松前の郷土料理

北海道の文化発祥の地、松前。
目の前には津軽海峡が広がり、背後には大千軒岳など豊かな自然がある松前は、まさに食材の宝庫となっています。
そんな松前の食材を使い、古くから親しまれている郷土料理を紹介します。

※作り方は地域や各家庭によって様々です。ここでは一例としてご紹介します。

三平汁

松前の新鮮な海の幸と大根、人参、じゃがいも、長ネギなどを入れた、松前では最もポピュラーな汁物です。魚は季節により、タラ、スケソウダラ、ホッケ、サケなどを入れます。

三平汁という名前の由来は諸説ありますが、一説には、松前藩の殿様が狩りに出てお腹が空き、漁師の斉藤三平の家で食事を頼んだところ、ありあわせのもので仕立てた汁が、殿様のお気に召したところから三平汁と呼ばれるようになったという説があります。

■材料４人分

タラの切り身……200ｇ
大根……100ｇ
人参……50ｇ
じゃがいも……中２個
長ネギ……1/2本
だし汁（昆布）……800cc
塩……適量

■作り方

❶ タラは食べやすい大きさに切り、塩をふって一晩（時間がない時は２、３時間）ねかせます。

❷ 大根と人参はいちょう切り、じゃがいもは皮をむいて乱切りにします。

❸ だし汁にじゃがいも、大根、人参を入れて煮立てます。

❹ 野菜がやわらかくなったら、塩を洗い流したタラを入れ、塩（タラから塩味が出るので足りなければ入れる）と酒で味を整えます。

❺ 最後に斜め切りにした長ネギを入れたらできあがりです。

くじら汁

松前で年取り（大晦日に一番のごちそうを食べる風習）に欠かせないのがくじら汁。
脂身の塩クジラと、豆腐、こんにゃく、ニオ（エゾニュウ）、大根、人参、ワラビなど野菜や山菜をふんだんに入れて煮込みます。

松前藩の時代、「くじらが来るとにしんが岸に寄る」といわれ、くじらは漁の神として崇（あが）められていました。くじら汁は、お正月に大漁への願いを込めて作られていたそうです。

■材料４人分

クジラ脂身……100ｇ
ニオ（エゾニュウ）……100ｇ
※フキでも代用できます
笹タケノコ……80ｇ
ワラビ……60ｇ
大根……100ｇ
人参……80ｇ
木綿豆腐……1/2丁
つきこん……80ｇ
ゴボウ……80ｇ
長ネギ……1/2本
だし汁（昆布・いわし）……800cc
化学調味料……適量

■作り方

❶ 春に採取し、保存していたニオとワラビを水でよく洗い下茹でします。(ニオがない場合はフキで代用します)

❷ 下茹でしたニオは５～６mmくらいに割き、３cmに切ります。ワラビも３cmに切り、大根と人参は拍子切り、ゴボウはささがきにして水であくを抜きます。タケノコとつきこんは大きさを揃えるように切り、長ネギは斜め切りします。

❸ クジラ脂身はほどよい厚さに切り、熱湯を２、３回かけて脂抜きをします。

❹ 香りをだすためゴボウを最初に鍋に入れ、次にタケノコとほかの野菜を入れて、水分を飛ばすため乾煎りします。

❺ だし汁を入れて煮ます。ひと煮立ちしたらクジラ脂身を入れ、木綿豆腐を手でくずして入れます。最後に、つきこんと長ネギを入れ、煮立ったらできあがりです。