

## 発刊にあたり

近年、食を取り巻く環境が大きく変化し、いつでも食べ物が手に入る豊かな時代となった一方で、食生活の乱れなどによる、肥満や糖尿病といった生活習慣病の増加が問題となっています。また、核家族化や少子高齢化が進み、郷土料理やそれぞれの家庭独自の料理伝承の大切さが失われつつあります。

そのような現代において、昔ながらの食文化を見直し、健康で豊かな食生活を送るために、また、郷土色豊かな食や、それぞれの家庭で受け継がれてきた料理を大切に、それらを次世代に伝えていきたいという願いを込め、全道各地から、昔ながらの郷土食や各家庭で伝えられてきた伝承料理を募集し、この度、「北海道伝承食文化―伝え残したい我が家の料理―」として作成いたしました。

本書は、伝え残したい料理名と写真、材料、作り方の他に、その料理を紹介してくださった方々からの、料理にまつわる由来や思い出も掲載したことにより、見て楽しみ、読んで楽しみ、作って楽しみ、そして後世に語り継いでいただけるものと考えています。

これからの食生活を見直すため、さらに、昔ながらの食文化を伝える「食育」の一助として、各地域で有効に活用いただけると幸いです。

最後に、作成にあたり、北海道保健福祉部地域保健課、北海道上川保健福祉事務所、全道の食生活改善協議会の皆さまにご協力いただきましたことに、この場を借りてお礼申し上げます。

北海道食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 菊田 信子

# 目次

	掲載料理一覧	1
	主食	3
	材料・作り方	41
	副菜	11
	材料・作り方	47
	主菜	19
	材料・作り方	53
	その他 (保存食・おやつ)	31
	材料・作り方	66
	アイヌの食文化紹介 1	10
	2	18
	3	40
	協力食生活改善協議会等	75

## 掲載料理一覧

No.	種別	料理名	紹介者	写真ページ	材料・作り方ページ	
1	主食	イナキビごはん	川村久恵	3	41	
2		かぼちゃとイナキビのねっかい	菊田信子	3	41	
3		さんまの姿ずし	山田恭子	3	41	
4		三色すしご飯	遠藤比呂子	4	42	
5		笹ずし・手綱ずし	菊田信子	4	42	
6		山菜おこわ	荒関小春	5	43	
7		四海巻き（太巻き）	松久玲子	5	43	
8		汁粉うどん	中野節子	5	43	
9		大根のつけ汁そば	秋里秀子	6	44	
10		そば寿司①	藤田和子	6	44	
11		そば寿司②	岩木静枝	6	44	
12		タイナのおにぎり	佐竹允恵	7	45	
13		だまこもち	安達美智子	7	45	
14		だまっこ鍋	上村裕子	7	45	
15		チポロイモ	川村久恵	8	46	
16		にしんのかば焼き丼	松田泰子	8	46	
17		にわかずし	新井宏子	8	46	
18		薄荷入りごはん	山下初子	9	47	
19		豆ごはん	中野節子	9	47	
20	副菜	いりこ（煮干）の酢みそあえ	佐竹允恵	11	47	
21		数の子とこぶ豆	殿山和子	11	48	
22		かぼちゃのだんご汁	杉本信子	11	48	
23		変わりきんぴら	有田知枝	12	48	
24		ごぼうのキンピラ天パート1、パート2	安達陽子	12	49	
25		鮭骨の酒粕煮	唯木澈子	13	49	
26		じゃがいものつぶし煮	岩本葉子	13	50	
27		白和え	斉藤育子	13	50	
28		白髪葱のザーサイ合え	坂本春美	14	50	
29		すじめ（あらめ）昆布の佃煮	高橋峰子	14	51	
30		たたきごぼう	大中マチ	15	51	
31		煮あえ	小鹿則子	15	51	
32		にんじんのそぼろ	山根亮子	15	52	
33		踴の佃煮	亀井伊都子	16	52	
34		丸ごと大豆のタケちゃん煮	渡部タケ子	16	52	
35		もろこと大豆の煮豆	佐竹允恵	17	53	
36		ヤチャラ	北村澄江	17	53	
37		主菜	油子の南蛮酢漬け	坂本春美	19	53
38			芋煮	本田シズ子	19	54
39	おばあちゃんのうま煮		大沼フミ	19	54	
40	かじか鍋		角屋敬子	20	54	
41	カニとキャベツの玉子いため		熊本淑子	20	55	
42	カニ風味卵蒸し		門馬信子	20	55	
43	菊いも入りハンバーグ		佐藤道子	21	55	
44	牛乳とうぶのフキノトウみそ入りフライ		秋里秀子	21	56	
45	くじら汁①		網走市食改	22	56	
46	くじら汁②		渡邊たえ子	22	56	
47	昆布しゃぶしゃぶ		小出厚子	22	57	
48	けの汁		松木和子・須藤茂代	23	57	

## 掲載料理一覧

No.	種別	料理名	紹介者	写真ページ	材料・作り方ページ	
49	主菜	鮭の甘辛煮	遠藤喜代	23	57	
50		鮭のちゃんちゃん焼き	—	23	58	
51		塩鮭の酢漬け	菊田信子	24	58	
52		鮭のさんぺい粕汁味	藤山敏子	24	58	
53		ししゃもの甘露煮	佐々木富美子	24	59	
54		酢イカ	寺田俊	25	59	
55		スルメイカの味噌煮	石川栄子	25	59	
56		大豆コロッケ	佐藤道子	25	60	
57		たらの三平汁とよせ豆腐	佐々木良子	26	60	
58		チェブルル	川村久恵	26	61	
59		豆腐のラップ巻き	坂川スミ	26	61	
60		なっとう汁	柴田たか子	27	61	
61		生わかめのしゃぶしゃぶ	田口みち	27	62	
62		糠にしんの具だくさん汁	遠藤真知子	27	62	
63		糠ニシンの三平汁	荒木孝子	28	62	
64		糠にしんのみそ煮	有澤洋子	28	63	
65		ひりょうず	相内朝子	28	63	
66		ほっけのつみれあんかけ	仲屋悦子	29	63	
67		ほっけのつみれ汁	中野節子	29	64	
68		身欠きニシンの昆布巻き	渡辺礼子	29	64	
69		モザイク玉子	斉藤智子	30	64	
70	ゆでギョウザ	中野節子	30	65		
71	れんこんと黒豆の揚げ出し	早川京子	30	65		
72	その他 (保存食)	山菜の保存方法	佐川真智子	31	66	
73		ごぼうの保存方法	桜庭ヒサ子	31	66	
74		宗八カレイの切り込み	中原征子	31	67	
75		さめがれいの切り込み	相内朝子	31	67	
76		千枚漬	桑島まゆみ	32	67	
77		ちそ巻き(シソ巻き)	江畑幸子・河村美枝子	32	68	
78		なすのいすし	玉木常子	33	68	
79		なんばんの葉の佃煮	河村美枝子	33	68	
80		保存練りみそ	佐々木富美子	33	69	
81		ハタハタの飯寿司	小笠原登子	34	69	
82		煮味噌	長谷川恵美子	34	69	
83		その他 (おやつ)	揚げジャガ	中野節子	35	70
84			小豆入りベコモチ	江守一子	35	70
85			卵の花ケーキ	斉藤ひろ子	35	70
86	おばあちゃんの甘酒		福田智子	36	71	
87	かしわ団子		大沼フミ	36	71	
88	かしわ餅		延与房子	36	71	
89	かぼちゃ団子		河村美枝子	37	72	
90	健康ドリンク		遠藤比呂子	37	72	
91	しみいも		小杉フサ子	37	72	
92	ぷっくらこいもちゃん		関御幸	38	73	
93	干しかぼちゃ		菊田信子	38	73	
94	豆団子		網走市食改	38	73	
95	ようかん		斉藤登美	39	74	
96	よもぎ入り芋もち		延与房子	39	74	

## イナキビごはん

エネルギー 259kcal  
材料と作り方 41ページ



### ●料理の由来・思い出

昔は、白米は貴重な食べ物で、特別な日の料理でした。

アイヌは昔からアワやヒエなどを栽培し、それらを総称してアイヌアママ、米をシサムアママと呼んでいました。

紹介者：旭川市 川村久恵

## かぼちゃとイナキビのねっかい

エネルギー 387kcal  
材料と作り方 41ページ

### ●料理の由来・思い出

十勝地方の親戚が宿泊するとき、いなきびを持ってきてくれます。

この料理は母が作ってくれたなつかしい、おいしい味の主食でした。

思い出して作っていましたが、とてもおいしく、今思うとぜいたくな上品な味でした。

紹介者：旭川市 菊田信子



## さんまの姿ずし

エネルギー 452kcal  
材料と作り方 41ページ



### ●料理の由来・思い出

夫の祖母が和歌山県出身の方で、南下した脂ののっていないさんまで、保存食として作っていたようです。

酢に長く漬けるため、

中まで白くなっていました。

今では新鮮なさんまが手に入るので、生に近い状態で作っています。

娘も受け継いで作るようです。

紹介者：石狩市 山田恭子

## 三色すしご飯

エネルギー 338kcal  
材料と作り方 42ページ

### ●料理の由来・思い出

息子が幼稚園の時、食が細くいつもお弁当を残していたとき、何とか食べて欲しいと念しながら作ったうちの一品です。

息子が、ある日元気よく「ハイ、お母さんお弁当・・・」と手渡されたお弁当箱の軽さに、思わず抱き寄せ頬ずりしたことを、昨日のことのように思い出されます。

紹介者：伊達市 遠藤比呂子（旭川市出身）



## 笹ずし・手綱ずし

エネルギー ①356kcal  
②234kcal  
材料と作り方 42ページ

### ●料理の由来・思い出

塩鮭の酢漬けを応用しての料理で、母がよく作ってくれた一品です。

紹介者：旭川市 菊田信子



①



②

## 山菜おこわ

エネルギー 399kcal  
材料と作り方 43ページ



### ●料理の由来・思い出

遠くに住む娘から「〇〇日に家に行くよ」と電話、「何食べたい？」と私、娘はすぐに「あれ」、「了解」と私。「あれ」でわかるほど家族全員が大好きです。皆でおいしく食べて、帰りにはパックに詰めてお持ち帰り。これが“我が家の味”、“おふくろの味”具たっぷり入った山菜おこわです。

紹介者：登別市 荒関小春（白老町出身）

## 四海巻き（太巻き）

エネルギー 469kcal  
材料と作り方 43ページ

### ●料理の由来・思い出

結婚式に唄う「高砂や〜」の言葉の中に「四海の波はおだやかで」とある様に、四海巻きはおめでたい時に食べるお寿司です。ある日、私は偶然本をみていて、あまりの切り口の美しさに、「これこそ日本の食文化、伝統食だ」と思いました。

中に入る具は、私なりにアレンジしています。

紹介者：美深町 松久玲子（名寄市出身）



## 汁粉うどん

エネルギー 291kcal  
材料と作り方 43ページ



### ●料理の由来・思い出

子供の頃（昭和20年代）、隣の家へ遊びに行くと必ずご馳走として出してくれるのが、「汁粉うどん」でした。

何ともいえない味でした。（複雑な味）

ただ、うどんの上に汁粉がかかっていると思っていましたが、実は、だし汁に一度うどんを通し、汁粉をかけていたとわかりました。

紹介者：清水町 中野節子

## 大根のつけ汁そば

エネルギー 282kcal  
材料と作り方 44ページ



### ●料理の由来・思い出

長野県出身のしいちゃん、ばあちゃん。  
私の子どもの頃は、そばの種をまき、  
できたそば粉で手打ちそばをつくり、  
大根で食べました。  
毎日食べました。

紹介者：鶴居村 秋里秀子

## そば寿司

エネルギー ①275kcal  
②236kcal  
材料と作り方 44ページ

### ●料理の由来・思い出

亡くなった母がそば好きで、  
特に「にしんそば」が好きだったのですが、  
このそば寿しは、作っておくと、いつでも味を損なうこ  
となく食べられます。

以前は、かにの身を使っていましたが、  
いつのまにか、かにかまに・・・

紹介者：上磯町 藤田和子（函館市出身）



①



②

### ●料理の由来・思い出

25年前、友人と喫茶店で、そばを薄焼き卵で巻いた  
ものに、しょうゆをかけた料理を食べました。  
それをヒントに、食材や味つけを1年間ほど試行錯誤を  
繰り返しました。そして、  
「おいしく、食べやすく、食材費が安く簡単」という視  
点でできたのが、現在の形です。

紹介者：沼田町 岩木静枝（沼田町出身）



## タイナのおにぎり

エネルギー 169kcal  
材料と作り方 45ページ

### ●料理の由来・思い出

秋になると必ず漬ける、タイナの粕漬け。食卓に出ると、子ども達からよく「おにぎりに巻いて」とせがまれたものです。

私が子どもの頃食べた、日野かぶらの漬物・かぶの漬物・タイナの漬物は忘れ難く、味覚は今だ残っています。

紹介者：旭川市 佐竹允恵（滋賀県出身）



## だまこもち・だまっこ鍋

エネルギー ①335kcal  
②471kcal  
材料と作り方 45ページ

### ●料理の由来・思い出

父が秋田県出身でした。

きりたんぽに似た鍋料理で、簡単にできて、体も温まりとてもおいしかったです。

夕食に主に作り、2～3時間、家族で話をしながら食べた思い出があります。

また、翌朝には、汁がだまこによくしみて特においしいです。

紹介者：土別市 安達美智子（和寒町出身）



①



②

### ●料理の由来・思い出

以前、秋田から父のいとこ達が訪れた時、「だまっこ鍋」を作ってくれました。夫の父は、うれしそうに食べていました。その味と作り方を思い出して作る、我が家の「ふるさとの味」です。

今は亡くなってしまった叔母達に、もっと詳しく習っておくのだと悔やまれます。

紹介者：新十津川町 上村裕子（秋田県出身）

## チポロイモ

エネルギー 158kcal  
材料と作り方 46ページ



### ●料理の由来・思い出

チポロとは、鮭の筋子のことを言います。生の筋子は新鮮な時にしか食べられないで、この料理は貴重な秋の恵みでした。大量に取れた筋子は、干して子どものおやつにしたり、サヨと呼ばれるお粥に入れたりもしました。

紹介者：旭川市 川村久恵

## にしんのかば焼き丼

エネルギー 479kcal  
材料と作り方 46ページ

### ●料理の由来・思い出

みがきにしんは年中加工されています。焼いたり昆布巻き等、色々調理し、保存食としても作ります。我が家では「うなぎ」の変わりによくこのかば焼き丼をします。娘も子ども達のお弁当に入れているようです。

紹介者：岩内町 松田泰子



## にわかずし

エネルギー 576kcal  
材料と作り方 46ページ



### ●料理の由来・思い出

新十津川町の母村は、海岸から遠く、生の魚が手に入らないことから、主に、塩または糠漬けにし保存していたようです。

この「にわかずし」を作ると、祖母が「祖父は北海道に移住する途中、船の中で生まれた」と話していたことを思い出します。

紹介者：新十津川町 新井宏子(十津川村出身)

## 薄荷入りごはん

エネルギー 294kcal  
材料と作り方 47ページ

### ●料理の由来・思い出

薄荷の生産日本一の北見に生まれ育った私は、食卓にいつも薄荷の香りがあり、ごはん、味噌汁、煮物、天ぷら、昆布巻きなど、薄荷は必需品でした。

紹介者：旭川市 山下初子（北見市出身）



## 豆ごはん

エネルギー 353kcal  
材料と作り方 47ページ



### ●料理の由来・思い出

豆ごはんは、父の大好きなごはん、本当は「そら豆」で必ず芋が入っていました。また、乾燥した豆は使わず、生のものをそのまま入れて炊いていました。

紹介者：清水町 中野節子（四国出身）

## アイヌの食文化紹介 1

アイヌの食事は、その調理法よりも、種類と採取時期、保存方法が独特です。豊富な海産物、豊かな山の恵み、それぞれを最良な時期の採取し、保存します。春、雪が溶けてすぐに掘るのは土豆です。艶やかな濃い紫色をした豆を、まるで宝探しのように土の中から見つけだします。炊くとほんのり甘みがあり、春の訪れを喜びます。

新緑がまぶしい頃となれば、キトピロ採りに忙しくなります。人の指ほども成長したキトピロを採っては、背中に担いで山を下ります。旭川では6月を「土を掘る月」と呼び、ウバユリやヤチブキなどの根や球根を掘り、でんぷんをとります。

秋には様々な植物のみを採集します。子どもたちは親の後をついて歩き、植物の知識を会得し、生きるための知恵は次世代へと受け継がれるのです。鬱蒼と茂る原生林、森に育まれる無数の命、一瞬の生命の煌めきと、長い白銀の世界、この美しくも厳しい北の大地で、アイヌは遠い昔から幾世代もの命の営みを続けてきました。

(紹介者：ピリカ・ウレシカの会 川村久恵)



## いりこ（煮干）の酢みそあえ

エネルギー 41kcal  
材料と作り方 47ページ



## ●料理の由来・思い出

主人から作ってくれと言われる一品です。  
手間もかからず、  
時々食べたくなります。

紹介者：旭川市 佐竹允恵

## 数の子とこぶ豆

エネルギー 132kcal  
材料と作り方 48ページ

## ●料理の由来・思い出

「豆に喜コブ」その幸福数多かれ。  
我が家のお正月料理の一つです。  
子どもの頃は、家族が多いので高価な数の子は少なく、豆とコブを多くしている  
と聞いていましたが、  
大人になって感じることは、  
少しの贅沢をたくさんの栄養にかえる  
知恵だったのだと。

紹介者：中富良野町 殿山和子（祖父富山県出身）



## かぼちゃのだんご汁

エネルギー 195kcal  
材料と作り方 48ページ



## ●料理の由来・思い出

昭和30年生まれの私。  
このかぼちゃだんご汁を作ると、あかぎれの手で  
台所に立つ母の姿を思い出します。  
今では、教えたわけでもないのに、娘が食卓に。  
孫も  
「お母さんのかぼちゃだんご汁おいしいよ」と友  
達に言っているそうです。

紹介者：由仁町 杉本信子（栗山町出身）

## 変わりきんぴら

エネルギー 136kcal  
材料と作り方 48ページ



### ●料理の由来・思い出

幼い頃に母が作ってくれた、  
きんぴらや煮物。  
それが、この料理のヒントになりました。

紹介者：遠別町 有田知枝

## ごぼうのキンピラ天 (パート1、パート2)

エネルギー ①112kcal  
②113kcal  
材料と作り方 49ページ

### ●料理の由来・思い出

子どもの頃、野菜が嫌いで、特に根菜は  
ほとんど食べませんでした。

そこで、母が残ったキンピラで天ぷらを  
作ってくれました。

その味は今も忘れられません。

7人兄弟でしたが、皆好きだったと思います。

私も、子ども達によく作った一品です。

紹介者：登別市 安達陽子（倶知安町出身）



## 鮭骨の酒粕煮

エネルギー 169kcal  
材料と作り方 49ページ

### ●料理の由来・思い出

冬になると、友達が作ってくれる、友達の家に伝わる料理です。

いずしを漬けると、たくさん骨があまるので、自分でも作るようになりました。

体が温まるごちそうです。

紹介者：伊達市 唯木澈子（伊達市出身）



## じゃがいものつぶし煮

エネルギー 209kcal  
材料と作り方 50ページ



### ●料理の由来・思い出

私が小さい時から、母がよく作ってくれた料理です。

母が作ったものは、肉が手に入りにくい時代でしたので、さつま揚げでした。

甘めのおかずで食べやすく、残ったときは、コロッケに。それも楽しみでした。

私の母の味、私の子どもに伝えておきたい一品です。

紹介者：登別市 岩本葉子（登別市出身）

## 白和え

エネルギー 99kcal  
材料と作り方 50ページ

### ●料理の由来・思い出

昔から伝わる一品と思います。

野菜をいろいろ変えることにより、栄養バランスがよくなると思います。

紹介者：厚真町 斉藤育子



## 白髪葱のザーサイ合え

エネルギー 61kcal  
材料と作り方 50ページ



### ●料理の由来・思い出

昔テレビで、若貴兄弟の母が作っていた料理です。

その時、もう何品か作っていたのですが、どれもおいしく、それ以来、私の定番の料理になりました。酒のつまみに最高です。

紹介者：上磯町 坂本春美（函館市出身）

## すじめ（あらめ）昆布の佃煮

エネルギー 146kcal  
材料と作り方 51ページ

### ●料理の由来・思い出

6月、磯掃除の頃に採ってくる昆布がおいしいそうです。

すじめ昆布は、えりも町の一部で採れていて、地元の人々の季節を感じる食べ物の一つとなっています。

紹介者：えりも町 高橋峰子（えりも町出身）





## たたきごぼう

エネルギー 96kcal  
材料と作り方 51ページ

### ●料理の由来・思い出

この料理は、嫁ぎ先の母から教わった、我が家で代々伝わっている伝統料理です。滋賀県由来のもので、お祝い料理の脇役だったそうです。

紹介者：遠別町 大中マチ



## 煮あえ

エネルギー 109kcal  
材料と作り方 51ページ



### ●料理の由来・思い出

祖母の代から伝わった素朴な料理です。お正月の三が日、女の方が楽をするようにたくさん作って、何日も食べたそうです。

紹介者：上磯 小鹿則子（青森南部出身）

## 人参のそぼろ

エネルギー 28kcal  
材料と作り方 52ページ

### ●料理の由来・思い出

戦時下で食糧不足の頃、育ち盛りの子を抱えていた当時の母は、少ない食材に工夫をこらし乏しい食生活を支えてくれました。慈愛のこもった食育だったと思います。甘いおやつもなく、子ども達の不服を補うように。よくこたつを囲んで昔話などをしてくれたものです。そして、そんなある日の食膳に“人参のそぼろ”が彩っていたのです。

紹介者：伊達市 山根亮子（岩内町出身）



## 踏の佃煮

エネルギー 191kcal  
材料と作り方 52ページ



### ●料理の由来・思い出

踏の佃煮は20年位前、女性団体の農家の方からレシピを教えてもらいました。自分なりに、じゃこやゴマなどを加えて現在の味になりますが、毎回作るたびに、初めて作ったときのことを思い出します。  
紹介者：釧路市 亀井伊都子（浦幌町出身）

## 丸ごと大豆のタケちゃん煮

エネルギー 129kcal  
材料と作り方 52ページ

### ●料理の由来・思い出

おからを食べていると、「大豆はからだに良いと言うんだから、大豆を全部使ったらいいんでないかい」と夫が言うので作ってみたら、とても美味かった。大豆の形も残したらと考え、1/3はミキサーにかけずに作りました。我が家では、沢山作り、小分けし冷凍して常備食としています。

紹介者：鶴居村 渡部タケ子



## もろこと大豆の煮豆

エネルギー 97kcal  
材料と作り方 53ページ

### ●料理の由来・思い出

もろこは琵琶湖でとれる小魚で、子持ちの時期が一番おいしい魚です。

子供の頃から母が作ってくれて大好物でした。こちらに来てからは、よく母が作って送ってくれました。母が他界して8年、今年の10月大阪のデパートで見つけ、買って早速作って見ました。久しぶりのなつかしい味に想いを走らせながら頂く事が出来ました。

紹介者：旭川市 佐竹允恵（滋賀県）



## ヤチャラ

エネルギー 68kcal  
材料と作り方 53ページ



### ●料理の由来・思い出

富山県より、10歳の時北海道に渡ってきた舅に、教えてもらった一品です。

その舅も亡くなり、35年余りにもなり、教えてもらった当時、私も若かったので、忘れていたところもあるだろうと、主人に味を思い出してもらいながら、作ってみました。果物も入っていた事もあった様です。

紹介者：砂川市 北村澄江（恵庭市出身）

## アイヌの食文化紹介 2

かつての暮らしの中で、何よりのご馳走はカムイ、熊の肉でした。やがて鹿も鮭も獲ることを禁じられ、生活が激変する中、食生活にも変化が起こりました。

不慣れな畑仕事で野菜を作り、山の物とともに食卓に並べました。そして野菜の食べ方にもアイヌ独自の工夫をしました。しばれたイモからでんぷんをとり、カボチャやイモを干してから食べた。先祖からの知恵と経験を見知らぬ食べ物にも適用したのです。

現在は環境も変わり、昔ながらの食材を入手するのは難しく、材料の調達から加工をすべて自分の手で行うのは決して楽なことではありませんが、先祖から伝えられたものを大切にしたい。

自然の恵みはカムイからの贈り物、命が活かされていることへ感謝・イヤイライケシ

(紹介者：ピリカ・ウレシカの会 川村久恵)

