



納豆に刻んだ漬物や野菜を混ぜた

きりざい

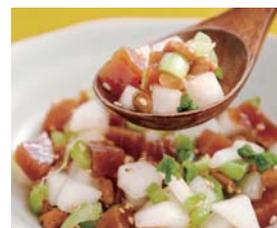


レシピムービー

主な伝承地域：中越地方

レシピ提供元：「にいがたのおかず 郷土の食材と料理」
(著：新潟県食生活改善推進委員協議会、出版：開港舎)

戦国時代に武士が兵糧として持っていたという記録が残っている。大切なタンパク質源の納豆に残った漬物や野菜を混ぜたもの。食材は切れ端でも捨てずに美味しく食べるという知恵で、納豆に加える素材は様々だが、野沢菜漬けだけは必ず入れることが伝統になっている。



材料 (4人分)

野沢菜漬け	100g	納豆	40g
だいこん	200g	いりごま	大さじ1
だいこんの味噌漬け	50g		

つくり方

1. だいこんは小さい角切りにし、塩ひとつまみを加えてもみ、水洗いしてかたく絞る。
2. 野沢菜漬けは細かく刻んで水気を絞る。シャキシャキ感を出すため、葉先は入れない。
3. だいこんの味噌漬けはだいこんと同じ大きさに切る。
4. ボウルに1～3を入れ、混ぜ合わせてごまを加える。
5. 食べる直前に納豆を加えて混ぜる。



1. だいこんは小さい角切りにして塩もみする。



4. 1～3の材料を混ぜ合わせ、ごまを加える



蒸すととろりと甘くなる

ふかしなす

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：新潟県長岡地域振興部

昔から夏によく食べられるのがふかしなす。中でも固い巾着なすはふかしなすにするのが一番という。蒸すととろりとして甘く美味くなり、むいた皮は雑炊にするという歌詞の民謡もあるほど、庶民の生活に根づいている。



材料 (4人分)

巾着なす	2個(300g)	【A】	
		醤油、おろししょうが	各適量

つくり方

1. なすは洗ってヘタをとって皮をむき、二つ割りにして水に入れてアクを抜く。
2. 蒸し器に湯をたっぷりわかし、なすを入れ、強火で蒸す。竹串を通してすつと通るようなら蒸し上がり。
3. 冷して食べやすい大きさに切り、Aを添える。からし醤油を添えても合う。

中部地方

富山県

立山連峰から富山湾までの急峻な地形が紡ぐ食文化



本州中央の日本海側に面し、東、南、西の三方を山に囲まれ、北の富山湾は水深約 1,000 メートルで「天然のいけす」と称される。複雑な海底谷と 3 層の海水が特徴で、それぞれの海水を好む魚が集まり、500 種類もの魚がいる海の宝庫。

富山湾の王者といわれるブリは「ぶり大根」、富山湾の宝石シロエビは「かき揚げ」、

富山湾の神秘ホタルイカは「酢味噌あえ」が定番。

良質な水に恵まれ、米づくりが盛んで「ます寿司」は代表的な郷土料理。

「かぶらずし」は江戸時代から受け継ぐ発酵食品。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の富山県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



画像提供元：(一社)氷見市観光協会

アラを活かした、ブリ料理の代表格

ぶり大根

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「富山の家庭料理」メニュー集(富山県)

晩秋から冬にかけて強風が吹き荒れ雷が鳴る激しい天候になると、富山では「ブリ起こし」と呼び、富山湾では極上の寒ブリが獲れる時期になる。ブリは出世魚として縁起物でもあり、捨てるところがほとんどない。あらゆる部位が料理となり、中でもアラとだいこんを煮た「ぶり大根」は体が温まり家庭でも飲食店でも人気のブリ料理である。



材料 (4 人分)

ブリのあら	8切れ	【A】
だいこん	1本	水
		酒
		みりん・醤油
		各 1/2カップ

作り方

1. だいこんは 1～1.5cm の輪切りにし、やわらかく茹でる。
2. ブリは熱湯にさっと通し、すぐに水にとって冷やし、ザルに入れて水気を切る。
3. 鍋に A とブリ、だいこんを入れて火にかけ、浮いているアクは細めにとり除きながら煮る。
4. 3 が煮えたら火を止めてしばらくおき、味がよくしみ込むように再度煮る。

※圧力鍋で煮ても、早く美味しく仕上がります。

※だいこんは米のとぎ汁で茹でると、えぐみが除かれる。



季節の魚介を使ったおなじみのおかず

すり身揚げ

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元：「富山の家庭料理」メニュー集(富山県)

富山湾には500種類もの魚介類があり、季節によって色々な魚がすり身に使われる。外がカリッと揚がり、中はふんわりとうま味たっぷり、どの年代にも好まれている。様々な野菜を加えたり、シンプルにすり身だけを揚げたりとバリエーションが豊富で楽しい。店でも販売されているが家庭でも日常的につくられている。

材料（4人分）

イワシ	200g	大葉	10枚
ながいも	60g	しょうが汁	1かけ分
卵	1個	味噌	大さじ1
たまねぎ	100g	かたくり粉	大さじ1/2
にんじん、ごぼう	各40g	揚げ油	適量

つくり方

1. イワシは、頭と骨、皮をとり、まな板の上で軽くたたいた後、しょうが汁を加えて、すり鉢でする。
2. 1にながいもをすりおろして加え、とき卵、味噌を入れよくすり混ぜる。
3. たまねぎ、にんじんはあらみじん切りに、ごぼうは1cm長さの千切りにする。大葉は縦半分にして千切りにする。
4. 2と3を混ぜ、かたくり粉を加えてさらに混ぜる。
5. 揚げ油を熱し、4をスプーンで一口程度の大きさにすくって入れ、からりと揚げる。



小豆の入った根菜類の煮物

いとこ煮/にぎい



レシピムービー

親鸞聖人の命日の法要につくられる行事食で、家庭でもつくられている。体が温まり栄養豊富なことから、秋から冬へと寒さに向かう季節に喜ばれる。いとこ土のような根菜類を使うからなど、名前の由来はいくつかある。いとこ煮と呼ばれる料理は各地にあり、材料はそれぞれ異なる。

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元：「富山の家庭料理」メニュー集(富山県)

材料（4人分）

だいこん	80g	厚揚げ	1/3枚
ごぼう	20g	焼き豆腐	1/3丁
にんじん	25g	小豆	1/3カップ
さといも	130g	味噌と醤油	各大さじ1
こんにゃく	1/3枚	出汁	3カップ

つくり方

1. 小豆はたっぷりの水に入れて煮立て、中火で5分ほど煮てザルにとり、茹で汁を捨てる。
2. 小豆に新しい水を加えて強火にかけ、煮立ったら弱火にして固めに茹でる。
3. だいこん、焼き豆腐、湯通しした厚揚げは1.5～2cm角切り。にんじんはいちょう切り。ごぼうは1cm厚さの輪切りにして水にさらし、アク抜きする。
4. さといもは皮をむいて下茹でし、だいこんよりも大きめに切る。こんにゃくは湯通しして、ごぼうと同じくらいの大きさに手でちぎる。
5. 鍋に出汁、火の通りにくいだいこんとごぼうを入れて煮立て、中火にしてだいこんがやわらかくなるまで煮る。
6. 次に、にんじん、さといも、小豆、こんにゃくを加えてやわらかくなるまで煮る。
7. 最後に厚揚げ、焼き豆腐を加え、味噌、醤油も加えて3分ほど煮、味を整えて火を止める。



3. 湯通しした厚揚げは1.5～2cm角に切る。



4. こんにゃくはごぼうと同じくらいの大きさに手でちぎる。



7. 最後に厚揚げ、焼き豆腐を加え、味噌、醤油も加える。

中部地方

石川県

海の幸・山の幸で花開いた “加賀百万石”の味覚



本州の日本海沿岸にあり、南西から北東に向かう細長い形で、先端は日本海に突き出る。

江戸幕府がこの地を加賀藩とし、120万石の所領で前田家が治めたことから加賀百万石と謳われ、豊かな魚介を活用した食文化が根付いた。

城下町の金沢では武家料理が発展し、「じぶ煮」は代表格。「かぶらずし」は正月の行事食であった。

庶民の食文化は、沿岸部では海の幸が中心であり、

積雪の多い内陸部は麦や豆が栽培されたことから麦飯が日常食であった。

山の畑では小麦がつくられ、うどんやそうめんに加工された。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の石川県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。

中部地方



武家料理として始まり、県を代表する煮物に

じぶ煮

加賀藩で江戸時代からつくられ、当時のレシピも現存している。一方、庶民も大陸から渡ってくる鴨をとらえて「じぶ煮」をつくっていたとされる。そして料亭風の盛りつけがされるようになり、薄手で口が広く底の浅い専用の椀が使われるようになった。今では鴨肉は高級食材。手に入りにくいいため、家庭では合鴨や鶏肉を利用することもある。



レシム-ビー

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元：「金沢・加賀・能登 四季のふるさと料理」(著:青木 悦子氏)

材料 (4 人分)

鴨肉	120g(12切れ)	好みで花麩	4切れ	[A]
すだれ麩	1枚	出汁	2と1/2カップ強	薄口醤油・濃口醤油・
好みでさといも	4個	小麦粉	適量	みりん・酒
生しいたけ	4枚	わさび	適量	砂糖
ほうれん草又は				大さじ1
せり	1/4束			

作り方

- 鴨肉はそぎ切りに、すだれ麩は四つ切りにして茹でこぼす。さといもは皮をむいて下茹でし、生しいたけは石づきをとり、飾り包丁を入れる。青菜は茹でてすだれで形を整え、2～3cmに切る。
- 鍋に出汁とAを入れて火にかけ、煮立ったらすだれ麩、さといも、花麩、生しいたけを入れて煮て、いったん取り出す。
- 鴨肉にたっぷりの小麦粉をまぶし、2に入れて煮て、火が通ったらこれも取り出す。
- 器に2と3を形よく盛り、彩りに青菜を添える。
- 3の煮汁を軽く煮立て、水でといた小麦粉を少しずつ加えて混ぜ、調える。
- 5を4にかけ、わさびを天盛りにする。



1. すだれ麩は切り分けて茹で、水気を切る。



5. 水どき小麦粉を少しずつ加え混ぜ、お玉ですくってとろみを確認する。



6. 具材を盛ったところにとろみのついた汁をかける。



麺というよりも煮物に近い

なすそうめん



レシムービー

主な伝承地域：金沢市周辺

レシピ提供元：「青木悦子の新じわもん王国 金澤料理」(著：青木 悦子氏)

室町時代からそうめんがつけられ、かつては一大産地として広く知れ渡っていた。その名残は今でもつけられ続けている「なすそうめん」に見られる。夏パテで食欲がない時、すんなり口に入るため、よくつけられ親しまれている。残ったそうめんを活用する先人の知恵ともいえる。

材料 (4人分)

なす	4個	【A】	
そうめん	2束	薄口醤油	大さじ2と 1/2~1/3
出汁	1と1/2カップ強	みりん	大さじ2/3~1
		酒	大さじ1

つくり方

1. なすはヘタを取り、皮目に細かく切り込みを入れ、薄い塩水に浸けてアク抜きする。
2. そうめんは固めに茹でて洗い、水切りしておく。
3. 出汁 1/2 カップを熱してAを加えてやや濃いめに調味し、なすを煮る。
4. なすがやわらかくなったら、出汁 1 カップ強を少しずつ加えて味を薄め、そうめんに合うよう調え、そうめんを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、味をなじませる。



1. なすはヘタを、鉛筆を削るように斜めに切り、果肉を多く残す。



3. 濃いめの味の出汁でなすを煮て、しっかり味をつける。

※そうめんを茹でずに加えてもよい。その場合は、そうめんから塩分が出るので、出汁を多めに加えて味を調える。



北前船がもたらした食材から生まれたハレ食

にしんの昆布まき



レシムービー

江戸時代、能登地域は北前船の寄港地になっており、北海道からニシンと昆布が大量に運びこまれていた。それらが根付き、様々な料理が生まれて食文化が発展した。「にしんの昆布まき」は正月や祝い事などハレの日につくられていた行事食。比較的保存が効くので、年末に大量につくり正月中の常備菜にする家庭も多い。

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：石川県食生活改善推進協議会

材料 (2人分)

昆布(煮物用)	30g	【B】	
かんぴょう	8本	醤油	大さじ3と 1/2
身欠きニシン(半乾)	3切れ	酢	大さじ1
棒茶(又はほうじ茶や番茶)	適量	【C】	
昆布の戻し汁	2カップ	みりん	1/4カップ
【A】		砂糖	適量
酒	1/3カップ		
砂糖	大さじ4		

つくり方

1. 昆布は水で戻し、戻し汁(昆布出汁)はとっておく。かんぴょうはぬるま湯でもどす。
2. ニシンは鍋に入れ、茶用パックに茶葉を入れて加え、水をひたひたに注ぎ、煮立ったら 10~15 分くらい煮て、ニシンを取り出して適宜に切る。
3. 昆布に 2 をのせてきっちりと 3~4 回巻き、かんぴょうはゆるめに 2 巻きして結ぶ。
4. 鍋にあれば竹の皮などを敷いて 3 を並べ、昆布の戻し汁と A を入れてクッキングシートなどで落とし蓋をし、昆布がやわらかくなるまで静かに 1~2 時間煮て、B を加えて 10 分ほどとろ火で煮て火を止め、そのまま半日おいて冷ます。
5. 4 を温め、味をみて砂糖を足し、落とし蓋をしたままさらにごくとろ火で煮、C を加えて味を調える。



3. かんぴょうでゆるめに巻いて結ぶ。こうすると昆布が煮汁を吸って厚くなるため、ちょうどよい。

※棒茶は茎茶を焙じた(ほうじた)もので、石川県で親しまれている。

※昆布巻きを煮る時間は昆布によって変わる。途中水分が減ったら昆布の戻し汁を適量足す。

※本乾の硬い身欠きニシンの場合は、米のとぎ汁やぬか汁に浸けて 1 日以上おき、中まで戻してヒレやウロコ、骨を除いてから使う。

中部地方

福井県

南と北で真二つに分かれる 食の歴史



東は標高 1000m 以上の山々が連なり、西は広く日本海に面している。

食といえば海の幸だが、雪に閉ざされる土地も多く、魚を糠漬けにした「へしこ」などの保存食が発達した。

昔は北の「越前」と南の「若狭」という別々の国であったため、食の歴史もそれぞれ異なる。

北は仏教信仰が厚く「厚揚げの煮たの」など精進料理の影響が強い。海では越前ガニや甘エビが獲れ、稲作を始め農業も発展。

南は、朝廷に食物を献上する御食国（みけつくに）で、優れた漁場の若狭湾が奈良や京都に近く、

通称「鯖街道（さばかいどう）」で豊富な魚介類を都に運んだ。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の福井県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。

中部地方



400年以上前からつくられ、今も人気を誇る

おろしそば

主な伝承地域： 県内全域(主に嶺北地方)

レシピ提供元：「ほっとするね ふるさとの味」(福井県)

古い歴史を持つそばだが、1600年頃にそば師が城主に細い麺にだいこんおろしをのせるそばを出し、以来その食べ方が広まったという。今でも県民に一番多く食べられているのはおろしそばで、年越しそばとしても欠かせない。越前のおろしそばとして評判が高く、観光の目玉にもなっている。

材料（4人分）

生そば	4玉	【A】	
だいこんおろし	400g	酒とみりん	各大さじ1と1/3
出汁	3カップ	薄口醤油	大さじ3弱
刻みねぎ	20g		
花カツオ	8g		

つくり方

- 鍋に出汁を入れて煮立て、Aを入れてかけ汁をつくる。
- たっぷりの湯を沸かしてそばをゆがき、水気を切って、温めた器に入れる。
- かけ汁にだいこんおろしの汁を入れて2に注ぎ、だいこんおろし、ねぎ、花カツオをのせる。好みで唐辛子をふる。

※上記の食べ方以外に、だいこんおろしを入れたかけ汁をかける食べ方と、だいこんおろしを別皿に盛る食べ方があり、3通りを楽しめる。

※冷たいつけそばにする場合は、茹でて水にとり、ぬめりをよく洗い落とし、冷水でめんを締めてから器に盛る。つけ汁にだいこんおろしを加えて添えるか、だいこんおろしとつけ汁を別々にして添える。



画像提供元：仁愛大学 佐藤 真美氏

しめ鯖^{さば}と香味野菜を組み合わせた

さばめた

主な伝承地域：小浜地区

レシピ提供元：「ほっとするね ふるさとの味」(福井県)

京都に若狭湾の魚を手で運んでいた道は鯖^{さば}街道と呼ばれるほど、若狭湾では脂ののった美味しいサバがとれる。このサバに塩をまぶし、酢で締め、香味野菜とともにからし味噌で和えた「さばめた」は古くから伝わり、今でも親しまれている。

材料 (10人分)

新鮮な生サバ	1尾	【A】	
塩	適量	練りからし	大さじ1
酢	サバがひたひたに浸かる量	砂糖	大さじ4
ねぎ	700g	酢	大さじ3
味噌	大さじ4		

作り方

1. サバは3枚におろし、塩を身がかくれるほど両面にまぶし、冷蔵庫に2～3時間おき、水洗いして塩を落として水気をふき、さらに酢をひたひたに注いで一晚漬け、皮をむいて小骨をとる。
2. ねぎは2cm長さのぶつ切りにする。
3. 熱湯に塩少々を入れ、2をさっと茹でてザルにあげ、よく冷やす。
4. 1のサバを1cm幅に切る。
5. すり鉢で味噌をすり、Aを入れてよくすり混ぜ、3と4を和える。



豆腐屋の数が多く、油揚げ(厚揚げ)は人気食材

厚揚げの煮たの

主な伝承地域：嶺北地方

レシピ提供元：「高志の食サポーターによる地産地消レシピ集」(福井農林総合事務所) ※一部改変

福井県の油揚げは分厚く、他の地方ではいわゆる「厚揚げ」。その消費額は長い間全国トップ。豆腐屋で、大豆と豆腐や厚揚げを交換していた歴史があり、どの町内にも豆腐屋がある。また、浄土真宗が盛んで、精進料理のご馳走は厚揚げということもあり、家庭でも厚揚げ料理が好まれている。



材料 (4人分)

厚揚げ	2枚	【A】	
出汁	3カップ	酒とみりん	各大さじ2
しょうが	適量	醤油	大さじ3

作り方

1. 厚揚げは熱湯に通して湯抜きした後、揚げの中央に切り込みを入れて味が浸み込むようにする。
2. 厚揚げが丸のまま入る鍋に、出汁を煮立ててAで調味し、厚揚げを並べ、落とし蓋をして弱火で15分ほど煮る。
3. 火を止める直前にしょうが汁を入れ、全体に絡める。
4. 器に厚揚げを丸ごと盛り、おろししょうがを添える。

中部地方

山梨県

甲州街道や富士川舟運が
もたらした甲斐国の食文化



山に囲まれ、南東に富士山を仰ぐ。年間の日照時間が長く、内陸型気候は果樹栽培に適し、江戸時代の記録にはぶどう、梨、桃、柿、りんごなどが甲斐八珍果として紹介されている。大消費地、江戸への物流は「富士川舟運」や「甲州街道」が利用された。米づくりには向かず、「ほうとう」などの粉食文化が発達し、一般的なうどんやそばのほか、薄く溶いた小麦粉を焼く「うすやき」は農作業の合間のおやつに重宝された。また、飢饉対策にジャガイモが栽培され、「せいだのたまじ」で飢えをしのいだという。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の山梨県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



中部地方



炊いて混ぜれば完成。甘い味も魅力

甘納豆のお赤飯



レシピムービー

主な伝承地域： 南アルプス市、甲斐市、山梨市、甲府市
レシピ提供元：「やまなしの食 まるごと体験ハンドブック」

ごま塩の塩気とよく合って、やみつきになる美味しさ。手間がかからないため、お祝いにはもちろん、日常的につくられている。花豆の産地などでは、大粒の花豆赤飯をつくることも。甘い赤飯は、北海道や東北、関東の一部でも伝わり、今でも好まれている。

材料（4～5人分）

もち米	2合	食紅	ごく少々
米(うるち米)	1合	ごま塩	少々
甘納豆	150g		

作り方

1. もち米とうるち米を混ぜ合わせて洗い、炊飯器に入れて3合の水加減にする。
2. 食紅は少量の水でとかし、1に加えて炊く。
3. 炊きあがったら、甘納豆を広げるようにのせ、炊飯器の蓋をして少し蒸らす。
4. 3をさっくりと混ぜて器に盛り、ごま塩をかける。



1. もち米とうるち米は合わせて洗う。



2. 水加減したところに水でといた食紅を入れて混ぜる



4. 少し蒸したら豆がムラなく混ざるよう、さっくり混ぜる。