ふじのくに「とろろ汁さがし」マップ

鯖だし　鰹だし　椎茸だし　伊勢海老だし　鶏だし　その他

浜松市天竜区佐久間町佐久間
鮎だし
醤油

藤枝市瀬戸ノ谷
鯖節・鰹節・
鰯節・生鯖
麦味噌

静岡市駿河区丸子
鰹だし
白味噌

静岡市葵区黒金町
鰹だし
味噌

富士市浅間本町
鰹だし
醤油

賀茂郡西伊豆町田子
鰹だし
醤油

静岡市清水区但沼町
鮎だし
醤油

賀茂郡松崎町岩科
サンマだし
醤油

島田市金谷富士見
鯖だし
味噌

袋井市山科
椎茸だし・醤油
鯖だし・味噌

下田市白浜
伊勢海老だし
味噌

浜松市北区東三方町
鯖だし
白味噌（伊豆味噌）

静岡市清水区
鰹節・昆布だし
白味噌

浜松市北区細江町気賀
ハゼだし
醤油

賀茂郡南伊豆町一條
鶏だし 醤油
椎茸だし 醤油

湖西市入出
ボラだし
醤油

牧之原市須々木
鰆・鯖・鰹
昆布だし 味噌

静岡県

0　20km

1:220,000

調査：令和4年5月～令和5年2月

ふじのくにの食文化 調査チームがみつけた多彩な「とろろ汁」

※とろろ汁の作り方は目安です。各家庭・店舗・地域により異なります。

伊勢海老だしのとろろ汁 下田編

下田のとろろ汁

下田市の家庭で食べられている伊勢海老だしと味噌ベースのとろろ汁。伊勢海老は地元の漁師からもらったものを使用しており、買うことはほとんどないそう！味つけは自家製味噌を使用した伊豆半島では珍しい味噌ベースのとろろ汁である。自然薯本来の甘みも感じられる。

下田市白浜 N様宅

材料(3人分) 自然薯 中1本、伊勢海老2～3尾、 味噌(適)、水1ℓ、白米、乾燥黒のり少々

調理法

① 自然薯のひげを焼き、スポンジで優しく洗う。
② ①をすりおろし、すり鉢で弾力がでるまでよくする。
③ 鰹のだし汁に伊勢海老を殻つきのまま入れ、15分くらい煮出す。
④ 伊勢海老をとり出し味噌で好みの味にする。
⑤ 伊勢海老だしを、すりおろした自然薯に少しづつ加えながら仕上げる。
⑥ 伊勢海老は、縦半分に切り、みそ汁としていただく(写真)。
⑦ 薬味に乾燥黒のりをかける。

さんますり身のとろろ汁 松崎編

松崎町の郷土料理

伊豆の西海岸はかつて近海カツオ漁船の基地として栄えた。この副業としてサンマ漁が行われ、昭和40年代には70隻を超える船が操業していた。今では県内唯一の大型サンマ漁船が毎年8月北の海に出漁し、初冬安良里に帰港する。

田口自然薯ファーム

おいしく栄養価の高い海の幸「秋刀魚」と山菜の王様「自然薯」の出会いものは今日も松崎の食卓を飾る。

材料(3人分) 自然薯300g、サンマ2尾、きざみのり、ごはん適宜 しょうゆ75㎖、酒50㎖、水600㎖

調理法

① 自然薯のひげを焼き、スポンジで優しく洗う。
② ①をすりおろし、すり鉢で弾力がでるまでよくする。
③ 三枚におろしたサンマの骨と皮を取りのぞき、細かく叩き、つみれにする。
④ 熱湯の中に③をいれ、アクをとりながら10分ほど煮る。ゆで汁は保存しておく。
⑤ つみれを取り出し、すり鉢で団子が細かくなるまでよくする。
⑥ ②のとろろをすり鉢に加え、サンマと合わせてする。
⑦ ゆで汁にしょうゆと酒を加える(少し濃いめの味)。
⑧ ⑦の冷ましたサンマだしを⑥に少しづつ加えながら仕上げる。

鶏だしのとろろ汁 南伊豆編

南伊豆の郷土食 鶏だしとろろ

鶏飯は、おかずがなくても食べられ、栄養も摂れる食品としてこの地域で食べられてきた。今でも祭典や集りごとに欠かせない郷土食となっており、家庭でもよく作られている。鶏は、椎茸、しょうゆとともに自然薯の風味付けとしても使われている。

南伊豆町一条 Y様宅

伊豆地方では、鶏や地魚など、近くにある食材でだしをとる習慣があり、とろろ汁を鶏めしにかけることもある。通常は白米にかけていただく。

材料(3人分) 自然薯 中1本、鶏もも肉1枚、水1ℓ、しょうゆ100㎖、みりん50㎖、酒50㎖、ご飯、小口切りねぎ、紅ショウガ

調理法

① 自然薯のひげを焼き、よく洗う。
② ①をすりおろし、すり鉢で弾力がでるまでよくする。
③ 鶏肉を一口大に切り、沸騰した湯の中にいれ、アクをとりながら10分ほど煮だす。みりんと酒を加える。
④ しょうゆで味を濃い目に調える。
⑤ ご飯にとろろ汁をかける。
⑥ 薬味に小口ねぎと紅ショウガを用意する。

椎茸だしのとろろ汁 南伊豆編

静岡県の生椎茸生産量は、全国1位である。主に伊豆地方を中心に椎茸の原木栽培がおこなわれている。原木栽培は、自然条件に左右されやすい反面、香りが強く肉厚で歯ごたえがあるという特徴がある。
伊豆地方では、身近にある椎茸を使ってだしをとり、とろろ汁にかける習慣がある。椎茸は乾燥させる前にスライスすると便利。

夏の自然薯畑

材料(3人分)
自然薯 中1本、
椎茸 スライスして乾燥したもの一つまみ、
水1ℓ、しょうゆ100㎖、酒50㎖、
みりん50㎖、小口切りねぎ、紅ショウガ

南伊豆町一条 Y様宅

調理法

① 自然薯のひげを焼き、よく洗う。
② ①をすりおろし、すり鉢で弾力がでるまでよくする。
③ スライスして乾燥させた椎茸をもどし、だしをとる。
④ 酒としょうゆで加えて味を調え仕上げる(写真)。
⑤ 白米にかけてさっぱりといただく。鶏飯にかけることもある。
⑥ 薬味は小口切りねぎと紅ショウガがあう。

魚とろ 湖西編

漁師めし「魚とろ」

浜名湖西岸の湖西市入出地区では1568年徳川家康に鯉や鮒を献上し、浜名湖全域の漁業特権を得た。1830年(天保元年)囲目網漁が始まり、大正7年には網16張、64艘、漁師192名の大船団となった。昭和5年天皇が行幸され、大囲網漁は江戸時代からの漁民の「団結」と「共存共栄」の結実としてさらに全国的に有名になり、昭和12年頃まで隆盛をきわめた。出世魚のボラと湖西連峰でとれる自然薯の「魚とろ」は地域がほこる伝統的な冬の郷土料理だった。

材料(3人分) 自然薯300g、ボラ 1/2尾(250g)、卵1個(お好みで)、しょうゆ30㎖、酒90㎖、水120㎖、みりん15㎖

調理法

① ボラはウロコをとって2枚におろし、4つ切りする。
② 水、しょうゆ、酒を入れてボラを煮て最後にみりんを加え、濃いめのだし(しょうゆ煮風)に仕上げる。
③ 火が通ったら、ボラをとりだし、皮と骨をはずし、身をほぐす。
④ とろろをおろしてすり鉢でよくすり、卵を入れてさらにする。
⑤ ②のほぐした身を入れ、煮汁大さじ3、4杯ほどを少しづつ加えて混ぜ合わせる。最後にほぐした身をのせる家もある。硬さは汁というよりとろろ丼に近く、かなり濃厚なとろろ飯「魚とろ」ができあがる。

鰹だしのとろろ汁 丸子味噌味編

東海道のとろろ汁

東海道丸子宿では、400余年前よりとろろ汁が親しまれてきた。丸子のとろろ汁は、俳句や紀行文や浮世絵などにも記載され、東海道の名物として古くから有名である。
丸子にはとろろ汁専門店が多くあり、県内だけでなく県外からの観光客もとろろ汁を目当てに訪れている。

400年以上続くとろろ汁の老舗

材料(3人分)
自然薯300g、鰹だし、卵 1個、
自家製米味噌、小口切りねぎ、
しょうゆ30㎖、水300㎖、
麦飯(白米7：麦3)

調理法

① 自然薯のひげを焼き、よく洗う。
② ①をすりおろし、すり鉢で弾力がでるまでよくする。卵、しょうゆを加える。
③ 鰹節でだしをとり、自家製白味噌で味噌汁を作る。
④ ③味噌汁で②をすり伸ばし、お好みの味に仕上げる。
⑤ 麦飯にとろろ汁をかける。
⑥ 薬味に小口ねぎを用意する。

鯖だしのとろろ汁 牧之原・遠州編

静岡県の西部ではとろろ汁のだしに鯖を用いるところが多い。鯖はこってりとしてコクがあり、この地域では昔からよく使われていた。味つけは味噌が一般的である。最近では、手軽な鯖缶で代用する家庭もあるとか。
広大な茶畑が広がる牧之原台地は、自然薯の産地でもある。牧之原では、静岡在来自然薯品種 '農試60号' の栽培が盛んに行われている。原種保存の取り組みもされている。

牧之原 鯖だしとろろ汁

材料(3人分)
自然薯 (すったもの) 180g、
鯖の味噌汁270㎖、青のり少々

調理法

① 自然薯のひげを焼き、よく洗う。
② ①をすりおろし、すり鉢で弾力がでるまでよくする。
③ 骨を除いた鯖でだしをとる(冷凍でも可)。
④ すり鉢ですりつぶした鯖の身を入れた濃いめの味噌汁にする。
⑤ 冷めたら、すりおろした自然薯と合わせてする。
⑤ 白米にかけていただく。
⑥ 薬味に青のりをかける。

牧之原 自然薯農家レストラン

JR掛川駅 土産物店

農試60号の選抜経過とウイルスフリー化への取り組み

静岡県農業試験場での選抜	
昭和55年	県内の山野、圃場**87ヶ所(系統)のムカゴを採取**し、農業試験場に集めた
昭和56年	試験場でムカゴを波板を使って栽培し、形状が良いもの**24系統**を選抜
昭和57年	24系統をパイプ栽培し、灰汁による変色がないもの、粘りのあるもの、香りのあるものを選抜の項目とし、**6系統を選抜**。葉の形や株の雌雄などの農業形質で品質の優良を判断することは不可能であることが判明。

現地での選抜	
昭和58年	試験場で選抜した6系統を現地(掛川市)に出し、試食会をしたうえで**3系統(No.60倉真♂、88小坂♀、109選抜系♂)に絞り込んだ。**

ウイルスフリー化への取り組み	
昭和59～62年	60年ウイルスフリー化操作を経た芋が作り出され、原苗にするムカゴ増殖に取り組む。網室での増殖を開始し、62年に地区会員への配布となる。

昭和63年以降、選抜3系統から淘汰が進み、[系統番号60号](雄株)が残り、県下に[60号]として普及。平成14年[農試60号]と名称変更。

元静岡農業試験場(現農業技術研究所)尾崎久芳氏資料

静岡県立 農林環境専門職大学 農林環境専門職大学短期大学部

ふじのくにとろろ汁調査・研究チーム：
静岡県県立農林環境専門職大学生産環境経営学部　前田研究室
前田節子、市川純野、古橋侑季

協力：
花森功仁子(東海大学)、静岡在来作物研究会、岡田夕佳(東海大学)、
田口自然薯ファーム、とろろ屋ととろ、丁子屋、津田颯太、永野ひより・野村雅子、
二橋宏任、本田ひとみ、松本一幸、松本きみ子、松本良之、湊楽、山本はま子 (敬称略)

このリーフレットは令和4年度JA静岡アグリサポートプログラム担い手育成事業による助成金を活用しました。