

丹後地域の食文化 郷土料理

「丹後ばらずし」

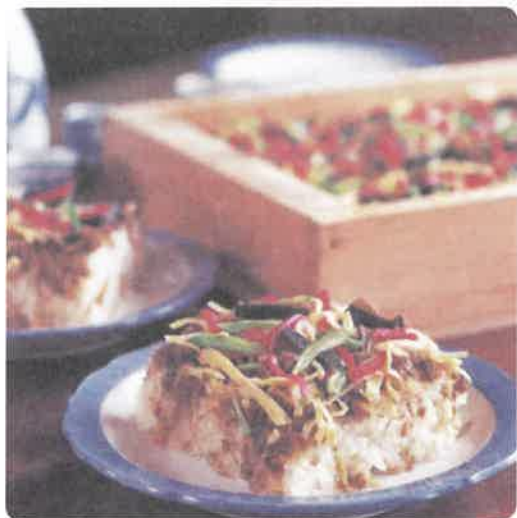
—その魅力と担い手の技—

「すし」といえば、「握りずし」や「回転ずし」を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、全国各地には、ハレの日のごちそうとして地域ごとに特徴のある郷土料理としての「すし」があります。

丹後地域では、今でも多くの家庭で「ばらずし」が作られており、地元のお店でも販売され、飲食店・宿泊施設でも提供されています。お祭りや祝い事など人の集まるときに作られ食されている「みんなを笑顔にする」郷土料理です。

「まつぶた」と呼ばれる木製の浅い木箱に、すし飯（酢飯）を敷き、「サバのおぼろ（そぼろ）」にシイタケ、錦糸玉子、紅ショウガ、カマボコ、季節の野菜などを彩りよく散らし、味と見栄えには作り手の工夫が息づいています。食材は地元産にこだわりながら、時代と季節によって変化し多様です。こうしたところにも、その美味しさの秘密、魅力があります。

できたばらずしは、ヘラで切り分けて、器に盛りつけます。ばらずしの作り手は、「わが家のふるさとの味」「美味しいすし」として作り伝えていきたい思いがあり、このことが「丹後ばらずし」の伝承と発信力の源泉です。



【郷土料理】日本各地には、四季折々にその地域でとれる食材を生かし、人々の知恵と工夫で生まれ、地域の歴史・文化を支え形作ってきた郷土の料理があります。それはなつかしい家庭の味、誇るべきふるさとの文化です。

丹後ばらずしの特徴

①サバの身のおぼろを使う

以前は焼きサバを使って、「おぼろ」をつくっていましたが、今は、サバの缶詰を使うところがほとんどです。

サバの身を細かくほぐし、甘辛く鍋で炒るように火を通し、水分をとばしていきます。



丹後地域のお店では、日本の他の地域ではほとんどみられない特大サイズ(370g)や地元で水揚げされたサバの缶詰があります。

②「まつぶた」にすし飯(酢飯)を広げ、おぼろ、錦糸玉子、シイタケ、カマボコ、紅ショウガなどを盛り付け、ヘラで切り分けていきます。

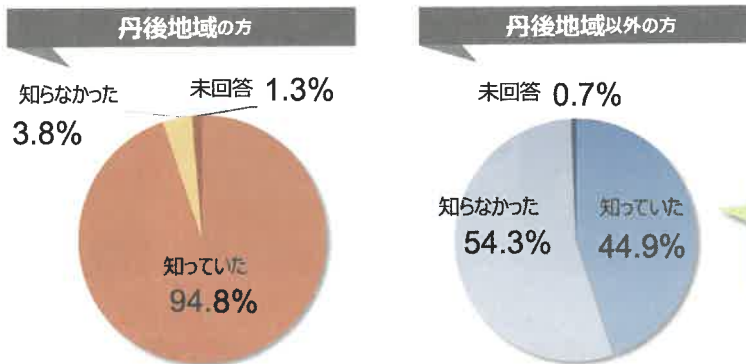


この郷土料理にはさまざまな味や形があり、それをつくりあげる技は各家庭やお店などによってこだわりと工夫があります。それらは各家庭やお店、継承を支える方々・団体により次世代にも伝えられています。

丹後ばらずしについてのアンケートの結果から

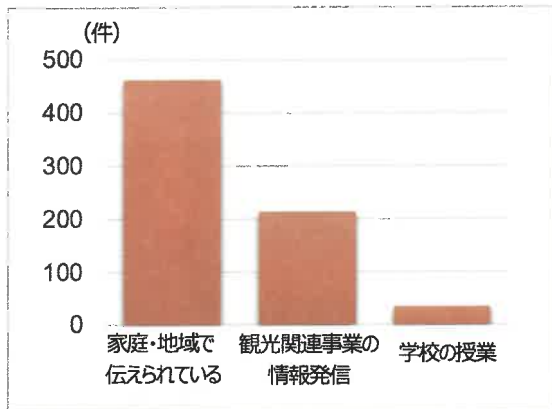
京都府立丹後郷土資料館では、丹後ばらずしの現在の実態をさぐるため、資料館への来訪者、丹後地域の市町、関係団体の方々の協力を得てアンケート調査（令和4年10月～令和5年1月）を行いました。このパンフレットでは、その結果の一端を紹介します。

●認知度



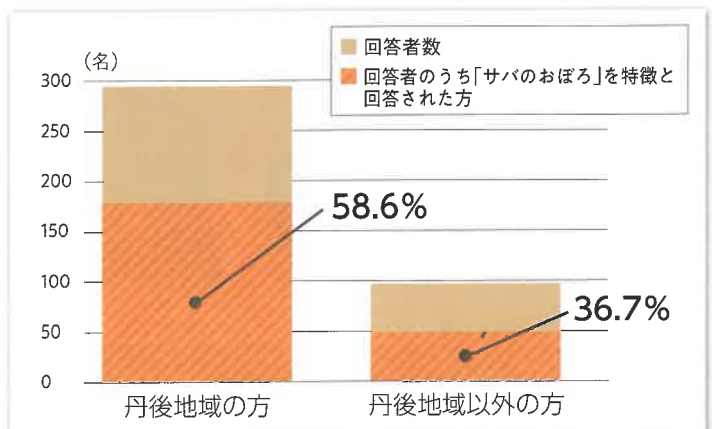
丹後地域以外の方の認知度は約45%。

●丹後ばらずしを何で知ったか。



学校の授業で知った方もおられるようです。

●丹後ばらずしの特徴

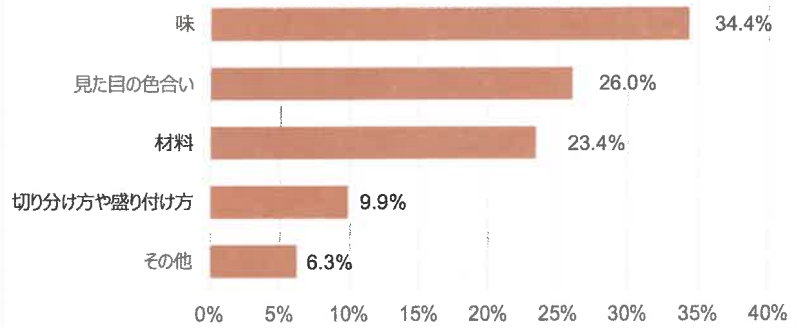


「サバのおぼろ」と答えた方がもっとも多いです。

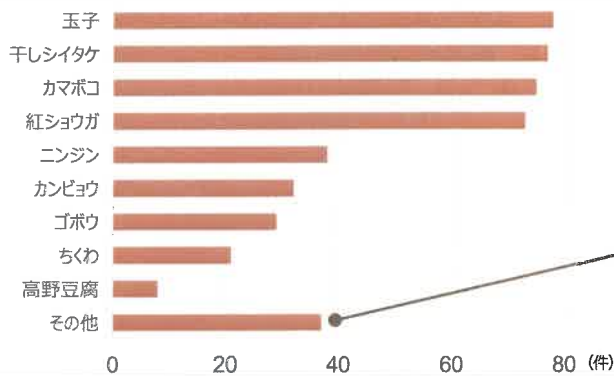
技、伝承、歴史

●魅力のポイントは？

味や見た目の色合いに加え、切り分け方・盛り付け方にもこだわりと工夫があります。



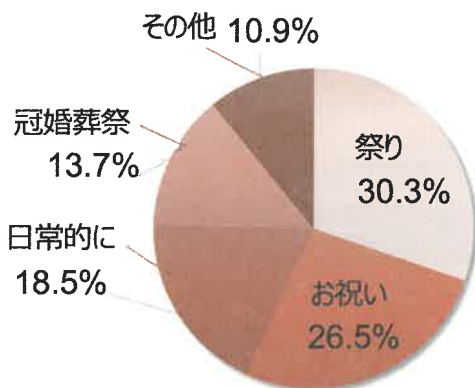
●お米以外に使っている材料



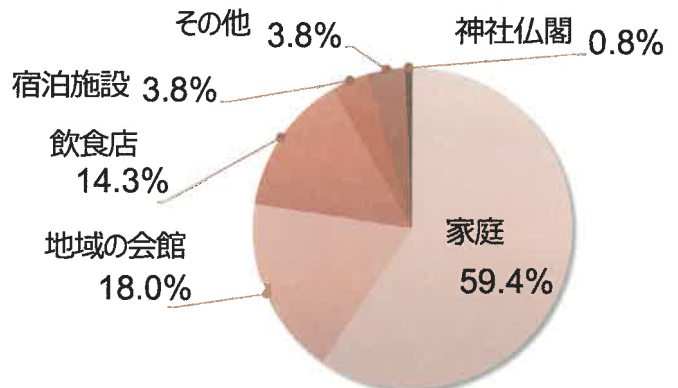
サバのおぼろ以外では、玉子、干しシイタケ、カマボコ、紅ショウガは欠かせません。

その他の回答には、「季節野菜」としてタケノコ、エンドウ、青シソ、ミツバ、府中フキ、干しゼンマイ、ブロッコリー、菜の花、ミョウガなどが含まれます。

●どんな時に食べますか？



●どこで食べますか？



祭り・行事・お祝い時に食する人が7割程度を占めていますが、2割程度の方は日常的に食しています。さらに、家庭、地域の会館以外では飲食店(14.3%)、宿泊施設(3.8%)で食べる人も一定数見られ、食べる時や場所が多様化しつつあります。

丹後ばらずしを作る時のこだわり

- お米は丹後のコシヒカリ、ごはんの中の具材は多すぎず少なすぎず、見た目も良く盛り付ける。
- おぼろはじっくり丁寧に炒る。バラバラになるように。しっとりと、甘味をつけて仕上げる。
- 紅ショウガは自然の物で手作りする。
- 合わせ酢の割合とすし飯の冷まし方、すしを切る形や器については、料理する人により独自の工夫がある。

丹後ばらずしは、今も多くの家で作られています。その理由などについて。

- 美味しいから。見た目がはなやかできれい。
- サバのいり煮の甘からい味が忘れられないから。
- 高度成長期の昭和40年頃、地元でサバの水揚げが減少し、サバの缶詰を使うようになったから。
- サバ缶を使うことにより、作りやすくなった。
- 季節を問わず食材の確保ができるから。
- 地域のハレの食事として祭りなどの行事で食べる習慣が続いているが、日常も食べられるように材料や作り方を工夫したから。
- 今から40年前までは家庭でよく作っていた。今は作るよりスーパーで買う。
- 学校での食育、給食、家庭科等の総合的な学習による。
- 食生活改善推進員の料理教室（子ども料理教室、男性料理教室）で普及。

まつぶたは、丹後ばらずしをつくる用具です。もともとは、餅やうどんを運ぶ容器で、地域で使われ伝えられてきました。写真は、今に伝わる昭和10年製のもので、その仕口に手の込んだ技がみられます。



丹後ばらずしの歴史、由来、地域での作り方や食べ方の特徴など

- サバのおぼろに現在はサバ缶を使いますが、以前は焼きサバを使っていた。もっと前は焼いたタイであったと聞いたことがあります。
- サバを漁獲している海域（丹後半島の伊根～経ヶ岬までの定置網）の水温の変化を記録にしたらいろいろなことがわかんと思います。
- 昭和30年代には中郡すし（サバのおぼろ入り、酢飯になにも混ぜ込まない）、与謝郡すし（サバのおぼろを使わない、五目ずし風）など、地域による違いがあった。
- 北前船により各地の情報が入ってきたと思う。特に昆布、干瓢、砂糖などは買って来たと思われる。
- 宮津地域では、ちらし寿司として作っている。また、ごはんの中にも具材が入っている。



【丹後地域】

京都府の最北端に位置する丹後地域は、リアス式海岸の湾や入江を通して、古代から大陸や朝鮮半島と交流し、繁栄してきました。多くの史跡や名勝がある文化財の宝庫です。また、間人(たいざ)ガニや丹後米、季節のフルーツをはじめ新鮮な海・里・山の幸に恵まれています。

丹後ばらずしの特徴的な食材であるサバは、丹後半島の北を流れる対馬暖流の潮の流れに沿って回ってきます。冷蔵技術が発達していなかった時代、水揚げされたサバは、焼きサバとして加工されて、内陸へ運ばれていました。



国土地理院地図

丹後は、山の幸・海の幸が豊富。季節を感じる食材や加工食品がみられます。

| | 春 | 夏 | 秋 | 冬 | その他 (季節との関連が少ない) |
|--------|---|--------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| 山の幸 | フキノとう、タラの芽、野ぶき、ウド、イサザ、ワラビ、府中フキ、筍、山椒、ワサビ | 鮎、ミョウガ | | | |
| 里の幸 | | いもづる、メロン、スイカ | つるし柿(干し柿)、米・稲穂、ショウガ、二十世紀梨、ブドウなどのフルーツ | | フルーツ |
| 海の幸 | イカ、ワカメ、板ワカメ、干しワカメ、ハバ、ナガラモ(海草、アカモク) | ウゴ(エゴノリ)、サザエ、アゴの刺身 | アオリイカの一晩干し、キス、ハタハタ、カマス | コッペ、カニ、ブリ、カレイ、カマス、岩ノリ、グビ(ノロゲンゲ) | とり貝、タコ、タルイカ、ジンバ、岩牡蠣 |
| 季節の食べ物 | ぼたもち | あんころ餅 | おはぎ、かき豆ごはん、栗おこわ、黒豆ご飯 | | |

丹後ばらずしの継承活動の紹介 学校での継承・人材育成

家庭での継承のお話

遠方に住む家族、子育て真っ最中の娘に時折り丹後のばらずしの具を宅配便で送ります。ばらずしに欠かせないサバのおぼろ、干しシイタケの甘煮、自家製の紅ショウガ、カマボコ、家庭菜園の青味の野菜、合わせ酢などです。玉子は錦糸玉子でなくても、簡単にできる炒り玉子でも良いと伝えています。丹後から遠く離れた所に住んでいても彩り華やかな「丹後のばらずし」を忘れてほしくないためです。

ばらずしの作り方は、おばに教えてもらいました。すし酢の合わせ方は、コップやお茶碗で計るのが一般的なやり方だったので、酸っぱかったり甘かったりでしたが、自分で作ったものは愛しくてたくさん食べました。人に教える事があってからは、そういうわけにはいきませんので、ちゃんと計量して作ることを覚えました。

ばらずしを通していろんなところに出掛け、さまざまな人に出会い、沢山の楽しい経験や勉強をさせてもらいました。基本的な材料、手順は守りつつも、一方で忙しくされている若い方にも手早く出来て美味しいばらずし作りを工夫して、伝えていきたいと思っています。

学校での継承・人材育成

地元の高校では、ばらずしの料理人の方に指導を仰ぎ、地域の伝統的な料理を学ぶ中で、それらを活用した商品開発につなげることで、地域の活性化に貢献できる人材の育成に取り組んでいます。

地元の小学校・中学校でも、食生活改善推進員やきょうと食いく先生などが講師となって児童・生徒に伝えています。

地域の方々による学校での継承活動



料理人の方による高校での継承活動



昆布で出汁をとる。

サバのおぼろを作る。



すし飯の作り方を説明

丹後ばらずし発信の取組



平成21年京丹後食の祭典にて



令和5年熱心な議論が行われた
タウンミーティング

【制作協力】あさの食堂、いととめ、うめや本舗、加悦ファーマーズライス、京丹後宿おかみさんの会、京丹後市観光公社、京丹後市食生活改善推進員協議会、京丹後塾、京都府漁業協同組合舞鶴支所、スーパーにしがき、セントラレ・ホテル京丹後、丹後路たにうちファーム、とり松、ばらずしで丹後をつなぐ会、マルハニチロ、溝谷区、文善、民宿わだ、宮津市、京丹後市、伊根町、与謝野町、与謝野町教育委員会、京都府関係機関（敬称略、順不同）

- 昭和53年にはじめて「ばらずし」をメニューに（T料理店の話）
「まったく売れなかった」。昭和54年のチューリップ祭り、料飲組合名で「ばらずし」出店。昭和61年に東京のデパートへ初めて出店。「無茶苦茶に売れた」。私は先人の作ったものを受け継いで提供しているだけですが、非常に有難かった。
- これまでの主な取り組み
平成21年 京丹後食の祭典で「ばらずしづくり」体験開催
平成22年 食・農連携セミナー「丹後の郷土料理・ばら寿司を語る」開催
平成24年1月26日『丹後あじわい食を進める会 第4回検討会～ばらずしで丹後をつなぐ会～』開催
平成24年8月23日 ばらずしで丹後をつなぐ会発足
令和5年1月26日『タウンミーティング丹後ばらずしの謎を語る』開催

丹後ばらずし関連のホームページ

・丹後名物「丹後ばらずし」を食べよう！
特集「海の京都観光圏」



・ばらずし京都府
うちの郷土料理：農林水産省



・丹後ばらずし提供店情報
／京都府ホームページ



本事業で取り組んだアンケート調査、聞き取り調査、またタウンミーティングにご参加いただいた皆様、さらにお手紙、電話で意見や情報をいただいた皆様にお礼申し上げます。



令和4年度
文化庁博物館機能強化推進事業
Innovate Museum事業

制作・発行京都府立丹後郷土資料館
〒629-2234 京都府宮津市宇国分小字天王山611-1