

＜ 応募用紙①： 郷土料理魅力PRシート ～あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！～ ＞

伝えたい郷土料理： 鯉こく

チーム名： コイクイーン

●どこの地域の郷土料理か（※県名は必ず明記ください）

海なし県である長野県の郷土料理。ハレ食として県内の多くの地域で食されてきた。現在は鯉の養殖が盛んな長野県東信地方に位置する佐久市の佐久鯉と鯉こくを含めた鯉料理が有名である。鯉こくは長野県のみならず、福島県、山形県などの郷土料理であるが、地域や家庭によって作り方や具材の内容が異なっている。長野県全域でハレ食として食べられてきた鯉こくをテーマとした。

●食材について（伝統食材など）

伝統食材として鯉を使用する。長野県佐久市では古くから水田を利用した鯉の養殖が盛んで、佐久鯉と呼ばれる。佐久鯉は佐久の冷涼な気候、風土と千曲川の清浄な冷水により身のしまった鯉に育つ。冷涼な水で飼育されるため成長が遅く飼育日数がかかるが、臭みが少なく身が引き締まって脂肪が適度にのった肉質となる。佐久鯉の切り身は、川魚販売店をはじめ、スーパーマーケットで販売されている。

●誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）

鯉こくは、山国の冠婚葬祭にかかせない鯉料理で、長野県では特に年取りや正月によく食べられており、「病気をせず一年健康に過ごせるように」という思いが込められてきた。現在でも、冠婚葬祭や行事に食べる習慣が残るため、特に春や秋の祭り、彼岸、盆、年取り・正月の時期には、大量の佐久鯉の切り身が川魚専門店やスーパーマーケットで販売されている。また、出産後に母乳がよく出るように願いを込めて、栄養食として鯉こくを食べたという話は長野県内外の郷土料理の資料に記載がある。

特に、長野県の佐久地方では、地域団体商標登録の認定を受け、佐久の気候、風土と千曲川の清冽な水を利用して、全国に誇る身の締まった佐久鯉が育てられ販売されており、年取り魚として、家族で鯉こくをはじめ鯉料理が食べられている。家庭の伝統の味である鯉こくが一家団らんやコミュニティの絆を深める役割を果たしている。よって、佐久地方では、鯉こくをはじめ鯉料理が、暮れや正月の風物詩となっている。

●その郷土料理がどのように受け継がれてきたのか

郷土料理の由来と現在までの伝承について、文化・栄養・社会的な背景等も踏まえて、ご説明ください（料理として変遷がみられる場合はその説明も入れてください）

長野県で鯉こくが郷土料理として現在も受け継がれている重要な理由としては、高品質の鯉が入手できたことがあげられ、その代表格が佐久鯉である。佐久鯉の歴史についてまず説明すると、長野県佐久市は、冷涼な気候のため、二毛作が難しい環境にあり、水田を利用したコイの養殖が江戸時代からおこなわれてきた。佐久鯉の養殖は1825年（文政8年）から定着し、1872年（明治5年）から機械製糸の発展に伴い蚕のさなぎの入手が容易になると、それを飼料として鯉を大量に養殖できるようになり急速に発展した。「佐久鯉」は昭和初期には全国一の生産量とともに、鯉の博覧会や品評会でも日本一の称号を得て、全国的に知られるようになった。

その後、食習慣の変化や農業の普及などにより佐久市の養鯉は廃れたが、減農薬栽培の普及と減反調整などにより「佐久鯉」を復活させる取り組みが2003年（平成15年）に始まった。通常、コイは2年で出荷されるが、「佐久鯉」は3～4年かかるのが特徴で、千曲川の清冽な冷水により身は引き締まり、臭みがほとんどなく脂肪が適度にのった肉質となり、鯉こくをはじめ、おいしい鯉料理を作ることができる。なお、篠澤佐五右衛門滋野包道が1746年（延享3年）の1月6日に伊勢神宮の神官を邸宅に招き、鯉こくなどの鯉料理を献上したという記録が見つかったので、この日を「佐久鯉の誕生日」として包道の子孫であり長野県佐久市の老舗旅館の社長、篠澤明剛氏が制定し、（一社）日本記念日協会により認定・登録されている。

鯉こくは、鯉を長時間加熱し、信州味噌で調味した汁物であり、交通網が発達していない時代、海から遠い長野県内では貴重なたんぱく源となった。タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル等の栄養素に富み、利尿作用、むくみを取る作用、貧血防止、疲労回復、潰瘍抑制、肝臓病、母乳の出を良くするなどの効果や免疫を向上させる作用があると言われ、病後や妊娠中など体力の低下時に良いとされ滋養に富む行事食として大切に受け継がれてきた。

●次世代に伝えていきたいと思う理由・その郷土料理の魅力について自由に記述してください

次世代に伝えていきたいと思う理由は次の3つである。1つ目は、佐久鯉の伝承に役立つと考えられるからである。佐久鯉は、平成20年に特許庁より地域団体商標登録の認定を受けた、全国ブランドとして名高い佐久市で養殖されている伝統食材である。2つ目は、鯉は栄養が豊富であり、人々の健康維持増進に役立つ食材であり、鯉こくはおいしい元気の源となる料理であるからである。鯉には、母乳の出がよくなったり、腰痛・関節痛を緩和したり、疲労回復効果があったりなど様々な効能が言い伝えられており、栄養豊富な鯉の認知を広め、鯉を食べる習慣を根付かせ、受け継いでいくことは大切であると考え。3つ目は、鯉こくは行事に欠かせない、長い間地域の人から愛されてきた伝統料理であるからだ。お年取りや正月、冠婚葬祭、5月の佐久鯉まつりなどの行事で食べられ、鯉こくの味や作り方だけでなく、歴史やこだわり、食文化を今後も伝承したいと考える。

鯉こくの魅力は、伝えていきたいと思う理由とも重なる部分もあるが、次の3つである。1つ目は、栄養面で優れた料理であることだ。2つ目は、味噌でじっくり煮こむことで鯉の生臭さが軽減され滋味深いおいしい料理になる点である。3つ目は、自分の好みの材料を加えてアレンジできる点である。基本のレシピはシンプルであるが、たっぷりの味噌の風味と鯉から出る濃厚な脂味がどの食材とも合う。ねぎ、みょうが、ごぼう、豆腐などを加えることが多く、加えることで食べごたえのある料理に仕上げることができる。なお、私たちのチーム名は「コイクイーン」としたが、アニメのポケットモンスターの「コイキング」をもじって名付けた。若い世代への継承のためには、インパクトのあるニックネームを鯉料理につけるなどの工夫が必要と考える。

●参考にした文献やWEBサイトについて、すべてご記載ください

信州佐久・佐久鯉ガイド 信州佐久商工会議所 <https://www.sakucci.or.jp/koipj/koyo/koyo.html> (2024・10・14閲覧)

鯉こく 長野県 うちの郷土料理 農林水産省 [https://www.maff.go.jp/i/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/koikoku\\_nagano.html](https://www.maff.go.jp/i/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/koikoku_nagano.html) (2024・10・14閲覧)

鯉こく 福島県 うちの郷土料理 農林水産省 [https://www.maff.go.jp/i/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/30\\_22\\_fukushima.html](https://www.maff.go.jp/i/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/30_22_fukushima.html) (2024・10・14閲覧)

佐久鯉について 株式会社 魚甲商店 <https://www.uoko-nagano.com/sakugoi.html#:~:text=%E8%96%AC%E5%8A%B9%E3%81%8C%E5%A4%9A%E3%81%8F%E3%80%8C> (2024・10・14閲覧)

長野県 鯉こく JA大北女性部 <https://life.ja-group.jp/recipe/detail?id=8279> (2024・10・14閲覧)