



シンプルでうま味たっぷりだから冬の定番に

肉豆腐

主な伝承地域： 京都市

レシピ提供元： 日本の食文化情報発信サイト「SHUN GATE」

牛肉と豆腐に九条ねぎ、この三品だけで手軽につくれることから親しまれてきた。古い歴史を持つ丹波牛、香りと甘みが強く「葉ねぎ」の王様といわれる九条ねぎ。京都の軟水でつくられる美味しい豆腐。伝統食材を活かして生まれた郷土料理である。



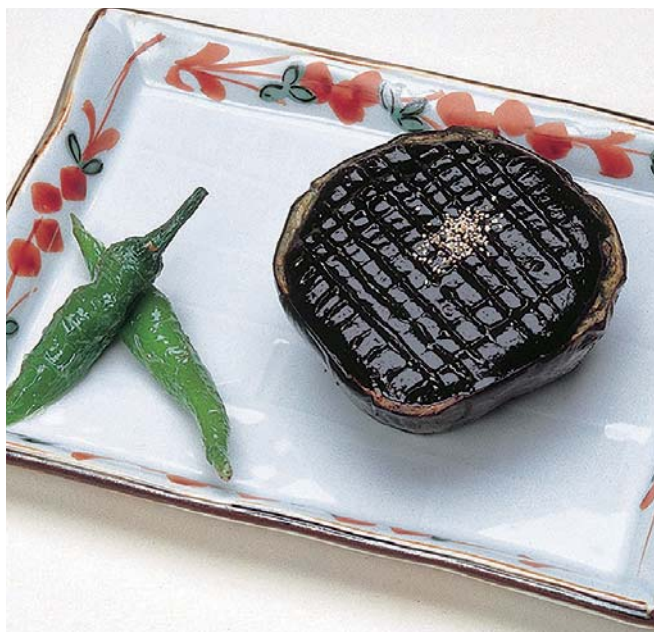
材料（3人分）

牛薄切り肉(すき焼き用)	200g	砂糖	小さじ2
木綿豆腐	160g	醤油	大さじ2
九条ねぎ	1束	みりん	小さじ1
出汁	500cc	塩	適量
酒	大さじ1	好みで一味唐辛子	適量

つくり方

1. ねぎ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 牛肉は湯通ししてザルにあげ、水気を切る。
3. 鍋に出汁を入れ煮立たせ、酒、砂糖、牛肉、豆腐を加え、中火で2～3分ほど煮て、醤油、みりんを加えて落し蓋をし、弱火で10分ほど煮こむ。
4. 仕上げに九条ねぎを加えて軽く火を通し、塩で味を調える。

京の伝統野菜の中でも有名な賀茂なすは、大きくて重く、きめ細かい肉質を持つ。「なすの女王」といわれ、焼いても煮ても崩れず、身がしまっているのが歯ごたえも楽しめるが、栽培は難しい。その賀茂なすを存分に味わうため生まれた郷土料理である。



画像提供元：公益社団法人 京のふるさと産品協会

なす料理の頂点ともいえる絶妙な味わい

賀茂なすの田楽

主な伝承地域： 京都市

レシピ提供元：「京ごちそうさまお母さんの味」
(京都府生活研究グループ連絡協議会)

材料（4人分）

賀茂なす	2個	【B】	
油	適量	赤味噌	100g
【A】		酒とみりん	各大さじ2
白味噌	100g	砂糖	大さじ5
酒とみりん	各大さじ2		
砂糖	大さじ1		

つくり方

1. なすは上下を切り落とし、半分の輪切りにして5分くらい水に浸し、アクを抜いて水気を拭きとる。
2. フライパンにたっぷり油を入れ、中火（180度）でじっくり揚げ焼きし、中がやわらかくなったら取り出す。
3. 二つの鍋にAとB、それぞれの材料を入れて火にかけ、別々に練り混ぜて煮詰め、ややゆるめに仕上げて田楽味噌をつくる。
4. なす2切れに白の田楽味噌、もう2切れに赤の田楽味噌を塗る。

※あれば木の芽、ごま、けしの実などを散らす。

関西地方

大阪府

全国の特産品が集まる
「天下の台所」で花開いた
豊かな食文化



中央は肥沃な平野、西は瀬戸内海（大阪湾）、三方の県境は山に囲まれ、おだやかな気候。

豊臣秀吉により水路が整備された城下町大坂（大阪）は物流の集積地となり、

江戸時代には全国の食材が集まり売買される「天下の台所」となった。

「食い倒れの街」といわれるほど食を楽しむ一方、無駄を出さない「始末の精神」も根付いた。

出汁文化が発達し、たこ焼きなどの「粉もの」に加え、出汁を味わう「きつねうどん」が愛されている。

「泉州水なすの浅漬」、豊作祈願の菓子「あかねこ」も伝わる。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の大阪府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：山中 弓子氏

華やかで心浮き立つ、昔からのご馳走

ばらずし

そもそもは「一汁一菜にせよ」との倭約令に対する庶民の知恵から生まれた。様々な具を混ぜ込んだすしを「一菜」とした。刺身など生ものを入れないため、気軽につくられる。お祝いや人寄せのほか、普段の食事にも喜ばれる。残ったら翌日蒸して「蒸ずし」にする。



レシピムービー

主な伝承地域：大阪府内全域

レシピ提供元：山中 弓子氏

材料（4 人分）

米	3合	【A】		【C】	
えびじゃこ	100g	米酢	大さじ4	昆布出汁	1カップ
かんぴょう	10g	砂糖	大さじ3	しいたけの戻し汁	1カップ
にんじん	1/2本	塩	小さじ1	薄口醤油と濃口醤油	各大さじ1
戻した干しいたけ		昆布茶	小さじ1/2	砂糖	大さじ2
（戻し汁はとっておく）	3枚			みりん	と酒 各小さじ2
高野豆腐	2個	【B】		【飾り】	
茹でたけのこ	100g	カツオ出汁	1/2カップ	錦糸卵	適量
ちりめんじゃこ	大さじ2	薄口醤油	大さじ1/2	千切り紅しょうが	適量
酢	小さじ1	砂糖	小さじ1、塩少々	千切りきゅうり	1/2本分
				刻みのり	適量

つくり方

1. 米は炊飯器ですし飯の水加減で炊き、炊けたら A を加えてさっくり混ぜ、すし飯をつくる。
2. にんじんとしいたけは 1cm 長さの千切りにする。かんぴょうは塩小さじ 1（分量外）をまぶしてもみ、洗って約 5mm に切る。
3. 高野豆腐は水で戻して 1cm 幅に切り、さらに 3mm 幅に切る。茹でたけのこも同様に切る。
4. えびじゃこは皮をむき、B で煮て火を通す。
5. C を煮立て、2 と 3 を加え、汁がなくなるまで煮る。
6. ちりめんじゃこは酢をからめ、混ぜる直前に汁をきる。
7. すし飯に 5 と 6 を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、えびじゃこと錦糸卵、紅しょうが、きゅうり、刻みのりを飾る。



4. 殻をむいたえびじゃこは出汁と調味料で煮る。



名物の牛すじ料理を家庭でも楽しもう

どて焼き

主な伝承地域： 大阪市内



府民のソウルフードで、粉もん文化の代表格

たこ焼き

家庭料理としても日頃からつくられ、たこ焼き器のある家庭が多い。たこ焼きの始まりは明治の末頃、駄菓子屋や縁日で売られていた「チョコボ焼き」とされる。これは小麦粉をといて具を入れ、鉄板で丸く焼いたもの。のちにラジオ焼きに進化し、たこ焼きになったといわれる。大阪弁でいえば粉もん（粉食）文化の代表格といえる。



画像提供元：日本コナモン協会

主な伝承地域： 大阪市

レシピ提供元： 日本コナモン協会

鍋の縁に味噌を土手のように盛って煮込むことから、この名がついた。甘辛く濃厚な味わいは、ごはんにも酒にもよく合う。大阪の下町グルメとして観光客にも人気で、様々な飲食店で提供されている。牛すじ肉は多めに下茹でしておけば、カレーや野菜との煮込みなどに手軽にアレンジが可能。

材料（4人分）

牛すじ肉	300g	【A】	
こんにゃく	1枚	田舎味噌	100g
青ねぎ	1本	砂糖	大さじ5
出汁	8カップ	みりん・酒	各大さじ4
しょうが薄切り	2枚		

つくり方

1. 牛すじ肉は熱湯に入れて湯通しし、アクと臭みを取り、水にとって洗い、ザルに上げる。
2. 青ねぎは青い部分と白い部分に分け、青い部分は小口切りにする。
3. 鍋に1と出汁、しょうがの薄切り、青ねぎの白い部分を入れて煮立て、アクをとりながら40～60分茹で、肉をとり出してひと口大に切る。
4. こんにゃくはひと口大にちぎって下茹でする。
5. 鍋に3の茹で汁1と1/2カップ、Aを入れてよく混ぜ、3と4を加えて煮汁が少なくなるまで煮詰める。
6. 器に盛って小口切りにした青ねぎを散らす。

材料（4人分、約80個分）

【生地】		茹でダコ	200g
薄力粉	300g	天かす	60g
出汁	1,100cc	油	適量
卵	3個	【トッピング】	
塩	2～3g	濃厚ソース・青のり・けずり粉・マヨネーズ	各適量

つくり方

1. 茹でダコは、15mmほどに切る。
2. 生地をつくる。ボウルに卵をよく溶きほぐし、出汁、薄力粉、塩の順で入れ、粉を洗ってから切るように混ぜる。ダマができて10分ほどすると消えるので気にしない。
3. 2を、あれば流し込みやすい計量カップなどへ移す。
4. たこ焼き器を220度に熱し、油を薄くひき、生地をよく混ぜて穴に少し落とし、「ジュッ」と音がしたら一気に流し込む。プレート全体を生地で埋めるようにたっぷりと流し込む。
5. すぐにタコを入れて、天かすを全体に散らす。
6. 1～2分ほどして生地の縁が白くなってきたら、穴の周囲に竹串などで返しを入れて、穴ごとに生地を切り分ける。
7. 端の穴から手早く90度ずつ返し、その後全部返しきる。
8. 全体を返した後も、休むことなく返し続ける。飛び出た部分を中に入れながら、きれいな球体にし、穴があいていたり、生地が少ないところには生地をつぎ足す。
9. よく焼ける穴と、焼けない穴のたこ焼きを入れ替え、焼きムラをなくす。
10. 表面に少し油をぬってテリを出し、カリッと焼きあげる。
11. 器に盛って好みのトッピングをかける。

※生地は粉が沈殿しやすいので流し込む前によく混ぜること。

※たこ焼きは一気に全体を返さずに、まず90度ずつ返し、その後全部返しきるのがコツ。全体に火が通らないうちに90度返すことで、中の生地が流れ出て丸いたこ焼きになる。

関西地方

兵庫県

2つの海と5つの地域、
異なる自然・風土に
育まれた食文化



北は日本海、南は瀬戸内海と2つの海に面し、両方の海の幸に恵まれ、中央を中国山地が横切る。

神話で最初に登場する淡路島が含まれ、神戸市と西宮市の沿岸部は有名な酒どころ「灘五郷」。

瀬戸内海で獲れる「いかなごのくぎ煮」は春の風物詩。

ウナギより好まれるアナゴは「焼きあなご」として、ハレの日には欠かせない。

山に囲まれた丹波地方では黒大豆が特産で「黒豆ご飯」、猪料理「ぼたん鍋」も知られる。

日本海側では漁期になると「松葉ガニ」目当ての客が訪れる。

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



しょうが醤油を添えるのが特徴

姫路おでん

主な伝承地域：姫路市とその周辺

レシピ提供元：兵庫県家庭料理調査グループ(敬称略)

(片寄 眞木子、坂本 薫、作田 はるみ、田中 紀子、富永 しのぶ、
中谷 梢、原 知子、本多 佐知子)

姫路には、濃く甘い味付けの関東煮と呼ばれるおでんと薄味のおでんの2種類があり、しょうが醤油を使う場合はどちらも「姫路おでん」と呼ばれる。姫路市近辺はしょうがと醤油の生産地のため、このような食べ方が広まったという。おでんは日常のほか、祭りや祝いのときにもつくられ、残った具を刻んでお好み焼きに入れるという習慣もある。

材料(4人分)

だいこん	400g	【A】	
ジャガイモ	200g	出汁	4〜5カップ
茹で卵	4個	醤油	大さじ4
ごぼう天	4本	みりん	大さじ2
ちくわ	2本	酒	大さじ1
平天(四角のさつま揚げ)	4枚		
厚揚げ	4個		
こんにゃく	1/2枚		
しょうがすりおろし	適量		
		※他に好みのおでん種(牛すじ肉、がんもどきなど)を用意してもよい。	

つくり方

1. おでん種を用意する。だいこんは皮をむいて3cm厚さの輪切りにし、米のとぎ汁で茹でる。
2. こんにゃくは三角形に切って下茹でする。ジャガイモは皮をむいて水につけておく。
3. ごぼう天、平天、厚揚げは熱湯をかけ、ちくわは斜め半分に切る。茹で卵は殻を剥く。
4. 鍋にAを入れて1と2を煮、ジャガイモが八分通り煮えたら3を加え、さらに煮る。
5. 4を器に盛り、小皿に醤油とおろししょうがを入れて添える。



画像提供元：加古川観光協会

薄切り牛肉のカツが主役、昭和の人気洋食

かつめし

戦後まもなく、箸で食べられる洋食をと考案した店から広まった。今では多くの店がアレンジをして、色々な味が楽しめる。懐かしい洋食として人気を集め、家庭でもよくつくられる。手づくりのデミグラスソースが味を深めている。



レシピムービー

主な伝承地域：加古川市と周辺地域

レシピ提供元：兵庫県家庭料理調査グループ(片寄 眞木子氏、本多 佐知子氏)



田植え時や祝い事に炊かれる

丹波黒豆ごはん



レシピムービー

主な伝承地域：丹波篠山市

レシピ提供元：兵庫県家庭料理調査グループ(敬称略)
(片寄 眞木子、坂本 薫、作田 はるみ、田中 紀子、富永 しのぶ、中谷 梢、原 知子、本多 佐知子)

材料（5 人分）

ごはん――米2合を炊いたもの	カレー粉……………	小さじ1	【A】 ケチャップ……大さじ4と1/2 ウスターソース……大さじ3 おろしたまねぎ……50g分
牛肉薄切り……………400g	固形コンソメ………	小さじ1	
キャベツ……………250g	バター……………	25g	
	小麦粉……………	大さじ3	
	塩、こしょう……………	各少々	
【衣】	パン粉……………	適量	
小麦粉……………大さじ3	揚げ油……………	適量	
片栗粉……大さじ1と1/2	からし……小	さじ1/2～1	
酢……………大さじ1/2	湯……………	5カップ	
水……………大さじ2			

つくり方

1. キャベツは2cm角に切る。
2. 煮立った湯2カップにカレー粉と塩少々を入れ、キャベツを茹でてザルに上げて冷ます。
3. コンソメは3カップの湯で溶かす。
4. フライパンにバターを溶かし、小麦粉大さじ3（分量外）を加えて弱火できつね色になるまで炒め、フライパンを火からおろし、鍋底を少し冷ましてから3を少しずつ入れ、溶きのばす。
5. 4を火にかけ、Aを加えて混ぜながら煮詰め、塩こしょうで味を調える。
6. 牛肉は1枚ずつ広げて重ねてカツの形にして、5個つくり、塩、こしょうをふる。
7. 衣の材料を合わせ、天ぶらの衣のようによく溶き混ぜ、6の重ねた牛肉を入れて両面につけ、次はパン粉を両面につける。
8. 揚げ油を170～180度に熱してカツを揚げ、食べやすく切る。
9. 皿にごはんを薄く広げて盛り、カツをのせ、キャベツを脇に盛り、5のソースをかけ、からしを添える。



6. 牛肉は重ねてカツの形に整える

全国に知られる「丹波の黒豆」は大粒で最高品質の黒大豆。丹波篠山の肥沃な土と昼夜の大きな寒暖差という自然条件が生み出した特産品である。農家では畑で出荷用の黒豆をつくるほか、田のあぜ道に自家用の黒豆を栽培していた。この黒豆を炊き込んだごはんは、田の神にお供えするのが昔の習わしであった。今も特別な日には炊くという伝統は受け継がれている。

材料（4 人分）

米	2合	梅干し	1個
黒豆	40g	酒	大さじ2

つくり方

1. 米は洗って水気を切っておく。
2. 黒豆は鉄のフライパンか鍋に、油をひかずに入れ、弱火で表面にしわが寄るまでから煎りする。一粒味を見て、香ばしく感じるくらいが目安。
3. 梅干しは種を除き、包丁で刻む。
4. 洗った米に黒豆、梅干し、酒を加えて適量の水を加減で炊く。
5. 炊き上がったら軽くほぐす。



2. 黒豆は鉄のフライパンでから煎りする。



4. 炊飯器に材料を入れて、適量の水を加減をする。

関西地方

奈良県

千年を超える歴史の中で
培われてきた、悠久の「日本の味」



周囲を山に囲まれた内陸県で、飛鳥・奈良時代には奈良盆地に都が置かれて栄えた。

遣唐使などによって大陸から文化や技術が伝わり、日本独自に発展を遂げてきた。

空海が唐から茶の種子を持ち帰って^{ぶつりやうじ}仏隆寺に植え、

茶樹の栽培が始まり、「茶粥」の文化も生まれた。

清酒（日本酒）発祥の地であり、「三輪素麺」で知られる桜井市三輪地区は素麺発祥の地とされている。

大豆や穀類を塩漬けにした「醤（ひしお）」も古くからつくられ、味噌や醤油に進化した。



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



900年近く続く「おん祭」に合わせて食べる

奈良のっぺ



レシピムービー

主な伝承地域：奈良県全域

レシピ提供元：奈良県

全国に「のっぺ」「のっぺ汁」はあるが、奈良のっぺは精進料理。昆布出汁と干しいたけの戻し汁で煮るのが特徴。煮物として食べるほか、寒い日には汁を多めに汁物として食べる。12月17日に奈良春日大社で開催される「おん祭」が近くなると、のっぺに入れる小さい厚揚げが出回る。

材料（4人分）

さといも	400g	昆布出汁	500cc
厚揚げ	120g(3〜4cm角4個)	干しいたけの戻し汁	全量
だいこん	200g		
にんじん	100g	【A】	
こんにゃく	200g	塩	小さじ1/2
干しいたけ	3枚	醤油	大さじ5
		みりん	大さじ1

つくり方

1. 干しいたけは水500ccで戻し、石づきを切り落とす。
2. さといもは皮をむいて下茹でする。
3. だいこん、にんじんは大きめの乱切りにしておく。こんにゃくは大きめの乱切りにし、下茹ですておく。
4. 厚揚げは熱湯をかけ油抜きする。
5. 鍋に材料全部と干しいたけの戻し汁、昆布出汁を入れてじっくり煮る。
6. 材料がやわらかくなったらAを加え、さらに煮合める。
7. 器に盛り、あれば茹でた絹さやを添える。

※さといもが煮くずれて自然にとろみがつく。



4. 厚揚げは熱湯を回しかけて油抜きする。



5. 材料がやわらかくなるまでじっくり煮る。



画像提供元：奈良県

古代から受け継がれている牛乳鍋
あすかなべ
飛鳥鍋

主な伝承地域：奈良盆地中南部
レシピ提供元：「奈良県の郷土料理集～元気に育て やまとっ子～」
(奈良県教育委員会)

牛乳と出汁で鶏肉や野菜を煮る、今でも好まれるこの鍋のルーツは1,500年ほど前の飛鳥時代。牛乳で鶏肉を煮て食べていたことが始まり。そのうち庶民にも広まり、ヤギの乳でつくっていたという。最近では、牛乳の代わりに豆乳を使った「大和鍋」もつくられている。

材料（4人分）

大和肉鶏(鶏肉)	240g	豆腐	200g
はるさめ	40g	牛乳	320g
しいたけ	4枚	鶏ガラスープ	2カップ
はくさい	400g	白味噌	80g
春菊(又は水菜)	80g	薄口醤油	小さじ4
にんじん	80g	好みの薬味(青ねぎ、しょうが、すだち、一味唐辛子など)	
白ねぎ(長ねぎ)	120g		
ごぼう	60g		

つくり方

1. 野菜などの具材は食べやすい大きさに切る。
2. 鶏ガラスープを煮立て、牛乳を入れ、白味噌と薄口醤油を加えて混ぜ、味付けする。具材を煮えにくい順に入れ、春菊とはるさめは食べる直前に入れ、煮えたものから好みの薬味を添えて食べる。



煎った大豆が香ばしく、栄養バランスもよい
ならちやめし
奈良茶飯

主な伝承地域：県内全域
レシピ提供元：奈良県

東大寺で古くから出されていたものが原点。この茶飯を気に入った旅人が江戸で店を出し、大豆が入り栄養豊富で腹持ちがいいと評判になり、それをきっかけに広まったとされている。家庭でもよくつくられ、節分のソフト煎り大豆を使い、煎る手間を省く場合もある。



材料（4人分）

米	2カップ	水	約600cc
大豆	40g	塩	4g
ほうじ茶(茶葉)	4g		

つくり方

1. ほうじ茶を水で煮出して冷ましておく。
2. 大豆を弱火で煎り、表皮が少し割れたらすぐ水に浸し、両手ですり合わせて皮を除く。
3. 米を洗って炊飯器に入れ、ほうじ茶を通常の水加減で入れ、30分ほどおいて2の大豆と塩を入れて炊く。

関西地方

和歌山県

雄大な紀伊山地と躍る黒潮。
自然がもたらす
四季折々の恵み

紀伊半島の南西部で、温暖多雨な気候。面積の8割以上を山地の奥深い森林が占め、古くは「木の国」と呼ばれた。稲作のできる平野部が少なく、今でも親しまれる郷土料理「おかいさん」は少量の米で満足するための工夫であった。温暖な気候を生かした梅の栽培が盛んで「梅干し」が名産。エビや塩漬けサバなどを飯にのせ、柿の葉で包んだ押し寿司「柿の葉寿司」発祥の地でもある。一方、熊野灘では荒々しい黒潮に揉まれて身が締まった魚が豊富に獲れ、「尾の身の刺身」「さんまずし」などがつくられる。

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



正月など行事には欠かせない

さんまずし

主な伝承地域： 南部地域

レシピ提供元： 一般社団法人和歌山県調理師会

10月下旬から3月にかけて、サンマが水揚げされる。さんまずしは、昔は保存食で貴重な栄養補給源であり、正月や秋祭りなど人が集まるときに振る舞うご馳走でもあった。今は生ずしとして食べられ、正月にはつきもので、祝い事などにつくる家庭が多い。



材料（3～4人分）

生食用サンマ	2尾	【すし酢】	【しめ酢】
米	2合	酢	36cc
		砂糖	26g
		塩	9g
			サンマがかぶるくらいの酢3に対して、砂糖1の割合で合わせる

つくり方

1. サンマは頭を落とさないように腹開きにし、内臓を取り出して流水で身を洗う。
2. 水気をふき、一面に塩（分量外）を振って20分ほど置く。
3. 米を洗って炊く。
4. サンマの塩を洗い流して、しめ酢に20分程度漬け、骨を抜いて薄皮をやさしくはがす。
5. すし酢の材料を合わせておき、ごはんが炊けたら加えて混ぜ、すし飯をつくる。
6. すし飯が冷めてきたら、巻きすにラップを敷き、サンマの皮目を下にしておき、ごはんを棒状にぎり、サンマの上に乗せて、ラップごと巻きすで形を整える。

※しめ酢に、好みでゆずなどかんきつ類の絞り汁を入れるとさわやかな風味が加わる。