

郷土料理

しもつかれ

〜初午に作る行事食〜

栃木県を代表する郷土料理「しもつかれ」。

鬼おろしでおろした大根・人参と塩鮭の頭、さらに大豆や油揚げ、酒粕などをいっしょに煮込んだ栄養豊富な料理で、初午、つまり二月の最初の午の日に合わせて作る行事と結びついた食べ物です。

地域や家庭によって材料や作り方、味付けが異なり、それぞれの「家の味」があります。その味を受け継ぎ、また変化させながら、栃木県を代表する郷土料理となっています。

見た目や酒粕の風味で敬遠されることもありますが、紐解けば郷土の歴史や地域性が色濃く映し出され、「もったいない」の心が息づいた味わい深い郷土料理です。

目次

- 1 しもつかれの作り方 ～地域や家庭ごとにちがう味～
- 2 しもつかれの広がり ～とちぎだけじゃないしもつかれの食文化～
- 3 しもつかれにまつわる風習・伝承
- 4 しもつかれの名称 ～時代と地域で異なる呼び名～
- 5 しもつかれ作りに欠かせない鬼おろし
- 6 しもつかれのあゆみ① ～古い記録に登場するしもつかれ～
- 7 しもつかれのあゆみ② ～食の歴史がつまった郷土料理～



しもつかれの作り方

地域や家庭ごとにちがう味

しもつかれの主な作り方

- ① 塩鮭の頭を鍋でコトコト煮込む。
- ② 柔らかくなったところで鬼おろしでおろした大根・人参、大豆、油揚げなどを加えて煮込む。
- ③ 具材が柔らかくなったところで、酒粕を入れてさらに煮込む。

こうして、塩鮭の頭の塩味と酒粕の味とを主に、大根や人参、大豆、油揚げなどから生ずるうま味とがほどよく合わさり、しもつかれ独特の味わいが生まれます。

映像記録

郷土料理しもつかれ ～初午に作る行事食～



地域や家庭によって材料や作り方、味付け、呼称が異なるしもつかれ。その調理法や風習などを、栃木県内4か所、千葉県内1か所の御家庭に御協力いただき記録しました。

各家庭で代々受け継がれてきた「家の味」や初午に稲荷様に供える様子などをご覧ください。

QRコードで簡単アクセス♪

■ 栃木県大田原市 岡家の「しもづがれ」

食べる前に酢をかける



■ 栃木県さくら市 渡辺家の「しもつかれ」

塩鮭の頭を日本酒で煮込む



■ 栃木県佐野市 津布久家の「しみづかり」

塩鮭の煮汁を煮こぼして
醤油で味を整える



■ 栃木県佐野市 広瀬家の「しみづかり」

砂糖と酒粕をたっぷり
入れる



■ 千葉県野田市 宮本家の「すみつかれ」

大豆とおろした大根・
にんじんを酢に漬け込む



しもつかれの材料



塩鮭の頭を煮る



鬼おろしで大根・人参をおろす



大根・人参を加え



大豆・油揚げなどを入れて



酒粕を加えてじっくり煮込む



できあがり

しもつかれの広がり

とちぎだけじゃないしもつかれの食文化

しもつかれを作る地域

栃木県の郷土料理として知られるしもつかれですが、福島県南西部や群馬県東部、茨城県西部、埼玉県東部、千葉県北西部といった、広い地域で作られています。

煮ない調理法も！

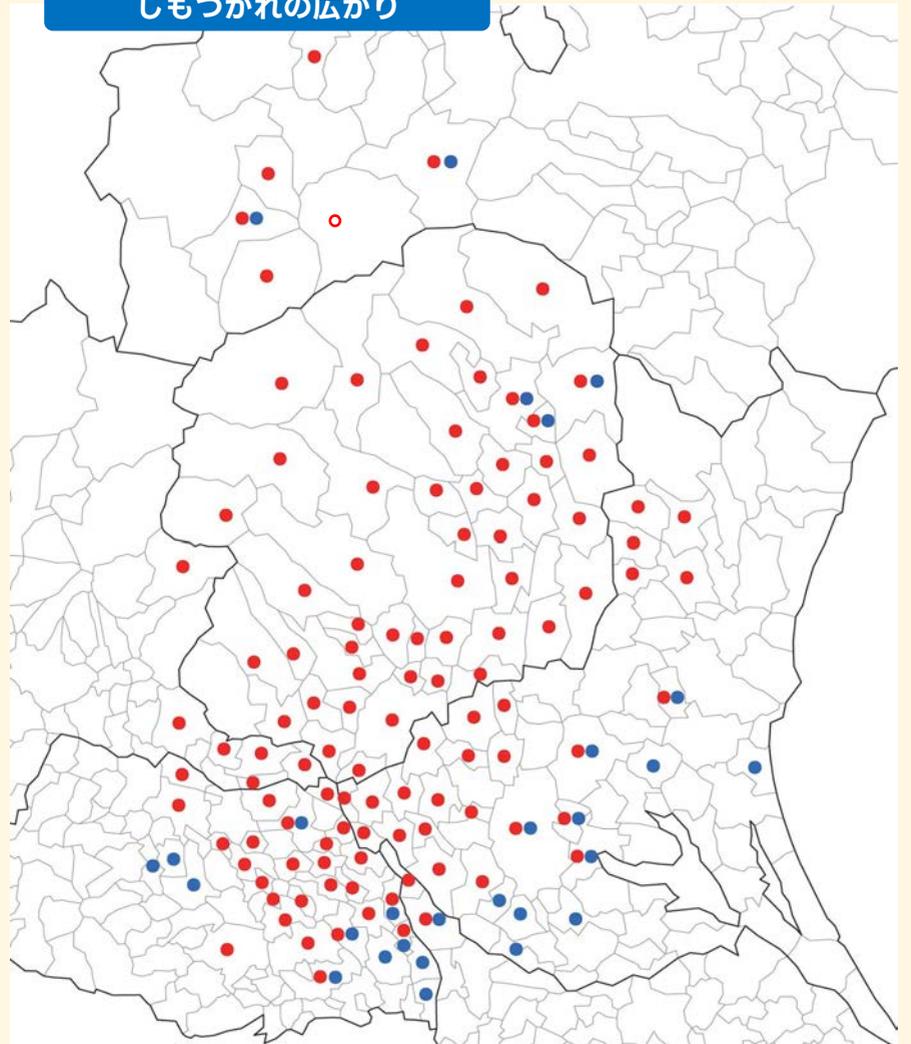
しもつかれの分布の周縁部には、煮込まずに鬼おろしておろした大根や大豆などを酢につけて作る地域があることが注目されます。の中には、煮る・煮ない両方の調理法が混在している地域もあり、どちらの場合も初午に作り稲荷に供えるなど、共通した行事や信仰があります。

ここで注目されるのが、江戸時代後期の書物には煮るもののほかに、酢につける調理法が紹介されていることです。

⇒しもつかれの歩み①②をご覧ください。

これらのことから、煮ない調理法は、現在のような煮るしもつかれになる以前の古い調理法を今に伝えていると考えられます。

しもつかれの広がり



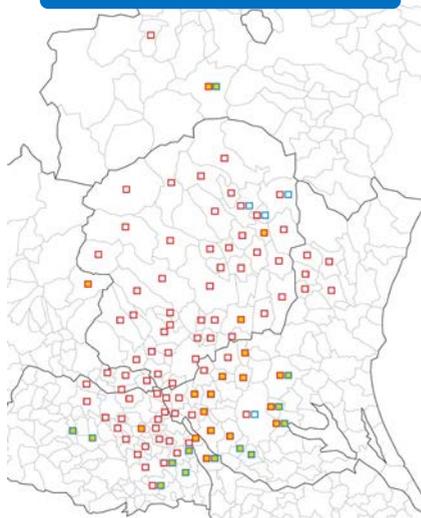
- 煮るしもつかれ
- 煮ないしもつかれ (酢につける)
- 調理法の詳細不明

※地図は平成の合併前（平成11年3月31日時点）

※プロットは以下に基づいています。

- ・市町村史・民俗調査報告書等の記載（記載がある市町村は●）
- ・令和3年度実施の栃木県及び周辺県の市町村を対象としたアンケート（しもつかれに類似する郷土料理が現在ある、過去にあったと回答した市町村は●）

酢の使用



- 煮る + 酢を使用しない
- 煮る + 酢を使用する
- 煮ない + 酢を使用しない
- 煮ない + 酢を使用する

地域で異なる食材・調味料

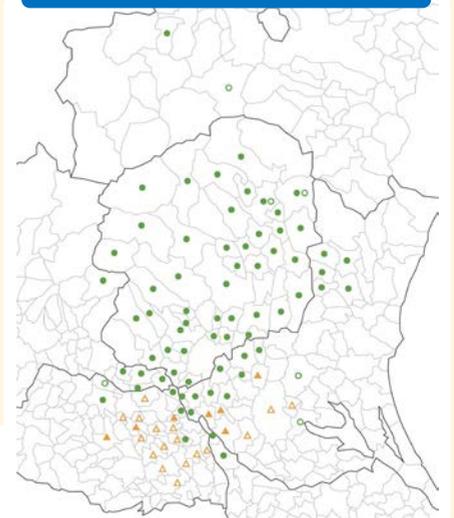
地域によって材料や作り方、味付けが異なるしもつかれ。ここでは塩鮭の頭、酢、酒粕についてみてみましょう。

※地図は平成の合併前（平成11年3月31日時点）

※プロットは令和3年度実施の栃木県及び周辺県の市町村を対象としたアンケートに基づく（しもつかれに類似する郷土料理が現在ある、過去にあったと回答した市町村を明示）

- 塩鮭の頭を使用する + 酒粕を使用する
- 塩鮭の頭を使用する + 酒粕を使用しない
- ▲ 塩鮭の頭を使用しない + 酒粕を使用する
- △ 塩鮭の頭を使用しない + 酒粕を使用する

塩鮭の頭と酒粕の使用



しもつかれにまつわる 風習・伝承

しもつかれは初午に作るもの

しもつかれは、二月初午の稲荷信仰と強く結びついた料理で、しもつかれを稲荷社に供える風習が各地に残っており、旧暦の初午（現在の三月上旬）や二の午、三の午に作る地域もあります。

また、地域によっては「初午前には作るな」とか「初午以後に作る際は、初午に作ったしもつかれを残しておき、それを種として作るものだ」などと伝えられているほか、「七軒食べ歩くと中気（ノウヤミ・脳血管疾患のこと）にならない」といわれ、味比べとして互いにお裾分けする風習があります。

しもつかれにまつわる主な風習・伝承

- ① 初午や二の午などの特定の日に作る。
- ② 稲荷様などに供える。
- ③ 節分の豆を入れて作る。
- ④ 他家のしもつかれをご馳走になる。
- ⑤ 屋根の上（火伏の神）にあげる。
- ⑥ 初午などの特定の日より後に作る時は、初午などで作ったしもつかれの残りを種として作り足す。
- ⑦ 7軒（3軒）の家からもらって食べると中気にならない。
- ⑧ 食べると健康で長生きする。
- ⑨ 初午などの特定の日以外に作ると火事などの災難に遭う。

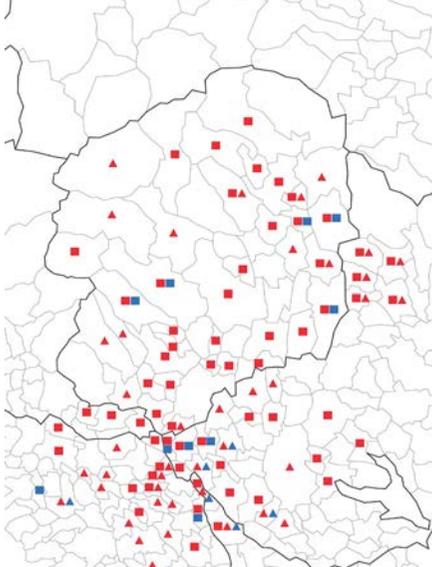
残った食材を巧みに使った料理

しもつかれの特徴の一つは残った食材を巧みに使うということです。大豆は節分の福豆の残り。塩鮭の頭も正月料理の残りです。酒粕は冬に仕込んだ日本酒のしぼり粕であり、大根も前の年に収穫して保存しておいたものです。冷蔵庫もなく、野菜の栽培法も未発達な時代、旧暦二月初午の頃（現在の三月上旬）は一番食料が乏しくなる頃であり、ご馳走を作るのは大変難しかったことでしょう。そこで考え出されたのが残った物を巧みに利用したしもつかれであり、稲荷社への供物としての価値を高めるために考え出されたのが初午以外に作ることを忌む俗信と考えられます。

また、初午は季節の変わり目の頃にやってきます。しもつかれを作り冬の食材を残らず食べることで、春を迎える準備をしたとも考えられます。

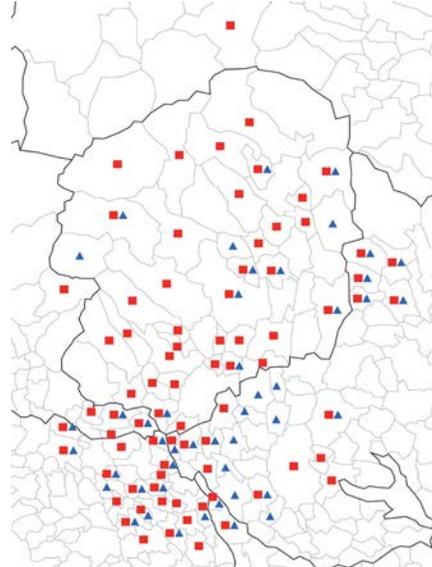
しもつかれを作る日

- 新暦の初午
 - 新暦の二の午
 - ▲ 旧暦の初午
 - ▲ 旧暦の二の午
- ※三の午は省略

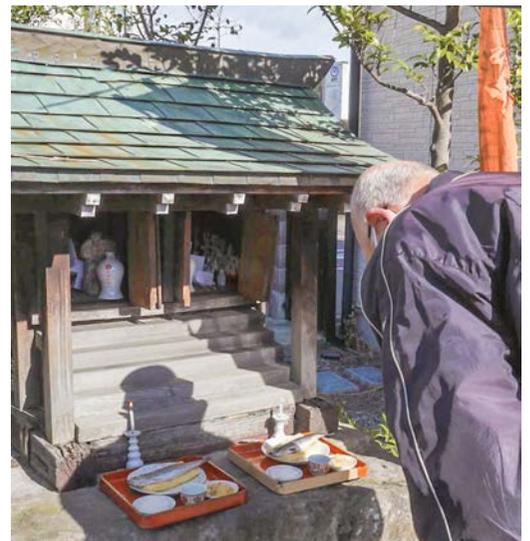


お供えの対象

- 稲荷神
- ▲ その他



稲荷社へのお供え



屋敷神の「お稲荷様」と「熊野様」にお供えする様子
(令和4年2月 大田原市内)

※地図は平成の合併前（平成11年3月31日時点） ※プロットは令和3年度実施の栃木県及び周辺県の市町村を対象としたアンケートに基づく。しもつかれに類似する郷土料理が現在ある、または過去にあったと回答し、かつ、しもつかれを作る特定の日、神仏へのお供えについて回答があった市町村を明示。

しもつかれの名称

時代と地域で異なる呼び名

「しもつかれ」と呼ぶのは栃木県民だけ!?

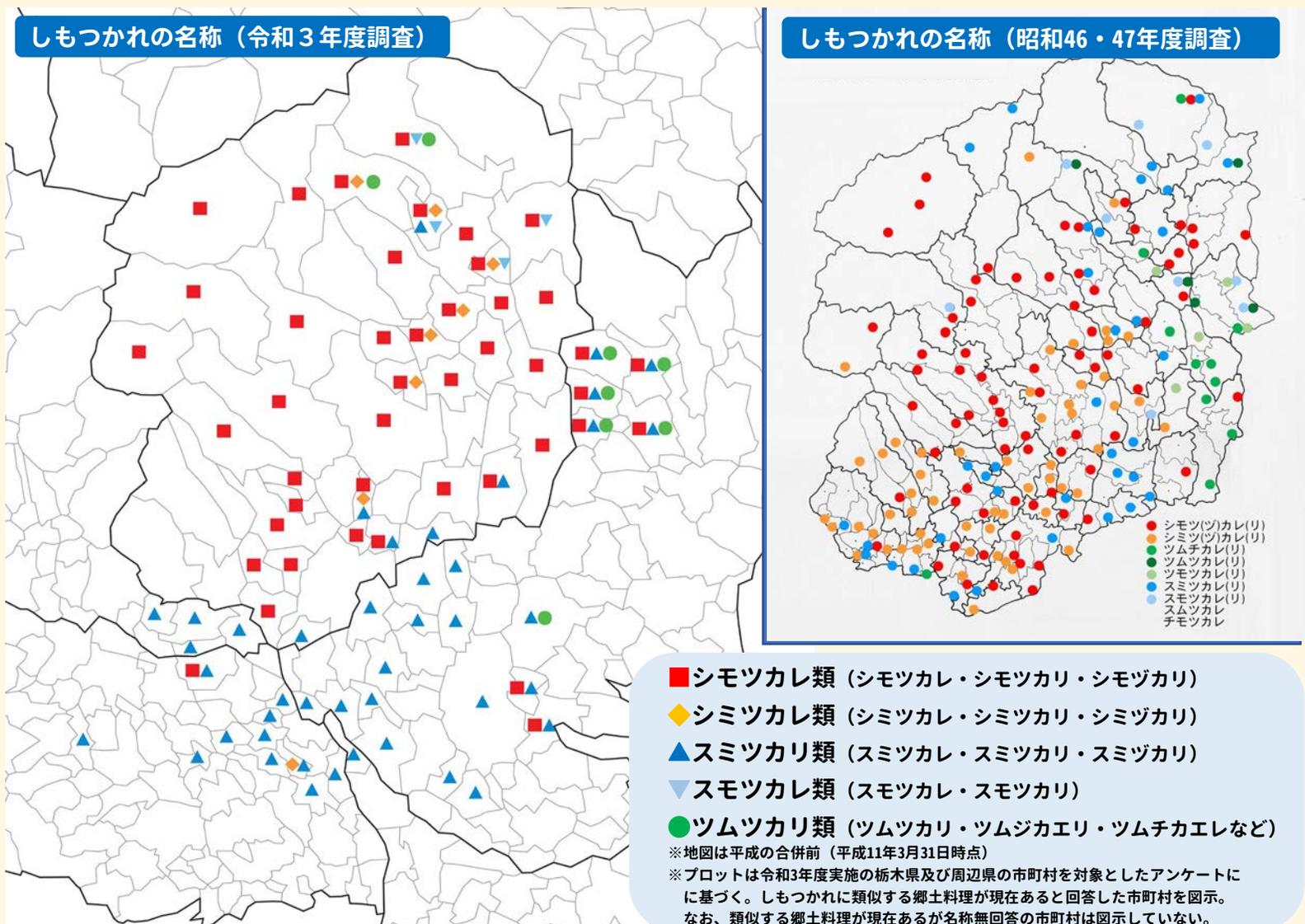
現在、栃木県内では「しもつかれ」以外の呼び名を聞くことはほとんどありませんが、時代や地域によって違った呼称が使われています。

この料理は江戸時代には「すみづかり」などと呼ばれていたことが、当時の書物からわかります。さらに遡ると、鎌倉時代の説話集「宇治拾遺物語」に登場する「すむつかり」が最も古い記録とみられます。⇒しもつかれの歩み①②をご覧ください。

昭和46・47年に行った聞き取り調査（右下図）によると、シモツカレ類・シミツカレ類がやや優勢ですが、スミツカリ類やツムツカリ類なども分布していることがわかります。

ところが、令和3年度に行ったアンケート調査の結果（左下図）、栃木県内ではシモツカレ類が圧倒的に多くなっています。また、県外ではスミツカリ類が優勢です。

こうした分布などから、栃木県民がしもつかれを栃木県特有の料理であると認識し、「すみづかり」・「すみつかり」が「しもつけのくに（下野国）」の音に引き寄せられて変化が起り、「しもつかれ」の呼称が生まれたと考えられます。



しもつかれ作りに 欠かせない鬼おろし

粗い目でザクザク削るおろし器

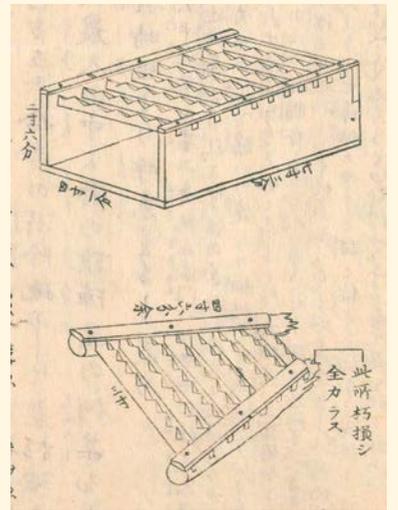
しもつかれを作る際に大根や人参をおろすのには鬼おろしを使います。竹でできた粗い目で材料をザクザクと大きく削ることができるこのおろし器は、しもつかれ作りに欠かすことができない道具で、その歴史は江戸時代まで遡ることができます。



鬼おろし



鬼おろしを使った大根おろし



『江戸名所図会』天保7年(1836)刊
国立国会図書館ウェブサイトから転載

意外なバリエーション!? おろし器の形状と名称

大根などを粗くおろす器具の形状は右のとおり大きく3つのタイプに分けられます。

現在、栃木県や周辺県では①が圧倒的に多く、一部の地域で③が見られます。②は博物館等に所蔵されていることが分かりました。

名称は「鬼おろし」がほとんどを占め、一部では「がりがりおろし」や「すみつかれつき」、「だいこんつき」などと呼ばれています。

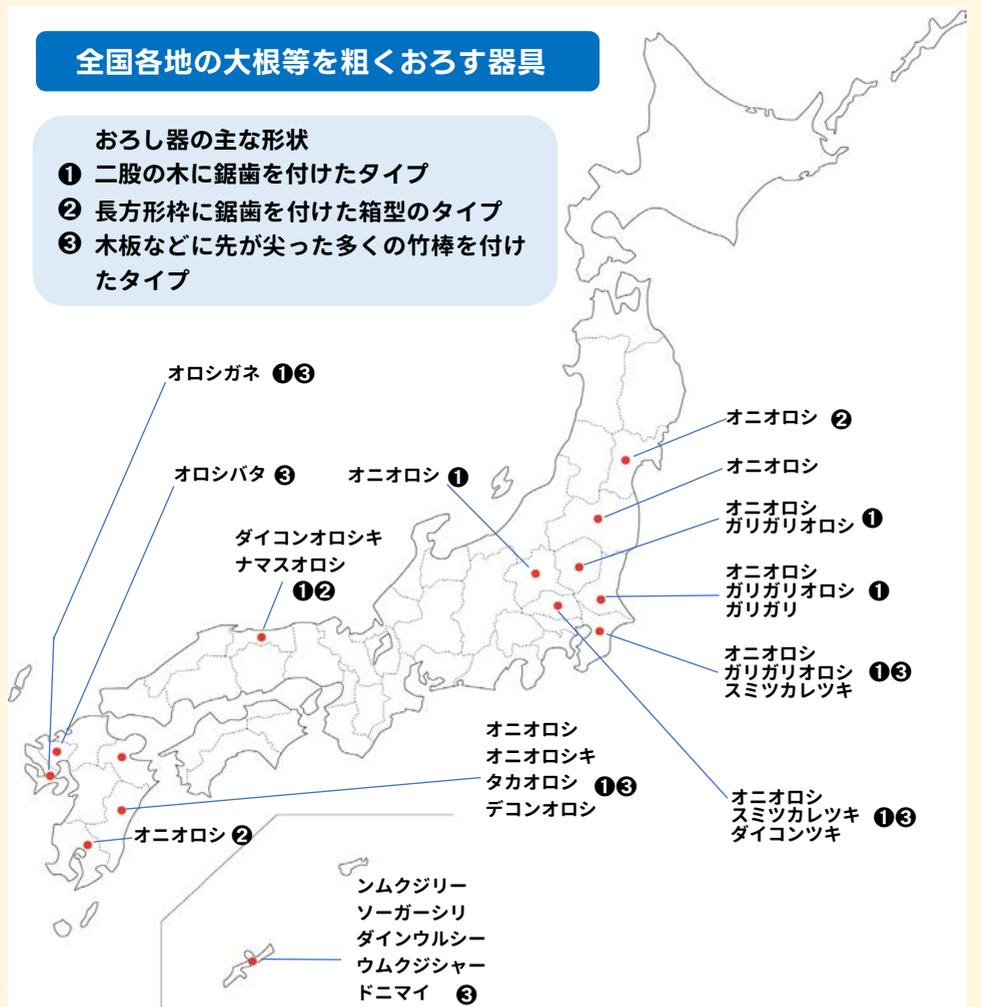
このほか、宮城県・鳥取県・佐賀県・長崎県・大分県・宮崎県・鹿児島県・沖縄県に同様のおろし器があることが分かりました。

また、江戸時代後期の『嬉遊笑覧』には③が「初午おろし」という名で紹介されているほか①②も記され、『江戸名所図会』には①②が図示されています。

全国各地の大根等を粗くおろす器具

おろし器の主な形状

- ① 二股の木に鋸歯を付けたタイプ
- ② 長方形枠に鋸歯を付けた箱型のタイプ
- ③ 木板などに先が尖った多くの竹棒を付けたタイプ



※令和3年度に実施したアンケート等に基づく。

しもつかれのあゆみ ②

食の歴史が詰まった郷土料理

時代

しもつかれの変遷イメージ

主な名称・調理法・古記録等

主な食材・調味料・道具

風習・伝承

平安

大豆を煎って
酢をかける

この頃『宇治拾遺物語』
『古事談』に登場する
慈恵大師が活躍する。

大豆 酢

ゆず酢

『宇治拾遺物語』『古事談』には、袖の実をしぼった
くだけりがあることから、郡司が大豆に振りかけたのは
ゆず酢であったと考えられる。

1185年

鎌倉

近江国（現在の滋賀県）とその周辺？
すむつかり

『宇治拾遺物語』
『古事談』

どちらも鎌倉時代初期の説話集
第18代天台座主慈恵大師（良源・元三大師）と近江国
（現在の滋賀県）浅井郡司とのやりとりが記されている。
郡司は慈恵大師をもてなすため、大豆を煎りゆず
酢を振りかけた「すむつかり」を作る。

1338年

室町

『精進魚類物語』

室町時代中期に記された『平家物語』のパロディー。
野菜や納豆などの「精進物」と、魚や鳥の「生臭物」が
戦う中で、妙豆ノ笑太郎（いりまめのえみたらう）は酒
をかけられて「スムツカリ」になってしまう。
酢は酒から作られるもので、両者は近い関係にあった。

栃木県佐野市出身の歴史学者で茶道史に詳しい永島福太郎（関西学
院大学名誉教授）は、江戸時代初頭の茶会の料理に「シ（ス）ミツカ
リ」の料理名を目にしたことがあるが、書名を失念した、と「と
おかんや」と「しみずかり」に記している。

1603年

江戸

いつの頃からか
煮るようになる

大豆・大根おろしなどを
酢につける

大豆・大根おろしなどを
酒粕などと一緒に
煮る

茶会料理？

大根 酒粕

鬼おろし

初午に作り
稲荷社へ供える

醸造業が発達
し、酒粕を副
産物とする清
酒や酢が流通
する。

当初は
箱型か？
二股のおろ
し器が記録
に現れる。

江戸時代に盛ん
になった稲荷信仰が
しもつかれと結び
つく。

1868年

明治

下野国（現在の栃木県）とその周辺
すみづかり

『瓦礫雑考』『柳亭記』
など

『瓦礫雑考』江戸時代後期
宇治拾遺物語の「すむつかり」を紹介。
『柳亭記』江戸時代後期
煎り豆に酢をかける、または
酢・醤油・大根おろしを
かける「すみづかり」の調
理法と、初午に稲荷社に供
えることなどを記す。

『嬉遊笑覧』『年中勝手方賄扣帳』
など

『嬉遊笑覧』江戸時代後期
大根おろしと大豆を酒粕と混ぜて煮て醤油
加える「すみづかり」の調理法と、初午に
わらづとに入れて稲荷に供えることなどを
記す。
『年中勝手方賄扣帳』江戸時代末期
「すみづかり」の食材の分量と調理手順を詳
しく記す。調理法は『嬉遊笑覧』と同様。
初午に稲荷に供えることなども記す。

長塚節「十日間」

長塚節は、茨城県岡田郡国
生村（現在の常総市）で生
まれ育った小説家。
1903年（明治36年）の日記
「十日間」に、大根おろし・
大豆・酒粕・酢醤油で煮た
「スミツカリ」を、わらづ
とに入れて稲荷や氏神に供
えることなどを記す。

村田良策「『すみづかり』のこと」

村田良策は、1895年（明治28年）1月15日、
栃木県佐野市生まれ、鎌倉現代美術館
長・東京芸大教授等を歴任した。
大豆を煎り、熱いうちに酢を振りかけ、す
りおろした大根・にんじん・酒粕・塩鮭の
頭を入れて醤油を加え、とろ火でゆっくり
一晚煮るといふ、母の「しみづかり」の調
理法を記す。煎った大豆に酢を振りかけてい
る点が注目される。

塩鮭の頭

塩鮭は江戸時代には
既に流通していたが、
この時代の記録には
しもつかれの食材と
して表れない。

塩鮭がしもつかれの
食材に加わるのは明
治時代以降か？

1912年

大正

すす
みみ
つつ
かか
りれ

すすし
みみも
つつつ
かかか
りれれ

煮るしもつかれは、
徐々に酢を使わなくなる。
栃木県内を中心に次第に
「しもつかれ」と呼ばれ
るようになる。

1926年

昭和

1989年

平成

2019年

令和