

# 郷土の味めぐり



Vol. 3

具雑煮 長崎県

発行 CGJNYJIC

郷土料理とは地域の特産物を使用し、風土にあった調理方法で生み出された伝統的な料理のことです。

“郷土の味めぐり”では各地域の歴史と人々によって築きあげられた食文化ともいえる郷土料理をご紹介します。

今回は長崎県の郷土料理、具雑煮をご紹介します。具雑煮は長崎県、特に島原地方の歴史を背景に発展してきたといわれています。ここではその背景や食材について長崎県の魅力と共にお伝えします。

## 具雑煮



お雑煮は古くから親しまれている日本の伝統的な料理です。縁起が良いとして、お正月に食べる風習があるこの料理は地域によって具材や味付けはもちろん、お餅の形まで異なります。中でも長崎県、島原地方のお雑煮は名物、具雑煮として知られ、とにかく具沢山！鶏肉、魚、野菜、卵に加えお餅と、7~10種類以上の食材を使用します。

## 長崎県ってどんな県？

長崎県は陸に沿った多くの島々を含み、九州地方の北西に位置します。歴史をみても諸外国との交流が深く、多くの影響を受けた場所として知られています。日本が他国との接触を制限したいわゆる「鎖国」時代に貿易を許された数少ない場所の一つで、その名残が今でも建物や文化として残ります。世界遺産にも登録された日本最古の木造洋風



グラバー邸

住宅「グラバー邸」が有名ですね。他にもオランダの街並みをイメージした日本一広いテーマパーク、ハウステンボスもあります。

また、長崎ちゃんぽんは中国やポルトガルの影響を受け発展し、現在の形になりました。そして日本料理の代表格「天ぷら」や焼き菓子の「カステラ」もポルトガル



ハウステンボス

から長崎に伝わったってご存じでしたか？その後、どんどんと日本風にアレンジされ、日本中に広まりました。

長崎県では日本文化と異国の文化が混じりあいながら発展してきた歴史を、様々なものを通して垣間見ることができます。

## 戦場で生まれた具雑煮

郷土料理「具雑煮」の発祥はおよそ今から400年近く前まで遡るともいわれます。17世紀に徳川幕府がキリスト教の信仰を禁止したことに加え、当時、島原では過重な年貢により人々が不満を募らせていました。そして1637年12月、ついに天草四郎率いるキリスト教徒たちが反乱を起こします。それが島原の乱でした。



「具雑煮」の由来には諸説ありますが、その中のひとつには、当時、まだ10代半ばの若きリーダー・天草四郎が、共に原城に籠城した約3万7千人の軍を養うために、島原の山海の幸に恵まれた環境を活かして考案したのが始まりとあります。この乱は徳川幕府の勝利で幕を閉じましたが、栄養満点の具雑煮のおかげで約3か月もの間戦い通すことができたとか。

後にこの戦いは日本最大規模の一揆として歴史に残ります。また島原の乱で天草四郎達が籠城した原城があった場所は現在、原城跡として世界遺産、「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」に登録されています。





## レシピ紹介!

在NY日本国総領事公邸料理人の嶋 泰宏シェフに実際に作っていただきました。



椎茸を取り出した後の水が  
どんこ出汁。捨てないでね

### 材料 4人前

鶏胸肉	100g
白菜	200g
里芋	2個
かまぼこ	4切
牛蒡	100g
大根	4分の1
人参	2分の1
どんこ椎茸	4個
切り餅	150g
三つ葉	1束
海老	4尾

★あご出汁	630 cc
★どんこ出汁	180 cc
(作り方1参照)	
★みりん	90 cc
★薄口醤油	90 cc

### 作り方

1. どんこ椎茸を水につけて一晩おいて戻しておく。
2. 大根、人参をイチヨウ型に切って下茹でする。牛蒡は、笹がき牛蒡にして水にさらす。白菜は、芯のところを薄く刻み、葉のところは一口大に切る。
3. 海老は、殻をむき、背わたをとる。鶏胸肉は、一口大に切って湯通しする。
4. 里芋は、乱切りにして、下茹でする。かまぼこをスライスする。
5. ★を鍋に分量通りに入れて合わせておく。
6. 餅、かまぼこ、三つ葉以外を土鍋に入れて火にかける。
7. くつつと鍋がしてきたら、餅、かまぼこ、三つ葉を入れて、餅に火が通ったら完成。

完成!



今回は当地で手に入りやすい食材を使用してみました。具雑煮は食材の豊富さが特徴なので、是非色々な食材を試してみてください。



## 長崎県の伝統野菜

長崎県には、ご当地ならではの伝統野菜がたくさんあります。例えば「長崎たかな」は江戸時代にも栽培されていた記録があり、日本の三大漬け菜の一つとされていますし、「長崎赤かぶ」は鮮やかな赤紫の色と独特の香りが印象的で、長崎県の郷土料理のひとつ、卓袱料理にも使用されます。中でも具雑煮に良く使われているのが「唐人菜」、別名「長崎白菜」です。元々中国から伝来してきたものといわれ、柔らかい食感と風味が特徴の野菜です。日本の伝統料理、お雑煮に中国が起源とされる唐人菜を入れて完成する「具雑煮」はまさにインターナショナルな一品といえますね。

ところが、これらの伝統野菜は栽培が困難で手間が掛かることから、生産量が減少し、一部は栽培されなくなりました。しかし、長崎県では「伝統野菜を残そう」という取り組みが大きくなっています。歴史を感じることでできる野菜たち…途絶えることなく後世へ繋いでいってほしいものです。



唐人菜

今回の長崎県と具雑煮はいかがでしたでしょうか。是非、様々な食材でオリジナル「具雑煮」を作ってみてください。湯気の向こうには、きっと長崎の文化や歴史が見えるはず!