提出シート　※印刷する場合はA3用紙をお勧めします。

<Step2> 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！

＜　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！～　＞

※ 伝えていきたい郷土料理を1品選び、その魅力についてPRしてください。

伝えたい郷土料理：　しもつかれ
チーム名　：　栃木すみつかれ部

●どこの地域の郷土料理か（※県名は必ず明記ください）

しもつかれは、栃木県を中心に伝わる郷土料理です。
茨城県南部、埼玉県東部、群馬県東部など、栃木県を流れる鬼怒川などの利根川水系や江戸川水系の地域にも広がっています。
また、茨城県北部や福島県南西部など、那珂川流域を通じて栃木県と地理的・文化的につながる地域にも分布が見られます。

特に福島県南会津地方では、昭和中期ごろまで農民が冬の出稼ぎで関東地方や中通り地方を訪れており、その際にしもつかれの作り方を学んで持ち帰ったと伝えられています。

●食材について（伝統食材など）

しもつかれには、大根・人参・塩鮭の頭・大豆・油揚げ・酒粕が基本の材料として使われます。
家庭や地域によっては、里芋やごぼうなど、その家で採れた野菜を加えることもあります。

大根や人参は、初午の時期まで土に埋めて保存しておいたものを使用します。水分がほどよく抜け、甘みが増しているため、しもつかれに適しています。大根は、当時の下野国（現在の栃木県）で最も身近な畑作物であり、農民の生活に深く根づいた食材でした。

大豆も下野国内で広く栽培され、時には年貢として納められるほど重要な作物でした。家庭では煮豆や味噌づくりなど、日常的に利用されていました。

酒粕は、自家製の濁酒からではなく、酒造家が酒をつくる過程で生じる副産物を使用していました。下野の酒造家は酒粕や糠を商品として販売しており、農民はこれを購入して利用していました。酒粕は肥料として使われるほか、年末年始の贈答品にもなっており、特別な食材としての意味を持っていました。

塩鮭の頭は、海のない下野国で貴重な海産物として扱われ、年末年始の贈答品である塩引き鮭の残りを活用したものです。正月に祝いの魚として食べたあと、その最後の部分である頭をしもつかれに使うことで、「無駄なく使い切る知恵」と「感謝の心」が表れています。

それぞれの食材には、「身近なもので工夫して生きる」昔の人の知恵と温かい心が表れています。しもつかれは、まさに地域の暮らしと祈りを映す一皿といえます。

●誰と、どんな時に食べる料理か（行事・季節も含めて）

しもつかれは、主に旧暦・新暦の初午（2月最初の午の日）に食べる栃木県の伝統的な料理です。
地域によっては、正月のために年末に作ったり、二の午・三の午などの特定の日に作ったりする家庭もあります。

初午の日は、稲荷神（農業や商売の神様）に豊作を祈願する日とされており、しもつかれはそのお供えものとして作られてきました。初午の日にしもつかれを稲荷様に供える風習は、栃木県内だけでなく、茨城や群馬など周辺地域にも見られます。

また、節分の際にまいた福豆をしもつかれに入れる地域もあり、厄除けや無病息災を願う意味が込められています。

古くから伝わる風習や言い伝えには、次のようなものがあります。

・初午の日にしもつかれを作って稲荷様に供える
・初午の日、二の午、三の午など特定の日に作る
・初午以外の日に作ると火事になるとされる
・屋根に供えると火難・盗難除けになる
・初午の日の朝に7軒（または3軒）の家のしもつかれをもらって食べると、中気（脳血管疾患）にならないと伝えられている

このように、しもつかれは神様へのお供えであり、家族の健康と安全を願う料理として大切にされてきました。
現代では、スーパーなどでも通年販売され、寒い季節になると家庭で作る人も多く、季節の味として親しまれる存在となっています。

●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）

しもつかれの起源は、鎌倉時代の『宇治拾遺物語』や『古事談』に登場する「すむつかり」であると考えられています。「すむつかり」は炒った大豆に酢をかける料理で、加熱した大豆に酢を加えることで柔らかくし、食べやすくする工夫が見られます。

江戸時代後期になると、大根おろしを加える形が記録され、栃木県佐野市で食べられていたことも伝わっています。寺院では常食としても作られ、初午の日には稲荷神社に供える風習が定着しました。当時の下野国の各家庭では、初午のしもつかれを作り、近隣と分け合って食べる習慣があり、地域の人々の交流や家族のつながりを支える料理でもありました。

江戸時代末期になると、煮るしもつかれと煮ないしもつかれが併存するようになり、煮るタイプが普及するにつれて人参や塩鮭などの具材が加わりました。次第に酢の使用は減少し、大正時代には油揚げも取り入れられるなど、家庭ごとの工夫が重ねられていきました。こうして、しもつかれは冬の保存食として食材を無駄なく使い切る知恵が詰まった料理であり、暮らしの知恵と地域文化が融合した一皿として受け継がれてきました。

しかし現代では、首都圏への人口流出や栃木への移住などにより、栃木由来の家庭が少なくなったこと、しもつかれの見た目や酒粕の香りが敬遠されること、作るのに手間がかかること（大根と人参のおにおろしに力が必要）などから、作り手や食べる人が減ってきています。実際、70代世代では作る人がちらほらいる一方で、40代以下の世代ではほとんど作られないと聞きます。

このような状況を受け、「しもつかれブランド会議」という団体が立ち上がり、しもつかれを広め、伝統を受け継いでいく活動を行っています。学校給食や郷土料理教室での紹介、地域イベントでの提供など、若い世代や新しい生活者に向けた取り組みも始まっており、伝統的な味わいと地域の文化を次世代に伝える努力が続けられています。

●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

【次世代に伝えたい理由】
しもつかれは、栃木県を体現した郷土料理です。平安時代に滋賀県で生まれ、無病息災を願う料理として親しまれてきました。農業の初めやハレの日の家庭料理として作られ、食材の保存や栄養補給の知恵が込められています。単なる食事を超え、人と人をつなぐ料理として地域で受け継がれてきました。今日では家庭だけでなく、学校給食や観光イベントでも提供され、昔と今がつながる伝統料理として親しまれています。

【伝えるべき理由】
①もったいない精神と工夫の象徴
正月の残りの鮭の頭や節分の余り大豆を無駄なく使うしもつかれは、食が豊かでなかった時代を生き抜く知恵の結晶です。現代の子どもたちにも、資源を大切にする精神や、あるものを活かす工夫を伝えることができます。また、現代の豊かな食材や調理道具を当たり前に使えることのありがたさを実感させる料理でもあります。

②地域の歴史と風土の継承
内陸県である栃木で貴重な海の幸を活かし、栄養豊富な保存食として作られた背景には、この土地の気候や歴史があります。しもつかれを味わうことは、栃木の地理や先人の暮らしを感じる体験であり、昔の暮らしと今をつなぐ文化の橋渡しとなります。

③家族の絆とアイデンティティ形成
家庭ごとに異なるレシピがあり、祖母から母へ、母から子へと受け継がれます。共に作り、味わう時間は家族の絆を深め、自らのルーツを再確認する貴重な機会です。また、「7軒分集めると脳卒中にならない」という言い伝えは、地域の人との交流の大切さも伝えています。こうして昔と今の人々のつながりを感じられることも、しもつかれの魅力です。

【しもつかれの魅力】
①複雑で奥深い味わい
鮭の塩気と旨味、酒粕の香り、大根や人参の甘みが一体となる独特の味は、最初は戸惑うかもしれませんが、食べるほどにクセになる奥深さがあります。

②栄養価に優れたスーパーフード
酒粕のビタミンやアミノ酸、野菜の食物繊維、鮭や大豆のタンパク質など、バランスの良い栄養が摂れます。健康に良く、ダイエット食としても注目されています。

③栃木県を代表する食文化
この料理を味わうことで、栃木の冬の厳しい気候の中で工夫を凝らし、たくましく生きてきた人々の姿を感じることができます。単なる食べ物ではなく、地域の歴史や精神性を体験できる文化であり、昔と今をつなぐ味覚体験として、故郷を思う人々の心に刻まれています。

【現代の課題と伝承活動】
現代では、首都圏への人口流出や、見た目・香り、調理の手間のために作り手が減少しています。70代世代では作る人がいる一方、40代世代ではほとんど作られていません。この状況を受け、しもつかれブランド会議という団体が発足し、学校給食や郷土料理教室、地域イベントでの普及活動を行っています。また、伝統的な味を次世代に伝えるだけでなく、アートや音楽など食べる以外の楽しみ方も開拓しています。こうして、文化を守ろうと地元の人々が立ち上がっていることも、しもつかれの魅力の一つです。

【結論】
しもつかれは、独特な味わい以上に、栃木の歴史・文化・人々の知恵が凝縮された1000年続く文化遺産です。昔と今がつながり、現代の豊かさを感じられる料理として、次世代に伝えることは郷土への誇りと愛着を育む上で極めて重要です。
1000年続く文化を新たに作ることは容易ではありませんが、既に続いてきたアイデンティティを守り、未来へ受け継いでいくことこそ、私たちにできる最も価値ある取り組みです。
私たちは、しもつかれを現代の人にも食べやすくアレンジし、より多くの人に楽しんでもらうことで、この文化を将来にわたって守り、伝えていきたいと考えています。

●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

・とちぎの食文化調査研究発信事業　シモツカレ調査報告書　2023年3月栃木県教育委員会
・令和２（２０２０）年度 第７回とちぎネットアンケート結果報告書調査項目食育に関する意識と実践について（栃木県農政部農政課）
・しもつかれブランド会議https://www.shimotsukare.jpn.com/shimotsukare-brand-meeting/　（最終閲覧日2025年10月12日）
・朝倉隆太郎 1977「郷土料理シモツカレの地理的分布」『宇都宮大学教育学部紀要』第 27 号、宇都宮大学教育学部
・伊藤有紀・佐藤汐里、「「しもつかれ」の北関東におけるレシピ分布」東京家政学院大学紀要第６１号２０２１年
・玉村豊男 1980『料理の四面体』中公文庫
・藤平恵子 1972「“ しもつかれ ” における郷土料理の民俗学的考察」『下野民俗』第 13 号 下野民俗研究会
・柏村祐司「材料からみたシモツカレ考」『下野民俗』第 55 号 2022
・柏村祐司「シモツカレ」『栃木県民俗探訪』下野新聞社 2003
・柏村祐司 半田久江ほか『ふる里の和食 宇都宮の伝統料理』随想舎 2015
・関口重男「シモツカレ考」『平成 15 年度高校地理歴史・公民科紀要』栃木県高等学校教育研究会地理歴史・公民部会 2004
・農山漁村文化協会『聞き書 栃木の食事』日本の食生活全集 9 1988
・松本忠久『ある郷土料理の 1000 年「元三大師の酢ムツカリ」から「シモツカレ」へ』文芸社 2002