日本の「おいしい」を学ぼう

日本の食文化「珍味」





〔監修〕永山 久夫　食文化史研究家

01「食文化」と「珍味」



珍味について
楽しく学ぼう！



もくじ

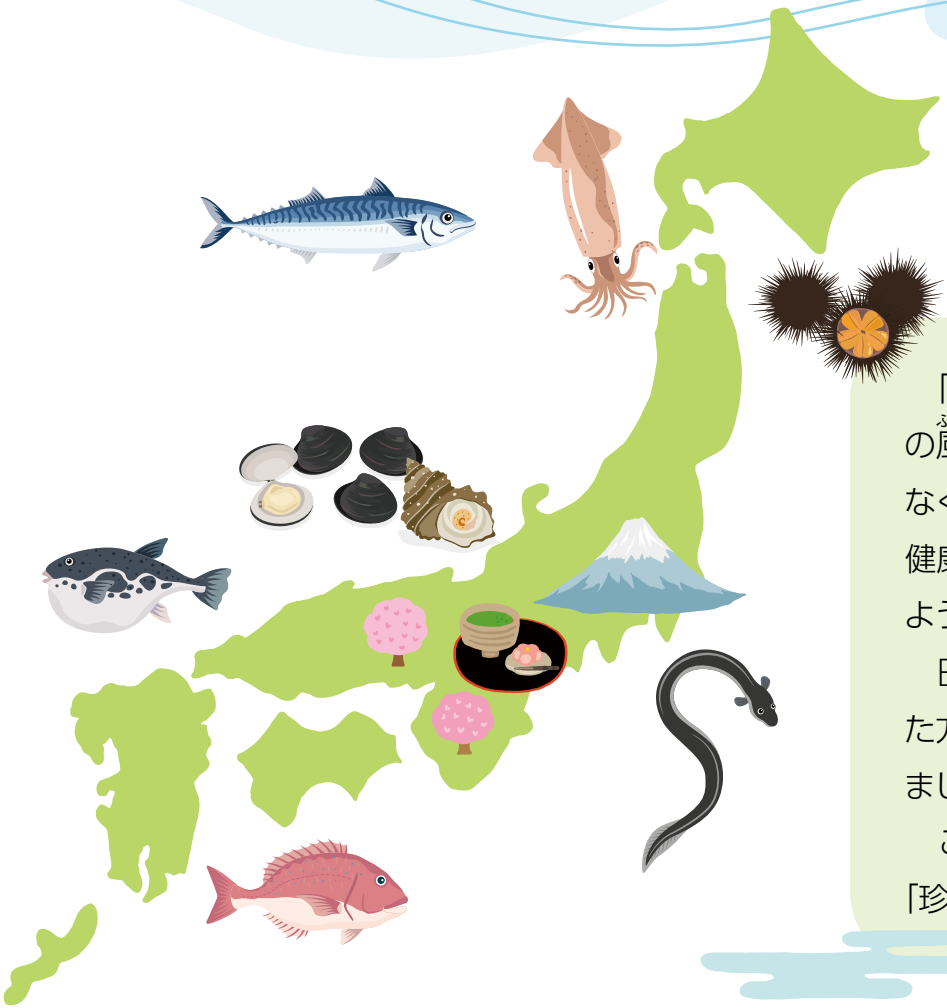
P2 01「食文化」と「珍味」
P4 02 日本の三大珍味（紹介と製造方法）
P7 03 珍味のできるまで
P8 04 珍味の歴史
P10 05 さまざまな時代の珍味
P12 06 時代と珍味のお話
P14 07 全国の珍味めぐり
P18 08 珍味によく使われる材料
P19 09 珍味の製法区分
P20 10 世界の珍味
P22 11 身近な珍味／現代の珍味（おつまみ）
P24 12 珍味でつくる料理のレシピ
P26 コラム 珍味と健康について

海に囲まれた日本列島

私たちの住む日本は、周りを海に囲まれているとても自然が豊かな国です。日本の先人たちはこの自然とともに暮らすなかで豊かな食材を使い、現在のような電化製品もないなかで、それぞれの土地の風土や気候をうまく利用し、長く貯蔵ができる工夫をして食品をつくり食べてきました。これをわが国の「食文化」といいます。こうしてたくさんの食材や製法が生まれたことで、日本の食文化は多種多様となりました。

そんな日本の食文化のなかでも、特に珍しく貴重な食材を使い、工夫されたつくり方で、手間と時間をかけた「料理」やお酒をおいしく飲むときにいただく「おつまみ」のことを「珍味」と呼びます。

この本では、おいしいものの代表選手である珍味について楽しく学びましょう。



ユネスコ無形文化遺産登録
★★★「和食」★★★
日本人の伝統的食文化

「珍味」は主に水産物を原料として、特殊な加工により独特の風味（香りや味）を活かし、保存がきき、再加工をすることなく食べられ、また、一般の人の好みに合うようにした食品で、健康で文化的な生活をする上で必要なものです（陸産物で同じような加工をしたものも含みます）。

日本各地の海でとれるさまざまな魚介類を、その場所に適した方法で加工し、保存しながらおいしくいただく文化が根付きました。

こうして全国各地には、郷土食としていまも愛されている「珍味」が多くあります。










02 日本の三大珍味（紹介と製造方法）

塩ウニ／雲丹　福井県



塩ウニは生ウニではなく、ウニの卵巣と精巣を原料にして、塩を混ぜ合わせてペースト状にしたもので、「ウニ塩辛」ともいわれます。

江戸時代には越前海岸でとれるバフンウニがもっともおいしいとされていました。

福井藩主松平治好公により「戦のときでももち歩ける保存食」をつくるという命を受け、開発されたものが「塩ウニ」であるといわれています。

塩ウニの製造工程

塩ウニの原料はウニの卵巣または精巣です。
つくり方は次の工程になります。

①殻外し・不純物除去

殻を割り、卵巣または精巣を傷つけないよう取り出し、細かな不純物を取りのぞきます。

②塩蔵（塩まぶし）

不純物を取りのぞいたウニに塩をまぶします。

③熟成

塩をまぶしたウニのなじみ具合を確認したあと、低温で熟成をおこないます。時間とともに水分が抜け、うま味が凝縮していきます。









このわた 愛知県



　このわたは、ナマコのはらわた（腸）を塩漬けにした塩辛です。三河（愛知県）の沖合で、漁師がナマコのはらわたを塩漬けにし、数日後に食べてみるととてもおいしい塩辛になっていたことから生まれた食品といわれています。徳川将軍家にも献上されました。名前の由来は、ナマコは昔から「こ」と呼ばれていて、そのナマコのはらわたの塩辛なので「このわた」という説や、将軍に献上したときに「このわたは、何だ？」と聞かれたことからその名がついたという説など、いくつかの説があります。

このわたの製造工程

このわたの原料はナマコのはらわた（腸）です。
つくり方は次の工程になります。



①泥吐き

ナマコを生け簀に移して1～2晩ほど飼っておき、砂や泥を吐かせます。

②腸管採取

桶のなかにいるナマコの腹部を小刀で３～5cmくらい切り、腸を引っぱり出すようにして取り出します。腸以外の部分が混入したときには取りのぞきます。このとき卵巣をもっていれば「くちこ」の原料となりますので別に取っておきます。



③洗 浄

取り出した腸を海水のなかでしごくようにして、腸のなかの泥、異物、腸液を取りのぞきます。



④塩漬け

洗浄した腸を桶に入れ、塩を混ぜてしばらくそのままにして、そのあと、ざるに上げて水分を切ります。



⑤びん詰・熟成

塩漬けし、水切りしたものをびん詰めし、冷蔵庫内で１～３日間熟成させたあと、冷凍保存します。

カラスミ 長崎県



カラスミは魚のボラの卵巣を塩漬けにし、そのあと真水で塩抜きし、最後は天日干しして固めたものです。生の食品を保存する方法として、塩漬け、天日干しが古い時代のギリシャやエジプトなどで考えだされたようです。

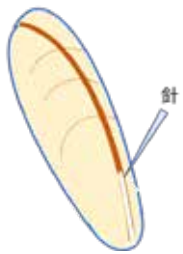
日本では、安土桃山時代に中国から長崎に伝来したのがはじまりといわれ、できあがった形がちょうど「唐の墨」に似ていることから「カラスミ」になったといわれています。日本人がボラの卵巣を原料にしていまの形をつくったのは、江戸時代の延宝三年（1675 年）といわれています。

カラスミの製造工程

カラスミの原料は魚のボラの卵巣です。
つくり方は次の工程になります。

①血抜き

卵巣のなかには動脈や細かな血管が縦や横に流れているため、そのなかの血を針などを使って血抜きします。



②塩漬け

血抜きした卵巣に塩をまぶします。こうして塩漬けすることで卵巣に味をつけ、卵巣がもつ独特の臭さをおさえます。また塩漬けは、細菌を繁殖させにくくするため、長く保存ができます。

③塩抜き

塩漬けした卵巣を真水でていねいに洗い、塩抜きをします。また、季節に合わせ塩分の調整をおこないます。

④乾燥

天日に干して卵巣を乾燥させます。重石の板をのせて少し平らにしたような形に整えることが多いです。このとき、ボラの卵巣から表面に浮きでる油をふき取る場合もあります。







03 珍味のできるまで

いりこ



製造工程

原料➡❶選別➡❷味付け➡❸乾燥➡
❹確認➡保管➡製品



❶ 選別
小魚を煮て干したものをサイズごとに選別し、魚についたごみなどの異物をのぞきます。機械で取りきれなかった異物は手作業で取りのぞきます。



❷ 味付け
選別の終わった煮干しを、釜で味付けします。



❸ 乾燥
味付けをした煮干しを、乾燥機に入れてカリカリッとした食感に仕上げます。

❹ 確認
できあがった製品の色、形、味について最終確認をおこないます。

貝柱粕漬



製造工程

(A)原料(酒粕)➡❶熟成➡❷擂潰(ミンチ)
(B)原料(タイラギ貝貝柱)➡カット➡
洗浄➡塩蔵➡脱水➡❸調味➡漬込み
(C)調味粕製造(A使用)➡調味粕にBを投入➡❹攪拌➡包装➡保管
➡製品



❶ 熟成
酒蔵から仕入れた酒粕をタンクに入れ熟成させます。



❷ 擂潰
熟成させた酒粕を擂り潰し、なめらかにします。



❸ 調味
タイラギ貝貝柱に下味を付けます。



❹ 攪拌
よく混ぜます。

04 珍味の歴史



飛鳥~奈良時代

古くから塩辛の元祖として食材を塩漬けにした発酵食品の「比之保」があり、調味料として食べられ、一部は塩魚汁、もう一部は塩辛になりました。

日本における塩辛の証拠となる初めての文字は、694年から710年に飛鳥時代の最後の都となる奈良県の藤原京の跡から出てきました。全国から集まる税の荷物につけられた板の荷札（木簡）がたくさん発見され、そのなかのひとつに、鮒の塩辛だとされる「鮒醢」の文字が書かれていました。

また「ウニ」は、757年に出された『養老律令』のなかに「ガゼ」という名前で出てきます。他の古い書物にも、「海胆」「海栗」「霊螺子」「宇爾」「宇仁」などの文字が見られます。

当時は主に生で食べられていたようです。

塩辛

日本の高温多湿の気候が、いろいろな食材を使った「醤」の発酵に適していたんだね。



592年 – 710年 – 794年



平安時代

漬物は奈良時代にはあり、塩漬け、醤漬け、酢漬け、粕漬けなどが記録されています。また鮑、鮒、鰯などの魚介類の醤漬けと思われる食べものの名前もありました。鮨は、魚や肉を塩と炊いたごはんの間に重ねてごはんを乳酸発酵させ、魚や肉が白く酸っぱくなったものを食べる熟れ鮨（なれずし）のことで、各地方の国が税として納める決まりがありました。鮨を納める国は九州北部から四国北部、中国地方東部、近畿、東海と北陸の一部にまで広がっていました。その種類は鮎、鮒、鮭、鮑、鯛、鯖、ホヤ、イノシシ、鹿など、いろいろな鮨が朝廷に献上されました。※『延喜式』の記載内容より抜粋

大饗（天皇のお住まいである内裏や大臣の邸宅で開いた豪華な宴会）の「正客」の献立によると、菓子などとともに干物と生ものが出されました。干物は「干鮑」「干鮹」「鴨肉の干物」「鮭の干物」。生ものは鮑、サザエ、蛤、ウニ、蟹、トコロテン、クラゲ、ナマコ、鯉、鱒、鯛などです。※『類聚雑要抄』の記載内容より抜粋

『今昔物語』巻28に、「鯵の塩辛、鯛の醤などの、もろもろに塩辛き物どもを盛りたり」とあり、平安期、塩辛が「熟れ塩味」系の嗜好品のひとつとしてすでに存在したことがわかります。※「延喜式」『類聚雑要抄』以外の記載内容より抜粋

794年 – 1185年

※『延喜式』は延長五年（927年）に完成した法令の実施に関する規範集。　※『類聚雑要抄』は平安時代後期の恒例・臨時の儀式、行事における調度について、指図（見取り図）によって詳しく記したもの。

鎌倉時代



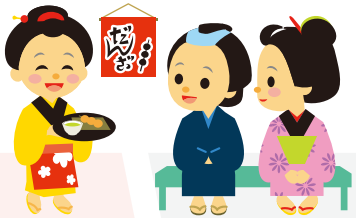
寺子屋の初級の教科書のひとつであった『庭訓往来』には、さまざまな珍味名が出てきますので、すでにいろいろな珍味があったことがわかります。例をあげてみましょう。

「海月」「熨斗鮑」「干鰹」「円鮑（日干し鮑）」「干蛸」「煎海鼠（ナマコの皮をのぞいてからゆでて干したもの）」「鮎の白干」「鮪の黒作（鮪の内臓を原料にした塩辛）」「鱒の楚割（鱒の肉を乾かして細長くさいたもの）」「鮭の塩引」「鯵の鮨」「鯖の塩漬」「干鳥」「干兎」「干鹿」「熊の掌」「鳥醤（小鳥の内臓でつくる塩辛）」「蟹味噌」「海鼠腸」「烏賊」「辛螺（巻き貝）」「栄螺」「蛤」など。

※『庭訓往来』は往来物（往復の手紙）の形式をとる、寺子屋で習字や読本として使用された初級の教科書のひとつ。

1185 年 – 1333 年

江戸時代



五大珍味

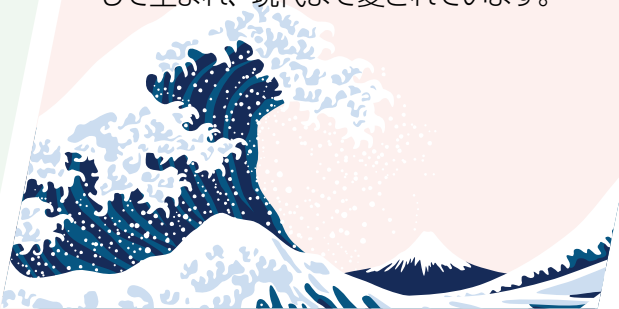
「三鳥二魚」→三鳥とは、鶴（ツル）、雲雀（ヒバリ）、鷭（バン）、二魚とは、鯛（タイ）、鮫鰊（アンコウ）のこと。

天下の三珍

三河のこのわた、長崎のカラスミ、越前のウニのこと。ここからこの3品が日本三大珍味といわれるようになりました。

多種多様な珍味が生まれる

これ以外にも、珍味の代表選手として、くさや、魚卵などが江戸時代の食文化として生まれ、現代まで愛されています。



1603 年 – 1868 年

近代・現代

近代になると、珍味は一部の大名たちの楽しみから一般庶民にも食べられる身近なものになりました。西洋の食文化が入ってくると日本の食文化も大きく変化しました。また何度かの戦争や新たな需要などで材料不足にもなりましたが、それでもさまざまな珍味が開発されてきました。現在も環境の変化、人口増加、原料不足による値上がり、消費者の好みの変化などで何度も壁にぶつかっていますが、なおも発展・進化を続けています。

いまインターネットの発達によって、これまで一部の地域でしか知られていなかったさまざまな珍味が、世界中で食べられるようになってきました。いままで見たことも聞いたこともない珍味が、そう遠くない日に私たちの目の前に並んでいるかもしれません。



05 さまざまな時代の珍味

塩辛

塩辛は、魚、甲殻類、イカ、貝類、鳥獣などの肉や内臓に30%前後の塩を加え、長い時間をおいて熟成させてつくる保存食品です。塩で腐るのを防ぎながら、原料に含まれているタンパク質分解酵素のはたらきでアミノ酸がつくられるので、独特のうま味と塩味が生まれます。

日本でも魚介類を材料とした「塩辛」が全国でつくられてきました。鯛の子塩辛（鯛、鮃、スケトウダラなどの卵を混合して塩漬けし麹を加えたもの）、卵ウルカ（鮎の腸と卵を塩漬けしたもの）、ガゼ（ウニの卵巣の塩辛）など、いずれも保存食として長く保つことができ、その特有の風味はお酒のおつまみだけではなく、ごはんのおかずとしても長く食べられてきたのです。

くさや

くさやは今から400年ほど前、伊豆七島の新島で生まれました。昔から近海で真鯵、アオムロ（クサヤムロ）、飛魚などがとれ、また魚の干物をつくるのに適した白い砂地があったからです。

江戸時代、食塩は年貢として納めていたため、干物をつくるときには使えません。そこで海水を大きな浅い桶に入れ、開いた魚を浸してから天日に干すということを繰り返す方法を見つけました。海水は使いまわしていたので魚の成分などが蓄積し、そこに微生物などが作用して発酵するので、とても臭いにおいがしました。しかし、大変おいしい液体（くさや液）となったため、そこに魚を漬け込み天日で乾かした干物は、江戸でおいしいと評判になりました。これが名物「くさや」の誕生です。



イカの塩辛



アミの塩辛



ふぐの塩辛



くさや

魚卵

魚の卵である「魚卵」の食文化は、江戸時代に確立されたようです。まず、塩引きの鮭をつくるときに、腹を開いてなかの卵嚢をそのまま取り出し、塩蔵加工（塩で保存）したものが「筋子」です。江戸時代の1669年ごろの書物『津軽一統誌』に塩鮭が書かれていましたので、筋子もそのころにはつくられていたようです。

また、産卵のために川に上ってきた鮭から、手で絞り出して粒状の魚卵としたのが「イクラ」です。ロシア人がキャビアの代用品としてつくったもので、明治時代中ごろに日本に輸入され、ロシア語でイクラ（「魚の卵」「小さく粒々のもの」の意味）の名前がついています。日本では古くから「鮭のはららご」と呼び、塩蔵加工され食べられていました。

次に「数の子」は鰊の胎卵を乾燥するか塩漬けにしたもので、鰊が多くとれたときには飢饉のときの救助用の食品として蓄えたり、タンパク質やビタミンが豊富なことから滋養強壮食にされたりと、日本人の食生活に役立ってきました。室町幕府13代将軍、足利義輝に数の子が献上されたという記録があるほど、古くから大切にされてきた食材です。

一般的に「タラコ」といえばスケトウダラ（明太ともいう）の卵で、塩蔵品として加工され、現在でも多く食べられています。代表的なものに「もみじこ」や唐辛子をからめた「辛子明太子」があります。



味付筋子



味付いくら



味付数の子



タラコ

06 時代と珍味のお話

食文化史研究家
永山 久夫（ながやまひさお）





貝の珍味が大好きだった縄文人

縄文時代は、今から１万3000年ほど前から始まり、稲作が普及する弥生時代まで、ほぼ１万年ほど続きます。

四季の明確な日本列島の自然は恵みが多く、海や山の産物だけで豊かな生活を楽しめました。晩期になって里イモや米、雑穀などの栽培が開始されるまでのカロリー源はクリ、クルミ、トチの実などの炭水化物。これらを粉にしてパンやクッキーのようなものをつくっていました。健康を保つ上で欠かせないタンパク質は、目の前の海で魚介類がたくさんとれましたし、山にはイノシシや鳥類がいました。とくに好んでいたのが魚と貝類で、春から夏の間にたくさんとり、冬に備えて保存食がつくられました。いまでも日本各地に、たくさんの縄文貝塚が残されています。

主な貝はハマグリ、アサリ、シジミ、サザエ、アワビなどで、これらは大量に採取できたことから、加熱して干し貝にされる場合が多く、他にもつくだ煮風の煮貝、塩漬け、塩辛などの材料にされていたようで、現在の珍味のルーツのひとつといってよいでしょう。干しイカやタコなどもつくられています。貝類やイカ、タコにはアミノ酸の一種のタウリンが多く、栄養ドリンクなどによく用いられていますが、心臓や肝臓などの機能を元気にするといわれています。また、視力の向上に効果的なはたらきもあり、縄文人の視力の強化にも役立っていたのではないでしょうか。

戦国時代の忍者はタコや貝の煮汁を飲んで、暗がりでも見えるように視力を強化したと伝えられています。

「珍味グルメ」が多かった戦国時代



戦国時代は合戦が多く、勝つと宴会を開いて勝利を祝いました。酒宴にはたくさんの料理とともに、全国から集められたいろんな珍味は「高タンパク食品」が多く、美味な上に保存がきき、しかも、体力強化や頭の回転をよくしたり、長寿効果の高いものが少なくありませんでした。

タンパク質は健康を保ち、病気に対する免疫力を強化する上でも欠かせません。珍味はそのまま食べることもできるものが多く、現代でいうとしたら健康強化のサプリメントといってもよいでしょう。

織田信長が天正 10（西暦 1582）年に、徳川家康を招待して開いた宴会は 2 日続きの盛大なものでしたが、次のような珍味が出されています。戦国武将は「珍味グルメ」が多かったのです。

うるか（アユの内臓の塩辛）、宇治丸（うじまる・焼いたウナギ）、巻するめ（スルメを丸めて煮てから食べやすく切る）、けずり昆布、あゆの鮓(アユのなれ鮓)、串あわび(串にさしたアワビ)、ふくらいり（アワビ、ナマコ、イカなどのやわらか煮）、このわた(ナマコの内臓の塩辛)、たらの削り物（干したタラの肉をさいたり、削ったりしてつくる）、塩引（サケの塩辛）、ふくめ鯛（鯛の肉を火であぶってから木槌でたたき身をほぐしたもの）、かまぼこ、カラスミ（ボラの卵巣でつくった加工食品）、かずのこ（ニシンの腹子を塩漬けにしてつくる）、焼き鳥（キジやカモの肉などを串焼きにする）、エビ、タコ、クジラ肉、ごぼう、山のいも、くるみ、しいたけ、くりの実など。

07 全国の珍味めぐり

北海道



松前漬（まつまえづけ）

スルメイカと昆布を細切りにし、醤油、酒、みりんなどで漬け込んだ郷土料理です。



めふん

鮭の血腸（腎臓）を使ってつくる塩辛です。



かんかい

氷下魚（コマイ）という魚を干したもので、そのまま食べるか、焼いてからマヨネーズ醤油や一味唐辛子をつけて食べます。



糠にしん

鰊を糠漬けにした保存食。同じように秋刀魚や鰯を糠漬けにしたものもあります。

東　北



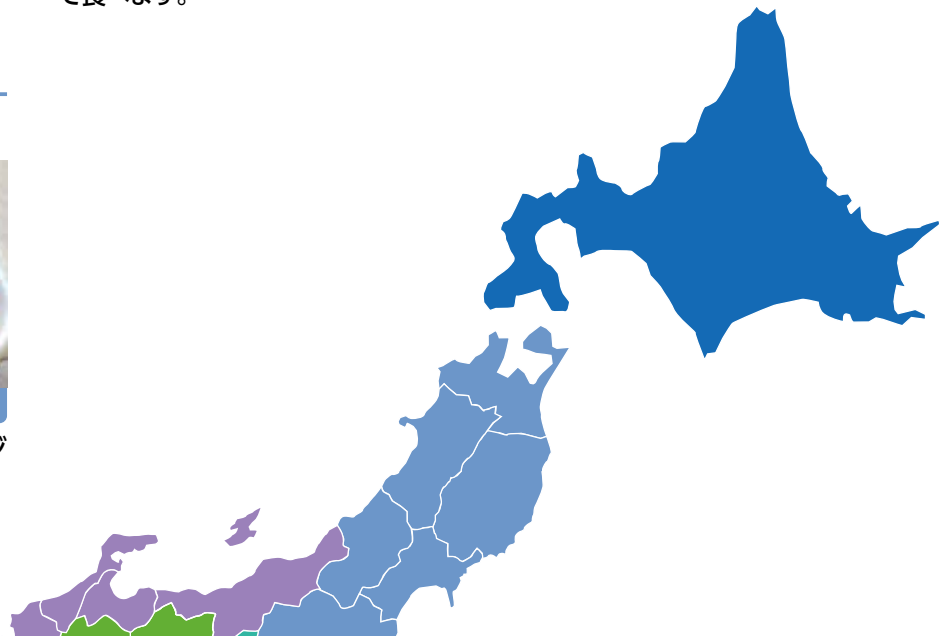
鮑のとしろ

鮑の肝。なめらかな食感と、とても深みのある濃いうま味があります。



いかにんじん

福島県の郷土料理で、スルメとニンジンを細切りにし味付けしたものです。



珍味の特色は地域性です。全国では気候・風土やとれるものが違うので、各地で多様な珍味が生まれ、長く食生活に取り入れられてきました。どんなものがあるか、全国の珍味をめぐりましょう。

北　陸



くちこ

ナマコの生殖巣を塩辛にした「生くちこ」と干した「干しくちこ」があり、干しくちこは形が三味線のばちに似ていることから「ばちこ」とも呼ばれます。



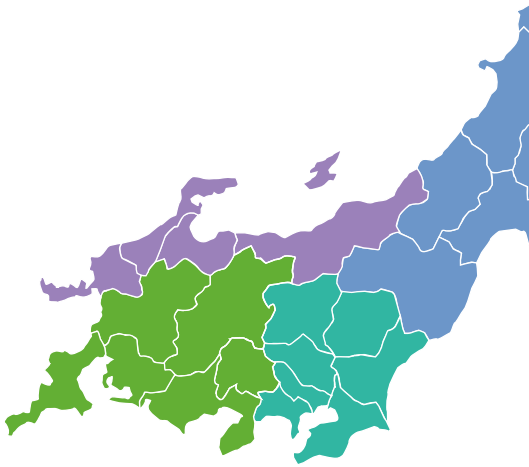
ふぐの子

河豚の卵巣の糠漬けです。数年間、糠に漬けることで毒が抜けます。



へしこ

青魚に塩をふって塩漬けにし、さらに糠漬けにしたものです。福井県の鯖のへしこが有名です。



関　東



佃煮（つくだに）

江戸の佃島に由来。小魚、貝類などを、甘辛く煮付けたもの。



あんこうの肝

鮟鱇の肝臓を成型して蒸したものです。

中　部



鮎うるか

鮎の内臓を塩辛にしたものです。



ハチノコ

クロスズメバチなどの蜂の幼虫で、甘露煮、佃煮、焼物、炊込みご飯などにして食べます。

近畿



鮒ずし

琵琶湖でとれるニゴロブナを塩漬けにし、炊いたごはんと重ね漬けして発酵させたもので、日本古来のなれずしの代表選手です。



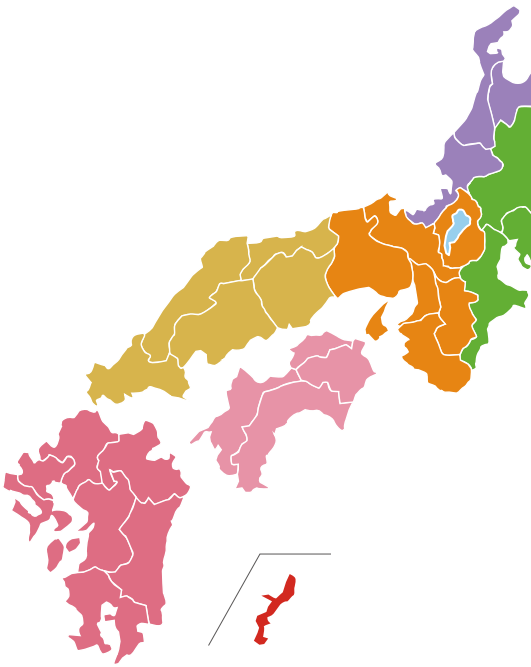
イカナゴのくぎ煮

玉筋魚を醤油、みりん、砂糖などで甘辛く煮付けたものです。形が茶色く曲がっていて、錆びた釘のように見えることからこの名がつきました。



大徳寺納豆

京都の大徳寺門前で生産されている納豆です。蒸すか煮た大豆を発酵させ、塩味をつけ、さらに天日に当てて発酵させたものです。一休禅師が大徳寺につくり方を伝えたそうです。



中国



ままかりの甘酢漬

鱗と頭と腹をのぞいたママカリを塩漬けにしたあと、甘酢に漬け込んだものです。あまりにおいしいので、隣の家からまま(ごはん)を借りてまで食べたことからこの名になったといわれています。



いぎす

「えごのり」とも呼ばれる「いぎす草」をとろ火で煮とかし、容器に入れて固めた料理です。飛鳥・奈良時代にはすでに朝廷に献上されたといわれています。



酢昆布

酢をベースにした調味料で味付けした昆布です。



四　国



酒盗（しゅとう）

鰹の内臓でつくられた塩辛です。最近では鮪や鯛など、さまざまな魚で製造されています。



いりこ

鰯（主にカタクチイワシなど）を煮てから乾燥させたものです。

沖　縄



すくがらす

アイゴの稚魚を塩漬けにしたものです。沖縄の方言で、「スク」はアイゴ、「ガラス」は塩漬けという意味です。



豆腐よう

島豆腐を米麹、紅麹、泡盛によって発酵・熟成させたものです。

九　州



がん漬

有明海の小型のカニを粗く砕き、塩と唐辛子を混ぜて発酵させたものです。



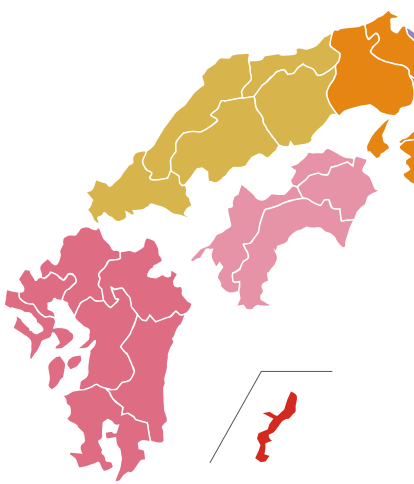
粕漬

お酒を絞ったあとにできる酒粕に、貝柱や魚介類、野菜などを漬け込んだものです。



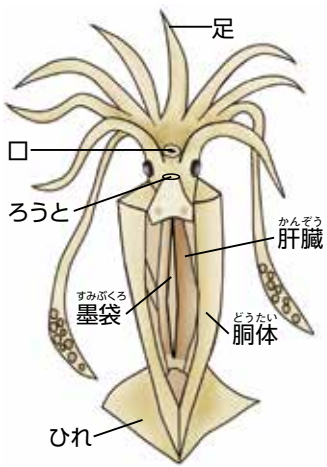
ワラスボ

有明海、八代海などに生息する鯊の仲間のワラスボを、内臓を取って丸ごと干物にしたものです。



08 珍味によく使われる材料

イカ



日本ではコウイカ目（コウイカ）とツツイカ目（スルメイカ、アオリイカ、アカイカ、ヤリイカなど）がよく食べられています。食べるところが多く、体の部分によって食べられ方が違います。

胴体：さきいか、あたりめ、いかくん、塩辛

足：焼きいか、酢漬け

耳(ヒレ、エンペラ)：いかくん、いかそうめん

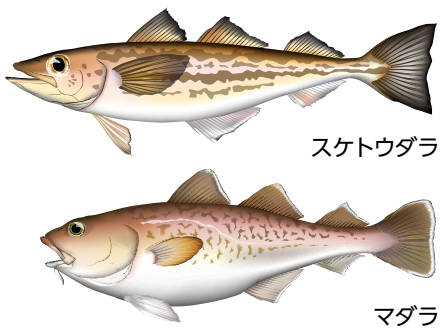
軟骨：焼き軟骨、酢漬け軟骨

とんび（口）：一夜干しとんび、燻製とんび、塩辛

内臓（肝臓、墨袋）：塩辛、キムチ

主な漁獲地：青森県、北海道、長崎県、石川県、兵庫県

タラ



主な珍味：干したら、焼きたら、チーズタラ、たら松葉、チャンジャなど。タラは北日本沿岸にマダラ、スケトウダラ、コマイの３属３種が分布しています。日本人が一年間に食べるタラの量は年間およそ 20 万トン（原魚換算）で、一部国産のものはかまぼこなどの原料になります。またタラコ（スケトウダラの卵巣を塩蔵したもの）や白子（マダラの精巣）、真子（マダラの卵巣）としても食べられています。

主な漁獲地:北海道、青森県、岩手県、宮城県、石川県

タコ



主な珍味：干しだこ、たこトンビ、たこくん、たこわさび、塩辛など。日本のタコの年間消費量は世界全体の約 60%を占めるそうです。国内では毎年約3万4千トン前後が漁獲されています。日本ではマダコ、ミズダコ、イイダコ、ヤナギダコ、テナガダコ、ワモンダコが酢だこ・すし種・おでん・煮物・燻製・珍味・乾だこなど、さまざまな方法で食べられています。

主な漁獲地:北海道、兵庫県、宮城県、岩手県、福岡県

09 珍味の製法区分

生、発酵、乾燥、燻製、熟成、焙焼



燻製（煙でいぶす）品類

鮭、鱈、イカ、鰊、鮹、鮪などの原料を調味、燻し、乾燥させたもの。



塩辛類

ウニ、イカ、エビ、魚卵、内臓などの原料を、調味、混合し、熟成させたもの。



あえもの類

ウニのあえもの、酢漬け類などがあり、調味、混合、ものによって熟成させたもの。



漬物類

魚のかす漬け、ぬか漬け、みそ漬けなどがあり、調味しそれぞれに漬け込み、熟成させたもの。



焙焼品類

儀助煮、姿焼（イカ類）、焼松茸などがあり、調味し焼いたもの。



煮揚物類

小魚（アユ、若サギ、白魚の照焼）、海老満月（油で揚げた物）など、調味し焼い（揚げ）たもの。



裂刻品類

するめさきいか、生さきいか、吹雪鱈、春雨いかなどがあり、基本的に調味・焼く・裂くといった製法でできるもの。



圧伸品類

小魚の鉄板焼、のしいか、エビ鉄板焼、のしふぐなどがあり、調味し焼き、圧伸したもの。



その他

木の実、くわいせんべい、チーズせんべいなどがあり、原料を焙煎したもの。

10 世界の珍味





トリュフ

トリュフは「セイヨウショウロ」というキノコの一種で、ヨーロッパでは「食卓のダイヤモンド」といわれています。フランスやイタリア産のものが有名で、高級料理に使われます。生のものを薄くスライスして、料理に加えたり、パスタにかけたりして、香りを楽しみながら食べることが多いです。



フォアグラ

トウモロコシの餌をガチョウに強制的に食べさせ、運動させずに肥育して肝臓を太らせたもの。脂肪分が約 50%と多く含まれ、なめらかな舌ざわりがあります。鴨でつくったものもあります。Foie（フォア）は肝臓、gras（グラ）は肥満したという意味のフランス語です。フランスのアルザス地方やペリゴール地方が産地として有名です。バターで炒めたり、テリーヌなどにしたりします。



キャビア

チョウザメの卵を塩漬けしたもので、主に高級なオードブルとして賞味されます。 キャビアの主な生産国は、天然のチョウザメが生息する海域に近いロシアとイランで、特にロシアのカスピ海、黒海産のものが最高級品とされています。ワシントン条約に基づいて天然のキャビアが保護されるようになってからは、養殖されたチョウザメのキャビアが主で、現在は日本でも生産されています。

その他の有名珍味



シュールストレミング（Sur strömming）／スウェーデン

ニシンの塩漬けを缶に入れて発酵させた発酵食品です。スウェーデン語で「酸っぱいバルト海のニシン」という意味です（sur/ 酸っぱい、strömming/ バルト海のニシン）。
ニシンを塩漬けにして発酵させるこの保存方法は古く、14 世紀ごろから始まったとされています。通常缶詰は保存食とされることが多いため、缶詰にされる前に滅菌するのが一般的ですが、「シュールストレミング」は発酵状態を保ったまま缶詰にされ、密封された缶の中で発酵し続けるため、強烈なにおいを放つ食品となります。発酵で発生したガスが缶内に充満しているため、缶を開けるときはなかの液体が噴き出すことがあり、大変注意が必要です。



腐乳／中国

豆腐を塩漬けして発酵させた中国の調味料です。1000 年以上の歴史をもつ食べもので、中国全土で広く食べられています。沖縄の珍味「豆腐よう」のルーツといわれています。炒め物、煮込み料理などに調味料として使われる以外に、粥に入れて食べる食卓調味料として親しまれています。紅麹を使った腐乳（紅腐乳）は塩辛くなく甘みがあり、そのまま爪楊枝で削って食べる方法も台湾では一般的です。





世界にも有名な珍味があるんだ

11 身近な珍味／現代の珍味（おつまみ）

身近な珍味製品

身の回りにはどんな珍味製品があるでしょうか。

スーパーなどで売られている珍味を見つけてみよう。





現在の珍味＆おつまみ

ナッツ、ドライフルーツ、いか天、鮭とば、いかめし、さきいか、塩辛、いくらの醤油漬け、かにみそ、数の子、かまぼこ、おかき、えびせん、落花生、ちりめん山椒、チョコレート、かにかまなど。



僕の好きなもの
たくさんありそう！



クイズ＆コラム

江戸時代に「天下の三大珍味」、いまも「日本の三大珍味」といわれている食べものは何ですか？



答え：塩ウニ、このわた、カラスミ

世界の三大珍味は何ですか？



答え：トリュフ、フォアグラ、キャビア

カラスミは〇〇という魚の卵巣を使っています。さて何でしょう？

答え：ボラ

珍味のくさやがつくられている島々は、何というでしょう。



答え：伊豆七島

イクラ、数の子、タラコはそれぞれ何という魚の卵でしょうか。順番に答えてね。



答え：サケ、ニシン、スケトウダラ

コラム

◆おせち料理

新年を祝っていただく「おせち」。おせち料理には珍味も数多く入っていて、それぞれ五穀豊穣、子孫繁栄、家内安全などの願いが込められています。

- 田作り（ごまめ）…… カタクチイワシの子どもを干したものです。昔は稲を植えるときに田んぼにコイワシを細かくきざみ、灰に混ぜて肥料にしました。そこから今年もいいお米がとれますようにという願いを込めて田作りという名前で呼ばれるようになりました。
- 数の子 …… ニシンは漢字で「二親」と当てることができ、非常に多くの卵をもつことから、「たくさんの子に恵まれますように」「我が家が代々栄えますように」という願いが込められています。
- 黒豆 …… 豆はまめまめしいという意味。家族みんなが今年も１年まめで元気にすごせますように、働けますようにという願いが込められています。
- えび …… 加熱すると、エビの背が丸くなるところから、腰が曲がるまで健康で長生きできますように、という願いが込められています。
- こぶ巻き …… こぶ巻きの「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音の言葉なので、おめでたいとされています。

12 珍味でつくる料理のレシピ

酒盗チーズトースト

ポイント マヨネーズは細い絞り口のついたタイプが便利です。



材料（1人前）

- フランスパン（斜め厚切り）... 1枚
- ピザチーズ 10g
- マヨネーズ ..... 小さじ 1/2
- かつお酒盗 ..... 小さじ 1
- パセリみじん切り ..... 少々
- 黒胡椒 ..... 少々

作り方

1. カットしたフランスパンにピザチーズをのせ、マヨネーズを絞ります。
2. 酒盗を少量ずつ適当に散らしてのせます。
3. トースターで 2 ～ 3 分焼き、パセリ、黒胡椒をふります。

サーモンの塩麹丼

ポイント 醤油をかけてもおいしくお召し上がりいただけます。



材料（1人前）

- サーモンの塩麹漬け .. 80g
- ごはん ..... お茶碗 1 杯分（約160g）
- 卵黄 ..... 1 個分
- きざみねぎ ..... 少々
- 醤油 ..... お好みで

作り方

1. お茶碗にごはんをよそい、粗熱を取っておきます。
2. サーモンの塩麹漬けを1に盛り付けます。
3. きざみねぎと卵黄を2の真ん中に盛り付けます。

イカ天ぶっかけうどん

ポイント つゆを冷やしておくとおいしさ倍増！



材料（1人前）

- うどん（冷凍）..... 1袋
- つゆ 250CC
- イカ天..... 2本
- 温泉卵 1個
- トマト、きゅうり、ネギ、天かす（お好み）

作り方

1. あらかじめ茹でておいたうどんを器に盛ります。
2. イカ天、夏野菜、天かすをお好みの量で盛り付けます。
3. 温泉卵を中央に盛り付けます。
4. 最後につゆをかけます。

さきいかの天津丼

ポイント あたたかいうちにいただきましょう。



材料（1人前）

- さきいか.....10g
- ごはん.....お茶碗1杯分（約160g）
- かにかま.....3本
- 卵.....1個
- きざみねぎ.....お好み
- サラダ油.....大さじ1
- ★めんつゆ（2倍濃縮タイプ）50g
- ★オイスターソース：15g
- ★酢：10g　★砂糖：3g
- ★水：50g　★片栗粉：6~8g

作り方

1. かにかまを縦にさき、さきいかは適当な大きさに切ります。
2. ★の材料と1を耐熱容器に入れ、片栗粉が溶けるようにしっかり混ぜます。
3. 2を電子レンジ（600W）で50秒加熱。いったん取り出して全体を混ぜてから再度40秒加熱（透明感が出るまで加熱を追加する）。
4. お椀などにごはんをギュッとやや押し詰めるように入れ、それをお皿にひっくり返す。
5. 小さめのフライパンでサラダ油を加熱し、熱くなったら溶き卵を一気に加えて、全体を軽く混ぜ、すぐ火を止めます。
6. 4の上に卵を滑らせるようにのせ、3の餡、きざみねぎをのせてできあがり。

Column コラム

珍味と健康について

食文化史研究家
日本人の長寿食研究家　永山 久夫



世界経済フォーラム（WEF）が発表した2021年版の旅行・観光開発ランキングで、日本が初めて第1位になりました。和食文化も高い評価を受けて、すでに世界の無形文化遺産になっています。

さらに、日本は世界トップランクの長寿国。日本へ行って観光を楽しみ、温泉へ入って、ヘルシーで美味な和食を味わい、長生きしましょうという時代がやってきたのです。日本の観光が、巨大産業になろうとしています。

和食のひとつとして、歴史的な「珍味文化」があり、日本は「美味な珍味グルメ」の国でもあります。なにしろ、縄文時代から珍味の開発が始まり、時代を追って種類を増やしながら、その味を楽しみ、不老長寿と和食文化の進歩に役立ててきました。

日本という島国を囲む海洋は豊饒で、魚介類、海藻類がたくさんとれ、それらを活用して美味な味を引き出し、保存力まで高めて、現代に伝えてくれました。それらが現在の珍味であり、和食の豊かさになっています。

魚介類はタンパク質が多く、加工の過程でアミノ酸化され、グルタミン酸が増え、強いうま味のもとになっていますが、体の老化を防ぐ上でも重要です。タンパク質の多い珍味類には幸せホルモン（セロトニン）の原料となるアミノ酸が多く、珍味を口にすると、うま味とセロトニン効果によって思わずニコニコしてしまいます。

魚卵系ですとビタミンB1やビタミンEが多く、脳の機能をよくしたり、血液サラサラに役に立ちますし、ナイアシンも含まれていますから若返りや美肌作用も期待できます。

珍味の日
毎年 11 月 23 日

テーマは感謝です。

命の糧である恵みに感謝する祭事には、古くから伊勢神宮で 10 月 15 日～ 25 日に行われる「神嘗祭」と 11 月 23 日に行われる「新嘗祭」があります。どちらも新米の御飯、御餅をはじめ、さまざまな神饌（山海の珍味）をお供えします。「神嘗祭」は「神に供える」、「新嘗祭」は「神を祀り、自らも食す」ことです。

「新嘗祭」はいま「勤労感謝の日」として国民の休日となり、「命の糧を神さまからいただくための勤労を感謝し合うこと」に由来しています。

全珍連はこの恵みに感謝するとともに、消費者に感謝する意味から、勤労感謝の日と同じ 11 月 23 日を「珍味の日」に制定し、今後も相応しい事業を展開することで、より多くの皆様に珍味のすばらしさをお伝えしてまいります。



珍味川柳

毎年「珍味の日」にちなんで、珍味に関するユーモアあふれる川柳を募集しております。この機会にユーモアあふれる川柳を詠んでみませんか。珍味のおいしさ、すばらしさ、また、思い出や出来事などを詠んだ作品を多数お待ちしております。応募要項は毎年 8 月ごろに全珍連ホームページに掲載いたします。これまでの優秀作品の一部をご紹介いたします。

第 11 回大賞（2017 年）風信子さん

トランプを　きっと無口に　する珍味

第 12 回大賞（2018 年）あけまろさん

珍味さえ　あればパワハラ　耐えられる

第 13 回大賞（2019 年）武庫川乱歩さん

我が家では　娘タピオカ　父キャビア

第 14 回大賞（2020 年）猫原えみさん

コロナ後も　我が人生は　with 珍味

第 15 回大賞（2021 年）ヘムヘムさん

よき友と　飲めば珍味の　味も増す

あとがき

現在では、温暖化による地球環境の変化により、各地でとれていた魚介類も大きく変わってきました。この影響は、先人たちの努力や創意工夫によって受け継がれてきた日本の食文化である「珍味」にも、及んでいます。そこで改めて、日本のこの大切な食文化である「珍味」をより多くの人に知ってもらい、これからも愛し続けてもらうために、この読本をつくりました。

多様で多彩なおいしい味を追求し、そして育んできた日本人の食文化に触れて、楽しみながら学んでいただけたら嬉しいです。

主な参考文献

小学館『日本大百科全書』、『図説日本文化の歴史４(平安)』、日本食品新聞社『おやじの本（㈱藤銀本店)』、「日本食文化の醤油を知る」（筆　村岡祥次)、河出書房新社『江戸の健康食 (小泉武夫著)』、昭和堂『食の世界史（南直人著)』、東京家政大学博物館紀要第４集『すしの食文化』、交通新聞社『旅の手帳』、岩波書店『日本の食文化史　旧石器時代から現代まで（石毛直道著)』、農林水産省 Web サイト、国立研究開発法人水産研究・教育機構 HP、JF全漁連 HP、食品データ館 HP、世界の食べ物用語辞典 HP、「日本国特許『からすみ』の製造方法（特許権者:印束 晃)」、河出書房新社『「和の食」全史（永山久夫著)』、河出書房新社『日本の酒うんちく百科（永山久夫著)』、悠書館『日本長寿食事典（永山久夫著)』

協力:中部珍味食品協同組合、九州珍味食品協同組合、㈲味藤、㈱オカベ、㈲かつみ、㈱合食、㈱伍魚福、㈱しいの食品、まるか食品㈱、㈱マルヒロ

写真提供：㈱中外食品、㈱中外フーズ、川原食品㈱、㈱竹八（他資料)、㈲大根音松商店

日本の食文化「珍味」（第１版）

2022 年 8 月 1 日発行

監　修：永山　久夫　（食文化史研究家）

発　行：全国珍味商工業協同組合連合会（全珍連）
〒 104-0045 東京都中央区築地 3-11-8　築地スクエアビル 302 号
TEL 03-3541-9106　FAX 03-3541-0376

編集・制作：(株）ユー・エス・エス

印刷・製本：(株）文成社