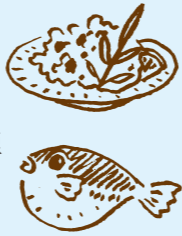
臼杵市史(1990年刊)や臼杵にまつわる食文化の書籍よりまとめています。

## 魚を中心とした食の営み

豊後水道からはタイ・アジ・フグ・イワシなど多彩な魚介が揚がりました。「魚屋三町」と呼ばれた掛町・浜町・横町では刺身や茶碗酒が楽しまれました。

## 代表的な食べもの

きらすめし	魚におからをまぶした郷土料理
黄飯とかやく	くちなしの実で黄色く炊いた飯と野菜の副菜
うずめ飯	具材を飯の下に埋めて出す儉約の食
ほうちょう	小麦粉を鮑の腸に似せて長く延ばした麺料理
豊後ふぐ・磯料理	豊後水道の海の幸を活かした料理群
とろろ汁・モズク	自然薯を魚出汁で麦飯にかける家庭の味



## 海産物の加工と行商

イリコ・干しあわび・ナマコなどが浜で生産されました。津留の女性たちは「はんぼう」を頭に載せ国東まで行商しました。

## 儉約の精神と日常の食

「銀めし」と呼ばれる白米飯は年に一、二度のご馳走。日常は七分麦の麦飯やいも粥で、味噌・茶・豆腐は自家製。

## 農業・畜産と食

二毛作で米と麦を育て、畑では唐芋・大豆などを栽培。各農家に「ヨットイ」と呼ぶ牛が飼われていました。

## 漁撈・海藻と生活雑器

地曳網・パッチ網でイワシを獲りイリコに加工。漁村では海藻が野菜不足を補いました。かつては末広焼・丸山焼の生活雑器が生産されていた時代もありました。

## 年中行事・祭り・信仰の食

正月の雑煮・小豆飯、節句のよもぎ餅、祇園祭りの鉢盛料理など季節の行事食がありました。漁師が船霊様に供える船祭りなど海側独特の風習もありました。

## おやつとお菓子の記憶

買うお菓子などない時代、おやつは手作りや自然の恵みでした。大人の「むし養い」には「じりやき」「なべねり」「こがね」「やせうま」があり、子どもはイタドリを生かじりや肉桂水(ニッケ水)、「いも飴」を楽しみました。

## 醸造・寺院の食文化

岩台地の軟水を活かした酒造りや味噌・醤油の醸造業が盛んでした。寺院では見星寺の本膳十五品の精進料理、善法寺の加薬飯、多福寺の押し寿司などがあり、現在は星月庵の禅味料理にその伝統が受け継がれています。

## 人生の節目と食

出産時の「うぶ飯」、生後百日目の「喰い初め膳」、初めての誕生日の「誕生餅」、婚礼の「あござかな(鯛)」や「胡椒茶」、死去時の「枕飯」、葬送の「くし団子」など、人生のあらゆる場面で特別な食が用意されました。

## 「食」にまつわる臼杵のことば

臼杵ではおからを「きらす」、醤油を「しょんつ」、間食を「おこびり」、白米飯を「銀めし」と呼び、食への想いがことばに息づいています。

### 【参考文献】

臼杵市史編さん室(編集)『臼杵市史』1990年／直良信夫『子供の歳時記』1942年／

高橋・村上『ジュン・バリ:ふるさとのこころ』1982年／臼杵精神調査会『旧臼杵藩の臼杵精神』1944年

# 中央地区の食文化

臼杵・海浜・板知屋の聞き取り調査より

## 城下町の暮らしと食の思想

臼杵は稲葉家の城下町で、食にも武士の思想が息づいていた。赤飯には小豆でなく「ささげ」を使う。小豆は煮ると割れ切腹を連想させるため、ささげの飯は濃い紫色になる。くちなしの実で黄色く炊いた「黄飯(おうはん)」は無病息災の祈りを込め、赤ちゃんの肌着もくちなしで染めて贈った。正月には黄飯に大根・にんじん・しいたけ・豆腐の「かやく」をのせた。商家は京都の間屋筋と交流が深く「すもじ」など京ことばが残る。「赤猫」に象徴されるつつましい暮らしの中、骨は出汁にして頭まで食べる儉約が食卓に並んだ。味噌・醤油・麴はすべて自家製だった。

## 寿司と魚料理の伝統

- ◆ばら寿司(すもじ)… 祝いの料理。生魚はのせず、甘く煮た煮豆・しいたけ・にんじん・ごぼう・蓮根・いんげん・かまぼこを酢飯に混ぜ込む臼杵独自の寿司。
- ◆きらすめし………… おからで魚の身をまぶし、しょうが・かぼすで風味をつけた。
- ◆さつま…………… 焼き魚をほぐしごま味噌とあわせ出汁で溶いて飯にかける夏の一品。
- ◆つみさき…………… 小鰯を手で開き酢にくぐらせ皮と骨を除き刺し身のように並べる夏の料理。京都の間屋筋が楽しみにした。
- ◆いぜわり…………… 鯖を三枚におろし湯がいてほぐしワカメや大根と酢味噌で。つみさきと並ぶ祇園祭の風物詩。
- ◆ひぼかし…………… 魚を火であぶり醤油で焼き直した料理。
- ◆卵はんぺん…………… すり身と卵をくちなしで黄色く染めた祝いの品。
- ◆ひめいち…………… 正月の赤い小魚。三杯酢で骨ごと食べた。
- ◆押し寿司…………… 鯖を木箱で押した寿司。
- ◆皮巻き…………… すり身でごぼうを巻いた祝い料理。

## 主食と日々のおかず

- ◆だんご汁…………… 自家製味噌仕立て。生地をそのまま具と煮てとろみを出すのが臼杵流。
- ◆麦飯…………… 米七割麦三割。脚気対策の常食。
- ◆芋飴…………… ふかした芋の汁を煮詰めた飴。はったい粉をまぶした。
- ◆イモキリ…………… 芋粉を蕎麦状にし醤油だしで食べる。夜断の集まりの定番。
- ◆にぎりだんご…………… 芋粉を練って握り茹で、きな粉や黒砂糖で。
- ◆そばがき…………… 蕎麦を練り、わさびの代わりに臼杵特産のしょうがで食べた。
- ◆じっぱり…………… 油揚げをパリパリに焼き醤油としょうがで食べる定番。
- ◆はったい粉…………… 炒り麦の粉にしょうがと砂糖を練ったおやつ。
- ◆やせうま…………… 小麦の生地をきな粉や餡子で。

## 保存食と甘味

- ◆味噌・醤油…………… 麴から自家製。味噌蔵を持つ家も。
- ◆漬物…………… たくあん・白菜・なす・奈良漬け。
- ◆おはぎ…………… 餅米を塩で握り餡子を巻いた。町内に餡子屋があった。
- ◆ごま豆腐…………… 白ごま豆腐に甘だれ。寺の行事で供された。
- ◆きんとん…………… 白あんをくちなしで黄色く染めた。

## 季節の行事と台所の信仰

荒神様…台所の火の神。粟やきびのだんごを供えた。水神様…流しに祀り熱湯を流さない作法。正月…黄飯にかやく、ささげの赤飯。本膳にばら寿司・皮巻き・卵はんぺん。祇園祭…軒先にお膳を出しつみさき・いぜわり・寿司・刺身をふるまった。もぐらうち…子どもが地面を叩き歌い各家を回り芋や餅をもらった。お月見…「みーみ一月様」と唱え各家の供え物をいただいた。おせがけ…盆前の寺の精進料理。

くちなしの黄飯に武士の祈りを込め、ささげで切腹を避け、京の間屋筋が夏のつみさきを待ちわびる——  
中央地区の食文化は、城下町の格式と儉約の知恵、四季の恵みが一体となった暮らしの記憶そのものでありました。

