

## 参考資料 〈全国の雑煮〉



### ●滋賀県 (湖北地方)

**材料:** 丸もち はくさい  
みずな しょうゆ かつお節  
こんぶ 花かつお

**特徴:** 滋賀県は、もちの形や味付けの分岐点にあり、湖北地方はすまし汁に丸もちで、丸もち焼かずに入れる。具ははくさいやみずな、だいこんなどで、花かつおをのせていただく。東海地方に接している所は角もち、京都に近い湖南や湖西地方は丸もちで白みそ雑煮である。



### ●京都府

**材料:** 丸もち かしらいも  
雑煮だいこん 白みそ  
花かつお

**特徴:** かしらいもは縁起物なので切らずに丸ごと使う。雑煮だいこんは正月用に出荷のミニサイズのだいこんで、ねずみだいこん、祝いだいこんとも呼ばれ、輪切りにして使用する。もち丸もちで、白みそ仕立てにして花かつおをのせていただく。



### ●大阪府

**材料:** 丸もち 雑煮だいこん  
京にんじん 鶏肉 白みそ  
こんぶ かつお節

**特徴:** こんぶとかつお節でだしをとり、材料は縁起がいいように輪切りにする。もちは、そのまま入れるか、別に煮て柔らかくしてから入れる。家庭によっては、一日はみそ仕立て、2日はすまし仕立て、と日替わりで変わることもよく見受けられる。



### ●兵庫県

**材料:** 丸もち 鶏肉 かまぼこ  
さといも だいこん きんとき  
にんじん みずな しょうゆ  
塩 こんぶ かつお節

**特徴:** もちは丸もちで、だいこん、きんとき、にんじん、さといもなどの根菜類と鶏肉、かまぼこをだし汁で煮てしょうゆ味にして青菜を入れる。兵庫県の雑煮は、すまし汁とみそ汁が混在し、みそも白みそと合わせみそがある。



### ●奈良県

**材料:** 丸もち 雑煮だいこん  
さといも きんとき、にんじん  
豆腐 白みそ こんぶ

**特徴:** 輪切りにしただいこん、さといも、にんじんは下ゆでしこんぶだしで煮る。さいの目に切った豆腐を入れ白みそ仕立てにし、焼いた丸もちを入れる。雑煮のもちは砂糖入りのきな粉をつけて食べる。



### ●和歌山県

**材料:** 丸もち 青味だいこん  
きんとき、にんじん さといも  
まな 油揚げ 白みそ かつ  
お節のだし汁

**特徴:** かつお節であっさりとしただし汁をとり、薄く切った材料を煮込む。まな(間菜)は白菜の一種で、特に和歌山市を中心として、雑煮の具として入れる。紀州五十五万石のお膝元であることから、名(菜)を上げるという意味があるともいわれている。



### ●鳥取県 (海岸部)

**材料:** 丸もち あずき  
砂糖 塩

**特徴:** 全国的にも珍しい「あずき雑煮」がある。かつては砂糖を使わず塩味だけで作っていたが、いまでも塩味の効いた「あずき雑煮」が食べられている。あずきは栽培に適した海岸沿いで珍重された。



### ●島根県 (出雲地方)

**材料:** 丸もち あずき  
砂糖 塩

**特徴:** 正月用に黒豆やあずきは地域の農家が収穫されている。大晦日にあずきを煮しておく。元旦に、煮ておいたあずきをなべにとりわけ、水を足してもちを煮る。もちが煮えたら椀に盛り、さらに好みであずきをのせ、砂糖ものをせる。家庭により、量や加減は違う。昔は三が日はあずき雑煮、その後みそ仕立て、すまし汁仕立ての雑煮を食べていた。

## 参考資料〈全国の雑煮〉



### ●岡山県 (南西部地方)

**材料:** 丸もち 焼きぶり  
かき 紅かまぼこ にんじん  
ほうれんそう こんぶ  
花かつお しょうゆ

**特徴:** 岡山県の雑煮は、すまし汁仕立てのものが中心である。だしは昆布とかつおの他するめやぶり等も使われる。具は魚介類が中心である。県内にぶり市が立つところもあり、昔は「ぶり雑煮」は年に一度の贅沢として憧れであった。この他、県南ではもがいやかきえびなど、県北でははまぐりが入っていることが多いようである。



### ●広島県

**材料:** 丸もち かき はまぐり  
かまぼこ はくさい  
みずな ゆず 清酒 しょうゆ 食塩

**特徴:** もちは丸い平もちを湯煮にして用い、かけ汁はすまし仕立が基本である。山海の食材が豊かなことから、変化に富んでおり雑煮の種類が多い。はまぐり雑煮、あなご雑煮、かき雑煮、ぶり雑煮、うっぶるい雑煮(岩のりの一種)などが代表的。



### ●山口県 (瀬戸内海地方)

**材料:** 丸もち 瀬戸貝  
かぶ しいたけ かまぼこ  
ほうれんそう しょうゆ  
塩

**特徴:** いりことこんぶでとっただし汁に季節の野菜を入れて、しょうゆと塩で味付けをする。赤くて美しい身を持つ瀬戸貝を使うが、油揚げや鶏肉を入れることも多い。もちは、焼かずに汁にいれて柔らかくなるまで煮込むのが一般的である。



### ●徳島県 (県央・県北部地方)

**材料:** 丸もち だいこん  
さといも にんじん 白みそ  
煮干し

**特徴:** 煮干しのだし汁でだいこん、さといも、にんじん等を煮込み、丸もちと白みそを加える。具は主に根菜を用いるが切り方は様々である。もちは焼かずにそのまま用いるが、みそは赤みそとなる地域がある。



### ●香川県

(高松、坂出、丸亀を中心とした平野部)

**材料:** 丸もち (あん入り)  
だいこん きんときになんじん  
豆腐 あおりのり 白みそ 煮干しのだし汁

**特徴:** 甘味の少ない時代、正月に食べるあんもち雑煮は何よりの御馳走であった。家族仲良く円満でありますようにとの願いを込めて野菜は輪切りにする。



### ●愛媛県 (松山市近郊)

**材料:** 丸もち さといも  
だいこん にんじん ごぼう  
みつば いりこ しょうゆ

**特徴:** もちは円満を願って丸もちを使う。いりこやかたお節でだしをとりしょうゆで味をつける。もちは、好みであんもちを入れるところもある。甘いものが少なかった頃、特別のごちそうとして元旦からあんもちを使う家庭があったことから由来している。



### ●高知県 (中央部)

**材料:** 角切りもち さといも  
ほうれんそう 花かつお (かつお節とこんぶのだし汁)  
みりん うすくちしょうゆ

**特徴:** もちは角、汁はすましが特徴で土佐藩は山内家の風習に由来する。もちをだし汁で煮て、椀に移して、茹でておいたほうれんそうとタイム(さといも)と花かつおをあしらう。



### ●福岡県 (福岡市周辺)

**材料:** 丸もち ぶり えび  
鶏肉 しいたけ かまぼこ  
かつお菜 あごだし こんぶ  
しょうゆ

**特徴:** 博多雑煮は、あご(干したとびうお)で出しをとるのが特徴である。出世魚であるぶりは事前に湯通しして加える。

## 参考資料〈全国の雑煮〉



### ●佐賀県 (佐賀市内)

**材料:** 丸もち たかな(かつお菜) だいこん にんじん ごぼう れんこん かまぼこ

**特徴:** 昔は、「ふな」を炭火で焼いたもので、だしをとっていたが、現在は、鶏肉やだしこんぶ・かつお節でだしをとり、しょうゆで調味している。



### ●長崎県

**材料:** 丸もち ぶり えび 鶏肉 かまぼこ だいこん にんじん ごぼう さといも しいたけ たまご焼き こんぶ 唐人菜 うすくちしょうゆ 食塩 清酒

**特徴:** 海の幸、山の幸に恵まれた長崎雑煮は具が多いのが特徴である。ぶりに塩をしたものと唐人菜は基本となる。その他の具は家庭によってまちまちだが、数は奇数で、一人一人具を満遍なく盛りつける。具が多いので雑煮碗は大ぶりである。



### ●熊本県 (熊本市内)

**材料:** 丸もち 鶏肉 すめ さといも だいこん ごぼう にんじん しいたけ かまぼこ きょうな だいずもやし だしこんぶ かつお節 うすくちしょうゆ

**特徴:** 「1年が丸く治まるように」と、材料は輪切りにする。また、芽の長いだいずもやしを入れるのは、「まめに働けるように」「長生きできるように」との願いを込めたものである。



### ●大分県

**材料:** 丸もち 鶏肉 はくさい しいたけ にんじん みずな うすくちしょうゆ

**特徴:** 県内には、おすましとみそ仕立てと両方ある。すまし汁は鶏肉やこんぶでだしをとる。みそ仕立ては白みそを使うことが多い。あんもちを焼いて入れる家もある。丸もちを使用し、大分県名産のしいたけやはくさいをたっぷり使う。



### ●宮崎県 (南部 南郷町地区)

**材料:** 丸もち ほうれんそう えび 乾しいたけ かまぼこ にんじん だいこん 鶏肉もも ねぎ 削り節 こんぶ うすくちしょうゆ 食塩

**特徴:** 温暖な気候と、黒潮の幸に恵まれた宮崎県では、多くの具を使った雑煮が作られている。味付けはうすくちしょうゆと食塩で、もち丸もちを使い、焼いたもちを使うところと生のまま使うところがある。



### ●鹿児島県 (薩摩地方)

**材料:** 干しくるま えび 丸もち さといも だいずもやし にんじん しゅんぎく 乾しいたけ かつおだし えびのもどし汁 しょうゆ

**特徴:** 腕から飛び出しそうなくなるまえびとさといも、だいずもやしなどを使った雑煮は鹿児島独特のものである。だしはえびのもどし汁とかつおだしで、しょうゆ仕立てである。さといもは、子いもがたくさんできるところから「子孫繁栄」を願い、だいずもやしは「まめで達者であるように」との願いを込めて必ず入れる。



### ●沖縄県 (海岸部)

**材料:** 中身 (豚の大腸、小腸、胃袋など) 乾しいたけ 豚肉 こんにゃく 豚だし かつおだし 塩 しょうゆ おろししょうが

**特徴:** 沖縄県には伝統的な雑煮はない。中身汁は、沖縄の代表的な祝い料理である。内臓料理であるにもかかわらず独特な方法と時間をかけた下処理によりさっぱりとした上品な吸いものに仕上がる。丁寧に仕上げる伝統的調理方法は、昔のまま受け継がれている。

※ここに紹介した雑煮は各都道府県、教育委員会学校給食担当者の家庭で実際に食べられたものです。

雑煮の内容は同一の都道府県内においても地域により異なります。

## 行事食の献立

### <ひなまつり>

献立名	一人当たり消費量	
	使用食品名	使用量(g)
ちらしずし	精白米	63.0
	まこんぶ	0.5
	穀物酢	12.0
	上白糖	1.0
	食塩	1.0
	にんじん	10.0
	干しいたけ	1.5
	こいくちしょうゆ	2.0
	上白糖	1.0
	みりん	1.0
	むぎえび	18.0
	鶏卵	15.0
	大豆白絞油	1.0
	白いりごま	2.0
牛乳	普通牛乳	206.0
あさりの吸い物	あさり	45.0
	糸みつば	4.5
	和風だしの素	0.2
	清酒	1.7
	食塩	0.8
小松菜 ピーナッツあえ	こまつな	35.0
	にんじん	5.0
	ピーナッツバター	2.5
	こいくちしょうゆ	1.5
	上白糖	0.3
いちごのゼリー	てんぐさ 寒天	0.3
	水	33.0
	牛乳	25.0
	上白糖	11.0
	いちご	12.0
エネルギー	581kcal	
たんぱく質	20.2g	
物質エネルギー比率	22.5%	

### <子どもの日>

献立名	一人当たり消費量	
	使用食品名	使用量(g)
竹の子ごはん	もち米	22.5
	精白米	40.5
	たけのこ	18.0
	まいたけ	9.0
	にんじん	9.0
	油揚げ	4.5
	上白糖	2.4
	清酒	2.4
	食塩	0.7
	こいくちしょうゆ	6.5
牛乳	普通牛乳	206.0
すいもの	ソフト豆腐	30.0
	カットわかめ	0.3
	根深ねぎ	5.0
	まこんぶ	1.0
	こいくちしょうゆ	5.4
	食塩	0.3
	清酒	1.0
かつお照り焼き	かつお	40.0
	清酒	1.5
	食塩	0.2
	こいくちしょうゆ	5.0
	上白糖	3.0
	みりん	3.0
	菜の花	25.0
白菜	20.0	
かつお節	0.5	
こいくちしょうゆ	1.5	
上白糖	0.8	
みりん	0.5	
鶏卵	10.0	
食塩	0.1	
白こしょう	0.01	
大豆白絞油	0.9	
かしわもち	かしわ餅	50.0
エネルギー	639kcal	
たんぱく質	30.4g	
物質エネルギー比率	19.0%	

### <お月見>

献立名	一人当たり消費量	
	使用食品名	使用量(g)
麦ごはん	精白米	63.0
	麦	7.0
牛乳	普通牛乳	206.0
さんまの塩焼き	さんま	40.0
	食塩	0.9
	大豆白絞油	0.5
	大根	25.0
	生姜	0.5
	こいくちしょうゆ	2.5
	みりん	1.3
	中力粉	9.0
お月見汁	脱脂粉乳	1.8
	白菜	18.0
	たまねぎ	13.5
	にんじん	9.0
	えのきだけ	9.0
	ねぎ	9.0
	煮干し	1.8
	けずり節	0.9
	赤みそ	3.6
	白みそ	3.6
	水	99.0
里芋の煮ころかし	里芋	30.0
	けずり節	0.5
	こいくちしょうゆ	1.5
	上白糖	0.3
	みりん	0.5
	水	2.0
エネルギー	624kcal	
たんぱく質	24.6g	
物質エネルギー比率	28.6%	

※児童用食生活学習教材18・19ページの写真は、実際に行事食として実施された参考例。