

4) 奈良県の食文化の変遷

変化の状況：現在ではあまり見かけられなくなった食文化		備考
ニシンの昆布巻き	奈良盆地の農家では干しニシンは束で買っておき一年中欠かすことはできない。正月や晴れの日には昆布巻きを作る。	奈良盆地
さしさば	さしさばは、塩サバ二匹を組み込んだものをいい、背開きのサバの塩干物で一匹のサバの頭にもう一匹のサバの頭を刺して売っている。	奈良盆地
エソの塩焼き	村祭りが近づくと田原本町の八尾に魚市が立ち近くの村から大勢の人が集まる。「大和のエソ祭り」と呼ばれるほど村祭りにはエソをよく買う。切り身にして塩をふって焼き、ショウガ醤油につけて食べる。	奈良盆地
アカエイの煮ごり、エイの肝のおから	アカエイの骨は軟骨なのでそのままぶつかりにして煮て、骨ごと食べる。いきが悪くなると臭いが強くなるのでしばらく水でさらしてから煮る。エイの肝はおからと炊くと香ばしくて美味しい。肝を炒め、ニンジン、揚げを入れて砂糖、醤油で味をつけそれにおからを入れてくつつ煮る。	奈良盆地
タコとにどいもの丸炊き	にどいものは丸のまま皮をむき、タコはぶつかりにしてかまどのそばに一、二時間ついていて煮る。醤油と砂糖で味付けし、にどいものが山吹色になり、タコは柔らかくなるまで時間をかけて炊く。春のひまな時に作る。	奈良盆地
めいの煮もの	海藻のひじきを乾燥してきざんだものを「めい」または「くろめ」といい、水に浸して柔らかくもどしてから、あえ物やや煮ものにする。	奈良盆地
さばずし	10月15日の北野天神の秋祭りにはさばずしがつきもので、この日のために塩サバを買っておく。塩サバは三枚におろし酢でしめて皮をはいでおく。酢飯を固く長方形に整え、シメサバを置く。これを竹の皮に包み、ワラでぐるぐる巻きにする。出来上がった鯖寿司の上にまな板をのせ重石を置く。半日から1日置くと美味しく食べられる。	大和高原
さばずし	結婚式に作ることが多い。とりずしという所もある。サバずしが出たら宴会が終わりという合図にもなっている。山天集落の甘酒祭りには引き出物として必ずサバずしが出される。塩サバの大骨を外して小骨も丁寧にとり水洗いし塩を抜く。塩が抜けたらゆう（ユズ）酢に漬ける。柔らかめにご飯（酢は使わない）を炊き、少しねってにぎりを作る。ご飯が冷めてからサバをのせて形を整える。	十津川
さばごはん	秋祭りには、さばごはんは欠かせない。塩サバを焼いて骨を取り、身をほぐす。米にサバと醤油を入れて炊く。炊きあがって下ろす前にみじん切りのねぶかを散らす。	吉野川 流域

※聞き書奈良の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）では、「奈良県には、海産物は主として熊野灘、伊勢湾、大阪湾のものが入ってくる。塩サバの多くは熊野灘産が多いが、生魚は大阪湾から入ってくる。」と記述している。

※上記内容については、聞き書奈良の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より引用。

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
柿の葉寿司	柿の葉寿司 塩サバをのせたにぎりずしを柿の葉で包んで押した柿の葉ずしは、七月十日の夏祭りには欠かせないごちそうである。柿の葉は渋柿の葉を使う。塩サバは水で洗い半日干し水気を切り一口大にすく。ずし飯をにぎり、サバをのせ柿の葉で包む。これを押し箱にきれいに並べ、間に柿の葉をはさみながら何段も積み重石をして一晩おくとサバのうまみと柿の葉の風味がごはんにまわって美味しい。 聞き書奈良の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より	奈良盆地 吉野川 流域

変化の状況：昔から引き継がれている食文化		備考
柿の葉寿司(続き)	<p>柿の葉寿司</p> <p>「柿食えば、鐘が鳴るなり法隆寺」と子規が詠んだように、奈良地方には柿の木が多くあり、六月頃の軟らかな柿の若葉と熊野灘の塩サバを上手に取り合わせて作られる。魚も米も貴重な吉野の里では何よりのごちそうで、お祭りやお祝い事に遠来のお客をもてなす料理として、また柿の葉は防腐効果があり、保存性が高まるため貴重された。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（奈良県）より</p>	奈良盆地 吉野川 流域
なれずし	<p>なれずし</p> <p>なれずしを作るためにはさえれ（サンマ）や米がたくさんいるので、仕込める家は少ない。正月の二週間前に塩のきいたさえれを手に入れて、塩抜きをしておく。ご飯をやわらかく炊き、冷めてからさえれ一匹分の大きさに握る。桶にシダを敷き、さえれずしをきっちり並べ、これを繰り返し積み上げて落し蓋をして重石を置く。一晩おいてから、ちょっと塩味がつく程度塩を加えた水を蓋の上まで注ぎ涼しいところへ置く。大晦日に、桶を逆さまにして桶の水を切り水を切り、蓋を開け年始客にふるまう。</p> <p>聞き書奈良の食事（(一社)農山漁村文化協会発行）より</p> <p>秋刀魚寿司</p> <p>北の海から寒流にのって南下してきたさんまが紀伊半島に到着する 12月頃、熊野灘のさんま漁が始まる。脂がおちて身の締まったサンマをもっともおいしく食べられる料理法の一つが、このサンマ寿司です。昔から家庭で正月や冠婚葬祭用にも作られてきた。</p> <p>農山漁村の郷土料理百選（奈良県）より</p>	十津川

変化の状況：昔にはなかった食文化		備考
	昔にはなかった食文化の情報は得られなかった。	

【奈良県の整理結果】

変化の状況	水産物/水産加工品等	変化の要因等
現在ではあまり見かけられなくなった食文化	ニシンの昆布巻き	食習慣の変化
	さしさば	食習慣の変化
	エソの塩焼き	食習慣の変化
	アカエイの煮ごり	食習慣の変化
	エイの肝のおから	
	タコとにどいもの丸炊き	食習慣の変化
	めいの煮もの	食習慣の変化
	さばずし	食習慣の変化
	さばずし	食習慣の変化
さばごはん	食習慣の変化	
昔から引き継がれている食文化	柿の葉寿司	
	なれずし	
昔にはなかった食文化	—	