心染通信

「食文化」と「落語」の融合を通じて、「心に染みる情報」をお届けします

【 発行 】
キンレイ心染事務局
〒101-0065
東京都千代田区西神田
1-3-6 ウエタケビル4F
TEL・FAX
03(3518)9010

第9号の食材
鰻

コロナ禍の落語×「食育・出前授業」

食べ物・落語の楽しさを子どもたちに届ける！

キンレイ心染プロジェクトでは2015年より、日本の伝統芸能である落語の観賞を通じて、《日本の伝統文化継承》と《食べる力を育む（＝食育）》を目的とした『出前授業』を展開し、これまでに関東圏（一都三県）の小・中学校をはじめ、高校や大学を対象に21回開催して参りました。

２０２０年、新型コロナウイルス感染拡大を鑑み、人との接触や密環境の創出を伴う活動として食育・出前授業や出張落語会を自粛して参りました。しかしながら、活動再開を求める声を地方自治体や老人福祉施設、学校教育機関から多く頂戴したことを受け、With コロナでプロジェクトを継続させるため、出張落語会を映像コンテンツ化し各施設に提供する取り組みや、食育・出前授業の教材を学校教育機関に提供することで、総合的な学習や食育授業をサポートする取り組みを行っております。

【食育授業の様子】

【落語に挑戦する児童の様子】

埼玉県内の小学校より依頼をいただき、12月3日（木）に同校6年生112名の児童に向けて栄養教諭の先生方のご協力のもと食育・出前授業を実施しました。授業冒頭の《うどんの食文化講座》ではうどんの歴史や作り方について理解を深め、落語『時うどん』の舞台となる江戸時代の食文化についても解説いただきました。児童からは「うどんを作る材料が小麦粉・水・塩だとすぐに思い浮かばなかった。」や「饂飩（うどん）という漢字に込められた意味に興味が湧いた。」「江戸時代ではうどんは屋台で売られていたことに驚いた。」などの感想があがり、うどんや和食の歴史的背景に対する児童の興味・関心を育むことができました。

その後《落語の基礎講座》では、落語の基本である上下（かみしも）の説明や落語の所作、お辞儀や拍手など観賞時の心得などについて伝授し、学生落語家による『時うどん』の観賞へ。そして落語の実践タイムへと移り『時うどん』から学んだ上下や所作を児童たちに体験してもらいました。また、2人1組となり『みそ豆』を読み合い、味噌を作るための煮豆（みそ豆）が題材となっている落語にも挑戦しました。落語の実践を通じて、児童からは「落語の仕組みを知って、改めて面白いと感じました。」や「今回は落語の動画だけでしたが、今度は落語を生で観てみたいです。」「落語は私たちの身の回りのことを題材としているので、自分たちの生活と照らし合わせて観賞することができました。」などの感想が寄せられました。落語体験や食育授業を通じて和食や芸能など、現代まで脈々と継承される日本の伝統文化を学ぶ楽しさを伝える授業となりました。

学生団体・関東落研連合主催「落研の夏フェス２０２０」

オンライン寄席は総計９，０００回再生突破中！

２０２０年8月に関東落研連合が主催するオンライン寄席『落研の夏フェス２０２０』へのサポートを行いました。関東落研連合は関東圏の大学落研の交流促進を目指す学生団体です。8月28日（金）～30日（日）の3日間にわたり『落研サミット』『怪談寄席』『見るなら今』『OB寄席』『落研総選挙』『長講の会』の6つの寄席をＹｏｕＴｕｂｅでライブ配信。総勢58名の学生落語家や学生芸人が落語・漫才・コントを視聴者にお届けし、心染プロジェクトからは12名の学生落語家が出演しました。また、1日1席『食育落語』を上演し、「お水がいらない 鍋焼うどん」を噺に盛り込んだ『時うどん』や「お水がいらない」シリーズ商品「四海樓監修 ちゃんぽん」や「京風うどん」などを多数登場させるオリジナル落語など、視聴者の食欲をかき立てる落語を心染プロジェクトメンバーが熱演しました。29日（土）には心染プロジェクトOBも多数出演する『OB寄席』を配信しました。トリにはスペシャルゲストとして心染プロジェクトの卒業生で、現在プロのお笑い芸人として活躍する「まんじゅう大帝国」（所属：株式会社タイタン）が登場。ライブ視聴者数は１１０名を超え、大盛況を博しました。また、視聴いただいた方から抽選で１００名にキンレイ「お水がいらない」シリーズ商品が当たるキャンペーンも実施しました。

今後もキンレイ心染プロジェクトでは学生落語家の活動をサポートしていくとともに、《日本の伝統文化の魅力》と《食の大切さ》を伝える文化啓発活動を継続して参ります。

【金香亭（こんこうてい） 三色（みしき）】

【頭下位亭（とうかいてい） 文世（あやせ）】

「落研の夏フェス2020」
配信内容はアーカイブ動画より現在も視聴可能
【 https://www.youtube.com/channel/UChhz_AYDV4LGIcwuXMIi2GQ 】

芸能史研究家 山本進先生が解説！

食文化と落語の繋がり

山本 進／芸能史研究家・落語研究家

1931年兵庫県生まれ、横浜で育つ。東京大学在学中に落語研究会に所属。大学卒業後は日本放送協会に勤務するかたわらで、熱心に落語の研究にいそしむ。六代目三遊亭圓生、八代目林家正蔵の聞き書きを多数手がける。日本放送協会退職後は、落語にまつわる多くの作品を編集・執筆。現在も寄席に頻繁に顔を出し、落語家たちから一目置かれる存在でもある。

《土用の丑の日は鰻を食べて精をつける》というのが、現代では夏の風物詩となっています。この《土用の丑の日》の発祥にはいくつか説があります。医者・地質学者・戯作者・俳人・発明家など様々な才に秀でていた平賀源内が、鰻屋を商っている友達から「夏に売れない鰻を流行らせたい」という相談を受け、店先に《本日、土用の丑の日に鰻を食べれば、夏負けすることなし》という看板広告を立てさせたところ、大繁盛したという説は広く知られています。他にも狂歌師・蜀山人が《土用の丑の日に食べる鰻は食あたりせず薬になる》という狂歌を詠んで広告した説など。これら諸説から土用の丑の日には鰻を食べるという文化が定着したと言われています。落語にも鰻をテーマにした噺があり、その中から『子は鎹』『鰻の割箸』『鰻屋』の三題をもとに、鰻の食文化について紐解いていきましょう。

【出典】『平賀源内』
偉人史叢；第６巻
（国立国会図書館蔵）

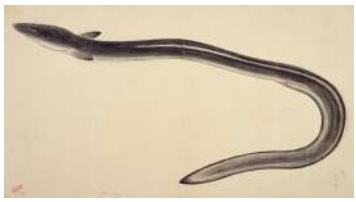
子は鎹

～落語から垣間見る鰻の格式とは？～

大工としての腕は良いが、大酒飲みの熊さん。女房と息子の亀ちゃんと三人で暮らしていましたが、とあるご隠居の弔いに出かけたっきり、なかなか家に帰ってきません。家に帰った熊さんはコツコツと仕事をしている女房を見て謝りましたが、大げんかに発展してしまい、女房は一人息子の亀ちゃんを連れ、家を出て行ってしまう。その後、別の女性と暮らし始めるも長続きはせずに別れてしまった熊さんは改心し、三年ほどまじめに働き、世間の信用も戻ってくるようになった、ある日のこと。仕事場に向かう途中で、息子の亀ちゃんとばったり会います。大きくなった亀ちゃんの話を聞くうちに、「ああ、自分が悪かった」と改めて反省した熊さんは、亀ちゃんに小遣いを渡してこう言います…。

熊さん：「亀、お前ぇ鰻が好きだったな。鰻は食ってるか？」

亀ちゃん：「鰻なんて食ってやしねえよ。鰻の顔も忘れちゃった」



【出典】『魚類写生図』（国立国会図書館蔵）

百以上の魚がカラーで描かれた書物。
鰻も描かれている

熊さん：「そうか。よし、明日のお昼に鰻食わしてやる」

日本人にとって、鰻ほど格式の高い特別な食べ物はほかに多くはないでしょう。江戸時代に発展・定着した寿司、天ぷらは元々が屋台で売られていた食べ物なので、手軽に食べることができました。対して、鰻のかば焼きやお重は宴会の席や晴れの席のメインになりうる料理ですので、今と変わらず特別な日に食べるご馳走だったのです。

さて、落語の続きに戻ると、家に帰った亀ちゃんはうっかり母親の前で熊さんからもらった小遣いを落としてしまい、どこで手に入れたのか詰問され、玄翁（げんのう）（金槌）でぶたれそうになったので、とうとう熊さんに会ったことと明日鰻屋に行く約束をしたことを白状してしまいました。明くる日、鰻屋に出かけた亀ちゃんの後をこっそりつけた女房は、鰻屋の前を行ったり来たり。亀ちゃんが「おっかさんが来たよ！」と言うので、二人は再会し元の鞘に収まってめでたしです。

【出典】『絵本続江戸土産，下』（国立国会図書館蔵）

両国橋の納涼、隅田川の青柳、浅草や上野などの江戸の名所を絵にしたもので江戸土産としてヒットした1753年が初版の墨摺り絵本。下巻、「神田上水御茶ノ水」のページに《大かば焼》という看板があり、神田上水にも鰻屋が存在していたことが分かる。店の裏手には上水が流れており鰻屋を営みやすい立地の良さも伺える。明和年間（1764～72年）には高級料亭が登場。鰻は、高級料亭で味わえる贅沢な料理としても露店で手軽に楽しめる料理としても親しまれていた。

「鎹」
二つの木材を繋ぎ止める時に
打ち込むコの字型の釘のこと。
≪子は鎹≫とは子どもが夫婦を繋ぎ
止めることを意味することわざ。

女房：「こうやって、元のようになれるのも、この子があればこそ、子どもは夫婦の鎹ですねぇ」

亀ちゃん：「やあ、あたいが鎹だって？道理で昨日、玄翁でぶっと言った」

熊さん親子が行った鰻屋には修行を積んだ職人がいて、料亭の形式をとっています。だから、当時庶民が鰻を食べに行くとなったら一大イベントで、おめかしをしていくほどなわけです。天ぷらなんかは屋台で食べられるから、おめかしはしなくてもいいけども、鰻を食べるんだったら「それはちょっと一張羅を着ていかないといけない！」。そんな認識が当時にはあったのです。料理の提供も現代で云うコース料理のようなもので、最初に《うざく》という酢の物、続いて鰻を芯に巻いた卵焼き《う巻き》やゴボウに鰻を巻き付けた《八幡巻き》が脇の一品料理として出てきて、鰻を素焼きにした《白焼き》や《かば焼き》を肴にお酒を飲んで、最後にうな茶をサッサッとかき込んで締めるわけです。熊さんがどういう注文をしたかはわかりませんが、亀ちゃんに良いところを見せようと精一杯奢ったでしょうね。鰻屋にあるものを全部取り寄せるようにして。自分も鰻を肴に気持ち良くお酒を飲んだことでしょう。大団円を迎え、幕を閉じる『子は鎹』の冒頭で熊さんが亀ちゃんと再会する時、「お前、鰻好きだったよな」という言葉から、夫婦が別れる前はちょっと良い暮らしをしていたことが伺えます。熊さんは腕も良く、贔屓にしてくれるお客も付いていたことでしょう。なので、数日家を留守にし、遊びに出かけるくらいのお金はいつも懐にあったのでしょうね。そのお金を亀ちゃんや女房のために使えば鰻くらいはいつでも食べさせてあげられたんだろうと思いますが…。

「う巻き」
出汁を入れた溶き卵に、
鰻の白焼きまたは
かば焼きを巻いて焼いた料理。

「うざく」
小さく切った鰻のかば焼きと
きゅうり・ミョウガ・山芋などを
使った酢の物。

鰻の幇間（たいこ）

～高いものには高いだけの理由がある～

『子は鎹』の熊さん親子が行った鰻屋は一張羅を着て行くような格式のある鰻屋でしたが、落語に登場する全ての鰻屋が上等な鰻屋とは限りません。『鰻の幇間』という落語に登場する店がまさにそうです。

これといってご贔屓（ひいき）もいない幇間持ちの一八は、どこかで見たことのある男に道で出会い「お供しましょう！」と取り巻く。名前も住まいも思い出せず、一八は男に探りを入れるも素っ気なくはぐらかされてしまう。しかし、お世辞を言いながら何とか食い下がると、男も折れた様子で…。

ある男：「店はあんまり綺麗じゃないけど、食べ物は本物だよ。新しいものを食わせる」

一八：「大将、あたしゃ鰻屋を食べるんじゃない。鰻を食べるんです。ぜひお供を」

と、とうとう鰻をご馳走になります。しかし、連れて行かれた鰻屋は一八の想像よりもずっとぼろぼろ。さすがに心配になりますが、男の「ここの鰻は上等だ」という言葉だけを信じ、散々世辞を言う。そのうち男は便所に行くと言って部屋を出て行ったきり戻ってきません。なかなか戻ってこないので、お女中に男の事を聞くと先に帰ったと言われる。それも初めて来た客で、勘定も払わずに帰ったと聞き、がっくりとする一八。なけなしのお金を懐から出し勘定を払い、ぶつぶつ言いながら帰ろうとすると、その日の朝に買った新品の下駄ではなく汚い下駄が揃えてあり…。

一八：「おい！こんな小汚ねえ下駄なんて履くかい！今朝買った下駄を出しておくれ！」

お女中：「あっはっはっは。あれはお供さんが履いて参りました」

『鰻の幇間』の店に限らず変なところに入ると、ひどい店も随分とあって、僕が今までで食べた鰻で不味かったのは、確かスーパーのレトルトみたいなやつでしたね。大手町のとある店が真空パックに詰めて販売するというのをやりだして、当時バンクーバーに移住した弟に食わせようと、お土産に買っていきました。でも、当時は真空パックの技術が開発されたばかりで、向こうに行って食べてみましたが、味がそんなに…。今は技術も進歩してひどくはないんでしょうが、やっぱり店に行って職人が焼いているのを目の前に、お重が目の前にぽんと来るっていうのじゃないとだめですね。値段が高いものには高いだけの理由があるということですね。

鰻屋

～「かば焼き」を生んだ功労者は醤油～

どこの鰻屋でもというわけではないですが、軒先で鰻を捌き、かば焼きを焼いているような鰻屋さんは当時多くあったのでしょう。店の一番目立つところに、備長炭を敷き詰めた焼台を構えて、ひっくり返しながら団扇でパタパタやって、お客を匂いで釣るという思惑でしょうか。または、まだ換気扇などない当時は排煙に楽な軒先で焼いたという発想だったのか。とにかく鰻屋は、一階が調理場で二階の座敷で鰻を食べるというような構造が主だったのです。

『鰻屋』では、調理場となる一階が舞台となります。ある日、長屋に住む男が友達にこう話します。「この前、横町に新しく出来た鰻屋に行ったんだが、鰻割きが用足しでいねぇってんで、いつまで経っても鰻が焼けてこねえ。きゅうりのお新香で2時間も飲ませやがった。鰻を持ってこい！と言ったら気の利かない若い衆が、丸焼きの鰻を持って来やがった！あとで亭主が来て、今日は開店日で行き届かないことが多くありましたので、お勘定をいただこうという考えはございませんと言う。後日またお飲み直しを。って言うもんだから、ごちになるよってんで、飛び出して行ったんだ！」。「今日はまた鰻割きがいねえんだ。タダで酒を飲もうと思うんだが、一緒に行かねえか？」と悪い相談を持ち掛けます。すると、言われた友達も「そいつぁ、おもしれぇ！」と意気揚々に出かけて行きます。鰻屋に着くと案の定、鰻割きはおらず、調子に乗った男たちが「お前、鰻屋の親方なら鰻を割けねえことはねえだろ。こいつを焼いておくんねえ！」と桶の中の一番大きな鰻を指さします。仕方なく店主は鰻を掴みにかかるが、掴んだ指の間からぬるぬると逃げてしまう。それを見た男たちが…。

男たち：「おいおい、親方どこ行くんだ」

店主：「どこ行くかわかりません、前回って鰻に聞いてください」

【出典】『職人尽絵詞（しょくにんづくしえことば）、第３軸』（国立国会図書館蔵）

おかみさんが「うちは旅鰻は扱わずに、全て江戸前です」と答えている様子。奥では職人が鰻を捌いている。

『鰻屋』に登場する店主は鰻を掴むことから苦労していますが、鰻をかば焼きのように料理として仕上げるのは難しく、《串打ち三年、割き八年、焼きは一生》などという言葉があるほどです。ぬるぬると逃げ惑う鰻に困惑する『鰻屋』の店主の様は想像すると、どことなく可笑しみを感じますね。

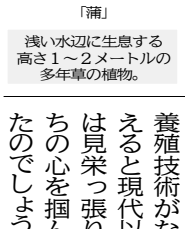
気の利かない若い衆が持ってきた、丸焼きの鰻は諸説ありますが、《かば焼き》の源流だったと言われています。つまり、ぶつ切りにした鰻を串に刺して焼いた様が【蒲（かま）】の穂に似ていたことから《鰻のかば焼き》と呼ばれるようになったというわけです。

十八世紀頃、現在の千葉県で濃口醤油が発明されたことは、今では当たり前となっている、香ばしく甘辛い味付けの《鰻のかば焼き》が生まれるきっかけになります。また、それまでは関西から入ってきた薄口醤油が主流でしたが、この濃口醤油が江戸の人々の嗜好に合い、大変に流行したそうです。濃口醤油の登場は《関東の濃味》と《関西の薄味》の比較を生み、現在までの和食文化に大きな影響を及ぼしています。濃口醤油と、同時期に安定して生産されるようになったと言われているみりんを掛け合わせたことで、今日の《鰻のかば焼き》の味わいが完成したのだそうです。

いわゆる《江戸っ子》にとって、鰻は隅田川や東京湾で獲れた江戸前でなければ気が済まなかったそうで、地方から仕入れた鰻を《旅鰻（たびうなぎ）》と呼んでいました。鰻の生態は未だ謎に包まれていますが、養殖技術がなかった頃を考えると現代以上に天然の鰻は見栄っ張りな江戸っ子たちの心を掴んで離さなかったのでしょうね。

「蒲」

浅い水辺に生息する高さ１～２メートルの多年草の植物。



【出典】『守貞謾稿』（国立国会図書館蔵）

文化期（1804～18年）には、鰻のかば焼きを丼ぶりにのせる「鰻丼（鰻飯）」が登場。飯の上にのせるだけのものから、飯と飯の間に挟むものまで様々。

江戸っ子が愛した鰻 秘密はタレにあった

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く！

第9号「鰻」編

芸能史研究家山本進先生の連載コラムで取り上げた食材を、
キンレイ心染事務局の管理栄養士が時代背景や
栄養的視点から、さらに掘り下げて解説します。

立役者は醤油

江戸時代は食文化が大きく花開いた時代です。現代も親しまれている《和食》が誕生したのも江戸時代で、特に、天ぷら・蕎麦・寿司、そして鰻は《江戸前の四天王》と称され、江戸グルメとして人気を博していました。鰻の多くは、身を割いて開き、串を刺してタレを塗りながら焼く技法である《かば焼き》として調理されていました。このタレの誕生のきっかけとなったのが、関東で製造された《濃口醤油》だと言われています。それまでの醤油は、上方（関西）で製造された《下り醤油》と呼ばれる、大麦を原材料とする非常に高価なものでした。江戸時代初期、関東では、大麦を小麦に変えた製造方法で、《地廻り醤油》と呼ばれる現代の濃口醤油が作られました。味・質は下り醤油には劣るものでしたが、香りの良さや濃い味わいが江戸っ子の嗜好に合ったことや、下り醤油に比べて安価だったことから江戸の市場に普及し、鰻をはじめとする江戸前の蕎麦や寿司の味付けにも使用されるようになりました。濃口醤油は江戸グルメに不可欠な調味料としての地位を確立していったのです。

タレの決め手は「みりん」の甘み

鰻の甘辛いタレに欠かせない《甘み》を担うのは《みりん》です。みりんも江戸時代中期から後期にかけて製造技術が安定し、味のクオリティが維持できるようになった調味料のひとつです。みりんの誕生起源については諸説ありますが、国内で製造されるようになったのは江戸時代中期頃です。現代ほどの甘みはありませんでしたが、ほんのり甘みのある飲みやすいお酒として庶民に浸透した後、料理のコクやうまみを引き出す調味料として使われるようになったと言われています。江戸時代後期に刊行された『守貞謾稿（もりさだまんこう）』は、江戸・京都・大阪の風俗を図説で解説した百科事典のような書物で、江戸の鰻のタレや蕎麦つゆにみりんが使われていたという記述があります。江戸時代に和食料理の幅が広がったのは、これまでなかったみりんによる《甘み》や《うまみ》の味付けが加わり、庶民が甘みを楽しめるようになったことが関係しているとも考えられます。今日、私たちが鰻に舌鼓を打つことができるのは、江戸時代に誕生した調味料たちのお陰ですね。

【出典】『守貞謾稿』（国立国会図書館蔵）
かば焼きを売り歩く関西の行商人

鰻屋の「香り」に隠された科学的な客引き戦略

当時の鰻屋の販売スタイルは棒手振（ぼてふ）り・屋台・店など様々でした。そのため十数文で食べられる屋台もあれば、敷居が高く庶民には手が届かない鰻料理専門の高級料亭まであります。店を構えている場合、鰻を焼く際に出る煙を、道路沿いや軒下に排出していました。店内に煙が籠らないようにすることはもちろんですが、落語『始末の極意（しわい屋）』で鰻屋から漂ってくる香りをおかずにご飯を食べるシーンが描かれているように客を呼び込む作戦だったとも考えられます。

店の外まで漂い人々を魅了する香ばしい香りは、《メイラード反応》によるものです。メイラード反応とは、タレに含まれる醤油やみりんの糖分とアミノ酸などの間で起きる化学反応で、これによってかば焼きの焼き色や、甘辛いタレ特有のあの香ばしい香りが生まれます。また、香りと記憶には、深いつながりもあります。香りを嗅ぐことで、それにまつわる当時の記憶や感情が蘇る《プルースト効果》があることが分かっています。香ばしい香りを嗅ぐことで、おいしかった鰻を思い出す…。当時の鰻屋が意図的に行っていたのかは定かではありませんが、鰻のおいしさだけでなく、《香り》による戦略的な客引きを行ったことも、江戸時代の鰻屋成功の秘訣だったのかもしれませんね。

鰻のウソ？ホント？「鰻×梅干しは良くない」？

「鰻と梅干し」は良くない食べ合わせだと言われていますが、実際のところ医学的な根拠はありません。このようなことが言われるようになった所以は、諸説あります。梅干しは胃酸を分泌させることで食欲が増進するため、鰻をたくさん食べないよう、贅沢や過食の戒めとして伝えられたといわれる説や、江戸時代の儒学者・貝原益軒（かいばらえきけん）の『養生訓（ようじくん）』に記述のあった「鰻と銀杏の食べ合わせが悪い」というものが、いつの間にか「梅干し」と取り違えられてしまったと言う説などが広く知られています。

実際のところ「鰻と梅干の組み合わせ」は栄養学の視点から見ると良い点がたくさんあります。鰻に多く含まれるビタミンB1と、梅干しに多く含まれるクエン酸は、いずれも疲労回復に効果的な栄養素です。夏のスタミナアップ＆夏バテ予防に大きく役立つと言えます。さらに、梅干しの酸味には胃酸の分泌を促し、鰻の脂分の消化を助ける働きがあるため、消化不良や食後の胃もたれを軽減する効果も期待できます。

今も昔も変わらないスタミナ食材「鰻」

鰻は古くから滋養強壮や精力増進に良い食材とされてきました。江戸時代、《江戸前》と呼ばれて親しまれた鰻は、江戸城から出た食品くずや米のとぎ汁など、栄養分たっぷりの下水が流れ込む川で育っていたことから、丸々と太り、脂が乗っていたと言われています。当時は栄養価の高い江戸庶民のスタミナ食材として重宝されていたことでしょう。

栄養学の視点から見ると、鰻は免疫力を高め、目や皮膚・のど・鼻などの粘膜を健康に保つために欠かせない栄養素であるビタミンAの含有量が多く、鰻のかば焼き100gで1日の必要量を十分に満たすことができます。また、鰻は疲労回復に効くビタミンB1とB2も多く含みます。夏の暑い季節、土用の丑の日に鰻を食べる文化は、栄養学的にも理にかなった慣習だと言えます。今も昔も日本人に親しまれる鰻。日常的に肉や魚といった栄養価の高いものを食べられるようになった現代でも、疲労回復やコロナに負けない免疫力アップにおすすめしたい食材です。

ニッポン各地の鰻料理

日本各地で獲れる鰻。その食べ方も多種多様！地方ならではの絶品鰻料理をご紹介♪

鰻の帆引き煮 ― 茨城県（利根川、霞ヶ浦）

霞ヶ浦で漁業を行っていた巨大で真っ白な帆が特徴的な"帆引き船"。料理の仕上げに帆引き船を模した笹の葉をあしらうため"帆引き煮"と呼ばれるようになった。煮立たせた酒に鰻を加え、醤油、砂糖を入れて煮詰める。大きめの笹を帆引き船に見立てて飾り、煮汁をかけ食べる。（※画像：農林水産省WEBサイトより）

ぼく飯・ぼく煮 ― 静岡県浜名湖地方

鰻の白焼きと、ささがきにしたゴボウを醤油と砂糖などで甘辛く煮た浜松市の郷土料理。ご飯にかけると「ぼく飯」、そのままで食べる場合は「ぼく煮」と呼ばれる。卵を入れて柳川風にする場合もある。

鰻のじゅんじゅん ― 滋賀県琵琶湖周辺（近江八幡、沖島）

"じゅんじゅん"とは"すき焼き"のこと。すき焼きの割下よりもあっさりとした出汁で、たっぷりのゴボウやねぎと煮込む。ゴボウが余分な脂を吸い、とろけるような舌触りの鰻をさっぱりと味わえる。生の鰻を使う昔ながらの方法と、一度鰻を白焼きにしてから出汁に加える方法の２通りの作り方がある。

鰻のせいろ蒸し ― 福岡県筑後地方（柳川）

タレをかけたご飯に、鰻のかば焼きと錦糸玉子を乗せて、せいろで蒸す料理。直火でかば焼きにして香ばしく焼き上がった鰻をさらに蒸すことによって、鰻はふっくらと柔らかに。鰻のうまみと燻香がしっかりと染み込んだほくほくのご飯をおいしく楽しめる。