

元日

ぜんこく ぞうにとくしゅう
～全国の雑煮特集～

Nutrition News 1月



ぞうに れきし ちいき とくちょう ◎雑煮の歴史と地域ごとの特徴について◎

むかし おおみそか よる としがみさま そな もち そな もの しょう ぞうにつく た としがみさま ちから わ あた かんが
昔は大晦日の夜に歳神様にお供えていた餅とお供え物を使用して雑煮が作られ、食べることで歳神様の力を分け与えてもらえと考
られていました。このように雑煮が食べられるようになったのは室町時代からで、庶民の間に定着したのは江戸時代からだと言われています。
げんたい おいて ちいき ぞうに ちりほう ぐざい ちが えどじだい しょせいかつ りゅうつう えいぎょう いてい たと ぞうに
現代において地域ごとに雑煮の調理法や具材が違うのは、江戸時代の食生活や流通なども影響していると言われています。例えば、雑煮の
ぐ しょう もち どうざい まるがた かくがた わ いぜん ひがしにほん まるがた た
具として使用されるお餅は東西で丸型と角形に分かれています。以前は東日本でも丸型が食べられていました。しかし、いつせつ えど
時代において人口が多かった江戸では生産性を高める必要があったため、次第に平たく伸ばして切り分ける角型の技法が用いられるようにな
ったと言われています。このようにふるからの でんとう 受けつ ちいき でとれる しょくざい けんみんせい ちが かくちいき さまざま ぞうに
が食べられています。今回は、その中から特徴的な雑煮を一部紹介させていただきます。

ぜんこく とくちょうてき ぞうに 全国の特徴的な雑煮について



【岡山県】スルメブリ雑煮
出世煮であるブリと「定(お盆)」が多
いと言われるスルメを合わせた雑煮。



【福岡県】小浜の黒糖雑煮
みそ汁に丸餅を入れた後、黒砂糖
をたっぷりかけた雑煮。



【北海道】つと雑煮
「つ」と呼ばれる蒲鉾の一種を乗
せた鶏がら+醤油ベースの雑煮。



【熊本県】納豆雑煮
「やりり上手になるように」というこ
とで具材にゆで薬を使用し、食べる時
は砂糖で甘くした納豆に餅を絡めて
食べる雑煮。



【岩手県】くるみだれ雑煮
お餅を取り出して、別碗に入ってい
る甘いくるみだれに絡めて食べる。



【高知県】大丸雑煮
四国で唯一、角餅が使用されてお
り、その他に太陽に見立てたゆで卵
入りの蒲鉾「大丸」が入っている雑煮。



【三重県】みそ凝縮雑煮
大根や里芋を入れて煮込んだ
濃縮みそ汁を三日に薄めてから温
め直し、焼餅を加えて食べる雑煮。



【千葉県】はは海苔雑煮
「幅をきかせられますように」という
願いを込めて九十九里地域で採れ
る「はは海苔」を使用した雑煮。

【沖縄県】中味汁
雑煮を食べない唯一の県で、その
代わりに豚の内臓(モツ)を使用した
伝統料理である中味汁を食べる習慣
がある。