



あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひいたします。

さて、一年のはじめの朝に食べると言えばお雑煮です。お雑煮は地域や家庭によって千差万別。

今回は全国のユニークで美味しいお雑煮を紹介したいと思います！



一般的に餅の入った汁物が雑煮と呼ばれ、主に正月のハレの日に食べられます。よく知られているだけでも、その種類は100種類を超えるほど多様。作り方や具材の違いなど、細かな特徴にまで着目するとさらに種類は増え、集落の数だけ雑煮の種類があると言われています。

今回は各地の雑煮の中から、8種類を紹介します。なお、沖縄では古来から食べる習慣がないそうです。

## 岩手

煮干しだしの汁に焼いた角餅を入れた雑煮。具だくさんで、鶏もも肉、高野豆腐、大根、人参、ごぼう、いくらなどを使用。岩手県の宮古地域では雑煮の餅を取り出して甘いくるみだれにつけて食べる習慣もあります。



## 北海道

北海道では、明治時代に開拓使が置かれ、全国から人々が集まった影響で、多種多様な雑煮が食べられています。札幌では主に鶏がらベースで焼いた角餅が入っています。具材は鶏もも肉、大根、人参、ごぼうの千切りなど。砂糖が入っていて少し甘いのが特徴。



## 鳥取

別の鍋で煮た丸餅を、甘い小豆汁に入れたもの。一般的なぜんざいに近いのですが、山陰地方ではこれが雑煮です。小豆の赤色には邪気を払う力があり、縁起が良いとされています。



## 福岡

別の鍋で煮た丸餅を、あご（干しトビウオ）のだし汁に入れたもの。具材はブリ、焼き豆腐、かつお菜（高菜の一種）、干ししいたけ、かまぼこなど。かつお菜は主に福岡県内で冬場に店頭に並ぶ、ほぼ雑煮専用の青菜。志賀島ではブリの代わりにサワラを使います。



- ~~~~ 餅を焼かずに煮込む
- 餅を焼いてから汁に入れる
- ~~~ 焼き・煮込みが混在

丸餅

角餅



## 東京

かつおと昆布のだし汁に、焼いた角餅が入っています。具材は鶏もも肉、しいたけ、小松菜、人参、三つ葉など。醤油、みりんをしっかり効かせるのが特徴。関東風雑煮とも呼ばれていて、関東の広い地域で「東京江戸雑煮」と似たものを食べられています。



## 愛知

餅は焼かずに、かつおだしで煮て柔らかくします。戦国時代の激戦地であったことから、白い餅を焼くことが「城が焼けること」につながり、縁起の悪いとされたためです。具材は餅菜（小松菜の仲間）。醤油、塩で味を調えて、鰯節をのせるだけのシンプルなもの。愛知県内はもとより近隣の広い地域で食べられています。



## 香川

いりこのだし汁であん餅を煮て、白みそで仕立てたもの。具材は里芋、金時にんじん、大根など。あん餅から小豆が溶け出で、独特のおいしさに。かつての高松藩の特産品で管理が厳しかった砂糖の「和三盆」を、庶民が役人にはれないとあんこに練り込み、餅の中に隠して食べたのが由来と言われています。



食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしていてください！