



について調べる

古くから「栄の国」と呼ばれ、風土に恵まれた佐賀県では野菜・果物・お米などを生産し、全国的にもその品質に高い評価を得ています。

県立図書館では佐賀の郷土料理やグルメガイドなど、『食』にまつわるさまざまな資料を収集しています。ぜひご覧ください。

郷土料理



『佐賀県大百科事典』(S031/Sa16 佐賀新聞社佐賀県大百科事典編集委員会／編 1983 年)

「郷土料理」の項目に、佐賀県の代表的な郷土料理が紹介されている。

ムツゴロウやエツ、フナ、レンコン料理については個別の項目で作り方などが記載。

『聞き書 佐賀の食事』(S596/N77 「日本の食生活全集佐賀」編集委員会／編 1991 年)☆

県内各地域それぞれの四季の食生活から、基本食の加工・料理法、菓子にいたるまで、大正の終わりから昭和はじめ頃の佐賀の食についてまとめられている。

『佐賀の隠れ味』(S588/Sa13 佐賀新聞社佐賀県大百科事典編集委員会／編 1983 年)☆

佐賀ならではの食材や料理法を取り上げ、カラー写真で紹介。

地域別の呼び方・食べ方の違いや、食材の歴史的背景なども記されている。

『八戸ものがたり』(S211/Y14 八戸地区の歴史を考える会／編 2016 年)

P219 から「ふるさと味の佐賀の味」として主食・野菜料理・魚料理・調理法などのほか、有明海でとれる魚や、季節の行事食なども写真やイラストとともに紹介。

地域別の郷土料理についてもっと知りたいときは…

自治体史をみましょう

主に昭和 20 年代から 30 年代頃の日常の食事や晴れの日の献立について、記載されています。佐賀県立図書館のデータベースで検索することができます。

「県市町村史誌目次」のキーワードに“食”や“食事”、“食生活”などを入れて検索すると、該当する資料名・目次・ページ数が表示されます。

特定の地域における食について知りたいときは、まずこちらで検索してみましょう。

〈佐賀県立図書館データベース〉<https://www.sagalibdb.jp/>

〈県市町村史誌目次検索〉<https://www.sagalibdb.jp/kenshi>

昔は節約のため 茶がゆ を食べていた？

茶がゆ（おちゃがい）は、佐賀藩十代藩主鍋島直正が節約のため奨励したという説がある。

米を水で補うため、自家用米が少なくてすむし、お腹にもたれず食後すぐに重労働もできるということで日常食として主に佐賀市・神埼郡で食べられていた。サラリと炊き上げなければならないが、これが難しく、女中さんの給料が茶粥の炊き方によって決まったとも、よそからきたお嫁さんの炊き方が上手くなるまで認められなかったとも言われている。（佐賀の隠れ味 P56）

郷土料理のレシピ



『うちの郷土料理』(S596/U22 農林水産省／編 2023 年)

P100～101 佐賀県 栗おこわ、呉豆腐のごま醤油かけ、いかのかけ和えのレシピを紹介。

『全集 語り継ぐ日本の家庭料理』シリーズ (S596/Z3/1～16 日本調理科学会／編) ☆

「四季の行事食」P9 七草の味噌おつゆ P63 煮ごみ

「年取りと正月の料理」P42: 有田雑煮

「米のおやつともち」P30 いろうしゃんもち P88 盃まんじゅう

「魚のおかず」P22 たら煮しめ P29 おつごろうの煮物 P59 あまだいのごま醤油 P86 まて貝の酢味噌かけ

「汁もの」P69 ゆきのつゆ P86 呉汁

「そば・うどん・粉もの」P88 地獄そうめん P99 だご汁

「すし」P100 須古ずし

「炊きこみご飯・おにぎり」P78 すさめし P79 ごぼうめし P80 ほだれ菜めし P105 えんどう豆のおにぎり

『佐賀の郷土料理』(S596/Sa15 佐賀県栄養保健推進協議会／編 1983 年)

『さがの新郷土料理』(S596/Sa15 佐賀県商工労働部観光課／編 1999 年)

『鳥栖の郷土料理』(S596/To72 鳥栖市食生活改善推進協議会／編 2005 年)

『唐津図鑑 ふるさとの料理集』(S596/Ka63 唐津観光協会／編 2013 年)

『いまりの郷土料理』(S596/I46 伊万里市食生活改善推進協議会／編 2009 年)

『伝えたい郷土料理レシピ』(S596/Ts92 武雄市朝日町食生活改善推進協議会／編 1983 年)

郷土料理に関する本は、サガスバの請求記号 **S596** のあたりを見てみましょう。
グルメや郷土料理に関する本がまとまっています。

佐賀のグルメ



『ブルーガイド てくてく歩き九州』(S031/Sa16 /編 1983 年)

P34～46: 佐賀県

「松簾」…日本五大珍味のひとつ「松浦漬け」を味わえるお店。細かく刻んだ鯨のカブラ骨を酒粕に漬けこみ、みりんやコショウで味付けしている。

『“駅酒場” 探訪』(S596/N77 「日本の食生活全集佐賀」編集委員会／編 1991 年)

P176～185: 佐賀県

「佐賀を味わう」がコンセプトの「SAGA BAR」…呼子イカの塩辛と有田町の郷土料理呉どうふ、唐津駅の「きあげ」…煮串豚と焼き海苔をトッピングし、筏に見立てて辛味噌をのせたラーメン、肥前浜駅の「HAMA BAR」…鹿島市内の酒蔵の日本酒とおつまみを楽しめる

『呼子のイカはなぜ美味しい?』(S596/N95 野村 祐三／編 2006 年) ☆こと

イカの活きづくりやいかしゅうまいなど呼子のグルメが美味しい理由をカラー写真とともに解説。小川島の郷土料理も紹介している。

『ラーメン記者九州をすする! 替え玉編』(S596/O24 小川 祥平／編 2024 年)

お店の雰囲気がわかる写真と文章で、県内 11 店舗のラーメン屋を紹介。

『九州喫茶案内』(S596/Ko82 小坂 章子／編 2020 年)

P64～75 佐賀の喫茶 4 店舗を紹介。お店やマスターの人柄について温かな目線で綴られている。

『久留米 佐賀 B級グルメ』(S596/Ku79 西日本情報センター／編 2012年)

ラーメンやハンバーガー、シシリアンライスなど県内各地のB級グルメが食べられるお店を多数紹介。

『サガバイ “うまか” ブック』(S596/Sa15 佐賀市観光協会／編 2025年)

県内の“うまか”グルメを、エリア別に紹介。有明料理が食べられる店などのアイコン表示もあり。

『ほとめき佐賀ぶらり』(S596/Sa15 佐賀県観光連盟／編 2023年)

エリア別のおすすめスポットやグルメを紹介。観光しながら佐賀の美味しいグルメを味わいたい人へ。

『るるぶ 佐賀 2024』(S290.5/R87 JTBパブリッシング／編 2024年)

観光のモデルプランや観光スポット、名物グルメの紹介あり。

『ことりっぷ 有田・唐津』(S290.9/Ko94 昭文社／編 2024年)

有田・唐津、伊万里・武雄・嬉野の旅メニューとおすすめの旅プランを紹介。

『まるっと唐津』(S290.9/Ma58 文栄出版社／編 2018年)

唐津のさまざまなごちそう、郷土料理、ふらっと立ち寄りたいカフェなど、グルメ情報満載の1冊。

『まるごと鳥栖本!』(S596/Ma54 鳥栖観光コンベンション協会／編)

鳥栖市の美味しいグルメのお店をたっぷり紹介。お土産や観光案内も掲載。

『たけお散歩 改訂版』(S296/Ta64 ネコ・パブリッシング／編 2018年)

武雄市の地元の方おすすめのグルメや名物のほか、観光スポットやモデルコースを紹介。

グルメや料理に関するS596の棚以外に、S290あたりの棚には観光ガイドブックなどが並んでいます。お出かけの際のグルメ情報を探している場合は、そのあたりの書架もご覧ください。

孤独のグルメの原作者

久住昌之さんと佐賀の食

有田焼のマグカップをきっかけに佐賀へ通うようになった久住さん。

久住さんならではの目線で佐賀のお店を紹介されています。

『新・佐賀漫遊記』S290.9/Ku92 久住 昌之／著 ☆

P179:唐津線無人駅の「山口お好み屋」

“季節、天候、気温、時刻、場所、状況、そして味、全てが申し分ない。

パーフェクト。光、匂い、音、全部心地よい。真っ黒で波打った鉄板の

年季が物凄い。そこで焼かれ続ける薄いお好み焼きが、あまりにうまそうだ。”

『勝負の店』S290.9/Ku92 久住 昌之／著

P119:佐賀県鳥栖市の玉子入りラーメン「まるぞの」

“おいしかったあ。ペロッと食べてしまった。気がついたらスープもほぼ飲んでしまっていた。量も少なめで、ボクにはちょうどよい。”

ほかにもたくさんの佐賀のお店を紹介されています。

文章を読んでいると、井之頭五郎が美味しそうに食べる姿が浮かんできます。



佐賀出身の料理人・料理研究家



江上栄子さん

佐賀県有田焼の窯元「香蘭社」の深川家出身。江上料理学院の学院長。

『江上料理学院 90 年のベストレシピ 100』(S596/E28 江上 栄子／著 2017 年)

親子三代に渡り引き継がれてきた秘伝のレシピ集。

弓削啓太さん

1985 年、佐賀県生まれ。「パスタ・ワールド・チャンピオンシップ 2019」で優勝。

『「パスタ世界一」がかなえる至福の家イタリアン』(S596/Y96 弓削啓太／著 2022 年)

パスタの世界大会で優勝したシェフが、家で作れる「世界一のイタリアン」レシピを公開。

マロンさん

本名板井典夫さん。佐賀県唐津市出身。日本初のフードスタイリスト。

『マロンの「角打ち」』(S596/I87 マロン／著 2010 年) ☆

じゃがいもサワークリーム、きゅうりのひと口巻き寿司など、お酒がすすむ 65 のレシピを紹介。

藤吉和男さん

佐賀県唐津市出身。筋肉料理人として活動する料理ブロガー。

『筋肉料理人の安い！美味しい！鶏肉レシピ』(S596/F68 藤吉和男／著 2013 年)

九州の人気ブロガーが、本場から絶品鶏肉レシピを紹介する。

インターネットで調べる

〈農林水産省 うちの郷土料理 佐賀県〉

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/saga.html

佐賀県のさまざまな郷土料理の歴史・由来や食材、伝承地域、レシピなどを紹介。

〈佐賀県公式観光サイト あそぼーさが グルメ〉

<https://www.asobo-saga.jp/gourmets/>

佐賀県で味わえるグルメを紹介。提供しているお店をカテゴリ別に検索できる。

〈佐賀市観光協会 佐賀市のご当地グルメ〉

<https://www.sagabai.com/main/3546.html>

シシリアンライスや有明海料理など、グルメ情報を紹介。食事処検索もあり。

〈さが農村ひろば〉

<https://saga-nouson.jp/>

郷土料理の作り方を写真付きでわかりやすく紹介。農家レストランなどのおでかけスポットも検索できます。

〈さが県産品流通デザイン公社 SAGAPIN〉

<https://sagapin.jp/product/#panel2>

佐賀県が誇る名産品の数々を紹介。生産者へのインタビューやグルメ紹介もあり。

発行 令和 7 年(2025 年)12 月 25 日

佐賀県立図書館

〒840-0041 佐賀市城内 2 丁目 1-41

TEL.0952-24-2900 FAX.0952-25-7049

MAIL : saga-kentosyo@pref.saga.lg.jp

ホームページ : <https://www.tosyo-saga.jp/>