

お雑煮

日本一周

すっかり寒くなり、もういくつ寝るとお正月……。お正月の食べ物といえば、お雑煮を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。今回は全国各地のお雑煮の特徴と、編集部員から募集したレシピを紹介します！お餅を使い切れずに余らせがちなお正月ですが、慣れ親しんだ地元の味だけではなく、いつもは食べないご当地お雑煮にも挑戦してみませんか？（しばふ）

近畿

煮た丸餅・白みそ仕立てのお雑煮がメジャー。具材は金時人参、大根、里芋など比較的シンプル。里芋ではなくゆり根を入れる家庭もあるよう。

「ゆり根と白みその相性の良さに気づくまでに19年かかった。（兵庫）」

「中学生のころ、奈良住みの家庭科の先生が、雑煮の汁だけ飲んで残った餅にきな粉をかける派と言っていて、ほかの奈良県民も同意していた。奈良独特の食べ方なのかも。（京都）」

中国・四国

香川・徳島などでは白みそ仕立て、その他の地域ではすまし仕立てのお雑煮が多い。瀬戸内海沿岸では魚介類を使ったにぎやかなお雑煮が食べられる。日本海側の地域ではぜんざいのような小豆汁を食べることもある。

「普通のお餅の代わりにあん餅が入っている。不味そうと言われることが多いけど、実際おいしい！（香川）」

日本全国の特徴あるお雑煮

北海道・東北

焼いた角餅・すまし仕立てのお雑煮が食べられている。その土地で冬の間採れる野菜を使った、具だくさんのお雑煮を食べる地域が多い。大根、にんじん、ごぼうといった根菜に加え、凍り豆腐などを入れるのは寒い地方ならではの？

さまざまな土地から人が集まってきた北海道では、お雑煮も色々な地域の影響を受けている。

関東

焼いた角餅・すまし仕立てが特徴。小松菜などの青菜、鶏肉、かまぼこを具材として使うことが多い。一方、北関東ではさまざまな根菜を入れた、けんちん汁のような具だくさんのお雑煮が食べられることもある。

「こんがり焼き目を付けたお餅が香ばしく、すまし汁によく合っておりおいしい。（東京）」

中部

関東同様、焼いた角餅・すまし仕立ての地域が多いが、愛知県や岐阜県では角餅を煮る。大名同士が激しい勢力争いを繰り広げたこれらの地域では、白い餅を焼くことは「城を焼く」を意味するとして避けられるそう。

「もち菜という小松菜に似た野菜と角餅を醤油ベースのつゆで煮て、かつお節をかける。すぐに作れて、シンプルなおいしさ。（愛知）」

九州・沖縄

汁はすまし仕立てで、餅は焼き・煮が混在している。具材は多種多様。全国的にはお雑煮に入れる肉といえば鶏肉だが、鹿児島では豚肉を使うこともあるのは地域ならではの。

「にんじん、小松菜などの野菜とソーキが入ったお雑煮を食べる。沖縄では旧正月の方がメインで、お雑煮を食べない家庭も多い。（沖縄）」

次のページではレシピを紹介！

編集部員直伝お雑煮レシピ

関東風雑煮 こんがり焼いた角餅とすまし仕立てが特徴



- ◆材料** (2人前)
- | | | | |
|------|-----------|----------|----------|
| にんじん | 5cm (20g) | 水 | 500cc |
| 大根 | 1cm (20g) | 白だし | 大さじ2と1/2 |
| 小松菜 | 1株 (50g) | | |
| 鶏もも肉 | 50g | ○お好みで | |
| かまぼこ | 2cm | 三つ葉、ゆずの皮 | |
| 角餅 | 2個 | | |

- ◆作り方**
1. にんじん、大根は5mm幅のいちょう切りにする。小松菜は茹でて水気を切り、4cm幅に切る。鶏肉は一口大に、かまぼこは1cm幅に切る。
 2. 鍋に水、白だし、鶏肉を入れ火にかける。沸騰したらにんじんと大根を加えて、火が通るまで煮る。
 3. 器にこんがり焼いた餅、小松菜、かまぼこを盛り付け、2を注ぐ。お好みで三つ葉とゆずの皮を飾る。

編集部の感想

鶏肉のうま味がすまし汁に溶け出していておいしい！初めて食べましたが「これぞお雑煮」という味がしました。

編集部の感想

柔らかなお餅と甘みのある白みそが上品な味わいで、関東風雑煮とはまったく違うおいしさがあります。

関西風雑煮 柔らかく煮た丸餅と白みそがやさしい味

- ◆材料** (2人前)
- | | | | |
|------|-----------|----------|-------|
| にんじん | 5cm (20g) | だし汁 | 500cc |
| 大根 | 1cm (20g) | 白みそ | 大さじ3 |
| 里芋 | 2個 | | |
| 丸餅 | 2個 | ○お好みで | |
| | | 三つ葉、ゆずの皮 | |

- ◆作り方**
1. 里芋は皮をむき、柔らかくなるまで茹でておく。
 2. にんじん、大根は5mm幅のいちょう切りにする。
 3. 鍋にだし汁、にんじん、大根を入れて火にかけ、中火で煮る。火が通ったら餅を入れ、餅が柔らかくなったら白みそを加える。
 4. すべての具材を盛り付け、汁を注ぐ。お好みで三つ葉とゆずの皮を飾る。



塩ブリ雑煮 塩をきかせたブリを入れる、長野県のお雑煮



- ◆材料** (2人前)
- | | | | |
|------|-----------|----------|----------|
| にんじん | 5cm (20g) | 水 | 500cc |
| 大根 | 1cm (20g) | 白だし | 大さじ2と1/2 |
| 白菜 | 1枚 (50g) | | |
| 里芋 | 2個 | ○お好みで | |
| ブリ | 1切れ (50g) | 三つ葉、ゆずの皮 | |
| 角餅 | 2個 | | |

- ◆作り方**
1. ブリは半分に切り、全体に塩(分量外)を振って一晩冷蔵庫で置いておく。水分をふきとり、色が変わるまでさっと下茹でする。
 2. にんじん、大根は5mm幅のいちょう切りにする。里芋は1cm角に、白菜は2cm幅に切る。
 3. 鍋に水、白だしを入れ火にかける。沸騰したらにんじん、大根、白菜、里芋を加えて、火が通るまで煮る。
 4. 器にこんがり焼いた餅、ブリを盛り付け、3を注ぐ。お好みで三つ葉とゆずの皮を飾る。

編集部の感想

長野出身の筆者の実家では「お正月はブリ」。海なし県だからこそ、お雑煮にブリが入っていると特別感があります。しっかり下処理をしないと生臭くなるので注意。

編集部の感想

まろやかな白みそだからこそ、あんこの甘さとぶつからず引き立て合っています。スーパーではあん餅がなかなか手に入らず、ネットで注文しました……。

あん餅雑煮 あん餅と白みそがよく合う香川県のお雑煮

- ◆材料** (2人前)
- | | | | |
|-------|-----------|-------|-------|
| にんじん | 5cm (20g) | だし汁 | 500cc |
| 大根 | 1cm (20g) | 白みそ | 大さじ3 |
| 里芋 | 2個 | | |
| 餡入り丸餅 | 2個 | ○お好みで | |
| | | 青のり | |

- ◆作り方**
1. 里芋は皮をむき、柔らかくなるまで茹でておく。
 2. にんじん、大根は5mm幅に切る。
 3. 鍋にだし汁、にんじん、大根を入れて火にかけ、中火で煮る。火が通ったら餅を入れ、餅が柔らかくなったら白みそを加える。
 4. すべての具材を盛り付け、汁を注ぐ。お好みで青のりをふりかける。



レシピはあくまでも個人の家庭のものなので、同じ地域出身でも異なる味や具材に親しんできた方もいるかもしれません。その違いも含めて楽しんでいただけたらうれしく思います。みなさんも良いお正月をお過ごしください！(一人暮らしの学生でも作りやすいよう、材料や作り方には少しアレンジを加えています)