

伝統食文化交流

— 郷土料理の源流を辿る —



さばの糠炊き



さばのへしこ（刺身）

長期に発酵熟成させた米糠が共通材料

写真提供 糠床／糠漬け／糠炊き：波多野淳子（槇乃家）、矢野寿美子（味処矢野）
へしこ／糠床／馴れ寿司：森下佐彦（民宿佐助）、山下善嗣



さばの糠炊き
北九州市の郷土料理

日々、野菜漬けを繰り返して糠漬け（季節野菜の漬物）を作って食す長期に発酵発酵させた米糠床を主役調味料とし、これを青魚の煮付けに加えて炊き込んだ料理



野菜漬け用糠床要

鯖の糠漬け



さばのへしこ（炙り）
小浜市の郷土料理

鯖をさばいて塩漬けにして水分を取り除き、これを塩と唐辛子を加えた米糠に1～2年漬け込んだ自然発酵食品。長期の糠漬けにより鯖の蛋白質がアミノ酸とペプチドに変化し濃厚な旨味を持つ「へしこ」になる。更に、へしこから作る「馴れ寿司」は絶品



1602年、旧丹後国宮津城主の細川忠興は豊前国の小倉城を大改築

1626、1628年、既に中津城に隠居した忠興に次男の忠利が茄子の糠漬けを送り忠興が満足した、との親子の往復書簡あり
(大日本近世史料の細川家史料)

同史料に、「鰯ひしこ」の記述あり。細川忠興が小倉転封時に持ち込んだと推定される糠床、および宮津から近距離の小浜の「へしこ」が小倉の糠炊きに進化したのではと推定。



“馴れ寿司”

“へしこ”

“ぬか炊き”

“ぬか漬け”



「糠炊き」と「へしこ」のルーツや如何に？



外径36cm
内径32cm
高さ36cm

季節野菜を漬ける糠床 (10Kg床)
糠炊き作成時の必須調味料



4斗樽

塩で水抜きした鯖を漬ける糠床
鯖70~80匹が漬けられている



長期発酵熟成させた**米糠**が共通材料





糠炊き用圧力鍋：大羽鰯200匹仕込



本造り糠炊き（さば、手羽元、いわし）
魚の骨軟化可



糠漬け

取り出し～盛り付け

「鯛ひしこ」

「殊鯉一ツ、鰯一籠甘、鯛ひしこ一壺、色々取り揃え給えり、満足せしめ候」

大日本近世史料／細川家史料

忠興は豊前国統治前、丹後国宮津城の城主であったことからイワシやサバを糠床に漬け込む料理が小倉に持ち込まれ、その後、北九州市近郊で獲れるイワシやサバを糠味噌で炊き込む「糠炊き」へと料理が進化したのかもしれない。

「鯛ひしこ」が「へしこ」かどうかは不明。



細川忠興は、
小倉城主の前は宮津城主
へしこの町「小浜」と宮津は
近距離

小浜と宮津の 位置関係





小倉
築上町
中津
宇佐

豊前国 (小倉、築上町、中津、宇佐)

糠炊きは
築上町まで

1602 細川忠興小倉上城大改築
1626 忠利、忠興へ糠漬け

1604 細川忠興 隠居
1626 忠興、忠利へ書状

糠漬けは
宇佐まで