



みんなの  
意見で作った

節分の食卓  
ブックレット

# 丸久より皆様へ

今回の「**節分アンケート**」へ**3093名様**からのご回答を頂きありがとうございます！

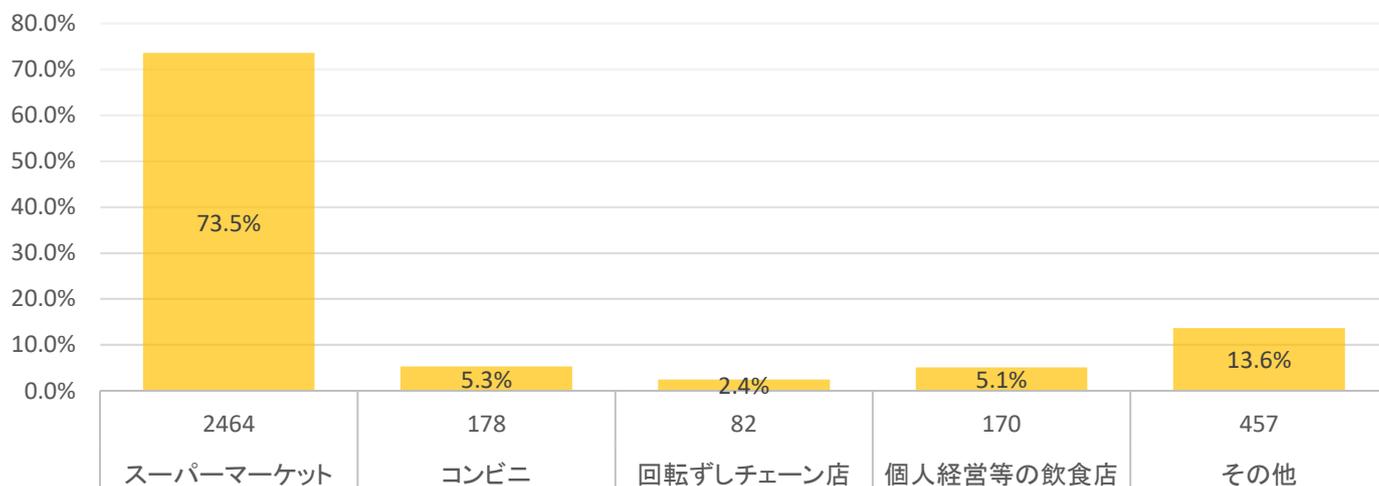
こちらの小冊子にはアンケート結果の概要と「その他」の回答をまとめてみました。

とくに、質問9の「家庭の味」は頂いた995件のご回答の一部を紹介させて頂きます！

**新たな発見や節分の食卓の充実にお役立て頂けますと幸せます。**

# Q節分の巻寿司はどこで購入されますか？

- ✓ スーパーマーケットが約74%で最多
- ✓ 家で作るという方も多かったです！



支持率 No.1

73.5%

その他  
(家で作るなど)

支持率 No.2

13.6%

# 「その他」のご紹介！



「手づくり」される方の具体的なご意見

- ・母や祖母の手作り、実家でもらう
- ・福来を祈願して自分で巻く
- ・家族各々が好きな具材、太さで巻く
- ・マルキュウグループで具材を購入して手巻きする  
(励みになります！ありがとうございます^\_^)

他にもこんなお店(場所)で購入されています！

弁当屋  
さん

お肉屋  
さん

魚屋  
さん

仕出し屋  
さん

農作物  
直売所

神社

焼肉屋

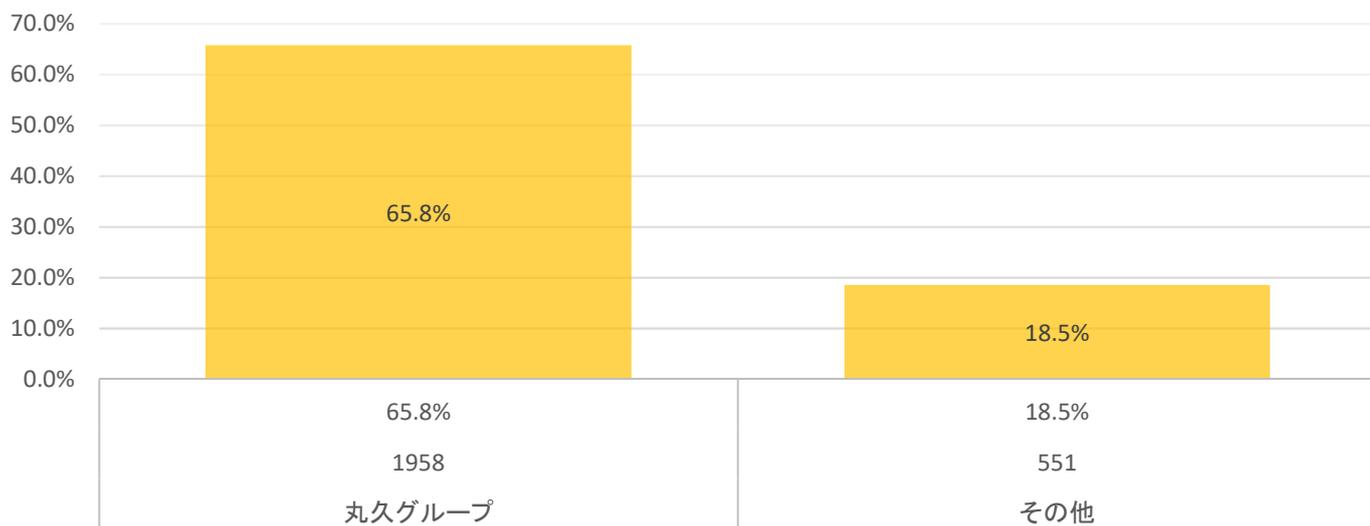
ファミレス  
チェーン

ホテル

デパート  
百貨店

Q差支えなければ、  
購入先の名前を教えてください。

- ✓ 65.8%の方にご支持頂き大変うれしく思います！
- ✓ 次ページでは「その他」のご意見をご紹介します！



※同業他社様の集計結果は掲載を差し控えさせていただきます。



支持率 No.1

65.8%

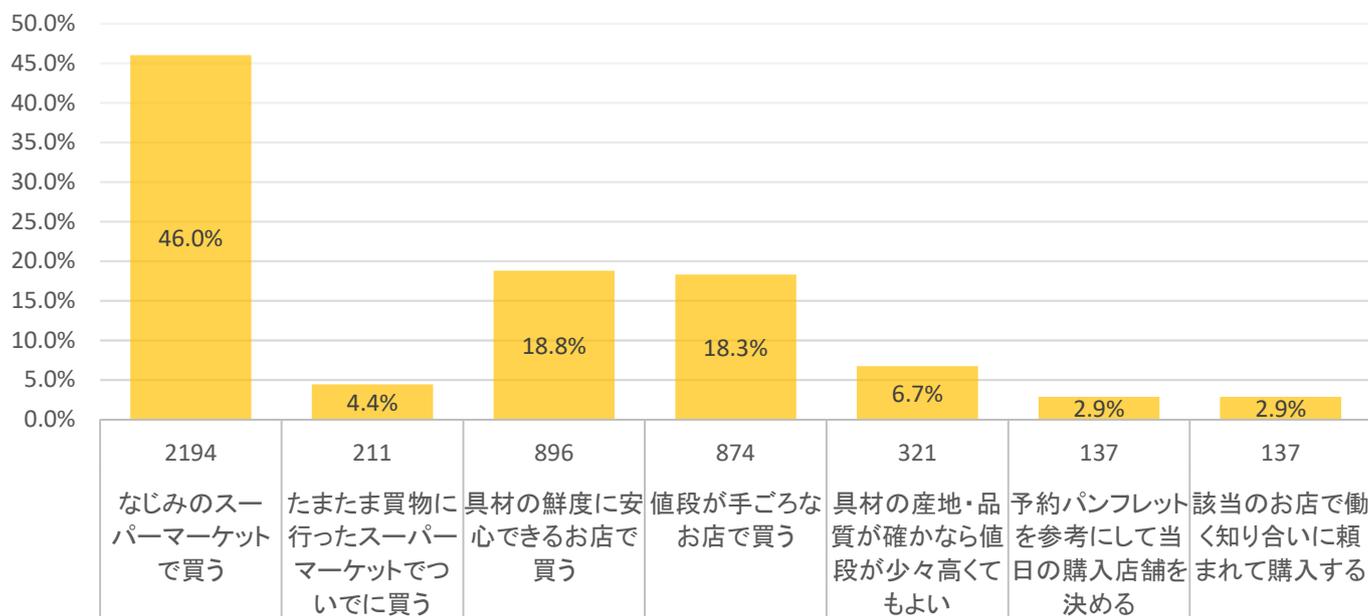
その他  
(個人経営店など)

支持率 No.2

18.5%

# Q節分メニューの購入先を決める時重視するポイントを教えてください。

- ✓ 46.0%の方がなじみのスーパーで購入されるとのご意見。
- ✓ 加えて鮮度と値ごろ感が重視されていました。

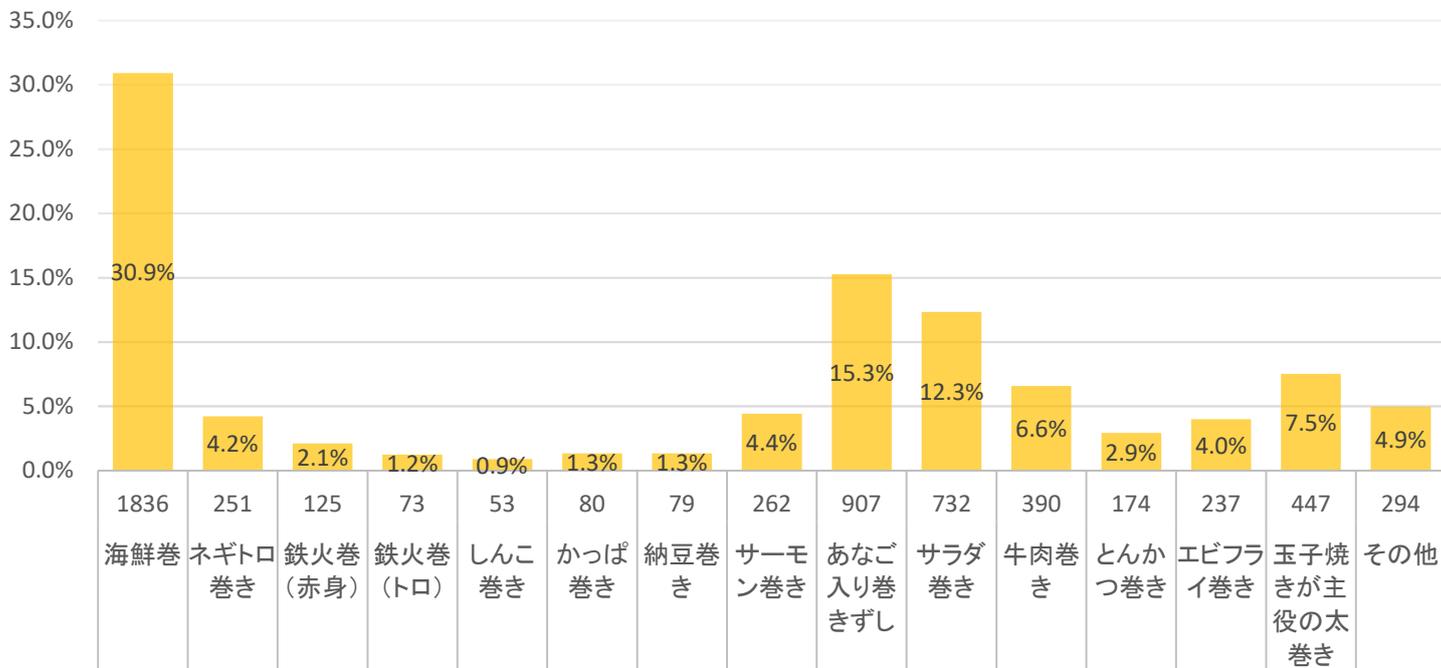


丸久イメージキャラクター  
いくまる君

ご意見を参考に  
より良い商品のご提案、ご提供を  
進めて参ります。

# Q節分メニューの購入先を決める時 重視するポイントを教えてください。

- ✓ 海鮮巻が圧倒的に人気！
- ✓ あなご巻き、サラダ巻きも



**支持率  
No.1**

**海鮮**

30.9%

海鮮は圧倒的人気！



**支持率  
No.2**

15.3%

**あなご**



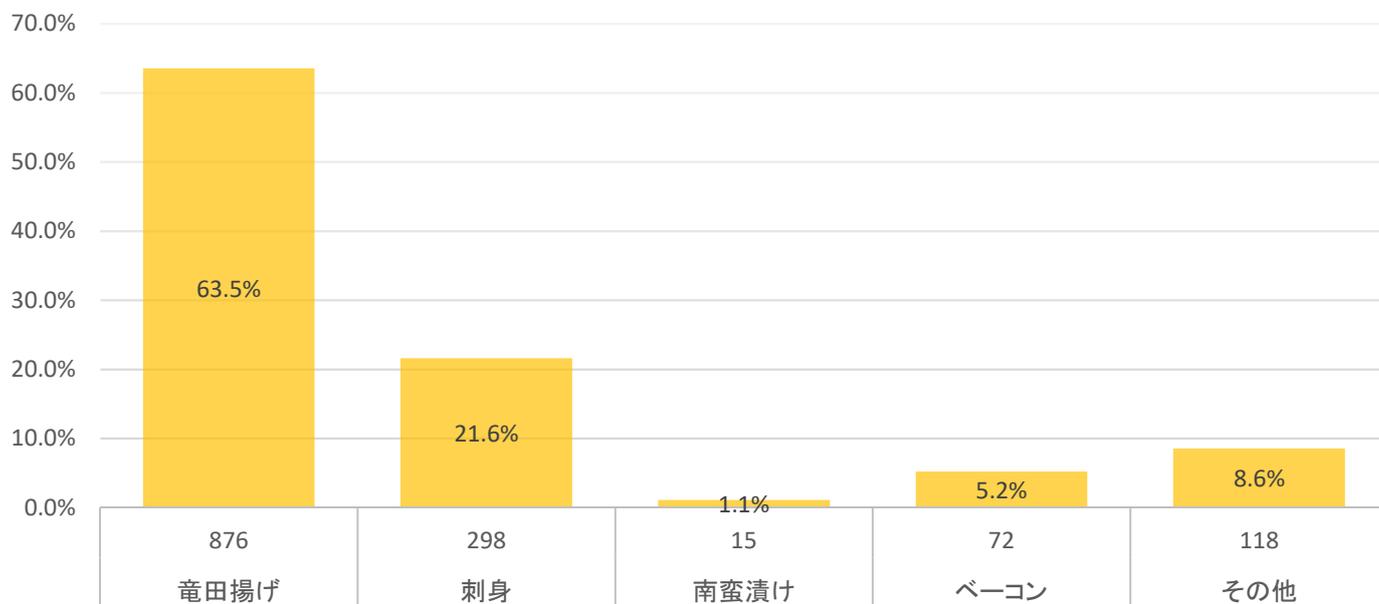
**支持率  
No.3**

12.3%

**サラダ**

# Q節分で食べる鯨メニューを教えてください

- ✓ 鯨は多くの方が食べられると回答！
- ✓ お刺身も根強い人気があるようです。



支持率  
No.1

## 竜田揚げ

63.5%



支持率  
No.2

## 刺身

21.6%

節分の定番ですね！

その他のご回答は次ページ以降ご紹介させていただきます！

Qよろしければ代々受け継いだ「我が家」の節分メニューを教えてください！

こちらのご質問には995件のご回答をお寄せいただきました！

思い出や各ご家庭の楽しみ方、受け継いだ習わしなどもお教えいただき、私も子供のころの実家の節分を思い出し懐かしむことができました。この場をお借りしてお礼申し上げます！

ちなみに各ご家庭の節分定番メニューは、手作りの「**巻きずし**」や

主に「**鯨と鰯**」を使った  
「**炊き込みご飯**」  
「**煮物・煮付け**」  
「**揚げ物**」  
「**焼き物**」  
「**汁物**」  
「**酢のも・和え物**」  
「**刺身**」



など思っていたよりもかなり豊富でした！

一部ですが、それぞれご紹介させていただきます。

# ① 巻き寿司

・縁起を担いで7種具材で作る巻きずしをつくる  
というご意見が結構多かったです！

巻きずしにおせち用の**黒豆**を少し入れます

**自家製干し椎茸**を使った巻き寿司

義母から受け継いだごぼう、ほうれん草、人参、干びょう、でん粉、卵焼き  
を入れた**田舎風巻き寿司**

玉子、きゅうり、三つ葉、椎茸、干瓢、穴子、エソミンチのぞぼろ、**全て自分で味をつけた具を入れた巻き寿司。**

**七福神にあやかって、七種類の具材を入れた巻き寿司を作ること**

焼肉のタレで味付けした牛肉を含めた**7種類の具材**で手巻き寿司用ののりで巻き寿司を作ってます。

たっぴい野菜にドレッシングをかけて巻いた「**野菜巻き**」です。

**海老とっさい巻き**

最近家で**キンパ**を作って食べます

**具たくさん**の巻きずしを手作ります。とても大きいですよ。

**納豆巻き**をたくさん作る

## ②ご飯系

- ・くじらやこんにゃくの入った炊き込みご飯をつくるご家庭が多かったです。
- ・子供が鰯を食べやすくする工夫も！

**鯨の赤身とごぼう人参などと煮て混ぜご飯の具を作り、  
ご飯に混ぜて食べます**

**母は、砂下ろしと言って、こんにゃくが入っていた炊き込みご飯を作っていました。最近、私も作っています。**

**鯨赤身、人参、牛蒡、椎茸を炊いて、炊き立てご飯を混ぜご飯にする。明治生まれの祖母が大きい歳を取ると言って鯨を食べていました。**

**母が昔よく作ってくれていた炊き込みごはんです。クジラ、ゴボウのささがき、あぶらあげ、人参がはいっていました。  
今は自分がつくりませんが母のように美味しくできません。**

**大豆を使った料理ご飯にも入れて炊きます…**

**私が知ってるのは、砂だしと言う意味で、こんにゃくが入った、炊き込みご飯  
大きい物でクジラ、小さい物でイワシを頂く。そんな感じでした。**

**鯨飯(鯨とシラスの炊き込みご飯)**

**鯨飯(刻んだ鯨肉やにんじん、ごぼうなどの具が入った炊き込みご飯)**

**イワシの缶詰めを使ってのぼら寿司、これなら魚の苦手な子供も骨が苦手な人も食べれるからと…。  
七草粥のようにした中にイワシのかんづめをほぐして入れたいもしていました。**

# PickUP !

## くじら飯(島根県の郷土料理)



主な伝承地域 : 石見地方(浜田市、益田市など)

主な使用具材 : くじらの皮、米、大根、ごぼう、しいたけなど

出典: 農林水産省 うちの郷土料理

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/kujiragohan\\_shimane.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/kujiragohan_shimane.html)

## 砂おろし

こんにやくは食物繊維が豊富で、  
体内の毒素を排出すると言われていたことから、  
節分に「砂おろし」として食べられています。

旧暦の大晦日である節分に、  
大掃除の後でこんにやくを食べて、  
体の中もキレイにしたとされています。

編集者の私の実家でも毎年食べていましたが実家を離れ、  
最近は節分に食べていませんでした・・・。

## ③焼き物

- ・鰯の塩焼き、かば焼きが多数！
- ・こんにやくステーキ、鯨ステーキも！

**鰯の塩焼き、はらわたを出さずに 焼き魚**

**鰯のかば焼き**

**鰯のおんぼやき**

**鰯の蒲焼 おろし生姜をたっぷり入れた砂糖醤油に手開きした鰯を漬け込んでフライパンで両面焼いていただきます。**

**鰯のムニエル**

**目刺し鰯、めざし焼き**

**イワシー夜干し、干した鰯を買い 家で焼いたもの**

**鰯のしそと梅肉巻き**

**鰯ハンバーグ**

**蒟蒻ステーキ**

**塩鯨を焼く、鯨ステーキ**

# PickUP !

## 鰯のおんぼやき(萩の料理?)



ブログで子供のころ食べた母の思い出の味として紹介された記事を発見しました。  
素敵な内容なので引用させて頂きました！

「いわしのおんぼ焼き」と言うと、なに？と思われる方も、多いかなあ？

実家の萩で、母がよく食卓に出してくれていたのです。  
毎日のように、魚屋さんが売りに来られ、新鮮な魚を、母は買っていました。

頭、内臓も、そのまま、出て来ます。  
子供の頃には、あまり、好きじゃないなあと思いつつ、食べていた記憶がありますが、栄養満点ですよ。

旦那さん、「このイワシ、美味しいね。塩加減も丁度良い。」とヒット👍が出たので、吃驚でした。

出典: Amebaブログ 超簡単！うさうさレシピ

<https://ameblo.jp/usausa38/entry-12729676702.html>

## ④ 煮物・煮付け

- ・鰯の煮物が多数！種類もいろいろでした！
- ・こんにゃくのピリ辛は私の実家でも「砂おろし」として食べていました！

**鰯の煮物**(生姜煮、甘露煮、梅煮、ポン酢煮、めか炊き)

**母が作る、たくさんの生姜とともに甘辛く煮込んだ鰯**は大好きな味で節分に限らずよく作ってもらいました。

**こんにゃくの炒め煮**(ピリ辛煮、きんぴら、手綱こんにゃくの煮物)

**コンニャクのステーキ** コンニャクを一口だいに手でちぎり、塩揉みして、フライパンで炒め、醤油、みりん味付け、30分ぐらい。最後に一味をふる

**鯨と大根をたいたもの**

**鯨の味噌煮、鯨とこんにゃくとネギの味噌煮**

**野菜の煮しめ、筑前煮、こんにゃく入り筑前煮、くじら入り煮しめ**

**鯨の畝で、大根、こんにゃく、ニンジン、里芋等をいれ、醤油で、味付ける煮物にする。**

**鯨のアングレース**

**千りコンカン**(余った豆で)

**鯨のウネの入った「けんちょう」**です。おばあちゃんがよく作ってました。

# PickUP !

## くじらのアングレース



子供の頃に給食で食べた超人気のメニューを再現しました。牛肉でも代用できます。猪肉も  
©(20190126)

このレシピの生い立ち

母の料理本を漁っていたら、子供の頃に大好きだった給食のレシピを発見。この味を求めている方は多いはず！と公開してみることにしました。

出典:クックパッド

<https://cookpad.com/jp/recipes/18373464-くじらのアングレース>

私は食べたこと無いですが、人気の給食メニューだったようです。(ネットで調べたところ、岩国市の平成28年の2月給食献立表に掲載があったようです。)

因みにアングレースではなくアングレーズが正しい表記のようで、フランス語で「イギリス風の」とい意味とのこと。

主に、小麦粉・溶き卵・パン粉・バターを使って焼いたり、油で揚げたりした料理のことをいいます。

クックパッドのレシピも非常においしそうなので気になる方は是非チェックしてみてください！

## ⑤汁もの

- ・いわしつみれの入った汁が多数！
- ・かき玉汁も多かったです。
- ・私は意外でしたが、鍋物も結構ありました。

**鰯のおすまし、お吸い物(手毬麩、三つ葉、鯛、蛤などを入れる)**

**いろいろな汁**

(けんちん汁、豚汁、貝汁、雑煮、とろろ汁、粕汁、呉汁、のっぺい)

**かき玉汁(ちいめん、卵、三つ葉などを入れる)**

**節分汁**

**鍋物(海鮮鍋、寄せ鍋、おでん)**

**汁ものとして麺類(うどん、そば、にゅうめん)**

**なぜか餅入りぜんざい**

タコなどの海鮮が少しと小豆が少しと白玉団子が入ったお吸い物—「いとこ煮」を作って食べていました。萩の郷土料理?らしいです。

- ①すり身鰯にすり下ろし生姜を混ぜ込み団子にする。
- ②沸騰した湯に生姜鰯団子、蕪を入れる。火が通ったら、豆腐を入れる。
- ③塩、醤油で好みの味にする。
- ④白ネギをたっぷり入れる。ネギが食べごろになったら出来上がり。

# PickUP !

## かき玉汁



写真:味の素パーク

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/700949/>

特に風習的に食べられているという情報は見当たりませんでしたが多数のご意見をいただきました！

## 鬼除け汁(節分汁)



恵方巻きと一緒に、大豆たっぷりの鬼除け汁を食べて招福厄除け！！液みそと水煮の具でとっても簡単。

このレシピの生い立ち

恵方巻と同様に近年、浸透してきている鬼除け汁です。節分の季節にピッタリです☆

出典:クックパッド

<https://cookpad.com/jp/recipes/19563327>-恵方巻のお供に鬼除け汁節分汁

近年拡がりつつある行事食のようです。

けんちゃん汁や豚汁に大豆を入れたものを指し、

一説によると「節分に乾いた豆を食べるのは大変なので、

煮た大豆を汁物に入れて食べやすくした」のが由来だそう。

魔除けを念じて皆で食べるのもよさそうですね！

# PickUP !

## いとこ煮



山口県内でも地域によって様々な作り方がありますが、萩地域では汁物スタイルが根付いています。小豆と聞くと、甘いような気がしますが、昆布だしの効いた塩味のすまし汁です。

出典：山口県農業協同組合公式ホームページ

<https://www.ja-ymg.or.jp/agriculture/local/itoko/>

※下記は「食の専門家ブログから引用させて頂きました

山口県の"いとこ煮"の具は、三通りに分類されました。

1. 小豆、白玉団子、野菜、蒲鉾  
...萩地方、瀬戸内海側西部地方・県中央部(小野田・宇部、山口・阿東)
2. 小豆、白玉団子  
...北浦・長門、美祢・秋芳
3. 小豆、白玉団子、野菜、イカ  
...瀬戸内海側東部地方(防府、徳山・光・下松)

調味料は、砂糖＋塩、砂糖＋塩＋しょうゆの二通りで、味噌を用いる地域はありませんでした。

また、広島県に近い岩国地域は、"いとこ煮"がほとんど残されていないのが特徴でした。

次は、調査研究の一環として調理した"いとこ煮"の(伝統的な)作り方です。まず、小豆の皮が破れないように茹でて甘味(砂糖)をしみこませます。一方で、昆布だしで野菜(れんこん、にんじん、里芋、こんにゃく、しいたけ)、かまぼこを煮て、塩と淡口醤油で調味します。両者を冷ましてから合わせ、白玉団子を加えて完成です。

出典：食の専門家ブログ

<https://www.mealtime.jp/shokublog/hiraoka/2011/02/post-38.html>

## ⑥揚げ物

- ・鯨タツタが定番。
- ・鯨かつも多かったです。
- ・いわしは子供に配慮した調理法も！

### 鯨タツタ

鯨を生姜ニンニク砂糖酒醤油みりん味付けして半日から1日置いて片栗粉つけて揚げる

### 鯨かつ

以前は鯨を生姜醤油に付けて玉ねぎと交互に刺してフライにしてました

鯨の揚げ物(いわしフライ、小鯨から揚げ、鯨の天ぷら、鯨のチーズ大葉巻き天ぷら、ピリ辛鯨天ぷら)

イワシを開いて片栗粉をつけてあげる。砂糖醤油のたれにからませる。

鯨を食べる時は水菜のハリハリにしたい鯨だとフライにしたいと子供が食べてくれるメニューにすることが多いです

小イワシをスプーンで中骨削ぎ落とし、日清唐揚げ粉をまぶして揚げて食べます。母が昔からよく作ってくれていて、私の娘達も大好物です。

- ①イワシの開きに大葉をのせる
- ②梅干しの種をのぞいて包丁で叩きみりんをませたものを大葉にのせる
- ③イワシをくるりと巻いてようじで留める
- ④小麦粉、とき卵、パン粉につけて油でフライにする

## ⑦ 刺身系

- ・鯨の刺身のほかに、こんにゃくも多かったです！
- ・少し凍ったシャリシャリの赤身が旨い  
とのご意見も！

**くじらベーコン**

**白身鯨**

**鯨の赤身を少し凍らせてネギ七味唐辛子をかけて食べます**

**こんにゃくの刺身(自家製こんにゃくの方も！)**

**小鯛のさしみ**

**クジラは、個人的に、凍った刺身の切り立てのシャリシャリ食感が好きなので、凍った赤身はほぼ毎年買う。**

## ⑧ 酢もの、和えもの

- ・白和え、酢味噌和えも多くのご意見をいただきました！

**おばい汁(大根と酢味噌で和える、めた和え、酢味噌和え)**

**こんにゃく(白和え、酢味噌和え)**

**酢もの(かぶのなます、柚子入り酢もの)**

**クジラベーコンをいれた大根なます**

**鰯と大根の酢の物**

# PickUP !

## おばゆき(尾羽雪)



おばゆき(尾羽雪)とは、山口県の郷土料理である「おばいけ」の白い姿に由来する名称です。

おばいけは、鯨の尾びれの部位(尾羽毛)を薄くスライスして茹でて水にさらしたもので、刺身や酢味噌和えなどで食べます。

郷土の味「おばいけ」は、

鯨の尾びれの部分を「尾羽[おば]」または「尾羽毛[おばいけ]」と呼ぶことから、その名で親しまれている。

“大きいもので邪気を祓う”という謂れから、鯨は広く節気などに食される縁起物。

この地域(山口県下関市)は、節分行事に鯨を食べると災厄を祓い、健康に過ごせると伝わってきた。

出典: BlueSignal西日本の美しい風土

[https://www.westjr.co.jp/company/info/issue/bsignal/14\\_vol\\_152/flower/index.html#:~:text=郷土の味「おばいけ,過ごせると伝わってきた。](https://www.westjr.co.jp/company/info/issue/bsignal/14_vol_152/flower/index.html#:~:text=郷土の味「おばいけ,過ごせると伝わってきた。)

## ⑨ 楽しみ方・習わし

・各ご家庭様々で興味深く拝見しました！

実家は手巻き寿司パーティを小さい頃やっていて自分達で好きな具材入れて食べるのが楽しかったです。

家族に誕生日の者がいるので、ふくの刺身とてっちいでお祝いします

特にないのですが、我が家は、部屋で子供向けお菓子を豆と一緒に巻いて、ばあちゃん達と、もちまきのように楽しんでました。

巻き寿司を母と作ります。恒例になっていて楽しみです。

イワシの頭を柵に刺して庭先に飾る。しかし野良猫カラスなどが食べ尽くしている場合があるので毎年飾るのを悩んでいます

小さい(いわし)ものと大きい(くじら)ものを食べる

鉄板ですが、恵方に向いて食べきるまでしゃべらない

豆を年の数だけ紙に包んで四辻においておく

殻つき落花生をまくのが習慣でした

根の付く野菜や イワシを食べる

必ず、長崎出身の祖父の教えでどんぶり鉢サイズの茶碗蒸しを作ります○

春日神社のどんど焼きに行ってお詣りする

大きいものでクジラをたべ、こんにゃくでからだの砂落とし、イワシは臭いが臭いので鬼が嫌う。神様にお膳をあげる。

豆を庭・外に撒く

## ⑩ エピソード・思い出

- ・幼少期の節分を懐かしむ声もよせられました！
- ・私も小学生頃の節分の思い出が蘇り懐かしかったです！

70代の私が子供の頃、節分にはこんにゃくが入った炊き込みご飯と鰯の焼いたのと、鯨の刺身か「おぼい汁」を酢味噌で頂いていました。

わが家は両親が昭和1桁世代で、行事などの際に巻き寿司は母が作ってくれるのが当たり前でした。

いつの間にか、巻き寿司をお店で買って、切りもせずまるかぶりするなどという未知の慣習が定着して、当時驚愕したのを覚えています(笑)

竜田揚げ はもちろんですが 余った豆は砂糖に絡めて ポリポリ 食べれる平べったい餡みたいにして食べます 子供の頃からの豆まきの後の楽しみのおやつです

節分と言えば、鯨の竜田揚げ。新婚当時はメニューにもたびたび出て来ました。孫達は鯨の竜田揚げ食べません。昔は冷凍の鯨の竜田揚げを作りました。今のは、臭くて美味しくない。自分で作っていた味がなつかしい。

鰯を鬼が出て行くように焼きます。ご飯は赤身の鯨をメインに人参、牛蒡、蒟蒻など入れて炊きます。

母が毎年作ってくれました。かやくご飯はとても美味しかったです😊

昔よく、母がイワシの素揚げを生姜醤油に浸けたものを作ってくれていました。懐かしいです。

子供が幼い時は子供が食べやすい細巻きをを一緒に巻いていました。

子供のころは母が作ってくれた巻き寿司が玉子甘めで美味しかったです。

# あとがき

前回の「**おでん総選挙**」に続き、今回も多くの方にご回答頂きありがとうございました。

自由回答では、私の知らない節分メニューや各ご家庭の楽しみ方、皆さまの懐かしい思い出なども教えて頂き楽しみながら作成させて頂きました。

**皆様の節分の食卓の参考にして頂いたり、母の味や節分の思い出を懐かしむきっかけになりましたら編集者として幸いです。**

最後までお読みいただきありがとうございました！



丸久イメージキャラクター  
いくまる君