



**わかるかな？**  
 右の①～④の郷土料理は何でしょう？あてはまる郷土料理の名前と番号を線で結んでみましょう。



宮っ子伝統文化体験教室  
 (郷土料理づくり)

① ② ③ ④

鮎あゆのくされ鮓ずし しもつかれ 耳うどん かんぴょう料理

関連する単元だよ

- 3年 → 社会 ●わたしたちの市や生活の様子のおわり
- 4年 → 社会 ●わたしたちの栃木県 ●県内の特色ある地いき
- 5年 → 国語 ●「文化を受けつぐ」ことについて考えよう 外国語 ● What would you like? 家庭 ●食べて元気に ●いっしょに「ほっとタイム」
- 6年 → 家庭 ●こんだてを工夫して

**調べる**

宇都宮の郷土料理について調べましょう。

**しもつかれ**

しもつかれは、初午はつうま（旧暦2月）の日きゆうれきに作り赤飯いなりとともに稲荷神社におそなえをする行事食です。

- どんな食材を使った、どんな料理なのだろう。
- 作るのに特別な道具とかはあるのだろうか。

→ p.84



▲しもつかれを作っている様子  
 「鬼おろし」で大根をおろしています。

**鮎のくされ鮓**

鬼怒川流域の上河内地区きぬがわりのういき かみかわちで作られているもので、羽黒山神社はぐろさん ぼんてんの梵天祭りに欠かせない郷土料理です。

- 鬼怒川でとれる魚を使った保存食だよ。
- 地域の人たちの大切な料理を、ずっとお祭りに出してきたんだね。
- 羽黒山神社の梵天祭りに合わせて作られるらしいよ。

→ p.70 → p.84



▲鮎のくされ鮓  
 ご飯に塩漬の鮎と大根を混ぜます。

**耳うどん**

小麦粉こむぎこをのばしたものを耳の形にして、野菜たっぷりの汁しるで煮て食べます。

- 耳の形にに似ているから、耳うどんという名前になったらしいよ。
- 神社のお祭りで出される料理だったんだって。
- 城山地区しろやまで伝わっている郷土料理なんだよ。



▲耳うどんを作っている様子  
 「耳」を作っています。

**5 宇都宮の郷土料理**

**つかむ**  
 宇都宮の郷土料理について話し合ってみましょう。

**郷土料理**  
 地域まちで広く伝承されている地域固有の料理。その地域に根付いた産物が使われています。

**給食くふうの工夫**  
 宇都宮市の給食では、郷土料理をとり入れた献立こんだての日があります。



**祭りに見る郷土料理**

神様に願いごとをしたり、感謝や信仰の気持ちを表したりすること、それがお祭りのもともとの意味です。神様に快く楽しんでいただくためには心のゆきとどいた「おもてなし」が必要です。だからお祭りでは、神様に味わい深く楽しんでいただけるよう、ふだんは口にすることのない特別な食材を使い、時間をかけて調理した「ごちそう」が作られました。

- 宇都宮の郷土料理ってどんなものがあるのかな？
- 給食でも、しもつかれが出ているね。

**学習問題**

宇都宮の郷土料理には、どのようなものがあるのでしょうか。



▲かんぴょう料理



## かんぴょう料理

ユウガオの果肉を細長くむいて干したものがかんぴょうです。栃木県は国産かんぴょうの9割以上を生産する日本一の産地で、宇都宮でもたくさん作られています。



かんぴょうを使った料理にはどんなものがあるかな？



中身をくりぬいた皮を固く乾燥させて工芸品が作られているよね。

→ p.75

### いろいろなかんぴょう料理

カルシウムを多く含み、食物繊維も豊富なため、近年は健康食品として注目されています。

かんぴょうに含まれる食物繊維には、体内のビフィズス菌を増やす働きがあるため、便通がよくなります。さらに、体内の不純物を放出してくれるので大腸がん予防や肥満予防、ダイエット効果も期待できるといわれています。



▲天日干しの様子  
▶ユウガオの実

かんぴょうは、ユウガオの実をひも状にむいて天日で干したものです。

給食にも、出ているメニューだよ。



▲かんぴょうの卵とじ汁



▲かんぴょうのごま酢和え



▲かんぴょう入りグラタン

## まとめる

宇都宮の郷土料理について調べたことをまとめてみましょう。



ワークシート

しもつかれ	
鮎のくされ鮨	
その他の郷土料理 (旨うどん・かんぴょう料理)	

## ひるげる

宇都宮の郷土料理についてまとめて、考えてみましょう。



ふだんの日の食事は、調理にかかる時間の短縮や外国からの新しい調理法が入ってきたことにより変化しています。しかし、お祭りなどの特別な日に作る食事は、かつての材料や作り方と根本的に変わることは少なく、郷土料理として今なお続いています。こうした郷土料理を、歴史や文化とともに受けついでいきたいですね。

家ではどんな料理を食べているかな？



# 食のまち うつのみや

## 郷土料理と先人たちの知恵・工夫

昔の人たちは、自分たちがくらしている土地の気候や風土から生まれた食材を使い、そうした食材に合った独自の調理法をいろいろと工夫しながら、さまざまな郷土料理を生み出してきました。

郷土料理にはどんな工夫があるのかな？



## 宇都宮の餃子

総務省の年間家計調査結果によると、宇都宮は餃子の購入額が全国でもトップクラスです。宇都宮餃子は、「焼」「揚」「水」があり、店によって大きさや素材、皮の厚さや野菜と肉の割合、はねの大きさ、つけだれなどが異なり、さまざまな種類を楽しむことができます。ぜひ、自分で餃子を作り、焼いて食べてみましょう！



## 餃子のまち宇都宮

宇都宮が餃子のまちとなったのは、市内に駐屯していた陸軍の第14師団が中国に出兵したことで餃子を知り、帰郷後広まったことがきっかけです。また、宇都宮は夏暑く冬寒い内陸型気候のため、スタミナをつけるために餃子人気が高まったとも言われています。その後、1993年には、市内餃子専門店など38店舗により宇都宮餃子会が発足。現在は約90店舗が加盟しています。

宇都宮餃子ファンへの年に一度の感謝をこめて、毎年11月の第一土曜日、日曜日には「宇都宮餃子祭り」を開催し、2022年には、2日間で約12万人の来場者をむかえ、宇都宮が餃子で盛り上がりました。



## しもつかれ

宇都宮を代表する郷土料理の一つ、しもつかれ。正月に切り身にして食べた鮭の頭や、節分でまいった豆の残り、酒をしぼった後に出る酒粕などを使って作るのもともとのやり方でした。昔の人たちが、残り物をたくみに生かしながら作りだしていった料理と言えるでしょう。

しもつかれに使う大根や人参は、竹でできた目のあらいおろし器「鬼おろし」を使っておろします。そうすると、食材を大きくけずることができるので水分が出にくく、野菜の風味を残すことができます。

それぞれの家に昔から受けつがれてきた作り方があり、同じ「しもつかれ」でも、家庭によってずいぶん味がちがいます。

栄養価がとても高いのもあり、それぞれの家のしもつかれを楽しみつつ、「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」と言いながら、近所の人たちと分け合って食べるが多かったそうです。



しもつかれを今風にアレンジしたしもつかれ餃子もあるんだって。



## 鮎のくされ鮓

夏に鬼怒川でとれた鮎を、夏が終わった後も食べられるように生まれた郷土料理、それが鮎のくされ鮓です。もとは船頭たちの保存食だったようで、ご飯に鮎をまぶし、そのご飯が乳酸発酵することで貯蔵と保存ができるようになります。

発酵食なので体にもよく、また、魚の生臭さを消すために、大根をたっぷり使うという知恵も生かされています。



## 参考にしましょう

本



『うつのみやの伝統文化』  
うつのみやでんとうぶんか けんらくきょうぎかい  
宇都宮伝統文化連絡協議会

先人から受けつぎ、世をこえて未来へ伝える宇都宮のこころ。祭りや行事、民俗芸能など、「宇都宮」に古くから守り伝えられてきた伝統文化を紹介。



『ふる里の和食 宇都宮の伝統料理』  
かしはらゆき はんたひくさ  
柏村祐司／半田久江／宇都宮伝統文化連絡協議会

学び、作り、食す。お祭りや年中行事に合わせて作られ、伝承されてきたレシピ集。宇都宮を代表する伝統料理しもつかれをはじめ、鮎のくされ鮓、耳うどん、かんぴょうのたまり漬けなど49のレシピを紹介しします。



『栃木ふるさと味の四季の味』  
しもつけしんぶんしや  
下野新聞社

自然豊かな栃木で育まれた農産物や魚をふんだんに使った郷土料理を、季節ごとに掲載。くわしいレシピで簡単に郷土料理を楽しめます。



『とちぎの食彩』  
よしのまさこ  
吉野昭子

栃木県で親しまれてきた料理や栃木県の食材を使った料理の調理法をカラー写真とともに紹介。郷土料理に関するコラムも掲載。

## 参考文献

文献名	著者・編者	発行者	発行年
うつのみやの地名と歴史散歩	埴静夫	下野新聞社	2015
宇都宮おもてなし BOOK	宇都宮まちづくり推進機構	宇都宮まちづくり推進機構	2006
うつのみや歴史探訪 ―史跡案内九十九景―	埴静夫	随想舎	2008
宇都宮市史	宇都宮市史編纂委員会	宇都宮市	1979-1982
角川 日本地名大辞典 ―栃木県― 9	角川日本地名大辞典編纂委員会	角川学芸出版	2009
とちぎふるさと学習資料集 もっと学ぼう！ 栃木県	栃木県教育委員会	栃木県教育委員会	2016
野の自然・やまの自然 ―平野部丘陵部総合調査から―	栃木県立博物館	栃木県立博物館	2013
レッドデータブックとちぎ 2018	栃木県環境森林部自然環境課、 栃木県立博物館	栃木県	2018
うつのみやの自然 ―宇都宮市自然環境基礎調査―	宇都宮市環境部環境保全課	宇都宮市環境部環境保全課	2011
人と生きものが育みあうまち うつのみや ―生物多様性を引き継いでいくために―	宇都宮市環境部環境保全課	宇都宮市環境部環境保全課	2018
宝木用水(新川)物語 ―宇都宮市国本地区ふるさと学習読本―	国本地区づくり振興会	国本地区づくり振興会	2016
宇都宮市歴史文化基本構想	宇都宮市教育委員会事務局文化課	宇都宮市教育委員会事務局文化課	2018
うつのみや今昔ものがたり ―宇都宮の歴史を紐解く8ストーリー―	宇都宮市歴史文化資源活用推進協議会	宇都宮市歴史文化資源活用推進協議会	2019
宇都宮駅100年史	日本国有鉄道宇都宮駅	弘済出版社	1985
復刻版 まんが うつのみやの歴史	広井てつお/絵、島 遼伍/脚本	宇都宮まちづくり推進機構	2014
栃木県謎解き散歩	福田三男	新人物往来社	2012
うつのみやの伝統文化	宇都宮伝統文化連絡協議会	随想舎	2018
宇都宮の民俗	宇都宮市教育委員会社会教育課 <sup>※</sup>	宇都宮市教育委員会社会教育課 <sup>※</sup>	1978
宇都宮の民話	宇都宮市教育委員会社会教育課 <sup>※</sup>	宇都宮市教育委員会社会教育課 <sup>※</sup>	1983
親と子で語るうつのみやの民話	かまどの会編著	随想舎	2011
親と子で語るうつのみやの民話 第2集	かまどの会編著	随想舎	2016
栃木県方言辞典 改訂増補	森下喜一	桜楓社	2010
宇都宮の祭りと芸能	宇都宮市教育委員会社会教育課 <sup>※</sup>	宇都宮市教育委員会社会教育課 <sup>※</sup>	1984
とちぎの伝統工芸品	栃木県産業労働観光部工業振興課	栃木県産業労働観光部工業振興課	2015
ふる里の和食 ―宇都宮の伝統料理―	柏村祐司、半田久江、 宇都宮伝統文化連絡協議会	随想舎	2015

<sup>※</sup>宇都宮市教育委員会社会教育課は、宇都宮市教育委員会事務局文化課の前身にあたります。

● 監修

小川 聖（宇都宮伝統文化連絡協議会 会長）  
林 光武（元栃木県立博物館 学芸部長）

● 執筆・編集

「宇都宮学」副読本等編集委員会  
東京書籍株式会社

● 事務局

宇都宮市教育委員会事務局 学校教育課・文化都市推進課

● 写真提供

上杉剛嗣  
宇都宮観光コンベンション協会  
宇都宮餃子会  
宇都宮市立今泉小学校  
宇都宮市立清原北小学校  
宇都宮地方気象台  
大谷石材協同組合  
株式会社アフロ  
株式会社フォトライブラリー  
さくら市ミュージアム  
さんち ～工芸と探訪～  
栃木県産業労働観光部工業振興課  
栃木県総合政策部地域振興課  
栃木県立博物館  
栃木文化社  
日本野鳥の会栃木県支部  
野澤 環  
ピクスタ株式会社  
報徳博物館

● 協力

二荒山神社  
宇都宮地方気象台  
栃木県立博物館  
京都三鈷寺  
常寂光寺  
宇都宮餃子会  
宇都宮ライトレール株式会社  
宇都宮ライトパワー株式会社  
柏村勇二（栃木県立博物館）  
八木 剛（兵庫県立人と自然の博物館研究員）  
山口幸夫（山口果樹園）  
鍋谷千賀子（野州かたりの会）  
阿部 徳（二荒山神社宮司）  
村上 實（天下一閼白神獅子舞保存会会長）  
栗田智水（フルート奏者）  
渡邊哲夫（大谷石彫刻家）  
小川昌信（伝統工芸士）  
赤池民子（伝統工芸士）



---

「宇都宮学」副読本【小学校版】  
もっと知りたい！宇都宮「宇都宮学」

発行日 令和7年3月31日  
発行 宇都宮市教育委員会

---

本冊子掲載の写真・イラスト等についての無断複製・転載・複写等を禁じます。