

染飯料理を作った  
染飯伝承館へ行ってみた  
染飯を食べた



#ふじえだ染飯

染飯に関連した写真を撮影し、  
Instagramで「#ふじえだ染飯」をつけて  
投稿し、藤枝の郷土料理を盛り上げましょう!!

お申込み・お問合せ先

藤枝市農商工連携・6次産業化推進ネットワーク事務局

TEL 054-643-3165 FAX 054-631-9082(藤枝市産業政策課内)

E-mail sangyoseisaku@city.fujieda.shizuoka.jp

ネットワークに入ってビジネスチャンスをももう

藤枝市農商工連携6次産業化推進ネットワーク  
会員募集中! 入会金・年会費 無料



弥次さん喜多さんも食べた?

藤枝産農産物を使った現代版染飯プロジェクト

戦国時代から続く街道名物

## 瀬戸の染飯とは？

瀬戸の染飯とは、東海道に面した上青島付近の茶屋にて古くから販売されてきた、いわば“おむすび弁当”のようなもの。黄色の正体はクチナシの実で、もち米を蒸した強飯をクチナシの実で黄色く染めてすりつぶし、小判の形などに薄く延ばし干してつくられています。

瀬戸の染飯は、東海道に面した上青島村瀬戸町(現在の藤枝市上青島付近)の茶屋で、戦国時代から売られてきたもので、東海道の名物として広く知られていました。瀬戸は、上青島村と下青島村の字名であり、藤枝宿と島田宿の間に位置することから、江戸時代中期まで東海道の立場(旅人の休憩場所)でした。

乾燥した“クチナシの実”は、山梔子と呼ばれる漢方薬として知られ、消炎・解熱・鎮痛・利尿などの薬効があるとされていました。クチナシの汁で染めた染飯は、旅人にとって足腰の疲れを取る食べ物として評判が良かったと言います。



葛飾北斎画 藤枝(瀬戸染飯)(藤枝郷土博物館所蔵)

茶屋で染飯が売られている様子は北斎の浮世絵にも描かれています。令和2年に認定された日本遺産「日本初『旅ブーム』を起こした弥次さん喜多さん、駿州の旅」の構成文化財のひとつにも位置付けられています。



## 藤枝の食文化の活用と魅力発信

藤枝市と静岡市の旧東海道に関する歴史や文化をまとめたストーリー「日本初『旅ブーム』を起こした弥次さん喜多さん、駿州の旅」が令和2年6月に日本遺産に認定されました。藤枝ならではの食文化の再現と魅力発信を図るため、市内飲食店の協力により染飯の現代版メニューを開発しました。

※「日本遺産(JapanHeritage)」とは地域の歴史的魅力や特色などをストーリーとしてまとめたものを文化庁が認定する制度です。平成27年度の制度開始からこれまでに全国で104件の日本遺産が誕生しています。

## 染飯を現代に伝える

染飯に関する情報を伝えていくため、様々な資料が残る伝承館。

### 千貫堤・瀬戸染飯伝承館



東海道の名物として広く知られてきた「染飯(そめいいい)」や、江戸時代初期に大井川の氾濫から田中藩領の村々を守るために築かれた堤防である史跡「千貫堤(せんがんづつみ)」を中心に瀬戸周辺史跡に関する、展示や地元保存会メンバーによる解説を行っています。

📍 藤枝市下青島1006-3  
☎ 054-646-0050  
📅 月曜日(祝日の場合翌休)、年末年始  
🕒 10:00~15:00

伝承館で  
教えてもらった!

## 炊飯器で作れる染飯のレシピ

材料:もち米、クチナシの実(大きな実は、米1合に1粒が目安)

- ①クチナシの実の皮をむき、コップなどに入れて中身を潰して半日ぐらい水に浸けておくと、クチナシの実の染飯炊飯用の黄色の水(原液)が出来ます。
- ②もち米は、炊く30分~1時間位前にといておきます。
- ③炊飯器に②のもち米を入れ、ガーゼなどで漉した①の原液を真水で薄めて「おこわの目盛り」まで入れ、良くかき混ぜてから炊飯器のスイッチを入れます。
- ④炊き上がったら、10分~15分蒸らすと、ちょうど良い食べ頃になります。

※炊飯器にもち米を入れて30分以上クチナシの黄色の水に浸けておくと、灰汁(あく)が出て染飯が緑色になってしまうので注意。



# 市内飲食店が考えた!! 現代版染飯レシピ

「現代版染飯」のレシピを特別に公開!!  
自宅でお店の味を再現してみてください。

藤枝の農産物を  
使って作ろう!!

## 染飯のもっちり磯部餅



1人前

クチナシの実	1粒
もち米	1合
板のり	約5cm角3枚
天ぷら粉(小麦粉)	30g程度
しいたけ	1ヶ
三つ葉	カットしたものひとつまみ
大根おろし	スプーン1杯
生姜おろし	ひとつまみ
かつお出汁(無ければ顆粒)	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
本みりん	小さじ2

- ①水450mlにカットしたクチナシの実を2粒入れ、15分ほど置く。黄色に染まった水で、米2合を炊く。炊けた後、ボールに移し潰す。
- ②潰した米をひと口サイズに丸め、のりを巻き天ぷらにする。お好みで椎茸を素揚げし、つけあわせにするのもおすすめ。
- ③かつお出汁5、しょうゆ1、みりん1を合わせ、鍋で沸騰させ天つゆを作る。
- ④皿に染飯の天ぷら3~4個、椎茸の素揚げを盛り付け天つゆをかける。大根おろし、生姜、三つ葉をのせて完成!!

## 遊喜智の染飯バクダン



白米	80g
もち米	240g
クチナシの実	2粒
名古屋コーチンひき肉	50g
濃口醤油	100cc
みりん	100cc
砂糖	15g
酒	100cc
魚のすり身	300g
たまごの素	50g
(マヨネーズで代用可、その時は塩・素不要)	
薄口醤油	小1
みりん	小1
塩・素	適量
板のり	1枚
塩	少々

- ①クチナシの実を軽く砕き、水で戻しておく。白米、もち米を洗米してクチナシの色がでた水で炊く。
- ②aを鍋に入れて煮立たせ、ひき肉を入れて煮汁がなくなるまで炒め煮する。bをすり鉢で当たり、準備しておく。
- ③板のりの上に炊き上がった米を均一に伸ばし、てまゑにそぼろを芯にして、うず巻き状に巻いておく。
- ④ラップの上にbのすり身を均一にのばし③で巻いたのり巻きをのせ、包む。
- ⑤④で包んだものを蒸し器で20分蒸す。包丁で断面がみえる様に盛り付けしたら、上から軽く塩をふり、完成!!

## 染飯まんじゅう かにのあんかけ



4人前

もち米	1合
水	180cc
クチナシの実	1粒
まんじゅうの具	
小エビ	4尾
ホタテ	1個
椎茸	1/4
れんこん	1/4
ぎんなん	4粒
かに身(かに缶で代用可)	40g
だし汁	400cc
みりん	40cc
薄口醤油	40cc
水溶き片栗粉	適量

- ①水180ccにクチナシの実を割り入れ、黄色に色づけ、その水でもち米1合を炊く。
- ②aの具を鍋に入れ酒で1分下茹でする。染飯が冷めたら50gを平たくし、具材を包み丸める。
- ③丸めた染飯まんじゅうを、170℃の油で1分揚げる。
- ④bの材料を鍋で沸かし、かに身を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に染飯まんじゅうを入れ、とろみをつけたあんをかける。彩りで三つ葉やわさびをのせて完成!!

## 染飯の肉巻き



もち米	適量
クチナシの実	適量
豚ばら肉(薄切り)	6枚
酒	30cc
醤油	15cc
みりん	15cc
砂糖	10g
青ネギ(小口切り)	少々

- ①クチナシの実を水に浸し、その水でもち米を炊いて染飯をつくる。棒状に形をとり、豚ばら肉を巻く。
- ②フライパンに肉巻きを置き、弱~中火にかける。※油不要、豚ばら肉から脂がでます。
- ③全面焼いて肉に火が入ったら調味料を入れ、強火にする。フライパンを揺すりながらタレをよく絡める。
- ④タレがとろっとしてきたら、火を止め食べやすい大きさにカットし盛り付ける。
- ⑤最後にネギを散らして完成!!

## ハっすんば

住 藤枝市駅前1-6-20  
☎ 054-643-5501  
休 水、木  
営 10:00~14:00  
(土・日は8:00~14:00)  
(夜は要予約18:00~21:00)



## 遊喜智

住 藤枝市駅前1-14-10  
☎ 054-646-9494  
休 月曜日  
営 17:00~23:30  
(昼要予約11:30~)



## 和の心つけ家

住 藤枝市駅前2-19-1  
☎ 054-631-7673  
休 日曜日  
営 17:00~23:00



## 呑み家 鼓童 ~こわっば~

住 藤枝市駅前1-8-5  
☎ 054-645-3522  
休 月曜日  
営 18:00~24:00  
(テイクアウト16:00~19:00)



# 現代に蘇った染飯

● 地域の食文化を継承 ●

約60年前に復活！  
今も愛される藤枝名物

昭和29年創業、藤枝駅北口近くにあるお弁当・仕出しの『喜久屋』。約60年前に初代の村松優一さんが、藤枝の名物を作るため商工会議所と共同で染飯を復活させました。当時は、染飯自体の名前も無くなりかけ、限られた家庭の中だけで食べられていたものでした。昔の染飯は携帯食であったため、日持ちがするよう干して乾燥させていましたが、食べる際には戻して食べていたため、現代ではすぐに食べられるようにおにぎりとして復活させています。



▲染飯弁当のパッケージにもなっている 弥次さん喜多さんのちぎり絵

## 喜久屋

住 藤枝市駅前1-6-19  
☎ 0120-410-668  
休 不定休(水曜日)  
営 9:00~19:00



● 染飯を現代風にアレンジ ●

市内飲食店 36 店舗で  
染飯料理販売イベント実施！

居酒屋の街と呼ばれる藤枝で、2019年11月13日「いい居酒屋の日」を記念し「染飯」を復活させるイベントが実施されました。居酒屋を中心とした飲食店36店舗で染飯料理を提供。シンプルな染飯から、ライスバーガー、しるこやタルトなどのデザートにまで進化を遂げた染飯。店ごとに個性を出したバリエーション豊かな「染飯」を味わうことができました。

2019年11月13日(水)より全店一斉販売中

ふるさと産物「染飯」を現代風にアレンジし、市内飲食店36店舗で販売されています。お弁当・仕出しの『喜久屋』が復活させた「染飯」を、市内飲食店36店舗で販売されています。お弁当・仕出しの『喜久屋』が復活させた「染飯」を、市内飲食店36店舗で販売されています。

協力：藤枝市農商工連携・6次産業化推進ネットワーク 協賛：サテライト21(株)藤枝店  
お問い合わせ：藤枝産物研究会(仮) 藤枝市駅前1-6-19(喜多さん営業中) 電話 054-44-6622

スキャンQRコード  
11月13日(水)より市内飲食店36店舗で販売されています。お弁当・仕出しの『喜久屋』が復活させた「染飯」を、市内飲食店36店舗で販売されています。

# 藤枝の農林産物活性化のために

藤枝市農商工連携・6次産業化推進ネットワーク

藤枝を産業で盛り上げる F'sプロジェクト

商品開発

販路開拓

情報発信

藤枝産の農林産物の需要拡大と産業の振興を図るため、新たな商品の開発、サービス、販路、地域ブランド等を創出することを目的として藤枝市内の様々な業種が集結したプロジェクトです。2018年度より3年間かけて農林産物活性化を目指し、活動してきました。

## 地元農産物を再認識する機会

藤枝の歴史・文化に絡めて情報発信



地元農産物の再発見・消費拡大・産業振興



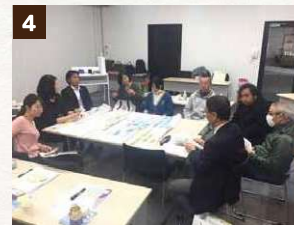
群馬県にある日本一の道の駅「田園プラザかわば」のブランド化のノウハウを学ぶセミナーを開催。



第1回F'sプロジェクト会議の様子。藤枝を盛り上げるべく、様々なメンバーが集まりました。



フードスマイルフェスティバルで温めてきた企画「ふじえだパエリア」と「フジエダ産グリア」の試食・試飲。



試食・試飲のアンケートを元に、地元歴史や文化を深掘りし、今後のプロジェクトの展開を話し合いました。



木村飲料の地域起こしに役立つ商品づくりと売り方のヒントをテーマにセミナーを開催。



藤枝の郷土料理「染飯」を再現したサイダーの試飲。販路や需要、ターゲットなどの確認をしました。