味の根っこ

わが家の味

雑煮

石毛 直道
民博 名誉教授

おせちと雑煮で正月を祝う親子

多様な郷土料理

コンビニなどで買ってきた既製品の料理が、家庭の食卓に並べられることが多くなった。台所仕事は、電子レンジで温めることと、食器への盛りつけ、食器洗いだけですませることもできる。そんな現代でも、かならず手作りの家庭料理で供される食べ物がある。それが正月の雑煮である。

日本の家庭料理のなかで、郷土料理の地域差をいちばん反映しているのが雑煮である。また、同じ地域でも、雑煮の味つけなどに微妙な差があったりして、雑煮は「わが家の味」を代表する食べ物である。わたしの家では、正月に二種類の雑煮を食べる習わしがある。それは、わたしと妻の出自にかかわりをもつことである。わたしは二〇歳まで東京近郊で育ち、その後は関西で暮らしている。妻は京都育ちである。そこで、元旦には妻の作る丸餅をいれた白味噌仕立ての京風雑煮を食べ、二日と三日は、わたしが作る焼いた角餅をいれた醤油味のすまし汁の東京風雑煮を食べるのだ。

日本の餅の形状の分布は、関ヶ原から東の地域では、のし餅を四角に切った角餅地帯で、関ヶ原より西の地帯は餅を手でまるめた丸餅地帯である。角餅地帯ではすまし汁の雑煮をつくる。丸餅地帯の関西から徳島県平野部にかけては白味噌雑煮であるが、ところどころ赤味噌の雑煮をつくる地方もある。この味噌雑煮地帯よりも西側の西日本では、丸餅をいれた醤油味のすまし汁の雑煮をつくる。鳥取県と島根県の海岸部や瀬戸内海に面した地域では、小豆汁の雑煮があるが、醤油味のだし汁で煮るので「ぜんざい」ではない。昆布や鰹節など雑煮の汁に使用する「だし」の種類、ニワトリ、カモ、魚介類、サトイモ、鳴門巻き、野菜などの具材の種類が地域によって異なるので、全国には数百種の雑煮があると考えられる。

雑煮の歴史

東アジアには餅状の食品を食べて正月を祝う風習がある。中国では春節という旧暦の正月に、年糕湯という雑煮に似た料理を作る地方があるし、朝鮮半島では旧正月の料理には、トックという雑煮を欠かすことができない。中国、朝鮮半島の米を原料とする餅状食品は、搗き餅ではなく、ウルチ米の粉を練って作るのが普通である。

『源氏物語』に、鏡餅を食べて歯固めをすることが記載されているので、平安時代から正月に餅を食べる風習があったことがわかる。しかし、雑煮という料理を正月に食べるようになったのは、比較的新しいことである。

雑煮ということばが最初にあらわれるのは、京都の吉田神社の神官の日記である『鈴鹿家記』の一三六四年一月二日の記事である。室町時代には雑煮を烹雑とも表現したが、さまざまな材料を餅と煮るという意味では共通している。雑煮や烹雑は公家や武士の献立にあらわれるが酒の肴として、正月以外の時節にも食べられた料理である。武士の宴会料理として発達した本膳料理では、宴の最初に儀礼的に冷や酒を三度飲み回す式三献のときに、しばしば雑煮が酒の肴として供された。公家や武士の行事食であった雑煮で正月を祝うことは、京都の寺社や町人からはじまったようである。江戸時代の前期には、丸餅を昆布だしと白味噌で煮た京風雑煮が、京都の正月の食べ物として民衆に定着したようである。

雑煮が正月の定番料理として全国に普及するのは、江戸時代後期になってからのことである。角餅、鰹だし、醤油味の江戸風の雑煮は参勤交代で、江戸と領国を往来する武士たちが広めたものであろう。雑煮が正月には欠かせない料理として、日本国中で食べられるようになったのは、一九世紀になってのことである。

棒状の餅を薄切りにし、少量のニンニクをいれて作った牛肉スープでネギと煮て、溶き卵をいれ、刻み海苔（のり）を散らした韓国の雑煮トックッ

サトイモ、丸餅を白味噌で煮て、ユズの皮と削りカツオを散らした京風雑煮

焼いた角餅、鴨肉（かもにく）、鳴門巻き、小松菜、白ネギを醤油味のすまし汁仕立てにした東京風雑煮

簡単に作る韓国風雑煮

最上の雑煮作りには雉肉（きじにく）のスープを使用するそうだが、家庭では牛肉や鶏肉のスープで作るのが普通である。ここでは、手間のかかるスープ作りを省略して、既製品のスープで手軽に作る方法を紹介することにする。

カレトッ（筒状の餅を雑煮用に切ったもの） レトルトの牛肉スープの素 ニンニク 醤油 牛肉 長ネギ 卵 刻み海苔 ※すべて使用する分量はお好みにまかせる。	① 韓国食材専門店で、薄くスライスしたカレトッのパックと、レトルトの牛肉スープの素を購入する。カレトッは水に漬けてもどしておく。 ② スープの素に潰したニンニクをいれて火にかけ、醤油あるいは水で好みの味にする。一緒に牛肉を煮てもよい。 ③ ②に水でもどしたカレトッをいれ、柔らかくなったところで、長ネギを数センチの長さに切ったものを加え、ひと煮立ちさせる。 ④ 溶き卵を流しいれふんわりと固まったらできあがり（溶き卵ではなく錦糸卵を使用してもよい）。 ⑤ 食器に盛って、刻み海苔を散らし、スプーンをそえて配膳する。 ◆ キムチと一緒に食べるとおいしい。