

知っておどろく保存食！ 日本人の知恵

マップ 日本の保存食 ガイドブック

ほっかいどう とうほくちほう かんとうちほう ちゅうぶちほう きんきちほう ちゅうごくちほう しこくちほう
北海道、東北地方、関東地方、中部地方、近畿地方、中国地方、四国地方、
きゅうしゅうちほうおきなわ だいひょうてき ぼぞんしよく きこうふうど ぶんかふうしゅう かん いつわ しょうかい
九州地方、沖縄から、代表的な保存食の気候風土や文化風習に関する逸話を紹介します。



このガイドブックは、Web コンテンツと連動しています。印刷して、活用してください。

全国視聴覚教育連盟が、子どもゆめ基金（独立行政法人 国立青少年教育振興機構）の助成金の交付を受けて制作しました。

ほっかいどうほぞんしょく
北海道の保存食

ひんめい
品名 **ルイベ**

うみ れいとう
【海 / 冷凍】

とくちよう さけ み こお さしみ はんぶんかいとう た
特徴 鮭の身を凍らせた刺身で、半分解凍して食べる。

ほっかいどう ふゆ きこう い ほぞんほうほう
北海道の冬の気候を生かした保存方法。

こお どくとく しよくかん
凍っているので、独特のシャリシャリとした食感が楽しめる。

さけ きせいちゆう にんげん たいない はい ふくつう ひ お
鮭には寄生虫がいて、それが人間の体内に入ると腹痛などを引き起こすが、

きせいちゆう ていおん よわ どい か し れいとう た
この寄生虫は低温に弱く、-20度以下になると死んでしまう。冷凍してから食べるルイベ

えいせいてき すぐ ほぞんちようりほうほう
は、衛生的に優れた保存調理方法である。



いつわ ほっかいどう ひとびと せいかつ ご
逸話 北海道には、もともとアイヌの人々が生活していたので、ルイベはアイヌ語の「ルイベ」
ごげん と た もの と た もの
が語源であるといわれています。「ル」は溶ける、「イペ」が食べ物で、「溶ける食べ物」
いみ
という意味です。

ぶ
品名 **にしん漬**

うみ はたけ しお こめこうじ
【海・畑 / 塩・米麹】

ひもの み が だいこん
特徴 にしんの干物である身欠きにしんと、キャベツや大根などの

やさい こめこうじ はっこう ふうみ とくちよう つけもの
野菜を米麹で発酵させた風味が特徴の漬物。



ほっかいどう にほんかいえんがん えどじだい りよう さか
逸話 北海道の日本海沿岸は江戸時代からにしん漁が盛んでしたが、

むかしれいぞうぎじゆつ いま はったつ ないぞう と のぞ ひもの
昔は冷蔵技術が今のように発達していなかったので、にしんの内臓を取り除き干物に

かこう ほぞんしょく み が うみ わた にほんかくち りゆうつう
加工された保存食の「身欠きにしん」として、海を渡り日本各地に流通しました。

ざい な あみもと ごうか いえ ごてん よ げんざい かくち のこ
にしんで財を成した網本の豪華な家は「にしん御殿」と呼ばれ、現在も各地に残ってい
ます。

むかし と あんか げんざい ぎよかくりよう へ み が
昔はにしんがたくさん獲れたので安価でしたが、現在は漁獲量が減ってしまい、身欠き

こうきゅうしょくざい
にしんは高級食材になりました。

とうほくちほう
東北地方の保存食

品名 いぶり漬^づ

【畑 / 塩・米麴 / 燻製】

特徴 ^{だいこん くんせい} 大根を燻製にしてから、^{こめ} 米ぬか^{つけ} で漬けた^{あきたけん} 秋田県^{でんとうてき} の^{つけもの} 伝統的な漬物。



逸話 ^{ゆきぐに あきたちほう} 雪国の秋田地方では、^{あき ふゆ} 秋から冬にかけて日照時間が短く気温も低くなるので、^{しゅうかく} 収穫した^{だいこん} 大根^{つけもの} を漬物にするために^{てんびぼ} 天日干し^{じゅうぶん} することが十分にできませんでした。

そのため^{だいこん} 大根を室内の^{しつない} 囲炉裏^{いろり} の^{うえ} 上につるし、^{いろり} 囲炉裏の^{ねつ} 熱と^{けむり} 煙で燻製にしてから^{こめ} 米ぬか^{しお} と^つ 塩^こ で^{ほうほう} 漬けた^{かんが} 方法を^{かてい} 考えられ、^づ どの家庭^{つく} でもいぶり漬が作られていました。

しかし昭和30年代頃から^{しょうわ} 囲炉裏^{ねんだいころ} に^{いろり} 変わって^か 薪^{まき} を^{ねんりょう} 燃料にした^{ふきゆう} ストープが普及しはじめる
と、^{まき} 薪^{くんせい} ストープでは燻製が^{かてい} うま^づ く^{しだい} い^{つく} かず、^づ 家庭^{しだい} ではいぶり漬が^{しだい} 次第^{つく} に^{しだい} 作られ^{つく} なくなっ
たそうです。

品名 おみ漬^づ

【畑 / 塩漬】

特徴 ^{やまがたけん} 山形県^{とくさん} 特産^{あおな} の^{こま} 青菜^{きざ} を^{ほか} 細かく^{やさい} 刻み、^つ 他^{きょうどり} の^{りょうり} 野菜^{りょうり} と^{りょうり} ともに^{りょうり} 漬けた^{りょうり} 郷土料理。

^{やまがた} 山形^{あおな} 青菜^{から} の^{ふうみ} 辛^い みの^{ふゆ} 風味^{ほぞん} を^{しよく} 生かした、^{しよく} 冬の^{しよく} 保存食。

^つ 漬けて^は すぐは^{あお} 葉^{からみ} の^{のこ} 青さ^{つけもの} と^ひ 辛味^{ふるづ} が^{ふるづ} 残った^{ふるづ} 漬物^{ふるづ} で、^{ふるづ} 日^{ふるづ} が^{ふるづ} たち^{ふるづ} 古漬^{ふるづ} けに
なると^{いろ} べっ^{いろ} ころ^{いろ} 色^{いろ} になる。



逸話 ^{あま} 余った^{やさい} 野菜^ぎ を^た み^{もの} じん^{むだ} 切り^{ちようりほう} にして^{ちようりほう} 食べ物^{ちようりほう} を^{ちようりほう} 無駄^{ちようりほう} に^{ちようりほう} しない^{ちようりほう} 調理法^{ちようりほう} として、^{ちようりほう} 江戸時代^{ちようりほう} に^{ちようりほう} 全国^{ちようりほう} で
^{しょうぎ} 商業^{しょうぎ} 活動^{しょうぎ} を^{しょうぎ} していた^{しょうぎ} 近江商人^{しょうぎ} が^{しょうぎ} 伝えた^{しょうぎ} ことから、^{しょうぎ} 近江漬^{しょうぎ} け^{しょうぎ} と^{しょうぎ} 呼ばれる^{しょうぎ} よう^{しょうぎ} になっ^{しょうぎ} た^{しょうぎ} そう
です。

^{ふる} 古^{しがけん} 古^よ には^よ 滋賀^よ 県^よ が^よ 近江^よ 国^よ (お^よ う^よ み^よ の^よ く^よ に) と^よ 呼ばれ、^よ 近江^よ から^よ 進出^よ して^よ 活躍^よ した^よ 近江^よ 商人^よ は^よ 商売^よ の^よ アイデア^よ に^よ 長^よ け、^よ 規^よ 律^よ や^よ 道^よ 徳^よ を^よ 重^よ ん^よ じ^よ て^よ い^よ ま^よ した。

^{かんが} その^{かんが} 考^{かんが} え^{かんが} 方^{かんが} には^{かんが} 「始^{かんが} 末^{かんが} して^{かんが} き^{かんが} ば^{かんが} る」^{かんが} が^{かんが} 大^{かんが} 切^{かんが} に^{かんが} さ^{かんが} れ^{かんが} て^{かんが} い^{かんが} ま^{かんが} した。

^{しまつ} 「始^{しまつ} 末^{しまつ} 」^{しまつ} とは、^{しまつ} 無^{しまつ} 駄^{しまつ} に^{しまつ} せ^{しまつ} ず^{しまつ} 儉^{しまつ} 約^{しまつ} して^{しまつ} 大^{しまつ} 切^{しまつ} に^{しまつ} 使^{しまつ} う^{しまつ} こ^{しまつ} と。^{しまつ} 「^{しまつ} き^{しまつ} ば^{しまつ} る」^{しまつ} は、^{しまつ} 本^{しまつ} 気^{しまつ} で^{しまつ} 取^{しまつ} り^{しまつ} 組^{しまつ} む^{しまつ} こ^{しまつ} と。

^{かんが} この^{かんが} 考^{かんが} え^{かんが} 方^{かんが} から、^{かんが} 残^{かんが} った^{かんが} 野^{かんが} 菜^{かんが} を^{かんが} お^{かんが} い^{かんが} し^{かんが} く^{かんが} 食^{かんが} べ^{かんが} る^{かんが} 方^{かんが} 法^{かんが} が^{かんが} 生^{かんが} ま^{かんが} れ^{かんが} た^{かんが} の^{かんが} で^{かんが} しょう。

かんとうちほう
関東地方の保存食

品名 つくだ煮

おも うみ さとう しょうゆ かねつ
【主に海 / 砂糖・醤油・加熱】

特徴 小魚、あさり、昆布、いなごなどを砂糖と醤油で甘辛く煮付けたもの。
現在は素材や味付けの種類が豊富で、広く各地で作られている。



逸話 江戸時代に佃島（現在の東京都中央区）の漁師が小魚やあさを醤油で煮詰めて弁当のおかずや保存食にしたのが始まりで、その後江戸庶民に普及し、参勤交代の武士が江戸の名物・土産物として各地に持ち帰り、全国に広まったとされます。
おにぎりや弁当につくだ煮が入っているのは、味を濃く煮詰めて作るのので、常温でも傷みにくいからです。

品名 くさや

うみ はっこう ひぼ
【海 / 発酵・日干し】

特徴 新島、八丈島、伊豆大島、三宅島など伊豆諸島の特産品で、ムロアジやトビウオなどの干物。魚を開きにした後、魚の内臓などを塩漬けて発酵させた「くさや液」に8～20時間ほど浸け込んでから日干しにするので、強烈なおいがある。



逸話 江戸時代の魚河岸で「くさいからクサヤ」という名前がついたと言われるほど強烈なおいがありますが、江戸城への献上品とされていたとの記録が残っています。
江戸時代には伊豆諸島は斜面が多く農地が少ないため、米ではなく塩を年貢として幕府に納めていたことから、塩はとても貴重なものでした。
漁で釣った魚を腐らせずに保存するためには塩水につけて干物にするのですが、塩は貴重なので、一度使った塩水に塩を足しながら漬け込みを何度も繰り返していました。
その結果、漬けた魚の成分から微生物が発生し、その塩水が発酵して、独特な香りと味をもった「くさや液」が出来上がったそうです。
くさは焼くとにおいが強烈に出るので、近所の迷惑にならないように注意しましょう。

ちゅうぶちほう
中部地方の保存食

品名 信州味噌

しんしゅうみそ はたけ しお こめこうじ はっこう
【畑 / 塩・米麹 / 発酵】
特徴 こめこうじ だいず しお げんざいりょう ながのけん ちゅうしん せいぞう みそ
米麹と大豆と塩を原材料として、長野県を中心に製造される味噌。



逸話 みそ ならじだい ちゅうごく にほん つた むらまちだい みそしる ていちゃく だいず
味噌は奈良時代に中国から日本に伝わり、室町時代に味噌汁として定着しました。大豆
げんりょう みそ しつ ほうふ せんごくじだい たたか あいま た ひょうりょうしよく
を原料とする味噌はタンパク質が豊富なので、戦国時代には戦いの合間に食べる兵糧食
かつよう
として活用されました。

とうじ しなの げんざい ながのけん しはい たけだしんげん いくさ か けんきゅう ねっしん
当時、信濃（現在の長野県）を支配していた武田信玄は戦に勝つための研究に熱心で、
ひょうりょうしよく じんだてみそ こうあん だいず に こうじくわ
兵糧食として「陣立味噌」を考案しました。これは大豆を煮てすりつぶし、麴を加えて
だんご だんご たたか いどう あいだ はっこう みそ えいようほうふ
団子にしたものです。この団子が戦いで移動している間に発酵して味噌になり、栄養豊富
けいたいしよくりょう
な携帯食料としていたのです。

やまぐに た すく こめ つく たけだけ みそ りょうみん はげ
山国では、田んぼが少なく米が作れないので、武田家は味噌づくりを領民に励ませました。

こんにち しんしゅうみそ
これが今日の信州味噌につながっているそうです。

品名 笹寿司

ささずし うみ やま す ささ ぼうふりょく
【海・山 / 酢・笹の防腐力】
特徴 ささ は すめし さんさい
笹の葉に酢飯をおき、ゼンマイやシイタケなどの山菜をのせて



つつ にいがたけん ながのけん きょうどりりょうり
包んだ新潟県・長野県の郷土料理。

ささ た もの くさ ぼうふこうか
笹には食べ物を腐りにくくする防腐効果がある。

逸話 にいがたけん ながのけん ささずし つた せんごくじだい うえずぎけんしん たけだしんげん
新潟県と長野県に「笹寿司」が伝わっているのは、戦国時代に上杉謙信が武田信玄との
たたかい しょっきが ささ ごはん も ひょうりょうしよく すめし ささ は つつ けいたい
戦で、食器代わりに笹に御飯を盛ったり、兵糧食として酢飯を笹の葉で包んで携帯した
こと ゆらい
事に由来するといわれています。

えどじだい えちご しなの くにざかい せきしよ さんきんこうたい だいまようぎょうれつ ていきょう
江戸時代には越後と信濃の国境の関所で、参勤交代の大名行列に提供していたそうで
ずし ささ ふる ぼぞん ちえ ぼうふこうか りょう
す。なれ寿司、ちまきなど笹は古くから保存の知恵として、その防腐効果が利用されて
いました。

きんぎちほう
近畿地方の保存食

品名 奈良漬け

はたけ しおづ さけかすづ
【畑 / 塩漬け・酒粕漬け】

特徴 白うりやきゅうりなどの野菜やすいかなどを塩漬けにして、
酒粕で何度も漬け変えて作る漬物。酒粕を使っているの
で、奈良漬けにはアルコールが含まれている。



逸話 古くは「粕漬け」と呼ばれていたようで、江戸時代に奈良に住む漢方医が白うりの
粕漬けを「奈良漬け」として売り出し、庶民に広まったそうです。

奈良や京都は水が良く日本酒作りが盛んなので、酒を造るときに残る酒粕も良質であっ
たことが想像できます。

酒粕は時間がたつと白→黄色→ピンク→茶→黒に色変化するので、奈良漬けも漬けた
時間によって同じように色変化します。

品名 鯖寿司

うみ しお す ぼうふりよく
【海 / 塩・酢の防腐力】

特徴 しめ鯖（塩を振って酢に漬ける）で酢飯を巻いた、京都の棒寿司。



逸話 海から離れた京都では、日本海に面した福井県若狭地方で獲れた鯖を腐らないように塩
を振ってから山を越えて運ばれていました。

この道は鯖街道と呼ばれ、「海と都をつなぐ若狭の往来文化遺産群 御食国若狭と鯖街道」
として、2015年に日本遺産に認定されています。

ちゅうごくちほう
中国地方の保存食

品名 わにの刺身

うみ しよくざい ぼうふりよく
【海 / 食材の防腐力】

しまねけんなんぶ ひろしまけんほくぶ
特徴 島根県南部、広島県北部

にく さしみ むかし いずものくに げんざい しまねけん ちほう
サメの肉の刺身。昔は、出雲国（現在の島根県）地方でサメを
「わに」と呼んだ。

にく なか
サメ肉の中では、ネズミザメがおいしいといわれる。



逸話 サメの肉は捕ってから数日たっても腐りにくいので、今のような冷凍技術がなかった昔
は、海から離れた地域でも刺身で食べられる貴重な魚でした。

ねん せかいさん とうろく いしみぎんざん しまねけんおおたし と ぎん みなと はこ
2007年に世界遺産に登録された石見銀山（島根県大田市）で採れる銀を港に運ぶために、
ぎんざんかいどう えどじだい せいび ぎんざんかいどう りよう にく みなと
銀山街道が江戸時代に整備されました。この銀山街道を利用してわに（サメ）の肉が、港
さんかんぶ はこ ひもの しおづ かいさんぶつ た やまおく ひとびと
から山間部に運ばれました。干物や塩漬けなどの海産物しか食べられなかった山奥の人々
には、この刺身がごちそうだったようです。

品名 とうがらし味噌

はたけ しお こめこうじ はっこう
【畑 / 塩・米麹 / 発酵】

とっとりけん
特徴 鳥取県

とうがらしやごま油などを加えた、ピリ辛の味噌で、
にほんかくち どくとく みそ
日本各地に独特のとうがらし味噌がある。



逸話 鳥取県では江戸時代（1828年）、勝見集落（現在の鳥取県鳥取市気高町）に大きな火事
がありました。焼け残った薬師堂に村人が集まり「とうがらし味噌」を作って、これを
なめながら復興に頑張ったそうです。

げんざい やくしどう あつ みそ た とうじ
現在も薬師堂に集まって、おにぎりにとうがらし味噌をつけて食べながら当時をしのぶ
ぎょうじ まいとしおこな
行事が毎年行われているそうです。

（参考：「とっとり市報 平成 18 年 3 月 1 日号」より）

四国地方の保存食

品名 緋のかぶら漬け

【畑 / 塩・酢漬け】



特徴 愛媛県

あか すづ ひ こ あざ あかいろ
赤かぶの酢漬け。「緋」は濃く鮮やかな赤色のこと。

えひめけんしゅっしん めいじじだい だいひょうてき ぶんがくしゃ はいじん まさおかしき ひ
逸話 愛媛県出身で明治時代の代表意的な文学者・俳人、正岡子規（1867年-1902年）は、緋

のかぶら漬けを「緋の蕪や膳のまわりも春景色」とよみました。

「緋のかぶら」が、春のように鮮やかで美しい色であることが伝わる俳句です。

かぶの緋色が美しいと「その年は、良い年になる」という言い伝えがあり、縁起ものとされています。

かぶに含まれる成分（アントシアニン）が、酢の成分と反応することにより鮮やかな赤に発色します。酢は愛媛県名産の橙から作られるダイダイ酢が使われています。

品名 めざし

【海 / 日干し】



特徴 高知県

こざかな しおづ あと
カタクチイワシやウルメイワシなどの小魚を塩漬けした後、

め した たけぐし とお すうひき たば かんそう
目から下あごへ竹串やワラを通して数匹ずつ束ね、乾燥させたもの。

とさわん くろしお なが こうだい たいへいよう めん むかし おお さかな あつ
逸話 土佐湾は黒潮の流れる広大な太平洋に面しているので、昔から多くの魚が集まります。

なまざかな いた さかな ほうふ ちいき ひもの ぼぞんほう
生魚のままでは傷んでしまうので、魚が豊富にとれる地域では「干物」という保存法が

ふる ひもの せんたくもの おな ほ さかな ふく
古くからおこなわれていました。干物は洗濯物と同じように干すことで、魚に含まれる

すいぶん へ とき さかなひょうめん まく つく ぼぞんせい たか なま さしみ ちが
水分を減らします。その時に魚の表面に膜が作られて保存性が高まり、生の刺身とは違っ

しよくかん ふうみ う
た食感と風味が生まれます。

ひもの つく かた よ かた か
干物は作り方によって呼び方が変わります。

すぼ みずあら かんそう みが
素干し：水洗いして乾燥（するめ、身欠きにしん）

しおぼ しおづ かんそう
塩干し：塩漬けて乾燥（めざし、からすみ）

にぼ に かんそう
煮干し：煮てから乾燥（ちりめんじゃこ）

ちょうみぼ ちょうみえき つ かんそう ぼ
調味干し：調味液に漬けて乾燥（みりん干し）

まるぼ ないぞう と かんそう
丸干し：内臓を取らずに乾燥（めざし）

ひら ぼ ないぞう と ひら かんそう
開き干し：内臓を取り、開いて乾燥（さんま、あじ）

きゅうしゅうちほう
九州地方の保存食

品名 ^{めんたいこ} からし明太子

^{うみ ちょうみえぎづ}
【海 / 調味液漬け】

特徴 ^{ふくおかけん}
福岡県

すけとうだらの^{らんそう}卵巣（たらこ）をとうがらしなどで^つ漬けたもの。

すけとうだらはタラ科の魚で、体長は60～70cm。卵巣は2つあり、

この一組を単位として一腹（ひとはら）二腹（ふたはら）と数える。



逸話 ^{あかとうがらし} 赤唐辛子をまぶした「コチョジャン」や「キムチ」のように、^{からし} 辛子めんたいこは古くか
^{ちょうせんはんとう でんとうてき しょくひん}ら朝鮮半島の伝統的な食品でした。

そして昭和の初期ぐらいから、この辛子めんたいこが日本に輸入されるようになりました

た。卵巣一腹には約100万粒の魚卵が詰まっています、ビタミンB1/B2/Eが豊富に含ま
^{らんそうひとはら やく まんつぶ ぎょらん つ ほうふ ふく}れています。

品名 ^{みそ} 味噌だご

^{はたけ てんびぼ}
【畑 / もろみ・天日干し】

特徴 ^{みやざきけん くまもとけん}
宮崎県、熊本県など

^{しょうゆ ゆず かわ いちみとうがらし ま}
醤油のもろみに柚子の皮、ごま、一味唐辛子を混ぜ、

^{まる だんご てんび ぼ でんとうてき ぼぞんしょく}
丸めて団子にしたものを天日で干した伝統的な保存食。



逸話 ^{むかししょうゆ かてい てづ} 昔は醤油も家庭で手作りされていて、その時に出る麦や大豆の残りかすをすてないで、
^{だんご はん た た もの たいせつ むかしひと ちえ}団子にして、ご飯のおかずにして食べていました。食べ物を大切にする昔の人の知恵です。

^{いま しょうゆ しぼ まえ つか ふうみゆた ほんこうしょくひん せいさん}
今では醤油を絞る前のもろみを使って、より風味豊かな発酵食品として生産されていま
す。

おきなわ
沖縄の保存食

品名 スーチカー

ぶたにく しおづ
【豚肉 / 塩漬け】

特徴 ぶたにく しおづ
豚肉の塩漬け。

れいぞうこ じだい ぶたにく ほぞんしょく ひろ おきなわ でんどうてき
冷蔵庫のない時代に豚肉の保存食として広まった沖縄の伝統的な
しょくざい ぶた さんまいにく にく しお つけ つく
食材。豚の三枚肉（バラ肉）をたっぷりの塩でじっくり漬けて作る。



逸話 スーチカーの「スー」は塩、「チカー」は漬けるという意味です。

おきなわ ぶた あま た
沖縄では豚を余すところなくおいしく食べます。

ぶた あし にこ みみ かわ いた とくちょうてき ぶたにくりょうり
豚の足を煮込んだ「てびち」、耳の皮を炒めた「ミミガー」など特徴的な豚肉料理が
たくさんにあります。

品名 しま 島らっきょう

はたけ しおづ
【畑 / 塩漬け】

特徴 らっきょうのしおづ
らっきょうの塩漬け。

あら うすかわ しお れいぞうこない お
よく洗って薄皮をむき、塩でもんで2日ほど冷蔵庫内に置く。

かんたん おきなわ じょうびさい
簡単にできる沖縄の常備菜。



逸話 しま ち かた ふせ こうか
島らっきょうには、血が固まるのを防ぐ効果がある「アデノシン」と、ビタミンB1の
きゅうしゅう たす ひろうかいふく やくだ ぶしつ おお ふく
吸収を助け疲労回復に役立つ「アリシン」という物質が多く含まれています。

おきなわけん のうそっちゅう しんぞうびょう かんじやすう すく しま た
沖縄県は脳卒中や心臓病の患者数が少ないのは、島らっきょうをいつも食べている
からかもしれません。