



令和6年度保全・活用のための調査研究事業

国東半島の郷土食に関する調査について

調査研究報告書

大分朝日放送株式会社
ビジネス戦略局長・橋本英子

令和7年3月21日

■ 調査研究の内容とスケジュール

- ① 対象地域の郷土食、地域産品を活用した料理を整理し、この地域の食の特徴を明らかにする。
- ② 郷土食や地域産品を活用した料理の具体的なレシピを映像や画像に残し、伝承方法の検討を行うことで、食文化の継続的な保存と発展の一助とする。

2024年	4～10月	国東半島に伝わる郷土食の資料収集
	11～12月	国東高校生徒へのアンケート調査、取りまとめ
	12月	郷土食についてのレシピ聞き取り
2025年	1月	撮影する料理の選定
	2～3月	料理の撮影
		アンケートの分析 調査研究のまとめ

■ 調査研究① 国東半島の食の特徴

■農林水産省ホームページに掲載されている「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」では、各地域で選定された郷土料理のいわれ・歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等についてデータベースを作成し、情報発信している。47都道府県ごとにレシピが写真と解説とで紹介されている。

大分県のページには、だんご汁や石垣もちなど全30が掲載されている。そのうち、「国東半島宇佐地域」の料理として紹介されているのは、「そらきたもち、鯛めん、けんちゃん、がんじる、物相ずし、あみめし」の6品が登場する。（だんご汁ややせうまは県内全域の料理として紹介）

■大分合同新聞社編『大分の伝統料理』は、昭和63年に発行された大型本である。飽食の時代にあって、時代を超えて変わらない味、今は埋もれているがぜひ甦らせたい味を紹介したいと全120品が掲載されている。そのうち、国東半島宇佐地域の料理では、「茶粥、香々おむすび、蛤ぞうすい、煎り大根、鯛麺、蟹豆腐、手打ちうどん、子養いすすりだんご、堂祭り料理、ちらし寿司、イギス、いもきり、しぐれ紅葉、エソのだんご汁、呉汁」などが紹介されている。

■食材の特徴としては、小麦粉、さつまいも、根菜、エソをつかった郷土料理が多くつくられている。手打ちの麺は全県、また全国的にもつくられているようであるが、芋の粉で麺をつくる「いもきり」といった料理は、一部、長崎に「ろくべえ」という料理があるが、全国的に珍しい。国東半島宇佐地域での聞き取り調査では、いもきりを食べることのできる店はなく、家庭でもつくっている人はいなかった。痩せた土地でも容易につくることのできる作物としてさつまいもはこの地域でよくつくられてきたが、現代はさつまいもの品種改良が進み、「そのまま」でもおいしく食べられる。郷土料理は、食材を「よりおいしく食べるため」の工夫であって、その食材そのものが、何もしなくてもおいしくなれば、手間をかけて調理する過程は、廃れていくのだろうと考えられる。

■乾しいたけの一大産地である国東エリアであるが、特産「しいたけ、乾しいたけ」を主役として使った料理は、見受けられなかった。

■ 調査研究②レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

■ ケース1 林美好さん(84歳)

■ 豊後高田市出身、国東市安岐町在住

■ 8人兄弟の長男の嫁として、長く家庭の炊事を一手に引き受けてきた。12年前まで、101歳の義母の世話も続けていた。

■ 郷土料理というより、その時々にかや地域にあった食材を工夫して食べていた、という感覚。

■ 撮影する料理候補

①肉じる(鶏じる)

お祭りのときなどに家族や親類にふるまい、好評だった料理。

②やせうま

ケース2でも

撮影する

「だんご汁」の
だんごの作り方
との比較。



■ ケース2 安部ユリ子さん(72歳)、田尾茂子さん(72歳)

■ 安部さんは上国崎出身、田尾さんは国見町出身で、二人とも親に料理を教わったという。現在は、国東各地で形成されている社会福祉協議会が主導のサロン(地域づくりカフェ)で料理をつくったり、地域の学校から依頼されて郷土料理を教えるなどの活動をしている。

■ 撮影する料理候補

①えそ飯

昔から、11月の八幡社のお祭りの時にふるまわれる料理として楽しみだった。えそは、今でも獲れるが、なかなか家庭で料理には使わなくなったと思う。しかし、安価で栄養もあり、よくダシも出る魚である。国東ならではの料理として、伝え続けられて欲しいと思っているという。

②だんご汁

様々な郷土料理の資料で紹介されている「だんご汁」は、粉を練ったあと、寝かせるものが多いが、国東では、寝かさずにすぐに汁に入れるのが定番のよう。その作り方を記録する。



■ 調査研究②レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

えそ飯



<動画編集のポイント>

- * 米を研ぐところから見せる。
- * エソは鱗をとり、さばくところから見せる。途中を端折ったりせず、ワンカメで出来るだけ全工程を見せるようにする。
- * ほかの魚でも応用できるような調味料の基本配分なども伝える。

■ 調査研究②レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

だんご汁



<動画編集のポイント>

- * 乾しいたけと昆布を同時につけてダシをとる、家庭の知恵に注目する。
- * 野菜の切り方も途中端折ったりせず、ワンカメで出来るだけ全工程を見せるようにする。
- * だんごをどうやって指で伸ばすか、何度も繰り返し見せる。
- * ゆであがりの目安をゆっくり丁寧にみせる。

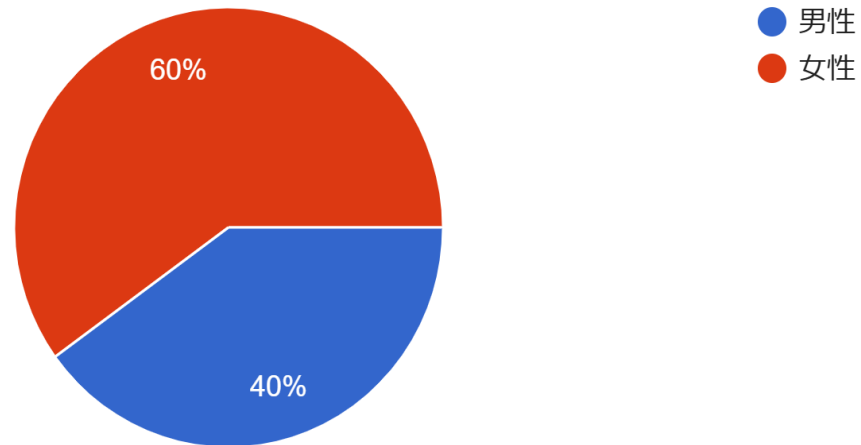
■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

郷土料理の伝承と意識に関して、若い世代の現状を把握するために、アンケート調査を実施した。

大分県立国東高校の生徒にアンケート調査を実施。

- ・調査時期: 2024年12月
- ・調査方法: オンライン
- ・回答者数(115名)

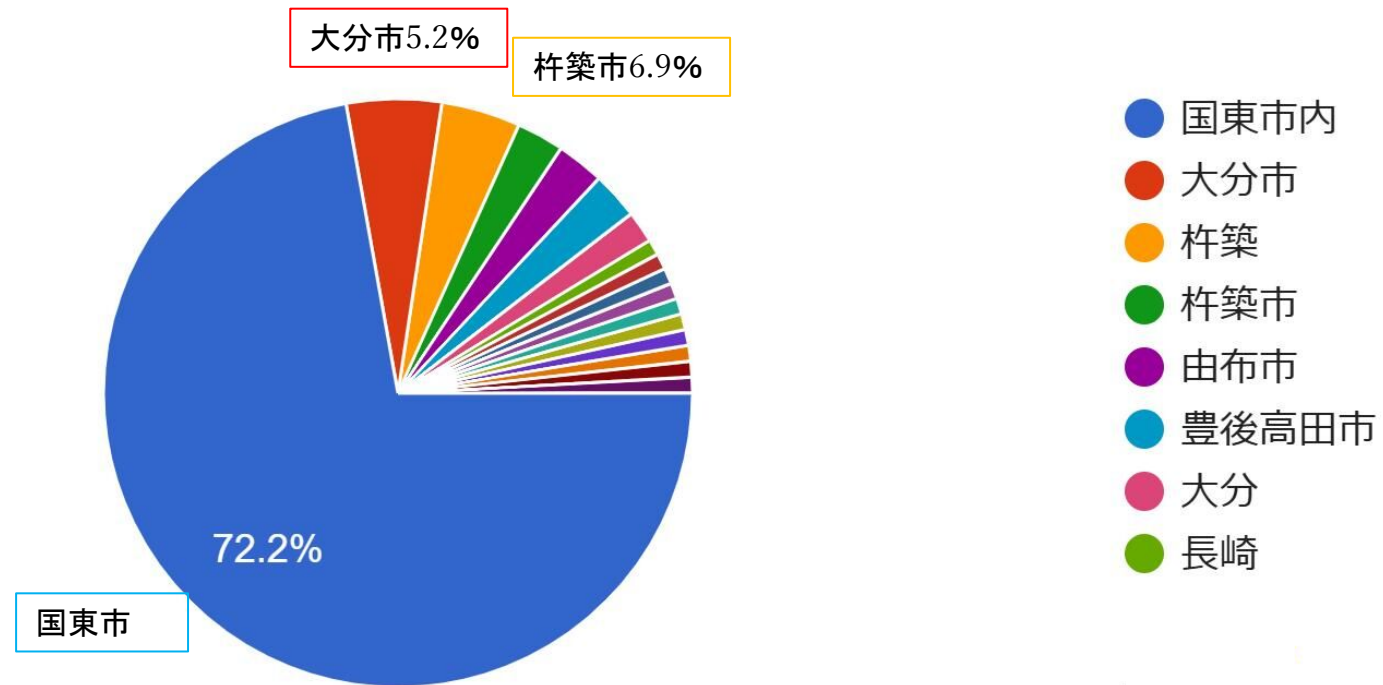
1. あなたの性別を教えてください。 ・① 男性 ・② 女性 ・③ その他
115件の回答



■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

2. ご出身を教えてください。

115件の回答

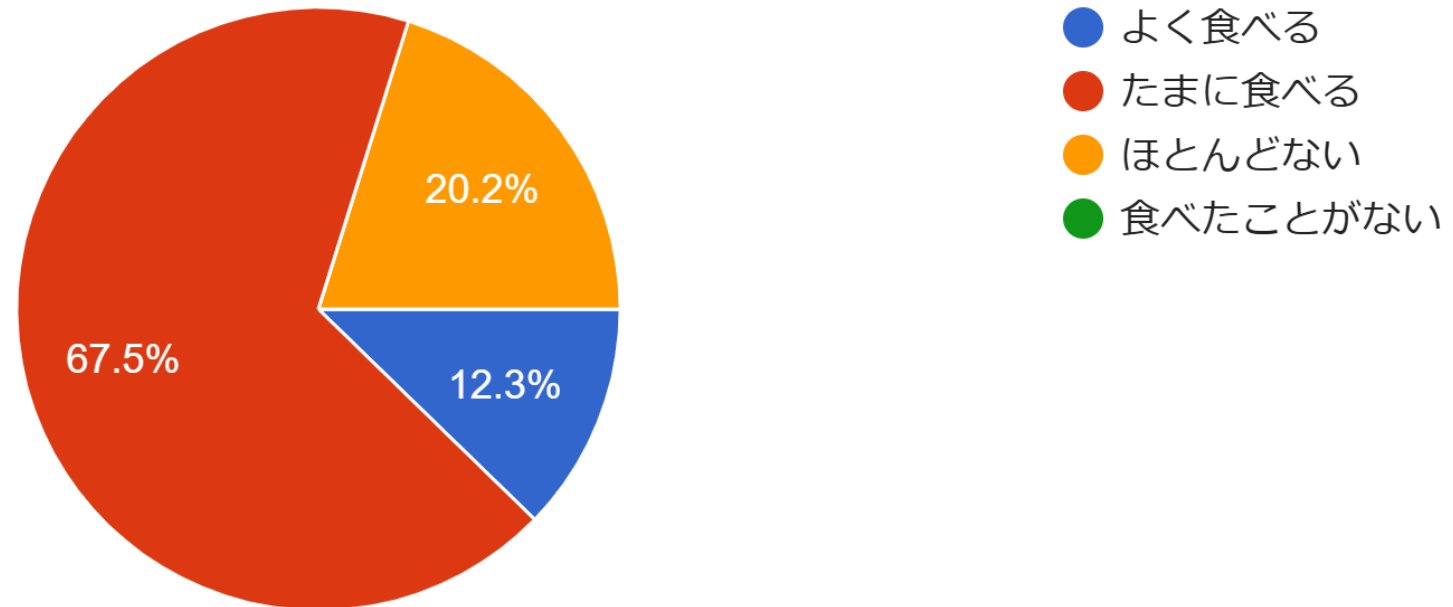


国東市出身が、7割以上を占めている。次いで隣接する杵築市、近隣の由布市と続く。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

3. 郷土料理を食べたことがありますか？

114 件の回答

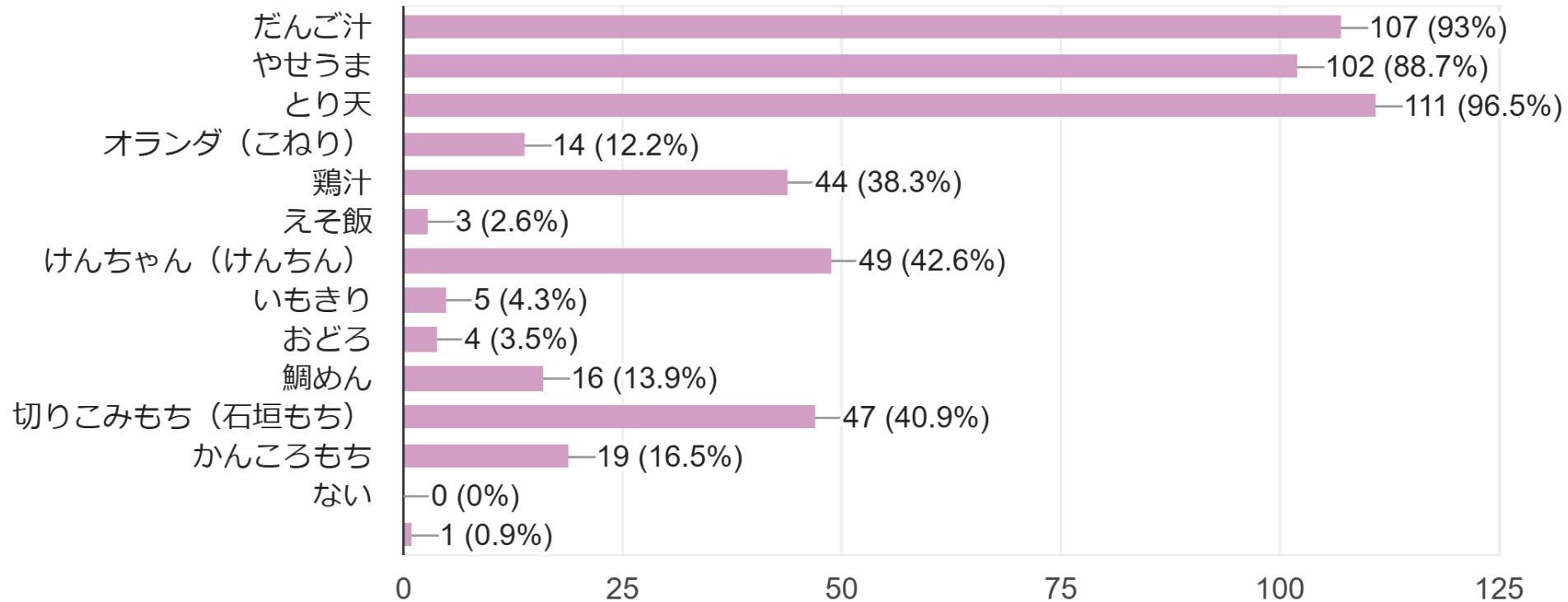


よく食べる、たまに食べると回答した人が8割近くを占めた。この地域では、日常に、郷土料理の存在が、身近にあることがうかがえる。一方で5人に一人はほとんど食べないと回答している。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

4. 知っている郷土料理はありますか？（複数回答可）

115件の回答

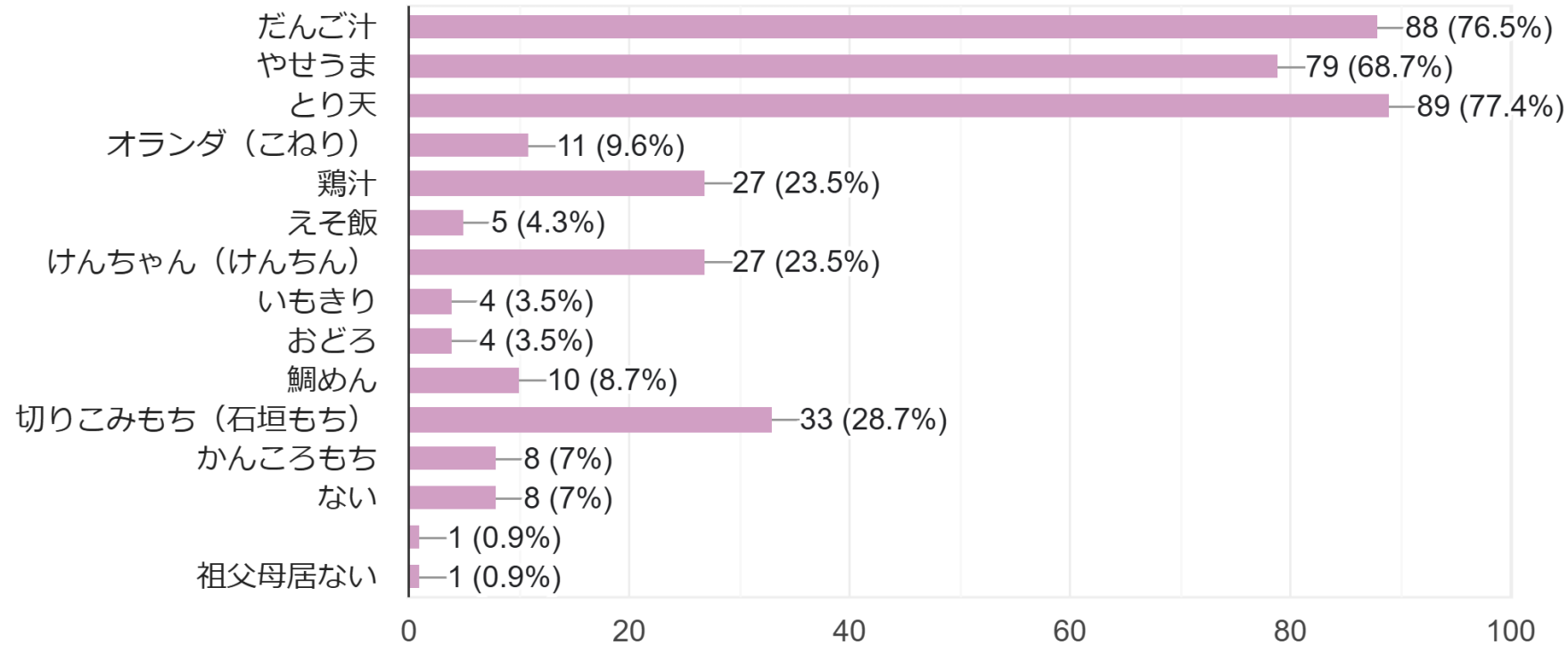


だんご汁、やせうま、とり天については、9割ちかくの人が「知っている」と回答した。どれも、国東半島に限らず、大分県内多くのエリアで、食されている料理である。一方で、国東半島独特のけんちゃんは4割、えそ飯、いもきり、おどろなどは、5%にも満たない。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

5. 家、もしくは祖父母等の家で、食べたことのある郷土料理はありますか？（複数回答可）

115 件の回答

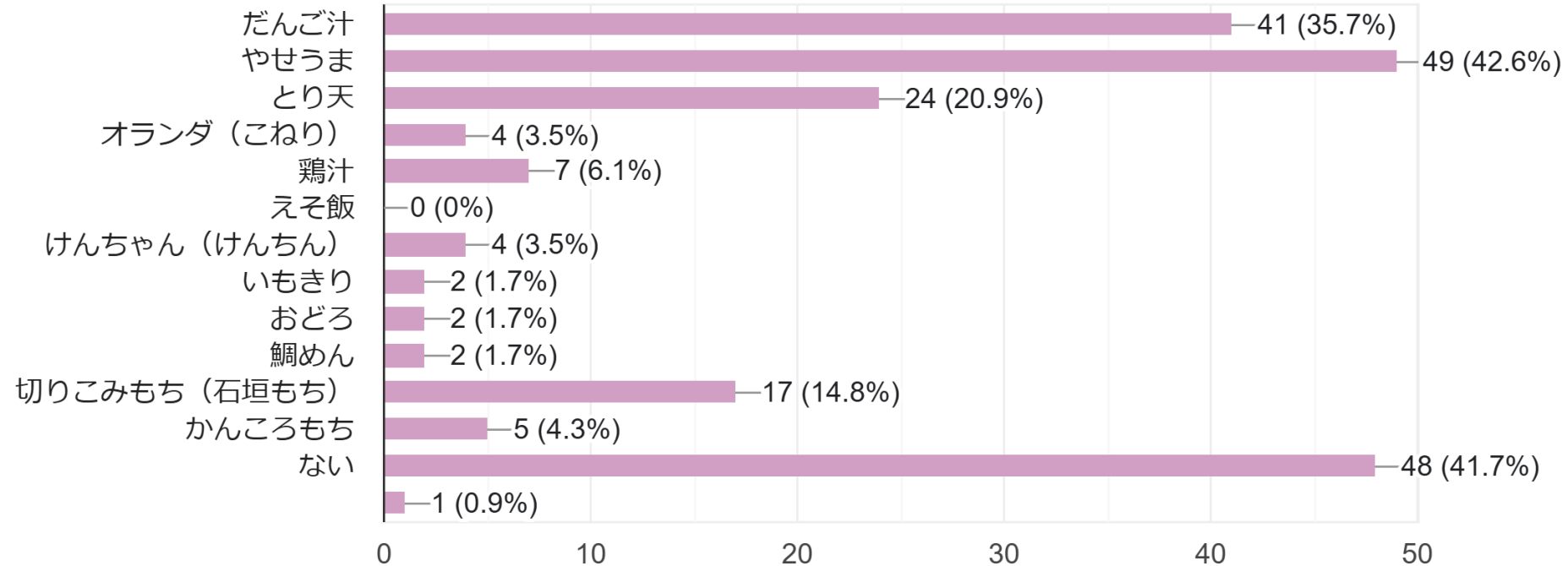


家庭で食べたことがあるか、という問いに対し、おおよそ「知っている」から減少した。家庭料理として、だんご汁、やせうま、とり天は存在していると見て取れる。国東半島特有のえそ飯、けんちゃんは、「知っている」を上回る結果となっている。回答間違いとも考えられるが、「家、祖父母の家」というキーワードに対し、記憶が引き出された可能性も考えられる。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

8. つくったことがある郷土料理はありますか？（複数回答可）

115件の回答

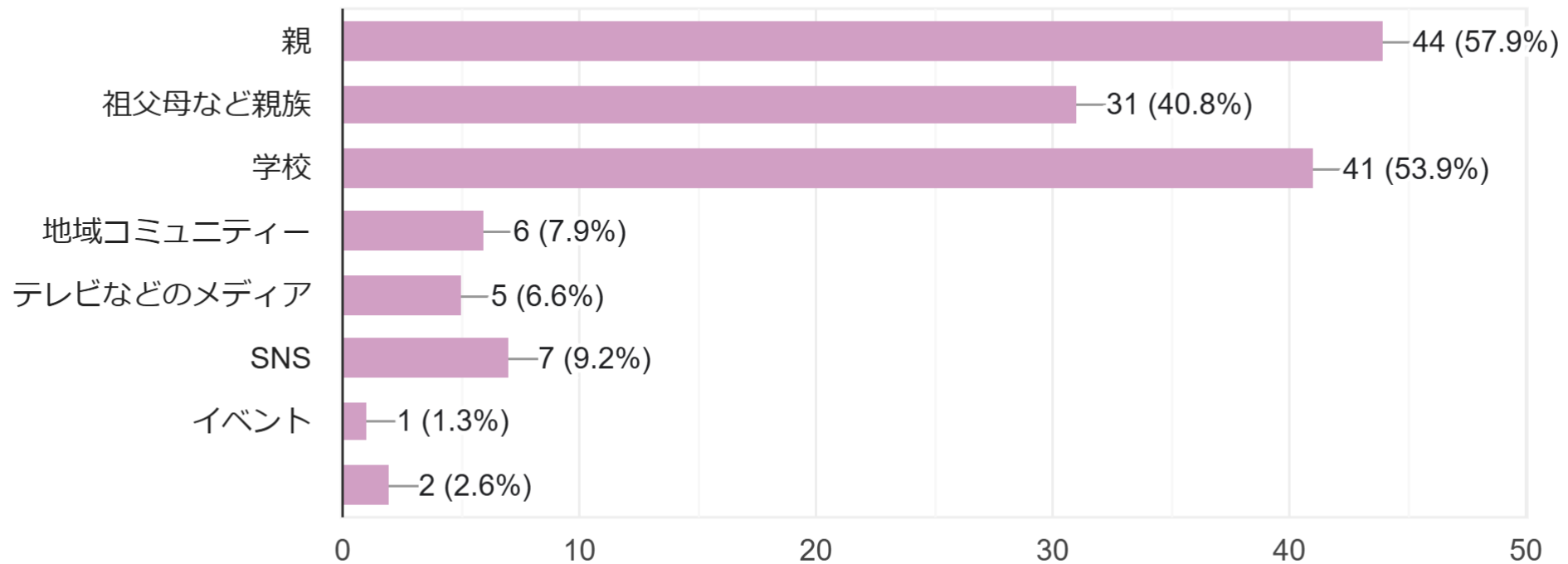


「つくったことがあるか」という問いでは、「家で食べたことがある」から大きく減少した。だんご汁は76.5→35.7%、やせうまは、68.7→42.6%、とり天は77.4→20.9%。家庭で食べたことはあっても、それをつくるのは親や祖父母の役割であることがうかがえる。やせうまは簡単なおやつ感覚のものであるから、親や祖父母とともに料理をした経験があるのかもしれない。それらに比べ、とり天をつくった経験のある人の割合は低い。揚げ物であることから、家庭で若い世代がつくる、という経験は他と比べて高くないと考えられる。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

9. <郷土料理をつくったことがあると回答した方...を知ったり、学んだりしましたか？（複数回答可）

76件の回答

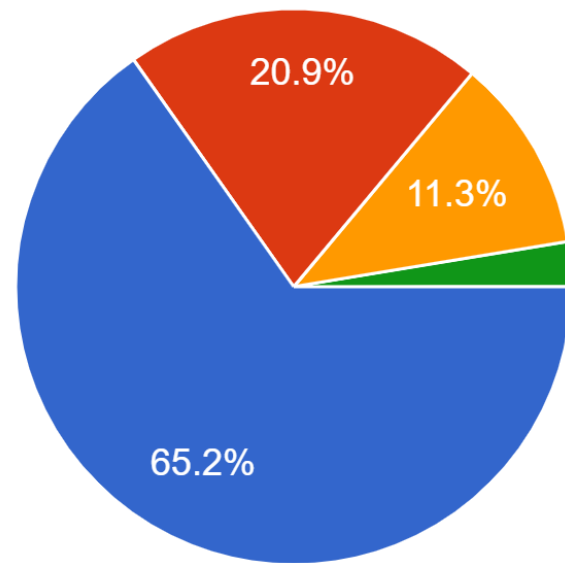


親が6割を占めた。その次に学校が挙げられている。学校での郷土料理の体験の重要性が読み取れる。テレビなどのメディアも6.6%見られた。SNSで知ったり、学んだりしたという回答が9%あり、それにはおそらく画像や映像が使われていたと考えられ、その有用性はあると考える。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

10. 郷土料理に対して、自分はどのようでありたいと思いますか？

115 件の回答



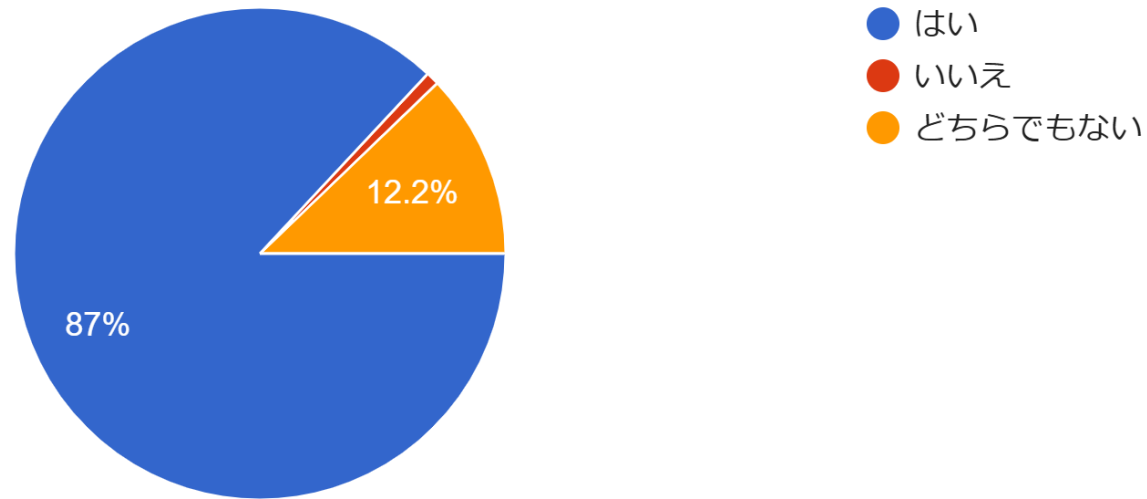
- 好きだし、つくれるようになりたい
- 好きだが、つくれるようにはなりたくない
- 好きではないが、つくれるようにはなりたくない
- 好きではないし、つくれるようにはなりたくない

65%が、好きだしつくれるようになりたいと回答したことは驚きであった。つくりたいかどうかは別として、好きだと回答した人は、86%。多くの人が好きだという。好きかどうかは別として、つくれるようになりたいという人は76.5%。郷土料理の価値を見出している姿が見て取れる。郷土料理は、若い世代に人気がないわけではない。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

11.郷土料理は、これからも存続したほうがよいと思いますか？

115件の回答



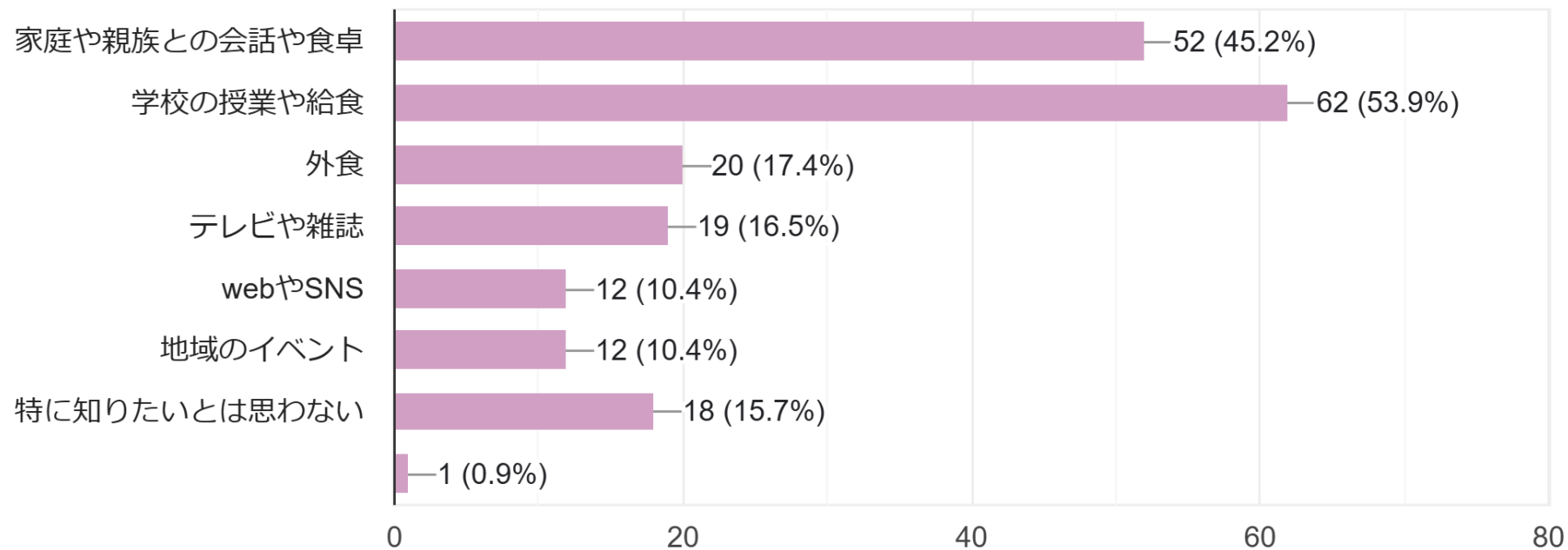
<その理由> ※一部

- ・おいしいから
- ・伝統だから、伝統は大切だから、昔からあるものを無くしたくないから、大切な文化だから
- ・国東の魅力が詰まっているから、その土地のアイデンティティだと思うから
- ・故郷を思い出せるから
- ・地元の食べ物をどんどんアピールしていったほうが良いから

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

14. 郷土料理について、どのような機会があれば知りたいと思いますか？（複数選択可）

115 件の回答



郷土料理を知る機会として、もっとも期待されているのは、学校である。次いで家庭や親族となっている。テレビや雑誌、webやSNSなどのメディアを通じた知る機会は、合計で27%となっており、画像や映像による有用性をとらえることができる。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

郷土料理が若い世代にも継承されていくためには、どのような工夫が必要だと思いますか？意見やアイデアを聞かせてください。

- ・家でつくる、普段からつくっていく
- ・しっかり宣伝していく、おいしいものだと伝える、メディアを使って発信していく
- ・食べる機会を増やす、給食などで出す
- ・作りやすいレシピを教える、みんなでつくる
- ・健康によくて、アレンジできるようにしたらいい
- ・地域を知る授業を取り入れる、学校でつくる機会を増やす
- ・もっとおいしくする
- ・いろんなところで食べられるようにすること
- ・いろいろアレンジする
- ・地域で活動する

普段からつくっていくことの大切さを回答する人は複数見られた。もっと「知らせる」ことに言及する意見が多く、その場合は、「おいしいこと、つくりやすいこと、健康にいいこと、アレンジできること」を強調することが挙げられている。また、地域や学校と家庭以外での知る機会を求める声も多かった。

郷土料理に対して、自分はどうかありたいか、という回答の分析で分かったように、若い世代にとって郷土料理は「嫌いなもの」ではない。知る機会、食べる機会、つくる機会をつくっていないのは、大人世代に原因がありそうだ。アンケート調査をした高校生たちの親はちょうど団塊ジュニアの世代である。彼らの親は、高度経済成長、男女雇用機会均等法による女性の社会進出により家庭料理が急速に衰退しはじめた頃にあり、さらにここ20年ほどは外食産業の発展、コンビニやデパ地下の発展による中食の増加などで、料理は手作りより買ったほうが早いし便利であるという日常である。今の若い世代の親世代（30代後半～50代前半）は、まさに郷土料理に触れる機会が格段に減った世代でもあろう。郷土料理の伝承の危機は、この世代に原因がひとつあるのではないか。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

家庭料理を長年みつめてきたものとして、NHK「きょうの料理」がある。番組の中では、郷土料理をテーマにしたものも多くある。家庭で郷土料理の伝承が薄れていく中、その伝承方法の一つである放送番組や映像の可能性について、その現場の声をヒアリングした。

大野敏明氏(NHKエデュケーショナル シニアプロデューサー)

20年以上にわたり、きょうの料理の番組制作者、プロデューサーとして歴任。2015年からは、主にきょうの料理のSNS展開に従事し、デジタルコンテンツ「みんなのきょうの料理」を手掛けてきた。自治体とのコラボレーション企画も多数実践してきた。

・放送の使命は「確かな情報」「豊かな文化」である。料理番組でも例外ではなく、食と健康の確かな情報と、食がもたらす豊かな文化を、国民に知らせる大きな意味がある。

・食文化は、変わっていくもの、それは当然のことだと考える。食材が変化し、便利な道具や調味料などが出てくる。生活スタイルが変わり時間の使い方が変われば、料理や食に対する時間のかけ方も変わってくる。「料理は一汁三菜でなければ」という呪縛から、解放させ、「一汁一菜」を提唱したのが、料理研究家 土井義晴であった。料理の手本としての地位の確立していた「きょうの料理」がそのことを推奨したことは、大きな影響力があったという。

・家庭で伝承することが容易ではなくなってきた今、その役割のひとつを、番組や動画が担うという意識で制作・放送・配信しているという。食べ物は生きる土台であり、基礎である。食材が、どう調理され口に入るものになるのか、それを知ることは、元気に健やかに生きるために重要である。画像、文章だけでは、食材が料理になる過程の変化を十分に表現することはできない。放送や動画が担うことは、つくり方の詳細はもとより、「つくってみたい」「食べてみたい」のきっかけ、モチベーションの向上である。

・先読みできない時代である。飽食の時代を経て、食糧難が来る可能性もある。郷土料理は、素朴で身近な食材が使われていることが多い。その知恵と技は生きるのに役立つヒントとなるに違いない。スタンダードを知ることの強さは、料理でも同じではないか。

・流通が発達し、食の画一化が進む中、各地で伝わる「郷土料理」は純粋に、面白いと思う。違いが価値を生むと考えれば、各地で異なる郷土料理というものは一つのコンテンツとして、大事に伝え続け利用し続けることが重要であると思う。

・だんご汁は、ほうとうに似た味。ほうとうは、麺づくりに調理器具が必要であるが、だんご汁は、それが要らない。道具なしで、つくることができる、究極の麺であると思う。映像にあった、だんごの作り方は、もっと簡単で、だんご汁の伝承には、よいレシピなのではないかと思う。だんごを練るのに、決まった分量がなく目安でつくれるのがいい。家庭料理はいかに「目安」で「失敗しないか」が重要である。

The screenshot shows the website 'みんなのきょうの料理 NHKエデュケーショナル'. The page is titled '郷土料理のレシピ一覧86品' (List of 86 Local Cuisine Recipes). It features a search bar, filters for '郷土料理', '調理時間' (Cooking Time), and '料理ジャンル' (Cuisine Type). The list includes three recipes:

- そば粉のガレット** (Soba Flour Galette): フランス・ブルターニュ地方の郷土料理。外側はパリッと、かめばモチモチとした食感です。 2007/11/21 きょうの料理レシピ. 380 kcal, 30分. 2814 likes.
- 豚丼** (Pork Bowl): 北海道の郷土料理。帯広発祥の豚丼は、黒光りするようなツヤツヤのたれが特徴。豚肉を手軽にフライパンで焼き、カラメルをベースにした甘辛だれでココを出しました。 2016/08/01 きょうの料理レシピ. 580 kcal, 15分. 1794 likes.
- 春キャベツのシュークルート** (Spring Cabbage Shuckrut): 坂田 照希子. 600 kcal, 45分. 1325 likes.

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

矢内真由美氏(NHKエデュケーショナル シニアプロデューサー)

30年以上にわたり、きょうの料理の番組制作者として、家庭料理を見つめてきた。2018～2020年にかけて月1回のコーナーとして「つくろう!!日本の食47」を立ち上げ、全国の郷土料理を訪ねアレンジ料理も含めて紹介した。

・2018年から取り組んだ、「つくろう!!にっぽんの味」は、長年番組をしてきて、「画一的」だと感じたことから、料理の原点をみるために、取り組んだ企画。地域には本当に様々な食の知恵があって、似たものもあって、独自性とともな、多様性、地域のつながりや歴史も感じるよいものだった。地域に、熱心なシェフや研究家が居ることもよく分かった。郷土料理の基本のレシピも撮影したので、ささやかながら、アーカイブの意味合いも持てたように思う。

・地域を巡っていると、「葬儀料理」が全く失われてきていることを多く耳にした。葬儀の形も変わり、仕出し屋に注文することが主となり、地域でふるまっていた冠婚葬祭の「葬」料理、ひとつの日本の食文化が消えてしまったと感じる。

・料理は、一朝一夕には伝わるものではない。長いスパンで取り組むものである。美術品などと違って、形が残らない。人によってでしか、有形にできず、味を記憶することもできない。まさに生きた人でしか伝えられるものでない難しさがある。

・郷土料理の伝承が難しくなってきた中、「発掘」「まとめる」「広める」この3ステップをまとめて考えることが重要に思う。

・食は、家庭によって、いろいろ事情が異なる(母親が料理好きかどうか、何を教わってきたのかなども含め)から、知る機会は、家庭によって、まちまち。しかし郷土料理は、地域のものであるから、その地域のメディアがしっかり伝えていくことが重要。

・一度消えてしまったら、復活は本当に難しいので、地域の宝だと捉えれば、行政がもっと介入することは大事。

・クオリティ高く、きちんと伝承していくには、認定制度も有効ではないか。その場合、料理だけでなく、農業系、歴史、郷土料理研究家など、様々な分野の方が一緒になって多方面の知識を、蓄積するのがよい。認定された人は、担い手である自覚と責任感を持って取り組んでもらい、発信してもらいたい。

・産学官で一緒に「郷土の食」を研究、発信する取り組みは、長い目で見るととても貴重な取組になりそう。

・郷土料理は、なぜ大事なのか。ひとつは、人間が生きる上での「アイデンティティ」のためであると思う。心の支えの一つに、食はなりうる。また、多様性がある、ということは「強い」と感じるからだ。これから予測不能な世の中が来ると考えた時、長く生きながらえてきた、その土地に無理のない「郷土料理」の存在は、きっと「強さ」の一つになると思う。

・えそ飯は、とてもシンプルな炊き込みご飯。えそがたくさんとれていたからこそ、様々な料理にして食べていたのではないかと。炊き込みご飯は、簡単で、それだけでおかず要らずの、昔の人には重宝した料理だったろう。たっぷりのショウガが決め手。炊き込むと、その量は気にならない。たんぱくなので、油揚げなどが入っても、触感やコクが出てよいかもしれない。魚離れが進む中、魚の炊き込みご飯というのは、とても簡単に調理できるので、若い人にも、おススメの方法かもしれない。



■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

動画を視聴しての感想や意識の変化について、ヒアリングを行った。

<10代女性>

- ・えそ飯は初めて知った。えそという魚も初めてみた。魚の扱いは難しそうなので自分には無理だと思うが、さばいて売っているものでもいいと知ったので、やれるかもしれない。
- ・だんご汁は家では食べたことはない。思ったより簡単だと思った。作ってみたいと思う。

<20代男性>

- ・えそという魚をはじめて知った。魚をさばいて炊飯器に入れるだけなので簡単そう。
- ・だんご汁は、祖母の家で食べたことがある。おいしいと思う。こんなに簡単だと思っていなかった。つくってみたい。

<30代女性>

- ・えそ飯は初めて知った。えそは時々スーパーで見ることあるが、手にとったことはない。他の魚でも応用できると聞いて、魚を入れたご飯はつくってみようかなと思った。
- ・だんご汁は家で食べたことがあるが、つくったことはない。だんごが簡単そう。これならできるかもしれない。

<40代女性>

- ・えそ飯は、初めて知った。食べたことはない。えそが時々売っているのを見かけるが、買おうと思ったことが無かった。調味料も簡単なので、つくってみようと思った。
- ・だんご汁は、母がつくってくれたことがあるが、自分だけではつくったことはない。麺が難しいと思っていたので、あまりに簡単でびっくりした。

<70代女性>

- ・えそ飯はとても懐かしい。時々食べていたように思うが、最近はほとんどしていなかった。えそは時々フライにする。
- ・だんご汁は、日常につくっている。腹持ちがいいので、とても役立つ料理だと思っている。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

まとめ

■ アンケートでは、予測を超えて、郷土料理への期待が高いことが分かった。食べてみたい、つくってみたいが、それを実現できていないのは、親世代に課題があると感じた。十代の子を持つ親世代に対し、食べる機会、作り方を見る機会、つくる機会を創出することで、その解決へ一歩近づくのではないかと考える。

■ 親世代の多くは、郷土料理の伝承は出来ていない。今回撮影に協力してくれた、阿部さん、田尾さんのように、その上の世代がかろうじて受け継いでいる状況である。料理は「食材の変化」が重要であるから、その変化を動画で保存し、アーカイブしておくことが重要であると考えます。

■ レシピを映像化する場合、とにかく「わかりやすさ」が重要である。まるで隣で習っているかのように、難しい点は、ゆっくり何度も繰り返し見せることが重要である。郷土料理が昔から伝えられつづけているのは、「誰でもおいしく簡単につくれるから」であり、難しいものになれば、それを作ろうという人は広がらない。食材、調理道具などを見直して、より簡単につくることのできるレシピの開発は重要であろうと考える。

■ 取材の折、若どりのうずら豆のご飯を頂戴した。熟すとエンジ色の模様になるが、若いのでピンク色のうすらとした模様になる。皮が薄く、優しい豆の歯ざわり、本当に美味であった。国東エリアに「伝統野菜」は無いかと調査をしたが、今回見つけることは出来なかった。しかし、この若どりうずら豆のような、流通に乗らない食材、というのは他にもあるのかもしれない。農家や漁業の方しか知らない食材や、食べ方が発掘できれば、それを活用したビジネスも考えられる。

■ 取材の中で、国東には「こしょうもち」というものがあると聞いた。修行の折に、眠くなってしまうのを防ぐために、ピリッと辛い餅を食べるといふものだそう。これは、家庭の郷土料理ではないが、このエリアの大事な食文化である。今は、祭りの際に、出店で(結構高い金額で)売っているという。金額設定や、レシピは本当か、など課題はあるが、「食したことがある人」を増やすには、祭りなどは重要なチャンスであろう。えそ飯は、かろうじて祭りの際にまだつくられているようだが、今後もその継続はしてほしいし、そのためにも、若い世代への伝承に努めて欲しい。

■ 世界農業遺産の代表的な産物は、乾しいたけである。農業遺産の象徴でもあるこの食材を、前面に打ち出した料理の発掘が、世界農業遺産のさらなる発展に、重要なのではないかと考える。昔から国東ではどのように食されてきたのか、その特徴が見つかれば、それを強調した料理を開発することは有効ではないかと思う。また、その特徴を打ち出すには、世界市場への挑戦から見えるものもありそう。世界に広がる健康志向、ヴィーガンなどの食への考え方の多様化、安心安全、健康など、トレンドに乗った売り方、商品化を中長期的に考えるにあたり、シンプルでおいしい、国東ならではのしいたけ料理の開発が期待される。

■ 調査研究② レシピの画像化、映像化と伝承方法の検討

< 参考 >

- ・ 社団法人 農山漁村文化協会 『日本の食生活全集44 聞き書 大分の食事』
- ・ 河村明子著 『テレビ料理人列伝』 NHK出版
- ・ 大分合同新聞社編 『大分の伝統料理』
- ・ みんなのきょうの料理 ホームページ (NHKエデュケーショナル) (最終閲覧 2025年3月5日)
- ・ 農林水産省 ホームページ うちの郷土料理 (最終閲覧 2025年3月20日)
- ・ 国東市 ホームページ 国東郷土料理レシピ集 (最終閲覧 2025年3月20日)