



島根県立大学短期大学部松江キャンパス
健康栄養学科 1年 松戸 菜々花 松原 和香菜

津和野町は、島根県の最西部にある、人口 8,427 人の町です。
津和野町は、明治維新前には津和野藩亀井氏の城下町であり、山間の小さな盆地に広がる町並みは「小京都」の代表格として知られています。日本五大稲荷である太鼓谷稲荷神社や、国の重要無形文化財に指定されている鷺舞の文化などが残っている歴史ある町です。

今回私たちは津和野町の郷土料理であるうずめ飯と、銘菓である源氏巻を調べてきました！

うずめ飯とは

小さく刻んだ具のごはんをかぶせ、うずめてあり、見た目はお茶漬けのようです。

ご飯の中にうずめる具は、かまぼこ、人参、豆腐、椎茸、高野豆腐など比較的手に入りやすい物が使われており、家庭やお店によって様々なのだとか。これらの具を小さく刻み、薄口しょうゆと塩で煮てご飯の中にうずめ、かつお節から丁寧に作られた出汁をかけて食べます。

ご飯の上には、海苔やわさび、せりなど旬の香りのよい食材をのせることで、より上品に香りも味わいになります。優しい味付けのうずめ飯に、津和野町のキレイな水で育った早春の「わさび」「せり」の風味は欠かせません。



うずめ飯の歴史・由来

津和野町の郷土料理で、江戸時代からの長い歴史を持つ料理です。

江戸時代に飢餓令のもと、贅沢がばれない様におかずをごはんに“うずめ”で隠して食べたものだと言われています。

また、津和野は山あいの町で、昔お客様にもてなすものが山菜くらいしかなく、表に出すのが恥ずかしい気持ちからごはんの下にうずめて、控えめに出したとも言われています。

うずめ飯は結婚などのめでたい席でも食べられます。これはお嫁さんに地元（津和野）に身をうずめてほしいという願いを込めて出されているそうです。

津和野町の駅周辺には、『うずめ飯』が食べられるお店がいくつか並んでいます。
私たちは遊亀というお店のうずめ飯定食をいただきました。

遊亀は老舗の郷土料理屋さんで、津和野駅から徒歩5分ほどです。

うずめ飯は、見た目は素朴で上に海苔とわさび、セリがのっけていて、蓋をあけた時に上品なだしとわさび、セリの香りがしました。

ご飯の中からは、さいの目に切った人参、かまぼこ、豆腐、椎茸の4種類の具がでてきました。

だし汁は少な目ですが、とても優しい味付けです。

とても上品で丁寧に作られています。

うずめ飯定食には津和野で採れた

じゅんさいのお吸い物や刺身こんにゃくも付いていました。刺身こんにゃくは、昔から津和野でこんにゃくがたくさん作られ、よく食べられており、表面を焼いて薄切りにした様子がふぐの刺身に似ていることから、「山ふぐ」と呼ばれ、親しまれているそうです。津和野町内には、他にもうずめ飯を食べられるお店がたくさんあります。お店によって味や入っている具材が違うので、食べ比べてみるのも面白いと思います。



源氏巻とは

餡を、きつね色に焼いたカステラの
ような薄い生地包んだ長方形のお
菓子です。津和野町で茶菓子として
用いられています。昔からこしあん
を用いて作られてきましたが、近年
では粒餡や抹茶餡でも作られていま
す。



源氏巻の歴史・由来

＊源氏巻の誕生には逸話があります。

江戸時代元禄期の津和野藩の3代目藩主であった亀井茲親^{かめいこれちか}が勅使接待役を任せられた。茲親は指導役の吉良上野介^{きらこうづけのすけ}に教を乞うが、教えてもらえなかっただけでなく数々の辱めを受けたことで、吉良を切ろうと決心した。藩の家老であった多胡外記^{たごけき}がこれを知って、小判をカステラの様な平たい生地包んで吉良に進上して機嫌を取り、吉良から茲親に接待の方法を伝授させ、結果的に藩に騒動が起こるのを阻止した。
その後、小判の代わりに餡を包んだものとなり、津和野を救った縁起のよい菓子として親しまれるようになった。ということです。

＊源氏巻という名前の由来

幕末に藩の御用菓子司が銘名を頂くため、このお菓子に紫の餡を詰め込んで藩主に進上した。その際、藩主の妻が、紫色の餡に感動し、源氏物語の若紫に出てくる和歌「手に摘みていつしかも見ん紫の根に通ひける野辺の若草」を詠んだ。それにあやかって「源氏巻」と名付けられたとされています。

源氏巻作り体験！！

今回の源氏巻作りの体験は、竹風軒^{たけふうけん}さんで
させていただきました。

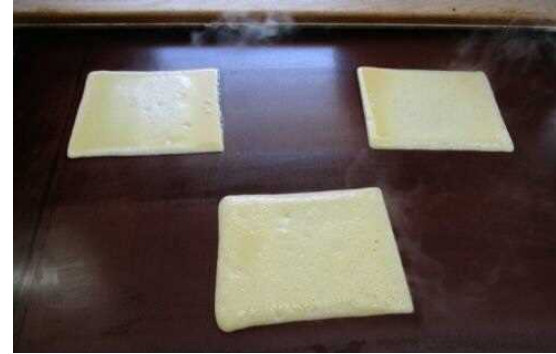
竹風軒は、津和野にある創業130年の老舗です。津和野駅から徒歩5分程のところにあります。



源氏巻の作り方



1. カステラの生地を170度の銅板に専用の流し器で四角く敷きます。



2. この上に細長くしたこしあんを横向きに置きます。



3. ヘラで卵焼きを作るように餡を生地で巻いていきます。



4. 巻き終わったら、専用の木の板で押さえて形を整えます。



5. 完成！

お店で買うふわふわの源氏巻とは違い、焼きたての源氏巻は生地がカリカリで、普段は食べることでできない源氏巻を食べることができ、貴重な体験となりました。

源氏巻作り体験をすると、記念に津和野人形をもらうことができます。

津和野人形は、1300年の歴史を持つ津和野町特産の石州和紙で作られており、津和野の歴史を同時に感じることができます。



最後に・・・

今回の1泊2日の津和野旅で、津和野の魅力をたくさん発見できました。津和野町は昔からの町並みが残っており、町を歩くだけで津和野の歴史や緩やかな時の流れを感じることができました。



この機会を通じて、うずめ飯も源氏巻も古くからの歴史的な背景があり、現在にまで食べ続けられている事、それを知った上で多くの人に伝えて未来へと残していく事が大事だと思いました。津和野町には他にも、鷺舞の文化や日本五大稲荷である太鼓谷稲荷神社があり、このような津和野の歴史的な建物や町並み、食を大事にしている町なのだと感じました。

皆さんもぜひ足を運んでみてください！！

【取材先】

竹風軒 本町店

〒699-5605

島根県鹿足郡津和野町後田口 240

Tel.0856-72-1858

遊亀

〒699-5605

島根県鹿足郡津和野町後田口 271-4

Tel.0856-72-0162

