



うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

農林水産省

はじめに

この冊子は、農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」の中から代表的な郷土料理の特色や調理の方法をとりまとめたものです。

家庭で郷土料理を作つてみたり、学校での和食教育、家庭科での調理実習の教科書として、メディアでの記事参考資料や各種情報発信用の情報資料としてなど、様々な場面でご活用いただけます。

また、農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」では、各都道府県で約30品目の郷土料理が掲載されていますので、本冊子に掲載されていない数多くの郷土料理をご覧いただき、活用することが可能です。

ぜひ、本冊子と合わせてWebサイトもご活用ください。

Webサイトのご紹介

うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味

地域にはそれぞれの特色ある歴史や文化があり、昔からそこで採れる旬の新鮮な産物を使用し、気候風土に適した調理方法でつくれられ、食べられてきたものを本Webサイトでは「郷土料理」と呼んでいます。

農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」では、日本各地の郷土料理の歴史や由来、レシピ等をデータベース化し、その料理が生まれた地域の魅力、背景もご紹介していますので、日本の食文化を一層深く知ることができます。

あなたにぴったりの郷土料理を見つけてください。

The image is a screenshot of the official website for agriculture, forestry, and fisheries in Japan, specifically focusing on agritourism. The top navigation bar includes links for English, search, and menu. Below the header, there are sections for 'Seasonal Stories' and 'Area Stories'. The 'Seasonal Stories' section features a grid of images for different seasons: Spring (rice planting), Summer (rice blossoms), Autumn (autumn leaves), and Winter (snow). The 'Area Stories' section shows images of rural landscapes and agricultural activities. A large red speech bubble with the number '1' is overlaid on the top right corner of the page.

1

京都市
ばらすし



SEARCH & MENU

 活用する

ダウンロードができる
画像がある場合は、
ここに表示されます。

 知る

その郷土料理の
歴史や背景を
知ることができます。

研究・由来・歴史

京都市は、古くから魚介類の漁獲地として知られており、特に、京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。

研究・由来・歴史

京都市は、古くから魚介類の漁獲地として知られており、特に、京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。

飲食・おすすめ

京都市は、古くから魚介類の漁獲地として知られており、特に、京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。

飲食・おすすめ

京都市は、古くから魚介類の漁獲地として知られており、特に、京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。

保存・郷土の伝統

京都市は、古くから魚介類の漁獲地として知られており、特に、京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。

保存・郷土の伝統

京都市は、古くから魚介類の漁獲地として知られており、特に、京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。京の魚介類は、その鮮度と新鮮さで有名です。また、京都市は、古くから魚介類の加工や販売の中心地でもあります。

作る

レシピとして、材料と
作り方を紹介しています。
一部の郷土料理では動画でも
作り方を紹介しています。

 作る

 作る

 作る

 作る



https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/

うちの郷土料理

検索



[英語版サイトはこちら](#)

Our Regional Cuisines

Our Regional Cuisine

on to the next generation



はじめに・Web サイトのご紹介	2
世界的に注目される和食文化の特徴	4
コラム：食文化を大きく変えた「北前船」の昆布	6

【北海道・東北地方】7

北海道	8
-----	---

鮭のチャンチャン焼き | 豚丼 | いかめし

青森県	10
-----	----

せんべい汁 | すしこ | イカメンチ

岩手県	12
-----	----

柳ばっと | うごきのほろほろ | さんまのすり身汁

宮城県	14
-----	----

はらこ飯 | きしゃず炒り | しそ巻き

秋田県	16
-----	----

だまこ鍋 | あさづけ | 鰯の子炒り

山形県	18
-----	----

納豆汁 | だし | ハタハタの湯上げ

福島県	20
-----	----

いかにんじん | ざくざく | キャベツ餅

コラム：和食の基本「出汁」	22
---------------	----

【関東地方】23

茨城県	24
-----	----

つけけんちん | わかさぎとれんこんの酢漬け | 煮合

栃木県	26
-----	----

いなりずし | 干瓢の卵とじ | 耳うどん

群馬県	28
-----	----

おきりこみ / おっきりこみ | ゆず巻き | あまねじ / あまだんご

埼玉県	30
-----	----

冷や汁 / すってて | いがまんじゅう | フライ

千葉県	32
-----	----

さんが焼き | チック豆腐 / 牛乳豆腐 | いわしの卵の花漬け

東京都	34
-----	----

柳川鍋 | どじょう汁 | 深川めし / 深川丼 | もんじゃ焼き

神奈川県	36
------	----

牛鍋 | けんちん汁 | かて飯

コラム：魚と米の発酵から生まれた、「すし文化」	38
-------------------------	----

【中部地方】39

新潟県	40
-----	----

のっぺ | きりざい | ふかしなす

富山県	42
-----	----

ぶり大根 | すり身揚げ | いとこ煮 / にざい

石川県	44
-----	----

じぶ煮 | なすそうめん | にしんの昆布巻き

福井県	46
-----	----

おろしそば | さばぬた | 厚揚げの煮たの

山梨県	48
-----	----

甘納豆のお赤飯 | せいだのたまじ | おざら

長野県	50
-----	----

凍み大根のお田植えの煮物 | にらせんべい | こねつけ

岐阜県	52
-----	----

からすみ | 鶏ちゃん | 朴葉ずし

静岡県	54
-----	----

たまごふわふわ | がわ | サクラエビのかき揚げ

愛知県	56
-----	----

きしめん | 煮味噌 | 鬼まんじゅう

コラム：日本人が親しんできた海藻文化	58
--------------------	----



【関西地方】59

三重県	60
-----	----

てこねずし | あらめ巻き | 盆汁

滋賀県	62
-----	----

いとこ煮 | 丁子麩のからしあえ | 赤こんにゃく煮

京都府	64
-----	----

万願寺とうがらしとじやこの炊いたん | 肉豆腐 | 賀茂なすの田楽

大阪府	66
-----	----

ばらずし | どて焼き | たこ焼き

兵庫県	68
-----	----

姫路おでん | かつめし | 丹波黒豆ごはん

奈良県	70
-----	----

奈良のうべ | 飛鳥鍋 | 奈良茶飯

和歌山県	72
------	----

さんまずし | かきまぶり | おかいさん / 茶がゆ

コラム：大晦日と正月、大切な行事の主役だった「年取り魚」	74
------------------------------	----

【中国地方】75

鳥取県	76
-----	----

どんどろげ飯 | じやぶ | いただき

島根県	78
-----	----

うずめ飯 | つみれ煮 | 角ずし / 箱ずし

岡山県	80
-----	----

黒豆入りちらしずし | いいだこの煮つけ | いしちちじやこの唐揚げ

広島県	82
-----	----

ワニの刺身 | かき雑煮 | お好み焼き

山口県	84
-----	----

瓦そば | けんちょう | チキンチキンごぼう

コラム：和食を支える「発酵」	86
----------------	----

【四国地方】87

徳島県	88
-----	----

鯛めし | 半ごろし | おみいさん

香川県	90
-----	----

しちゃくうどん | 鯛そうめん | アジの三杯

愛媛県	92
-----	----

さつま | たこ飯 | えび天

高知県	94
-----	----

かつおのたたき | ひめいちとみかんの辛子煮 | ねぎとさつまいものぬた

コラム：郷土に伝わる「和菓子」	96
-----------------	----

【九州・沖縄地方】97

福岡県	98
-----	----

がめ煮 | あちらら漬け | かぼちゃのだんご汁

佐賀県	100
-----	-----

栗おこわ | 吳豆腐のごま醤油かけ | いかのかけ和え

長崎県	102
-----	-----

ヒカド | ちゃんぽん | レモンステーキ

熊本県	104
-----	-----

からし蓮根 | 山するめのきんぴら | つぼん汁

大分県	106
-----	-----

りゅうきゅう | とり天 | じり焼き

宮崎県	108
-----	-----

チキン南蛮 | 冷や汁 | ぬた芋

鹿児島県	110
------	-----

がね | さつま汁 | つけあげ

沖縄県	112
-----	-----

もずく丼 | ゴーヤーチャンプルー | サーターアンダーギー

コラム：季節の移ろいに合わせた行事「節句」	114
-----------------------	-----

世界的に注目される和食文化の特徴

以前から日本食は健康に良いと注目され、海外では日本食ブームが起こっていました。2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録され、それ以後、和食は国内外でさらに大きく注目を集めています。外国人が好きな海外の料理に関する調査では、「日本料理」が第1位で、関心の高さがあらわれています。

長い伝統を持つ日本料理は、その料理を生み出した独自の文化があり、それを含めたのが「和食」です。和食は「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」です。ここでは、「和食」の4つの特徴を具体的にみていきましょう。

1. 季節ごとの新鮮で多彩な食材、持ち味を活かす調理

日本は南北に長く、海に囲まれ、山や川、平野と変化に富む地形で水が豊か。大部分が温帯に属し、四季の変化がはっきりしています。そのため、地域ごと、季節ごとに多種多様な作物が育ち、山の幸、川の幸が得られます。海は好漁場が多く、年間を通じて様々な種類の魚介類が獲れます。

和食はこのような恵まれた自然環境による多彩な食材を用いて、季節ごとの野菜と魚介を中心となり構成されます。

和食で大切にされるのは、新鮮な食材を選び、食材本来の持ち味を活かすことです。食材に合った切り方と調理法、そしてうま味のある「出汁」を使って食材の味を引き出し、深みのある美味しさを生み出します。調理法は煮る、焼く、蒸す、茹でる、煎る、揚げる、和える、浸すなどが主で、油脂の使用は限られています。

和食は全体的に低カロリーなのも特徴です。



2. 栄養バランスのとりやすい「一汁三菜」の献立

和食には、「一汁三菜」という献立の基本があります。ごはんと汁と漬物にタンパク質が多く含まれるおかず（主菜）と野菜のお浸しなど小さいおかず（副菜）二品の組み合わせです。副菜が一品なら「一汁二菜」になります。その基本が今日でも受け継がれているため、色々な食材を使い、自然に栄養バランスが整います。

発酵文化が発展し、味噌や醤油、酢、みりんなど日々の料理で使われる調味料は発酵によるものです。出汁に欠かせないカツオ節も発酵食品で、大豆を発酵させた納豆は朝食の定番です。米を発酵させた甘酒は、健康効果が近年注目されています。

遠い昔から今に至るまで、微生物が日本人の健康を守ってくれているといえましょう。

3. 季節の移ろいを料理であらわす、もてなしの文化

器と盛りつけた料理で季節を感じさせるのも和食の特徴です。秋は紅葉、春は桜の花びらの形に食材を切って料理の上に散らすなど四季をあらわし、舌だけでなく目でも味わう文化があります。夏なら涼しげなガラスの器に、水の流れをイメージして白いそうめんを盛り、爽やかな緑の葉を添えます。そこには、暑い夏に自然の清涼感を楽しんでもらいたいという、「もてなしの文化」が根付いています。

4. 自然を敬い、行事食で幸せと健康を祈る

日本人は、時に恵み豊か、時には過酷な、人の力ではどうにもならない自然に神を感じて敬い、受け容れ、ともに生きてきました。日本各地には、四季折々に、無事と健康、豊作や大漁を祈る行事や祭りがあり、それぞれの行事食をともに食して絆を深める文化が残っています。

正月は年神様をお迎えし、幸せや健康長寿を祈る最大の行事です。離れて住む家族も多くは帰省し、おせちや雑煮などの駆走を囲む風習は今でも受け継がれています。

日本の風土と四季の変化、そして人々の暮らしや文化が表現された多種多様な郷土料理は、先に述べた4つの特徴をもつ和食文化の分厚い土台になっています。

本書では、都道府県別に、地域で受け継がれてきた日常食や特別な日の行事食、伝統料理など、昔から親しまれている郷土料理を紹介しています。まずは、郷土料理の特徴をご覧ください。

■「郷土料理」は地域ごとに特徴がある

日本は自然環境が多様で、地域ごとに風土が異なります。そのため、風土がもたらす食材でつくる郷土料理も地域ごとに特色があります。

例えば、稻作が盛んな地域は米、稻作に向かない地域はそばや麦、雑穀などの穀物が多く食べられたり、穀物だけではなくジャガイモやさといもなどを用いた料理の種類が富んだ地域があつたりと様々です。海から近いか遠いか、川や池、湖の有無でも得られる食材は大きく違い、食文化が異なります。

このような多様さに加え、海外の食文化の影響を受けた貴族や武士、僧侶などの料理が時代とともに浸透し、今に伝わる多彩な郷土料理が生まれました。

■自給自足が中心だった時代に生まれた保存の知恵

昔は自給自足であり、保冷技術も発達していなかったため、食材が常に手に入ったわけではありません。たくさん獲れた魚を保存するために、干物や塩漬け、糠漬け、なれずしななどの保存食が生まれました。高知県の「豆腐の梅酢漬け」などは傷みやすい豆腐の保存食です。

野菜の保存なら、干す、塩漬けにするなど、切干だいこんや干瓢、干ししいたけ、いもがらなどの乾物として今に残っています。山形県の「青菜漬け」は冬に向けての保存食です。

秋田県の「いぶりがっこ」は、室町時代、たくあん用のだいこんが十分に天日干しできなかったため、途中から囲炉裏の上でだいこんを干し、たくあんを漬けたのが始まりといわれます。



秋田県「いぶりがっこ」
画像提供元：(有)大網食品



山形県「青菜漬(せいさいづけ)」



宮崎県「冷や汁」



佐賀県「ゆきのつゆ」

■手早くつくれて栄養の摂れる一品料理

調理や食べる時間も惜しい農繁期などには、農家では主食とおかずを兼ねる料理が重宝されました。蒸し暑い夏は、具沢山の「冷や汁」にうどんやごはんを入れて、のど越しよく食し、寒い時期には根菜類を煮て練った小麦粉をちぎり入れる「だんご汁」「すいとん」などが多くの地域でつくられていました。

■地域の絆を育てる行事食

かつて、人寄せ、寄合や祭りなどで振る舞われた郷土料理は、地域をつなぐ食、分かち合う食でした。

佐賀県有田町の「ゆきのつゆ」は粗いだいこんおろしを入れた味噌汁に焼いた餅を入れた郷土料理であり、陶山神社で大晦日に行われる行事「有田碗灯」で今でも振る舞われます。

また、岩手県の「へっちょこ団子」は小豆を煮た甘い汁に雑穀の団子を入れたお汁粉のような料理です。秋の収穫後、地域の人々が大鍋でつくって皆で食べるならわしで、神様のお供えにもするといいます。

郷土料理は行事食として、昔から地域の絆を深める役目を果たしています。

■「郷土料理」は古くて新しい

遠い昔から人々は地域で得られる食材を用いて、風土に合った調理がされた郷土料理を食べて暮らしてきました。

地域に根差した郷土料理は、地産地消そのものです。流通コストがかからず、環境負荷も小さく、持続可能な社会につながる食文化といえます。

また、ごはんに野菜などを加えて增量する「かて飯」や「おみいさん」などのおかゆは、かつては貴重な米を節約する料理でした。しかし、現代の見方では不足しがちな野菜が補える健康食なのです。

このように、郷土料理は、和食の根幹を担う大切な存在であり、健康にも良いという点からも、大切に受け継いでいきたいものです。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ



北前船は移動販売車のような交易船

日本海や北海道の港から大坂（大阪）や江戸（東京）へ、米や魚などが船で盛んに運ばれるようになり、下関や瀬戸内海を回る船を北前船と呼ぶようになりました。

北前船は、江戸中期から明治30年代まで、蝦夷（北海道）と大坂の間を、日本海沿岸を中心に多くの港に寄りながら往来しました。

当時、蝦夷は、昆布やニシンなど海産物に恵まれていましたが、寒冷で主食の米がつくれなかったため、米を北へ、海産物を南に運ぶ需要がありました。

北前船は米や塩、砂糖、酒、酢、鉄、綿、薬、反物や衣類などあらゆる生活物資を積み込み、売買しながら日本海を蝦夷に向けて北上しました。そして、蝦夷からは、主に昆布やニシン、サケ、タラ、魚肥の鯨粕（にしんかす）、干鰯（ほしか）などの海産物を積み、途中の港で売買しながら大坂に向かいました。

寄港地で昆布が根付く

北前船が寄る港では昆布が貢われて、その味が根付くことになりました。そして、それぞれ地域独自の昆布料理が生まれ、食文化が発展しました。

特に、富山県は今でも昆布の消費量が全国トップクラスです。「昆布を使わない料理はない」といわれ、出汁を始めとして、昆布巻きやとろろ、昆布かまぼこなど、昆布料理や加工品が豊富です。今でも刺身に用いる「昆布締め」は、富山の人たちが昆布を使って保存食をつくったのが始まりでした。

食文化を大きく変えた 「北前船」の昆布

和食の大きな特徴は、うま味のある出汁を使うことです。出汁の材料として昆布はカツオ節と並ぶ代表格。書物にも、昆布は千数百年前に、蝦夷（えぞ、今の北海道）から朝廷に献上されたと記録がありますが、昆布が広まったのは江戸時代から。江戸時代になると農産物などの生産が増え、藩が年貢米を売るために流通が発展しました。

大阪の昆布文化

北前船は「天下の台所」として食材の集積地だった大坂（大阪）、堺に昆布などを陸揚げしました。「食い倒れ」といわれる大坂では真昆布が好まれ、今でもその出汁の味を大切にしています。堺では昆布加工に必要な刃物が特産品であり、昆布加工業者が集まって発展しました。手すき極薄のおぼろ昆布を始めとして、塩昆布や佃煮、とろろ昆布など昆布製品が今も大阪の名物です。

昆布ロードと琉球（沖縄）の昆布食

北前船によって大坂（大阪）に運ばれた昆布は、密貿易によって琉球（沖縄）へ、そして琉球を通じて清国（中国）へと渡りました。このような昆布の交易ルートは現在では「昆布ロード」と呼ばれています。

昆布の採れない沖縄に、昆布を使った郷土料理があるのはこの貿易によるものです。ちなみに沖縄では、昆布は出汁ではなく食材として使われることが多いようです。

昆布の使用の広がり

北前船によって昆布が広まる前は、一般的の料理は塩や味噌、醤油で味をつけるだけでした。

昆布で出汁をとる調理法が大坂（大阪）から全国に広く伝わり、和食は多彩となり、より味わい深いものになりました。

日本の食文化は昆布が使われる以前と以後で、大きく変わったといわれるほど、昆布出汁の広がりは食文化を大きく発展させました。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

北海道・東北地方

北海道・東北地方

北海道
青森県
岩手県
宮城県
秋田県
山形県
福島県

北海道地方

北海道

近代化とともに生まれた、
北海道の郷土料理

温帯気候と亜寒帯気候の境目にあり、冷涼、低湿で四季がはっきりしている特性を生かし、
我が国最大の食料供給地域として発展してきた。

北海道の郷土料理は、「ルイベ」や「石狩鍋」などのように先住民族のアイヌと、
本州各地から移住した人々の食文化の影響を受け、多彩なのが特徴。

サケやタラ、ホッケ、カニ、イカ、ウニ、貝類、昆布など豊かな海産物とジャガイモやとうもろこし、
様々な野菜や豆類、肉類など農畜産品を使った郷土料理が生まれた。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の北海道の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



漁師料理から始まり、
全国に知られるように

鮭のチャンチャン焼き



レシピムービー

主な伝承地域：石狩地方

レシピ提供元：北海道文教大学 山際 瞳子氏

秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。ホイルで包み、蒸し焼きにするだけ。手軽で美味しく、栄養バランスも良いため、今は一年中つくって楽しむ家庭が多く、大人数ならホットプレートでもつくれる。

材料 (1人分)

生サケ	50g(好みで増減)	キャベツ	30g
塩、こしょう	各少々	たまねぎ	15g
		にんじん	3g
【A】		しめじ	10g
味噌	大さじ1/2	ピーマン	5g
砂糖、みりん、酒	各少々	バター	2g
		アルミホイル	適量

つくり方

1. サケは塩、こしょうをふる。
2. キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。
にんじんは千切り、ピーマンも少し太めの千切りに、しめじは石づきをとってほぐす。
3. アルミホイルにキャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマンをのせ、その上にサケをのせ、Aを合わせたソースをぬる。さらにバターをのせて、ホイルを閉じる。
4. フライパンに水を入れ、3を入れて火にかけ蒸し焼きにする。



3. アルミホイルに材料をのせて最後にバターをのせる。

※春はアスパラを、夏～秋はかぼちゃやジャガイモを、また、きのこを入れても風味が増す。ソースは味噌にヨーグルトやマヨネーズを加える、また、醤油ベースにしてもよい。



養豚の盛んな十勝地方の名物。

甘辛味の焼き肉が美味

豚丼



レシピムービー

主な伝承地域：十勝地方

レシピ提供元：北海道のタレ屋ソラチ



駅弁でもトップレベルの人気。

つくり方は意外にカンタン

いかめし

主な伝承地域：道南地域

レシピ提供元：「北海道の味」(南部 あき子氏)

昭和の初め、懸命に働く農家や開拓者を見て、スタミナのつく食事を提供したいとして食堂が考案。ウナギのかば焼き風タレと手に入りやすく栄養豊富な豚肉を組み合わせたところ、幅広く人気を集め料理に。

材料 (1人分)

	【タレ】
(ロース、厚めの薄切り) 150g	醤油 大さじ2
長ねぎ 1/4本	砂糖 大さじ1
炊いたごはん 200g	みりん 大さじ1/2

つくり方

- 長ねぎを適当な長さに切り、表面に切り込みを入れて中の芯をとり、開いて繊維に沿って千切りにし、水にさらしてシャキッとさせて水気を切り、トッピング用の白髪ねぎをつくる。
- 豚肉は肉が丸まらないように、4～5ヶ所ほど包丁で切り込みを入れて筋切りをする。
- フライパンに油少々を入れて熱し、肉を並べて焼く。脂身の周りが透明になってきたらひっくり返す。ひっくり返して8割ほど焼けたら、一度フライパンから取り出す。
- 3のフライパンにタレの材料を入れてよく混ぜ、少し煮詰め、少しうろみが出てきたら、肉をフライパンに戻し、ひっくり返しながらタレをからめていく。
- 肉にしっかり火が通って、照りが出てきたら取り出し、器に盛ったごはんにのせ、フライパンに残ったタレを回しかける。最後に白髪ねぎをのせる。

※タレは、好みの醤油に、出汁、みりん、オリゴ糖、はちみつなどを合わせ、家庭の味にすることも多い。白髪ねぎのかわりにグリンピースなどをトッピングしてもよい。

第1次世界大戦中の米不足の時代、少しでも米を節約しようと、当時豊富に獲れたイカを使って、函館本線森駅の駅弁として考え出された郷土料理。



材料 (4人分)

イカ	4～8はい	砂糖	大さじ1
もち米(前晩に洗って		醤油	大さじ4
水に浸けておく)	1カップ	みりん	大さじ3～4
出汁	適量	塩	少々
酒	大さじ2	好みで紅しょうが	少々
		つま楊枝	4～8本

つくり方

- イカは内臓と足をとって皮をむき、熱湯をかける。足は細かく刻み、薄味(分量外)で煮る。
- もち米は水気を切ってイカの足を混ぜ、イカの胴に詰め、端をつま楊枝で止める。
- 鍋に酒を入れて2を並べ、出汁をひたひたになるまで注ぎ、30分くらい煮てみりん、砂糖、醤油、塩を加え、弱火でゆっくりと煮上げる。
- 大きいイカの場合は2cmくらいの輪切りにし、小さいイカの場合は切らずに姿のまま器に盛る。好みで紅しょうがを添える。

東北地方

青森県

米・粉・いも それぞれに
支えられた地域の暮らし



太平洋・日本海・津軽海峡の“3つの海”に囲まれる青森県は、

真ん中の奥羽山脈により3つの地方（南部地方、津軽地方、下北地方）に分けられ、自然条件が大きく違う。

そのため昔は、東の南部地方は米作に向かず、小麦や雑穀を中心の「粉食文化」、

西の津軽地方は、江戸時代に治水工事や新田開発が行われ米作が盛んで「米食文化」、

下北地方はジャガイモ栽培を中心の「いも食文化」であった。

どの地方も沿岸部は海の幸に恵まれ、正月の主役は真ダラ、漁師町ではウニとアワビでつくる「いちご煮」であった。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の青森県の郷土料理全品はこちらよりご確認いただけます。



南部せんべいを煮た、もちもちの食感が魅力

せんべい汁



レシピムービー

主な伝承地域：八戸市

レシピ提供元：「食の文化伝承ガイドブック」（青森県）

古くから食べられている南部せんべいは、小麦粉に塩と水を混ぜ、鉄製の型で丸く焼いたもの。冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食だった。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものがせんべい汁。寒い時期に家庭でだけ食べる地味な料理だったが、今では全国にその名を知られるようになっている。

材料（4人分）

南部せんべい	8枚	【A】	
ねぎ	1と1/2本	醤油	80cc
鶏むね肉・鶏もも肉	各200g	酒	40cc
糸こんにゃく	160g	白味噌	20g
板麩	10g	塩	少々
ごぼう	1/2本		
凍み豆腐	1枚		
にんじん	1/2本		

つくり方

- 鶏肉はひと口大に切り、ごぼうとにんじんはささがき、糸こんにゃくは3～4cmの長さに切る。ねぎは斜め切り、凍み豆腐は戻して短冊切り、板麩は戻して一口大に切る。
- フライパンに油を薄く引いて鶏肉を入れ、表面の色が変わるまで焼く。
- 鍋に湯2リットルを煮立て、2とごぼうを入れて弱火でしばらく煮て、糸こんにゃくを入れて強火にし、表面に浮くアクをとる。
- 3に凍み豆腐とにんじんを入れてさらに煮る。
- 4に板麩を加え、材料に火が通ったらAを入れて味を調整、最後にねぎを散らし、せんべいを食べる分だけ割って加える。

※あれば、しめじなどのきのこ類を好みで加えるとよい。



もち米ごはんのユニークな漬物

すしこ

主な伝承地域: 津軽地方

レシピ提供元: 「食の文化伝承ガイドブック」(青森県)

香ばしく美味しい、
どの年代にも人気のソウルフード

イカメンチ



レシピムービー

主な伝承地域: 津軽地方

レシピ提供元: 柴田学園大学短期大学部 北山 育子氏

津軽地方の米どころに伝わる発酵食品。炊いたもち米と赤じそ、キャベツ、きゅうりの漬物などを合わせて乳酸発酵させた保存食。野菜の少ない冬には貴重なおかずであった。発酵によって栄養価が増し、もち米は腹持ちがよく力がつくことから、体力回復のために農作業の合間に食べたという。今では食欲の低下する夏場に好まれて食されている。

材料 (18L 漬物たる 1 個分)

もち米	1.5kg(1升)	赤じそ葉	300g
		紫キャベツ	1.5kg
【きゅうり漬】		赤とうがらし(細かく刻む)	1本分
きゅうり	5kg	塩(アツ抜き用)	100g
塩	250g	5倍酢	100cc
		砂糖	少々

つくり方

- きゅうりは長期漬けの要領で、5%の塩で10日程度漬け、塩分を抜くため1日水に漬け、少し塩けが残っている状態で小口から刻み、重石をして一晩おき、水気を切る。
- もち米は固めに炊いて冷ます。
- 赤じそ葉と紫キャベツは食べやすく刻み、それぞれ別に塩もみして水気を絞り、アツ抜きする。次に、それぞれ水洗いしてから水気を切り、酢と砂糖を入れてさらにもんて汁けを切る。
- 2の炊いたもち米に3の紫キャベツの汁を入れてむらなくほぐし、赤とうがらしを加えて混ぜ、紫キャベツ、きゅうり、しその葉の順に入れて混ぜ合わせ、重石をして漬けこむ。一晩で食べられ、発酵が進むと食感も味わいも変化する。

元々は津軽地方に伝わる家庭料理。イカを刺身にするときに出る足(ゲソ)にくず野菜を混ぜて揚げたもの。半端な素材を捨てずに美味しく食べる工夫から生まれた。ふだんのお惣菜としてよくつくられ、軽食としても販売されている。

材料 (5人分)

イカ	2はい(260g)	塩	小さじ1
キャベツ	40g	こしょう	少々
にんじん	30g	小麦粉	大さじ3~4
たまねぎ	100g	揚げ油	適量
しし唐辛子	10本		

つくり方

- イカは胴から足をはずし、内臓を取って処理する。胴をいくつかに切り、フードプロセッサーにかけ、形が残る程度に刻む。足は包丁でたたき、みじん切りにする。
- にんじんはみじん切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- キャベツは大きめのみじん切り。(5mm 角)
- 1~3を混ぜ合わせ、塩こしょうで味付けをし、つなぎに小麦粉を少しずつ混ぜてかたさを調節する。ボウルの中で等分し、手に油をつけて10個に形づくり。
- 油を熱してしし唐辛子を揚げて取り出し、4を入れて表面に焼き色がつき、カリッとしてくるまで揚げる。しし唐辛子を添えて器に盛る。

※昔ながらにイカの足だけでもよく、また入れる野菜も何でもOK。食感を残して大きめのみじん切りにすると美味しい。子どもにはチーズを入れても喜ばれる。

※揚げずに焼くほか、使う材料も自由にアレンジ。様々な味わいが楽しめる。

東北地方

岩手県

“山・川・海”、本州最大の地に、異なる多彩な食文化



南北に長く、北海道に次ぐ広さ。その面積は四国とほぼ同じ。

西には奥羽山脈、東は北上高地、その間を北上川が南北に流れ、流域には平野が広がる。

沿岸部は南北に長い三陸リアス式海岸で変化に富む。

自然環境が異なるそれぞれの風土に合った食文化が育まれ、

冷害の影響を受けやすかった沿岸部の地域では米を補う小麦やそば、雑穀が栽培され「粉食文化」が広まった。

県南の地域では、米作が盛んで江戸時代の武家文化の影響を受け、独特的「もち食文化」が発展した。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の岩手県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：岩手県農林水産部農業普及技術課

そば粉の細長い団子がもちもちして美味しい

柳ばつと

主な伝承地域：県北地域

レシピ提供元：岩手県食の匠 久保田 ミサホ氏

江戸時代、手間のかかるそばは贅沢品として禁止され、そば粉をそばではない「柳ばつと」にして食べたという。ばつとは「法度(はつと)」、禁を犯すという言葉からきている。細長い形を柳の葉に見立ててしているのは、春一番に芽吹き、秋は一番遅く葉を落とす柳の元気で長生きという長寿に通じる縁起の良さからである。

材料 (4人分)

そば粉	150g	しめじ	40g
木綿豆腐	100g	凍み豆腐	1枚
ぬるま湯	25cc	高菜漬け	30g
にんじん	40g	煮干し	30g
ごぼう	40g	水	1,600cc
だいこん	50g	味噌	50g

つくり方

1. ボウルにそば粉、碎いた木綿豆腐、ぬるま湯を入れてこねる。耳たぶくらいの硬さになるよう、ぬるま湯の量を加減する。
2. 1をまな板にのせて、直径 1cm 程度の長い棒状に伸ばしてから、5cm くらいにちぎり、両手で薄くつぶして柳の葉の形にする。
3. 水に煮干しを入れてから火にかけ、出汁をとる。
4. にんじん、ごぼう、だいこんは短冊切り、しめじは石づきをとってほぐす。
5. 凍み豆腐は水に戻し短冊切り、高菜漬けは塩抜きしてから 3cm くらいに切る。
6. 3の出汁に 4を入れて煮て、野菜がやわらかくなったら味噌を半分入れ、煮立てたところに 2 の柳ばつとを入れ、少し煮て、最後に残りの味噌を入れて味を調える。
7. 火を止めて、凍み豆腐と高菜漬けを入れてできあがり。

※現在では鶏肉を入れる家庭も多く、子どもにも好評。

※味噌のかわりに、醤油で味をつけても美味しい。



栄養豊富な、うこぎの新芽を使って

うこぎのほろほろ

主な伝承地域：県央地域

レシピ提供元：「食べよういわて郷土食と食の匠の技」（中村 町子氏）



ふわっとした食感とサンマのうま味が魅力

さんまのすり身汁

サンマの出回る季節、三陸沿岸地域では定番の家庭料理としてよくつくられている。サンマをすり鉢でよくするのがふわりと美味しく仕上げるコツ。サンマの漁獲量が多くなった昔は、アジですり身をつくっていたという。

主な伝承地域：三陸沿岸地域

レシピ提供元：岩手県食の匠 大船渡市 田中 ハル子氏



レシピムービー

うこぎはたらの芽やコシアブラと同じウコギ科の低木。岩手県や山形県では救荒食物として古くから垣根などに植えられ、春の新芽を食用にする。栄養価が高く、近年ではコレステロールや、血糖値を低下させる作用など多くの健康効果も明らかになっている。ふりかけとしてごはんにのせるほか、パンに挟んでも美味しい。

材料（つくりやすい分量）

うこぎ新芽	15g	くるみ	20g
味噌漬けだいこん	10g	塩、醤油	各適量

つくり方

1. うこぎは塩少々（分量外）を入れた湯で固めに茹で、冷水にとって色止めし、固く絞って水気を切り、細かく刻む。
2. 味噌漬けだいこんとくるみも細かく刻み、1とよく混ぜ合わせ、塩と醤油で好みの味付けをする。

※白ごまやにんじん、赤なんばん（赤とうがらし）を刻んで加えてもよい。

※味噌漬けだいこんのかわりに焼き味噌を入れることもある。

※材料の割合で風味などが違うので、好みで加減するとよい。うこぎが多ければ淡白な味に、味噌漬けだいこんが多ければ長持ちし、くるみが多ければコクが出る。

材料（4～8人分）

サンマ	大2尾(200g)	豆腐	200g	醤油	大さじ1
だいこん	250g	味噌	50g	酒	大さじ2
にんじん	40g	卵	1個	水	1,800cc
ねぎ	30g	塩	小さじ1/2		

つくり方

1. サンマは皮をとって三枚におろす。
2. 1の身の部分を包丁で細かく刻んでたたき、すり鉢で粘りが出るまでよくする。
3. 粘りが出るまでよくすったら、味噌、卵、塩、醤油、酒を入れて、良くなじむようにさらにより混ぜる。
4. だいこんとにんじんは乱切り、ねぎは斜め切りに、豆腐は大きめの一口大に切る。
5. 分量の水を煮立て、3を20～30g程度スプーンでくって入れ、すり身だんごにしてそのまま煮る。
6. 15分ほど煮て、だいこんとにんじんを入れ、野菜がやわらかくなったら豆腐とねぎを入れてひと煮立ちさせる。汁の味をみて、薄いようなら味噌を醤油（各適量、分量外）でといて加え、味を調える。



1. 頭の方から中骨に沿って包丁を入れ、骨に沿って尾までおろす。



3. よくすって粘りが出たところに卵と調味料を加える。



5. 煮立った湯に、なめらかにすり身をスプーンでくっては入れていく。

※味付けは好みで、味噌のかわりに醤油でも。

※残ったサンマの中骨は水気をとって唐揚げにすると美味しく食べられる。

※好みで、薬味として「麹南蛮」を入れると生臭みが消え、辛みがあって美味しい。「麹南蛮」は、こうじ1：醤油1：唐辛子1/2の割合でよく混ぜ、3か月以上寝かせてつくる。

※分量について…三陸地方では家族が少なくとも、すり身汁は水1,800cc、サンマ2尾の分量でつくることが多い。

東北地方

宮城県

伊達政宗の国造りが
ルーツにある“伊達な”食文化



西は奥羽山脈が連なる農山村地帯、東に仙台平野が広がり、太平洋沿岸部は日本有数の漁場となっている。

平野部は穏やかな気候で、今は全国に誇る穀倉地帯。

その基礎は初代藩主伊達政宗が、米を藩の財源にしようとつくりあげたとされている。

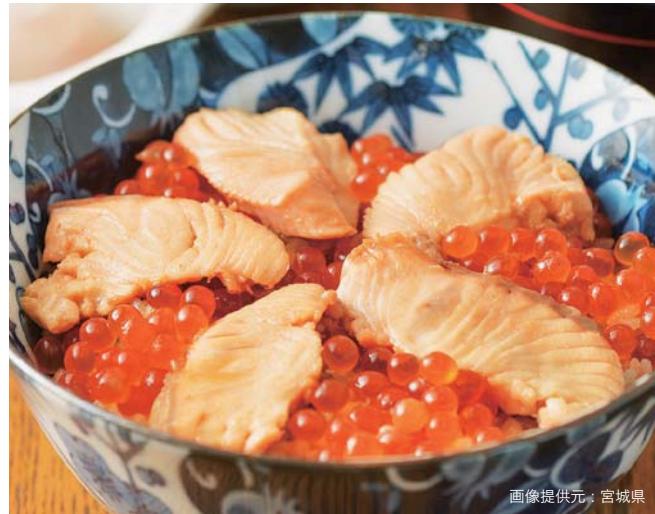
代表的な郷土料理「ずんだ餅」は食通の伊達政宗が好み、広めたとされる。

県北には小麦、餅食文化があり、油麩や多様な餅がある。入り組んだアリス式海岸は、

ホヤやメヌケ、カキ、海藻など魚介の宝庫。阿武隈川のある県南は、秋サケでつくる「はらこ飯」が知られている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の宮城県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：宮城県

秋の味覚満載。一度はつくってみたいご馳走丼

めし
はらこ飯

大小様々な河川が流れ、それぞれ秋になるとサケが産卵のために遡上する。これを獲る漁師の豪快な料理が本来のはらこ飯。もともと見た目はシンプルな混ぜごはんだった。今は煮汁で煮た身、煮汁に通したはらこを、煮汁で炊いたごはんにのせ、見た目も華やか。

主な伝承地域：亘理町

レシピ提供元：「ごつとうさん～伝えたい宮城の郷土食」
(みやぎの食を伝える会)



レシピムービー

材料 (4人分)

米	3カップ	【A】
サケ	240g	醤油 大さじ3
はらこ(筋子)	80g	酒 大さじ2
		砂糖 大さじ1
【B】		
醤油・みりん 各小さじ1		

つくり方

1. サケは皮や骨を除き、そぎ切りにする。
 2. 鍋に調味料 A を煮立て、1を入れ、くっつかないように箸で切り身同士を離しながら煮る。煮えたら身をすくい上げて平たい器に広げ、煮汁を分ける。
＊サケの身は煮汁の中でくっつきやすいので、箸でほぐしながら煮る。
 3. はらこは水洗いし、50～60度の湯の中で静かにほぐしザルにとって水気を切る。
 4. 2の煮汁に3を入れて火にかけ、軽くかき混ぜ、煮立ち始めたらザルに上げて汁をきり、調味料 B に漬ける。煮汁は炊飯に用いる。煮汁に通すことではらこの生臭みが消える。
 5. 米は洗ってザルに上げて30分置く。4の煮汁と水を合わせて3と2/3カップにし、米に入れて炊く。ごはんを器に平らに盛り、その上にサケの身を並べ、はらこをのせる。
- ※彩りに三つ葉などを散らし、汁や漬物などを添えるとよい。



1. 尾の方からそぎ切りにすると煮崩れしにくい。



3. 手をなんとか入れられるくらいの熱い湯の中ではらこをぱらぱらにほぐす。



4. 煮汁が煮立ち始めたらはらこを取り出す。煮過ぎると硬くなるので注意。



画像提供元：宮城県食生活改善推進員協議会

きしやずとはおからのこと。食物繊維たっぷり

きしやず炒り

主な伝承地域：宮城県全域

レシピ提供元：「ごつとうさん-伝えたい宮城の郷土食」
(みやぎの食を伝える会)

きしやず（おから）は、きらず（雪花菜）、卯の花などとも呼ばれ、豆腐をつくるときに発生する。大豆の栄養が大部分残り、特に食物繊維はごぼうの二倍。便秘解消やダイエットにもよい食材。これを捨てないで美味しくいただく知恵は、家庭ごとに受け継がれている。

材料（10人分）

きらず	400g	【A】
にんじん、ごぼう	各200g	砂糖 大さじ2
干ししいたけ	4枚	塩 小さじ2
ねぎ	1本	醤油 大さじ1
油	大さじ2	
出汁（煮干しなど）	1と1/2カップ	

つくり方

- 干ししいたけは水で戻してから軸を取って細切り、にんじんは千切りにする。ごぼうは皮をこそげて小さめのささがきにし、水に浸してアツを抜く。ねぎは小口切りにする。
- 鍋に油を熱し、ねぎ以外の野菜を炒め、Aと出汁を入れ、煮立ってきたらきらすを入れて全体をよく混ぜながら炒める。
- 汁気がなくなってきたら、最後にねぎを加えて混ぜ、火を止める。

※魚介類や肉の煮汁などうまみのある汁が残った時は、出汁のかわりにきしやず炒りに利用を。

※しっとり仕上げたい時は出汁を多めにするとよい。



おかずだけでなくおやつ、酒の肴にも喜ばれる

しそ巻き

主な伝承地域：宮城県

レシピ提供元：ごつとうさんII-伝えたい宮城の郷土食
(みやぎの食を伝える会)

仙台味噌にごまやくるみなどを入れて練り、青じそで巻いて揚げたもの。しそは縄文時代から食されてきた香味野菜でビタミン、ミネラルが豊富。揚げて水分を減らしているため、日持ちもよく、お弁当のおかずにも重宝。始まりは伊達政宗の時代といわれ、長く人々に愛されている。

材料（100串分）

青じその葉		【A】
（ちりめんじそ）	400～500枚	赤味噌 500g
揚げ油	適量	砂糖 250～500g
つま楊枝	適量	薄力粉 250g
		むきぐるみ 150g
		白ごま 25g
		七味とうがらし 6g

つくり方

- 青じその葉は洗って水を切り、葉柄を取って1枚ずつ布巾で水気をふく。
 - くるみは粗く刻む。
 - Aを厚手の鍋に入れてよく混ぜ合わせ、材料が全体になじんだら火にかける。
 - 鍋底を木べらでこするように混ぜながら、焦げないように注意して練り味噌をつくる。この時、水を100ccほど加えると練りやすい。やや柔らか目の状態で火を止めて冷ます。
 - 練り味噌が冷めたら適量を取り、棒状にまとめる。
 - 青じその葉の表を下にして、葉柄側に5をのせ、葉先に向けてくるくる巻いて3～4本ずつ楊枝に刺す。
 - 170度に熱した油に入れ、一度裏返して揚げ、十分に油を切る。
- ※保存は冷蔵庫なら1週間ほど、冷凍庫なら長期保存ができる。

東北地方

秋田県

豊かな大自然を誇る、
美の国秋田



北は世界自然遺産の白神山地、東は奥羽山脈、西は日本海を臨む。

そして、米代川、雄物川、子吉川の三大河川が走り、豊かな水に恵まれている。

全国でも有数の米どころで、「だまこもち」は代表的な郷土料理。

また、米を使う麹文化が発達し、「なすの花ずし」は味がよく美しい。「いぶりがっこ」も代表的な漬物。

魚ではハタハタがよく使われ、日本三代魚醤の一つ「しょっつる」はまろやかな風味。

県北の池や沼で手摘みされる、水草の新芽「じゅんさい」は独特的の食材である。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の秋田県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



うま味を吸った、だまこが美味しい

だまこ鍋



レシピムービー

主な伝承地域：秋田市、男鹿、南秋、能代山本地区までの沿岸北部

レシピ提供元：『あきた郷味風土記』(秋田県農山漁村生活研究グループ協議会)

名前の由来は、だまこと呼ばれるお手玉に団子の形が似ていることから、また、煮えた団子が美味しくて、子供が黙って食べるからとも。子供と一緒に団子つくりを楽しむ家庭もあり、寒い冬に、体の温まるだまこ鍋は欠かせない。

材料 (5人分)

米	750g(5合)	せり	2束	【鍋汁】
塩水	適量	ねぎ	2本	カツオ出汁 900cc
鶏肉(あればもも肉)		きのこ(まいたけ、しいたけ)		鶏ガラスープ 900cc
	500~600g	けなど)	200~300g	醤油 120cc
ごぼう	1本	糸こんにゃく	2玉	味噌 大さじ1と1/2
				みりん 60cc

つくり方

1. 米は心持ち固めに炊き、熱いうちにすり鉢でよくつぶし、ピンポン球の大きさに丸めては、塩水に入れていく、最後に水気を切る。(しっかり丸めないと煮くずれする)
2. 鶏肉と糸こんにゃくは一口大に切り、まいたけは食べやすく割き、しいたけは半分に切る。ごぼうはささがきにし、ねぎは斜め切り、せりはザク切りにする。
3. 鍋汁の材料をよく混ぜ合わせ、鶏肉と糸こんにゃく、きのこ、ごぼうを入れて煮る。
4. 鶏肉がしっかり煮えたら、1のだまこ、ねぎ、せりを入れてひと煮立ちしたらできあがり。



1. 塩水で手をぬらし、つぶしたごはんをしっかりと丸めて塩水にいれていく。

※だまこは最初から入れてもよいが、煮くずれに注意！

※汁も具材もきりたんぽ鍋と似ているが、だまこは串を使わず、焼かないところが違う。きりたんぽのように、だまこを焼いてから鍋に入れてもよい。



漬物ではなく、米を使った甘酸っぱく冷たいデザート

あさづけ

秋田の夏の風物詩ともいえる郷土料理。もともとは砕けた米を利用してつくられていたもの。しかし、野菜と米が美味しく、のど越しよく食べられるので、食欲のない夏に人気のデザートに。果物を彩りよく飾って見た目も涼やかに演出する。

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：『あきた郷味風土記』（秋田県農山漁村生活研究グループ協議会）



レシピムービー



画像提供元：『あきた郷味風土記』（秋田県農山漁村生活研究グループ協議会）

常備菜のほか、子宝を願う縁起物としておせちにも

たら 鱈の子炒り

主な伝承地域：日本海沿岸地域

レシピ提供元：『あきた郷味風土記』（秋田県農山漁村生活研究グループ協議会）

材料（10人分）

米	150g(1合)	砂糖	250g
きゅうり	1本	塩	少々
かぶ(皮をむいて)	100g	酢	80cc
好みの果物	適量	水	1200cc

つくり方

1. 米を洗い、3時間以上水に浸して水気を切る。
2. きゅうりは丸のまま塩でもみ、薄く輪切りにする。
かぶは丸ごと軽く茹で、薄くいちょう切りにする。
3. 果物は洗って水気を切り、大きければ食べやすく切る。
4. すり鉢に1を入れて米粒が少し残るくらいまですりつぶす。
5. 4を鍋に入れ、水を入れて火にかけ、煮立ったら中火でかき混ぜながら煮る。さらに砂糖と塩を加え、ゆっくりへラでかき混ぜながら焦がさないように練る。
6. まわりがぶつぶつと煮立ち、透き通ってきたら火を止め、酢を少しづつ加える。
7. 6を冷やしてかぶときゅうりを混ぜ、器に盛り、彩りよく季節の果物や缶詰の果物をのせる。



2. 皮をむいたかぶを煮立った湯に入れて軽く茹で、切って冷ます。



4. 水分を十分にふくませた米をすり鉢に入れ、すりつぶす。



6. 火を止めて、さらにかき混ぜながら酢を少しづつ加える。

※米をミキサーやフードプロセッサーですりつぶす場合は適宜水を入れる（分量内）。

冬の味覚の代表格はタラ。一般的には鱈子といえばスケトウダラの卵だが、秋田で鱈子は真鱈の卵をさす。真鱈の鱈子は粒が粗いものの味がよいのが特長。ねぎと糸こんにゃくだけでシンプルに炒めて鱈子の風味を楽しむ一方、にんじんやごぼうなど根菜類、ちくわなどを加えるところもある。

材料（10人分）

生鱈子	600g	【A】	
糸こんにゃく	1.2kg	醤油	100cc
ねぎ(白髪ねぎにする)	適量	酒	150cc
塩	少々	みりん	30cc
水	200cc	砂糖	20~25g

つくり方

1. 鍋に水とAを入れて火にかける。鱈子はやさしく水洗いして水気を切る。
2. 汁が煮立ったら糸こんにゃくを加えて煮、味をみながら塩を加える。
3. 再び煮立ったら、鱈子を絞り出すように入れる。この時、皮が入ってもアクセントになるので問題ない。
4. かき混ぜながら味を調整、煮詰めていく。
5. 皿に盛り、白髪ねぎを散らす。

東北地方

山形県

"もう一つの日本"と称される
山形県の食文化に息づく、
滋味深さ



中央に月山（がっさん）がそびえ、周囲に山々が連なる。

最上川が縦断するように流れ、庄内平野で日本海に注ぐ。その流域は古くから稲作が盛んだった。

郷土料理の代表格「芋煮」は地域によって食材も味付けも異なる。

保存食文化が根付き、正月に欠かせない「ひょう干しの煮物」は干したスペリヒュ（ひょう）が材料。

桃の節句の郷土菓子に「くじら餅」がある。また、上杉鷹山が鯉の養殖をすすめ、

大晦日に「鯉のうま煮」を食べる習わしも。魚介では「ハタハタの湯上げ」が親しまれている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の山形県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



すりつぶした納豆でとろみをつける

納豆汁

昔は、食材が不足する冬を乗り切るため、多くの家で納豆を自家製していた。そのため、納豆汁は古くから親しまれ、日常にも伝統行事にもよくつくられる郷土料理。納豆のとろみで冷めにくく、タンパク質が豊富で、寒い冬に体を芯から温めてくれる。また、いもがらは、納豆汁には欠かせない食材だ。

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：山形県



レシピムービー

材料 (5人分)

納豆	200g	山菜	適量
豆腐	1/5丁(80g)	ねぎ	10cm
いもがら(乾燥)	8g	せり	少々
油揚げ	2枚	出汁	5カップ
こんにゃく	1/5枚(50g)	味噌	大さじ5
きのこ	適量	※好みで、ごぼう、にんじん、里いもなどを入れてもよい。	

つくり方

- 納豆はすり鉢で粒がなくなるまですりつぶす。包丁で刻んでからすりつぶしてもよい。
- いもがらはぬるま湯で戻して水にとり、アク抜きして水気を絞り、1cmに切る。ねぎとせりは刻む。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、こんにゃくはさっと茹でる。豆腐、油揚げ、こんにゃくを1cmのさいの目切りにする。
- きのこと山菜は塩蔵ものなら塩出しし、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- 出汁でいもがらを煮て、やわらかくなったら、豆腐以外の3、4の具材を入れてさらに煮る。
- 最後に豆腐を入れ、味噌を溶き入れ、ほんの少し濃いめに味をつけて火を止め、納豆を溶き入れる。再び火にかけ、煮立てないように沸騰直前に火を止める。
- 器に盛ってねぎとせりを散らし、熱々を食べる。



5. いもがらを出汁で煮て、他の具材を加える。



6. すりつぶした納豆を、汁でときのばして加える。

※いもがらは、山形県では、からとり芋の茎を干したもの。一般的には、さといもの一種である八つ頭の茎の部分。夏から秋に収穫し、皮をはいで干し、保存食とした。栄養豊富で、野菜の乏しい冬には重宝する食材であった。



ごはんにかけるだけ。
生野菜たっぷりの涼やかレシピ
だし



レシピムービー

主な伝承地域：村山地域、置賜地域

レシピ提供元：「やまがた郷土料理探訪」（編集：山形県グリーン・ツーリズム推進協議会、監修：古田 久子氏）

山々に囲まれ夏は高温多湿、暑さの厳しい地方で生まれ、広まった。夏野菜とさわやかな風味の香味野菜を刻むだけなので農繁期にも簡単に作れる。出汁のように他の食材を引き立てるからなど名前のいわれは色々。味付けの基本は醤油だが、今はめんつゆや出汁醤油なども使われる。

材料（4人分）

なす	小2個	ねぎ	1/2本
きゅうり	1本	青ナンバン（好みで）	2本
みょうが	2本	カツオ節	適量
しょうが（好みで）	1かけ	出汁醤油	適量
青じそ	4枚		

つくり方

- 野菜を全部みじん切りにして、なすや青じそなどアツが気になるものだけは一度水に入れてアツを抜き、水分を切る。
- 1を器に盛り、カツオ節をかけ、出汁醤油をかける。

※ごはんに乗せて食べるほか、冷ややっこに添える、そうめんなどの味にするなど使い方は色々。

※油抜きした油揚げを刻んで加える、山芋やオクラ、刻み昆布を入れて粘りを出すなど、100軒の家があれば、出汁も100種類あるといわれるほど、アレンジは無限大。



1. 野菜は新鮮なものを用意し、すべてみじん切りにする。



ウロコのないハタハタだから簡単で美味しい
ハタハタの湯上げ

主な伝承地域：庄内地域

レシピ提供元：つるおかおうち御膳

庄内地方の秋の味覚、ハタハタは淡白で味の良い白身魚。12月頃から産卵のために庄内浜にやってくるので、10~11月はブリコ（卵）や白子を楽しめるハタハタの旬。数多いハタハタ料理の中でも湯上げはシンプルで、素材の味を堪能できる定番の料理になる。



材料（4人分）

ハタハタ	8尾
だいこんおろし	適量
好みでしょうが	適量

つくり方

- ハタハタは頭、内臓、尾を取り除く。
- たっぷりの湯を煮立て、ハタハタを入れて茹でる。
- 10分ほどして、中骨が頭と尾の両方から飛び出し骨離れが良くなったら、一匹ずつ丁寧にすくい上げ、さっと冷水にくぐらせる。
- 中骨を抜いて盛り付け、だいこんおろしと醤油を添える。好みでおろしうがも添える。

※本来はハタハタのメスとオスを一尾ずつ盛り合わせていたという。

東北地方

福島県

山地、海、河川に恵まれ、
豊富な農林水産物が育つエリア



東北地方の最南端にあり、全国で3番目の広さ。阿武隈高地と奥羽山脈を境に3つの地域（浜通り、中通り、会津地方）があり、隣接する6県の影響を受けた多彩な食文化をもつ。太平洋沿岸部は海産物に恵まれ、「ほっつきめし」など魚介の料理が多い。積雪地帯では「凍み餅」や「凍み豆腐」など保存食文化が育まれ、「いかにんじん」は今でも人気。また、健康食品のえごま（じゅうねん）を使った「じゅうねんぼたもち」などもある。郡山は江戸時代から鯉の生産が盛んな場所。会津地方の「こづゆ」、これによく似た「ざくざく」は100年以上前から食べられている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の福島県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



ごはんがすすむ甘辛味で、みんな大好き

いかにんじん



レシピムービー

主な伝承地域：福島市

レシピ提供元：平出 美穂子氏

味と食感がよく、飽きの来ないレシピで100年以上前からつくられている。今は年間を通じて食べられるが、昔は冬の保存食で、おせちの一品にもなっていた。松前漬けに似ているが、どちらがルーツかは不明。家庭によって味わいが違う。

材料 (4人分)

スルメ	大1枚	【A】	
にんじん	1本	ざらめ	大さじ2
		酒	200cc
		醤油	65cc

つくり方

- スルメは縦に3等分してから細い千切りにする。
- にんじんはスルメと同じくらいの長さの千切りにする。
- 鍋にAを入れて火にかけ、ざらめが溶けるまで煮立て、冷やす。
- 容器にスルメとにんじんを入れて混ぜ、3を加えてザックリと和え、そのまま漬け込む。



1. スルメはハサミを使うと切りやすい。



4. スルメとにんじんを混ぜたところに、冷ましたタレを入れて和える。

※炊き込みごはんやかき揚げに色々アレンジもできる。商品化されており、土産としても利用されている。

※半日～一日置けば食べられるが、数日置くと味が染みて美味しい。

※ざらめのかわりにみりん、三温糖、白砂糖などでも。



江戸時代から親しまれ、行事には欠かせない
ざくざく

主な伝承地域：二本松市
レシピ提供元：平出 美穂子氏

食材をざくざくと角切りにした汁物。冠婚葬祭や大みそか、市日、初午などにつくられ、祭りなどでもふるまわれる。材料の数は慶弔によって変え、慶事には奇数、弔事は偶数とされている。味付けは醤油だが、家庭によって使う出汁は様々。カツオ出汁のほか、塩ダラやするめ、田作り、ニシンなどが使われ、それぞれ味わいが違う。



画像提供元：平出 美穂子氏



やわらかな餅とキャベツがよく合い新鮮な味わい
キャベツ餅

主な伝承地域：郡山市
レシピ提供元：おうせ茶屋



レシピムービー

材料 (4人分)

さといも	4個	干しいたけ	4枚
にんじん	1/2本	昆布	10cm位
ごぼう	1/3本	煮干し	5.6匹
こんにゃく	1/3枚	カツオ出汁	6カップ
だいこん	1/5本	醤油	大さじ2~3

つくり方

- 材料はすべて1cmの角切りにする。しいたけは戻してから切る(戻し汁は出汁として使う)。さといもは下茹でてぬめりをとる。
- 深鍋に出汁、さといも以外の材料をすべて入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 2にさといもを入れ、やわらかく煮えたら醤油で味を調える。

80年以上前に、米とキャベツをつくる農家が、自給自足のために二つの材料を飽きずに食べる方法として考え出したという。シャキシャキしたキャベツと餅、まったく違う食感の組み合わせが魅力。季節ごとに甘みや食感の変わるキャベツが楽しめ、一年中食べられている。

材料 (2人分)

切り餅(角餅)	4個	【A】	
キャベツ(Mサイズ)	1/2個	酒とみりん	各大さじ1/2
油	大さじ1/2	水	125cc

【B】	
醤油	大さじ1
昆布つゆ	大さじ2

つくり方

- キャベツはザク切りにする。
- 切り餅は沸騰した湯で2分ほど茹で、好みのやわらかさにする。
- 熱した鍋に油を入れ、キャベツをサッと炒めてAを入れ、キャベツが好みのやわらかさになるまで炒め煮にし、Bを合わせて加え、味を調える。
- 3に2の餅を入れてからめる。



1. キャベツは食べやすくざく切りにする。



2. 鍋に湯を煮立て、餅を入れて好みのやわらかさになるまで茹でる。

※チーズを加えて春巻きにするなど、アレンジ料理も生まれている。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

和食の基本「出汁」

300年近く前の料理書に「出汁は料理の元である」と書かれているように、昔も今も、出汁は和食の基本です。味噌汁やおすましのベースになり、煮物やおひたしなどに使われます。出汁のうま味は料理の味を左右します。

出汁の味は「うま味」

食べ物の味には「甘味、酸味、塩味、苦味」の4つがあるとされてきました。しかし、4つの中のどれにもあてはまらない味が出汁にあるとして、池田菊苗博士が研究し、1907年に世界で初めて昆布のうま味成分、アミノ酸の一種グルタミン酸を発見。その後、5つめの味「うま味（umami）」として世界的に認められました。

カツオの「うま味」は 1,300年前から使われていた

出汁に使われるカツオ節の原型は1,300年ほど前の文献に登場します。産物として朝廷に納められた「煮堅魚（ニカタウオ）」は、カツオを茹でて干したもの。まさしくカツオ節の原型です。その茹で汁を煮詰めた「堅魚煎汁（カツオイロリ）」も納められています。カツオのうま味を濃縮した「堅魚煎汁」は調味料として、飛鳥・奈良・平安時代を経て、鎌倉・室町時代まで使われました。

また、精進料理が発展した鎌倉時代には昆布出汁が使われるようになりました。今のような出汁が登場するのは江戸時代初め。カツオの身を茹で、乾燥させてカビをつけることを何回も繰り返し、発酵によって生まれたうま味成分が凝縮する「カツオ節」が完成します。そのため、大坂（大阪）にカツオ節問屋ができ、カツオ節は広まっていきます。当時、料理本がたくさん発行され、どの本にも出汁が出てきます。

煮干し（いりこ）や雑節など、 出汁素材は様々に

出汁への関心は高まても、カツオ節や昆布は高級品。庶民は正月などハレの日にしか使えません。江戸時代中期以降になると、「出汁」として西日本を中心にイリコ（煮干し）が普及はじめました。また、カツオ節の代用品として雑節と呼ばれる宗田節やサバ節などが使われるようになりました。

ほかにも出汁になる素材は多くあります。まず、九州を中心とした西日本でよく使われる、焼いて干したトビウオ。アゴ出汁と呼ばれ、上品なうま味があり高級な出汁とされます。東北地方の焼干しも高級とされ、まだ脂の乗らないアジやイワシなどを炭火で焼いたもの。煮ないため、うま味が逃げず美味しい濃厚な出汁がとれます。ムロアジ節やウルメイワシ節、干しこいたけで取るこいたけ出汁もうま味たっぷりです。



出汁の組み合わせでうま味が飛躍的に増す

昆布出汁のうま味成分グルタミン酸はアミノ酸の一つです。カツオ節のうま味成分は核酸の一種イノシン酸。そして、干しこいたけには核酸の一種グアニル酸といううま味成分が含まれます。和食によく使われるこの三素材のうま味は、三大うま味成分といわれます。

そして、昆布出汁のグルタミン酸（アミノ酸）とカツオ節出汁のイノシン酸（核酸）と一緒にすると、単独で使うよりも相乗効果でうま味が増すことがわかっています。また、同様に、干しこいたけのうま味グアニル酸（核酸）と昆布のうま味グルタミン酸の組み合わせもうま味が増します。

昔から和食に使われている、カツオと昆布の合わせ出汁、干しこいたけと昆布の組み合わせは理にかなっています。

ミニ コラム

カツオ節消費量断トツの全国1位、 沖縄でよく飲まれている「かちゅー湯」

「かちゅー」とは「カツオ」のこと。とても簡単で美味しい味噌汁なのでお試しを。

まず、お椀などにカツオの削り節をたくさん盛ります。そこに味噌を適量のせて熱い湯を注ぎ、混ぜるだけ。カツオ節の香りとうま味は、やみつきになる美味しさです。発酵食品のカツオ節と味噌のうま味と栄養が満載。究極のインスタント味噌汁なので、忙しいときにもパッとつくって食事に添えられます。

体を芯から温めてくれるので、朝ごはんや風邪を引いたときや、二日酔いにも向いています。



うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

関東 地方

茨城県
栃木県
群馬県
埼玉県
千葉県
東京都
神奈川県

関東地方

関東地方

茨城県

関東が誇る全国屈指の
“農業県”茨城県の食文化関東
地方

全国屈指の農業県。利根川をはじめ、約 200 の河川が流れ、

全国で 2 番目に大きい湖の霞ヶ浦を中心に水郷地帯が広がり、れんこん栽培、米づくりが盛んな場所。

沖合は、黒潮と親潮が交差する好漁場で中でもアンコウが知られ、鍋や「あんこうの共酢和え」で食される。

こんにゃくはかつて水戸藩の専売品で伝統食に「凍みこんにゃく」がある。

納豆の始まりは平安時代の水戸とされ、保存食として「そばろ納豆」がつくられる。

豆腐を納豆のようにわらで包んで茹でた「こも豆腐」も今に伝わる伝統食。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の茨城県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



栽培量の多いそばと根菜類とともに使った郷土食

つけけんちん



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「いばらきの味—郷土料理献立集食・彩・百・景」
(協力／茨城県食生活改善推進員協議会)

昔から根菜類がたくさん採れるため、けんちん汁がよくつくられ、そばの栽培も盛んだった。そのため江戸後期には、そばを温かいけんちん汁につける「つけけんちん」が食べられ、今に至っている。また、けんちん汁にそばを入れる温かい「けんちんそば」も当時はごちそうの一つであった。

材料 (4 人分)

ごぼう	40g	生しいたけ	3個
だいこん	100g	芋がら(乾)	5g
にんじん	40g	出汁	6カップ
さといも	4個	赤味噌	大さじ3
こんにゃく	1/3枚	油	大さじ2
豆腐	1/2丁	そば	4人分

つくり方

- ごぼうはささがきにし、水にさらしてアケを抜く。
だいこんとにんじんはいちょう切り、生しいたけは千切りにする。
- さといもは輪切りにし、こんにゃくは一口大にちぎり、芋がらは水に戻して 1cm くらいの小口切りにする。
- 豆腐は 1cm 角のさいの目に切る。
- 1 と 2 を油で炒め、全体がしんなりしたら、出汁を加えてじっくりと煮て、材料が煮えたら、赤味噌と豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- そばを茹で、水でしめたら、けんちん汁と一緒に供する。刻みねぎなど好みの薬味を添えてよい。
※好みにより、味噌と醤油を半々にして調味してもよい。



1. ごぼうはささがきにして水にさらしてアケを抜き、水気を切る。



4. 野菜類を炒めて出汁を加え、やわらかく煮る



霞ヶ浦特産品の味わいが響き合う

わかさぎとれんこんの酢漬け



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「いばらきの味—郷土料理献立集食・彩・百・景」
(協力／茨城県食生活改善推進員協議会)

国内2位の湖面積を誇る霞ヶ浦ではワカサギ漁が、肥沃な湿地帯ではれんこんの栽培が、ともに古くから盛んであった。この二つは夏から冬にかけて多く出回るため「わかさぎとれんこんの酢漬け」もこの時期につくられることが多い。酢を使うため日持ちがよく、さわやかな酸味が美味しく、日常のおかずとしてよく食べられている。

材料 (4人分)

ワカサギ	250g	【漬け汁】
れんこん	長さ約2cm	酢 500cc
にんじん	1本	砂糖 大さじ3
たまねぎ	中1個	酒 100cc
きゅうり	長さ約2cm	塩 少々
ゆず	1/4個	
赤唐辛子	1本	
かたくり粉	少々	
揚げ油	適量	

つくり方

1. ワカサギはうろこをとて塩水で洗い、水気をふきとてかたくり粉をまぶし、熱した油で揚げる。
2. 野菜はそれぞれ薄切りにする。
3. 唐辛子は種をとて輪切りにし、ゆずの皮を薄くそいでみじん切りにする。
4. 漬け汁の材料をよく混ぜ合わせて3を加え、1を入れ、さらに2も加えて混ぜ、味をなじませる。



1. ワカサギにかたくり粉をムラなくまぶして、からりと揚げる。

※ワカサギは骨がやわらかく丸ごと食べられるので、手軽に調理できる。
※れんこんは季節によって味わいが違う。夏はシャキシャキとしてみずみずしく、冬になるともっちりとした食感になり、変化が楽しめる。



出汁のうま味と酢のさっぱりとした風味が美味

煮合



レシピムービー

特産品のれんこんや根菜類を使ってつくられ、酢が入るため日持ちがよい。煮て和える調理法から煮合いとなったといわれる。今は日常的に食べられる定番の料理だが、昔は冠婚葬祭や行事など、特別な日（ハレ）のおもてなし料理だった。弔事にはにんじんは使わず、白く仕上げる。

主な伝承地域：県央地域

レシピ提供元：「いばらきの味—郷土料理献立集食・彩・百・景」
(協力／茨城県食生活改善推進員協議会)

材料 (4人分)

ごぼう	200g	油揚げ	1枚	【A】
にんじん	100g	油	大さじ3	醤油 大さじ4
れんこん	100g	出汁	1/2カップ	砂糖 大さじ1と1/2
干しいたけ	5枚	白ごま	大さじ2	
しらたき	1玉	酢	大さじ2	

つくり方

1. 干しいたけは水に浸してやわらかくなるまで戻し、細切りにする。
2. れんこんは、太いものは4つ割り、細いものは半分に切り、薄切りにする。
3. ごぼう、にんじんはマッチ棒くらいに切る。
4. 油揚げは熱湯に入れて油分を抜き、味がしみやすいようにして細切りにし、しらたきは塩を加えた熱湯に通して食べやすく切る。
5. 鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、れんこん、油揚げ、しらたき、しいたけと、火の通りにくい順に入れて炒め、出汁、Aを加えて煮込む。
6. ごぼうがしなりして火が通ったら、酢を加えてよく混ぜ、しっかり蓋をして火を止め、蒸らし、翌日までこのままにしておく。
7. 器に盛って白ごまをふる。



2. れんこんは太いものは4つ割り、細いものは半分に切って大きさをそろえ、薄切りにする。



3. ごぼう、にんじんも大きさをそろえ、マッチ棒くらいに切る。

※野菜の水分と調味料だけで煮るため、素材のうま味が凝縮している。つくってから一晩置くのがコツで、味がしっかりなじみ、つくり立てより格段に美味しいくなる。

関東地方

栃木県

肥沃な大地、良質な水に育まれた
関東有数の農業県

関東平野の北端で、海に接していない内陸県の一つ。三方は山地で、南に向けて河川が流れ、広大な関東平野が開ける。

内陸性気候は多様な農作物の栽培に適し、郷土料理の食材は野菜、穀物、山菜、川魚が中心。

栃木といえば「うどんと干瓢（かんぴょう）」で「耳うどん」や「干瓢の卵とじ」などがある。

塩サケの頭や節分の残り豆、酒粕などを煮込んだ「しもつかれ」は郷土料理の代表格。

さといもが主役の「煮しめ」、川魚の保存食「鮎の燻製」「あいその甘露煮」、

日光には「揚げまき湯波（ゆば）の煮物」が伝わる。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の栃木県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元:『ふる里の和食 宇都宮の伝統料理』(柏村祐司氏/半田久江氏)

かんぴょう
干瓢で卷いて食べやすく、おいしさも増す

いなりずし

花見や遠足、運動会など楽しい思い出とともにあるのがいなりずし。稲荷神の使いであるキツネの好物が油揚げのため、酢飯を油揚げに詰めたすしを「いなりずし」と呼ぶようになった。全国的に広まっているが、地域によって特色がある。栃木では特産のかんぴょうを油揚げと一緒に煮て、俵型のすしに巻いて結ぶのが特徴。

材料 (10 個分)

米	2カップ(300g)	【B】	
かんぴょう	10g	出汁	500cc
油揚げ	5枚	醤油・酒	各100cc
		みりん	20cc
【A】		砂糖	60g
酢	40cc		
砂糖	10g		
塩	小さじ1/3		

つくり方

1. 米は洗って同量の水で炊く。Aを合わせてすし酢を用意する。
2. 米が炊きあがったら、すし酢を振り入れ、しゃもじで切るようにして混ぜ合わせる。
3. 油揚げは横半分に切り、口を開いて袋状にして熱湯をかけ、しっかりと油抜きをする。
4. かんぴょうは水で戻し、熱湯でゆがく。
5. Bを鍋に入れて煮とかし、油揚げとかんぴょうを入れてじっくりと煮含める。
6. 2の酢飯を1個50gほどの俵型に握り、油揚げの口を開けて詰め、中心をかんぴょうで結ぶ。

主な伝承地域: 栃木県全域

レシピ提供元: 『ふる里の和食 宇都宮の伝統料理』(柏村 祐司氏/半田 久江氏)



淡白な味わいのかんぴょうが引き立つ

かんぴょう 干瓢の卵とじ



レシピムービー

主な伝承地域：栃木県全域

レシピ提供元：『ふる里の和食 宇都宮の伝統料理』(柏村 祐司氏／半田 久江氏)



画像提供元：『ふる里の和食 宇都宮の伝統料理』(柏村祐司氏／半田久江氏)

形がユニークで、つくるのもカンタン

耳うどん

主な伝承地域：佐野市葛生地区、宇都宮市

レシピ提供元：『ふる里の和食 宇都宮の伝統料理』(柏村 祐司氏／半田 久江氏)

栃木の特産品といえばかんぴょう。ユウガオの果肉をひも状にむいて乾したもので、農家で加工に失敗したものを捨てずにつくったのが始まり。忙しくても手軽につくれ、栄養豊富で美味しいためつくられ続けてきた。かんぴょうは現代人に不足しがちな食物繊維がたっぷり含まれ、カルシウムやマグネシウムなども豊富である。

材料（4人分）

かんぴょう	12g	出汁	3カップ
卵	2個	塩	小さじ1/3
三つ葉	少々	醤油	大さじ1

つくり方

- かんぴょうは水洗いして塩（分量外）でよくもみ、水を入れて塩分をおとす。
- 煮立った湯に入れて、つまんで指で切れるくらいの固さに茹でる。
- 茹でたかんぴょうを2cmくらいに切り、ときほぐした卵の中に入れ、よくかき混ぜる。
- 出汁を煮立て、塩、醤油で調味し、煮立ったところに3を流し入れ、具がふわっと固まったところで火を止め、器に盛って彩りよく三つ葉をのせる。



1. 水洗いしたかんぴょうに塩をまぶしてよくもみ、火の通りをよくする。



2. しっかり煮立てた汁に、よくかき混ぜた卵液を流し入れる。

形が耳に似ていることから耳うどんとなった。もともとは正月や祭りのときに、うどんを打つより手軽で準備が楽ということからつくられたもの。今では普段からつくられている。食べ方はうどんと同じで、好みの具材を使う。

材料（4人分）

小麦粉（中力粉）	500g	しいたけ	5枚(100g)	【カツオ出汁】
ぬるま湯（30度）	200~220cc	にんじん	カツオ節	30~50g
		中1/2本(100g)	水	4カップ
塩	小さじ1	ねぎ	40g	【A】
打ち粉	少々	ごぼう	1/3本(50g)	醤油、みりん
さといも	300g			各大さじ4

つくり方

- 大きめのボウルに小麦粉を入れ、塩をとかしたぬるま湯を少しづつ加えてはかき混ぜ、最後に粉をまとめてよく練る。
- 1をビニール袋に入れて1時間ほど寝かせ、打ち粉を振った大きめの板にのせて、めん棒で薄くのばす。これをマッチ箱大(6x4cm)の長方形に切り、二つ折りにしながら、内側の両端を合わせて閉じて耳うどんをつくる。
- 鍋に水を煮立て、カツオ節を入れて軽くひと煮立ちさせ、火を止める。アクをとり、しばらくしてカツオ節が沈んだら、ふきんなどでこして出汁をつくる。
- さといも、しいたけ、ねぎは食べやすく切り、ごぼうはささがきにして水にさらし、アクを抜く。
- 3の出汁を火にかけ沸騰したら4を入れて煮、さといもなど具材がやわらかくなったら、Aを加えて調味し、塩少々（分量外）で味を調え、耳うどんを入れてさっと煮て火を通す。

※好みで薬味に刻みねぎなどを添え、茹でた青菜やかまぼこ、鶏肉などを加えるとよい。

関東地方

群馬県

豊かな自然と風土が
つくり出す農畜産物の宝庫、
群馬県の食文化



標高 2,000 m級の山が連なり、利根川などの河川、湖沼からの水に恵まれる。

日照時間は長く、農耕地は標高 10m の平坦地から 1,400m の高冷地にまで広がる。

豚や乳用牛の飼育も盛んで農畜産物の宝庫といえ、「とんかつ」が親しまれている。

小麦栽培に適し、米との二毛作も行われ、「おっきりこみ」「ひもかわうどん」「炭酸まんじゅう」など粉食文化が発展した。

室町時代に栽培が始まった特産品のこんにゃく等で、

「こんにゃくの白和え」や、高原の花いんげんや小豆で「煮豆」「あまねじ」などがつくられている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の群馬県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



塩を入れない幅広の麺が特徴



おきりこみ/おっきりこみ



レシピムービー

小麦の名産地で小麦粉を使った料理が多く、おきりこみ（おっきりこみ）は代表格。麺生地を麺棒にまきつけ、包丁で切り込みを入れることからおきりこみといわれる。麺を季節の野菜やきのこと一緒に味噌を加えて煮込む。簡単で栄養バランスがよく、江戸時代中期頃から、日常の主食として親しまれている。

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：こころをつなぐ まえばしの味

前橋市健康部健康増進課、前橋市食生活推進員協議会作成

材料 (4人分)

中力粉	300g	しいたけ	4枚	【出汁】
水	約150cc	油揚げ	1枚	頭とわたをとった
打ち粉	約30g	長ねぎ	40g	煮干し
ごぼう	60g			昆布10cm角
にんじん	60g	【A】		カツオ節
だいこん	100g	醤油	大さじ2	水
さといも	150g	味噌	40g	2リットル

つくり方

1. ボウルに粉を入れて中央をくぼませ、水を少しづつ加えてかき混ぜていく。粉っぽさがなくなるまで十分にこねてまとめる。
2. 1を大きなビニール袋に入れてかかとで踏み、生地を折りたたんでさらに踏み、耳たぶより少し硬めになるまで数回繰り返し、袋のまま常温で 20 ~ 30 分ねかす。
3. 打ち粉を振ったのし板の上に 2 をおき、麺棒で縦横に少しづつ伸ばしていき、厚さ 3 ~ 5mm になるまで延ばす。
4. 3 の生地に打ち粉をし、麺棒に巻きつける。包丁で生地に切り込みを入れて開き、うどんより太めの約 1cm 幅に切る。
5. 鍋に出汁の材料をすべて入れ、5 分ほどおいてから弱火にかけ、煮立ったら昆布をとり出し、そのまま弱火で 5 分ほど煮出してザルで濾す。
6. にんじんとだいこんはいちょう切り、さといもは一口大、しいたけは薄切り、長ねぎは小口切りに。ごぼうは太さに応じて輪切りか斜め切りに、油揚げは湯通して 7mm 幅に切る。
7. 鍋に出汁を入れ、麺と長ねぎ以外の 6 を、煮えにくいものから加え、中火で 10 ~ 15 分煮て麺を加え、さらに煮込み、火が通ったら長ねぎを加え、A で調味する。



1. 粉の中央をくぼませて、水を少しづつ加えてかき混ぜる。



からつ風でだいこんを乾し、ゆずを巻いて甘酢漬けに ゆず巻き

冬はからつ風で乾燥する、そんな気候を利用して「干す文化」が盛ん。の中でも、冬の美味しいだいこんと香りの高いゆずを使ったゆず巻きは、手軽で美味しい一品。祝いの膳によく使われ、紅白なますのかわりにおせちに入れることもある。また、日常で重宝する保存食としてもつくられている。

主な伝承地域：県全域

レシピ提供元：NPO法人群馬の食文化研究会



レシピムービー

材料 (25個分)

だいこん	【A】
(2mmの輪切り25枚) 5cm	砂糖 1/2カップ
ゆず 1と1/2個	みりん 1/6カップ
赤唐辛子 1/2本	酢 1カップ
	水 1/2カップ
	塩 少々

つくり方

- だいこんは皮をむき、2mmほど薄い輪切りにする。
- 1をザルなどに広げ、天気の良い日に朝から夕方まで10時間ほど天日干しにする。
- Aを合わせてよく混ぜ、調味液をつくる。
- ゆずは皮をそぎ取り、2~3mm幅の千切りにする。
- 5を保存容器に詰め、赤唐辛子をのせて調味液を注ぐ。
- 6に蓋をして冷暗所に置く。1週間ほどで味が染み込み美味しい食べられる。



1. だいこんは2mm厚さの薄切りにする。



4. ゆずは香りのよい皮の部分をそぎ取って刻む。



5. 干してしんなりしただいこんにゆずを等分にのせて巻く。

※だいこんは天日干しせずに、塩を振ってしばらくおき、水分を抜いてからつくることもある。



画像提供元：NPO法人群馬の食文化研究会

粉食文化から生まれた小麦粉だんごのお汁粉

あまねじ/あまだんご

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：こころをつなぐ まえばしの味

前橋市健康部健康増進課、前橋市食生活推進員協議会作成

材料 (6~8人分)

小豆 75g	塩 少々
砂糖 75g	小麦粉 100g

つくり方

- 小豆は洗い、たっぷりの水を入れて火にかけ、煮立ったら2~3分煮てザルにあけ、茹で汁は捨ててアクを抜く。
- 1に人数分より多めの水を入れて再び火にかけ、煮立ったら火を弱めて小豆がやわらかくなるまで煮て、お玉の底で軽くつぶし、砂糖と塩を加えて味を調える。
- ボウルに小麦粉を入れて水1/2カップを加え、ねばりが出るまでよくとぎ混ぜる。
- 2を煮立て、すいとんづくりの要領で3をお玉の端でくとり、汁の中へくっつかないように離して入れ、中まで火を通す。

※だんごはやわらかいほうが、あんがよく絡んで美味しいといわれる。

関東地方

埼玉県

“都市”と“田園”
二つの表情で育む、
内陸の食文化

秩父山系を源とする荒川と日本最大級の利根川が、関東ローム層とともに恵まれた自然条件をつくる。

米と麦の二毛作が行われ、朝まんじゅうに昼うどんといわれるほど、小麦はハレの日も日常も大切な食材として根付いた。

冬は温かい「煮ぼうとう」、夏は冷たいうどんの「冷や汁」、農繁期の食事は「つみっこ」が代表的。

一方、農作業の合間に食す「農家のおやつ文化」が形成、伝承されている。

その一つにまんじゅうがある。また、深谷ねぎや川越のさつまいもが知られ、小松菜の生産も多い。

大小の河川からうなぎやナマズ、鯉などが獲れ、貴重なたんぱく源であった。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の埼玉県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



うどんのつけ汁として食べられてきたのが特色

冷や汁/すたて



レシピムービー

主な伝承地域：川島町、入間地域、県北

レシピ提供元：川島町商工会

全国各地に冷や汁はあり、それぞれ地域の食材が使われている。埼玉県は稲作の裏作として小麦が多く栽培され、うどんが盛んに食されてきた。また、農繁期には料理の手間も惜しんで働くために、手間がかかる栄養のある冷や汁がよく食べられていた。

材料（2人分）

金ごま(茶ごま、黄ごま) ……	大さじ3	きゅうり薄切り	1/2本分
大葉みじん切り	4~5枚分	カツオ出汁又は冷水	360cc
たまねぎみじん切り	1/4個分	茹でうどん	250g
米味噌	大さじ2	氷	適量

つくり方

- ごまはフライパンが冷たいうちに入れ、強火で30秒煎り、ゴマが跳ね始めたら火からおろし、すり鉢でよくする。
- 1に米味噌、たまねぎ、大葉を加えてすりこ木で混ぜる。
- きゅうりをすり鉢に加え、すりこ木で軽くたたいてよく混ぜ合わせる。
- 出汁又は冷水を加えてよく混ぜる。好みで水分や味噌の濃度を調整する。
- 器にうどんを盛って4をかけ、好みで氷を入れる。又は、4をつけ汁として器に盛り、うどんを別盛にする。



1. フライパンにごまを入れて火にかけ、木べらでかき混ぜながら煎る。



2. すり鉢のごまに味噌とみじん切りの野菜を加えて軽くすり混ぜる。

※好みでみょうがやしょうがを薬味として添えても。※きゅうりは千切りにして、別に添える場合もある。※ごはんに冷や汁をかけても美味しい。



意外な組み合わせで、やみつきになる美味しさ

いがまんじゅう

「朝まんじゅうに昼うどん」という言葉があるほど、小麦粉文化が発達して生まれた郷土菓子。古くから祭りや祝い事のハレの日につくられ、長く親しまれてきた。名前は、栗のいがののような見た目から。手間を省くため、赤飯とまんじゅうと一緒に蒸したらくっついてしまい、それが始まりなど、由来はいくつかある。

主な伝承地域：鴻巣市、加須市、羽生市、行田市

レシピ提供元：ふるさとの味伝承士 埼玉ふるさとの伝承料理集



レシピムービー

材料 (10個分) ※小豆あんは、つくりやすい分量のため約30個分

もち米	2合(310g)	【A】 小麦粉	200g
ささげ	30g	ベーキングパウダー	7g
【あん】小豆	300g	【B】 砂糖	80g
砂糖	225g	牛乳・水	各大さじ3
塩	少々		

つくり方

- まず前日に赤飯の準備をする。煮立った湯にささげを入れ、中火で10分ほど煮てザルにあげ、煮汁は冷ます。もち米は洗い、煮汁に浸けて一晩置く。
- 小豆あんをつくる。小豆は洗い、水1,500ccを加えて中火で煮る。煮立ったら水1カップを入れ、再び煮立ったら、ザルに上げて湯を捨て、アケを抜く。
- 2に水1,000ccを入れ、中火で1時間ほど煮て、指で樂につぶせるほどやわらかくなったら、砂糖を2回に分けて入れ、よくかき混ぜて最後に塩を加え、焦げないように底からかき混ぜながら煮詰める。
- 3の水分がなくなってきたら鍋底に木べらで直線を書き、1本の線にならできあがり。バットなどに移し、冷めたら約30gをとって丸め、これを10個つくる。
- 赤飯をつくる。1のもち米をザルに上げてささげを加え、ぬらした蒸し布を敷いた蒸し器に平らに入れて中央をくぼませ、布で包んで30分ほど蒸す。
- まんじゅうをつくる。Aをよく混ぜて3回ふるいを通す。
- Bを泡だて器で混ぜて溶かし、6に加えてさっくりと混ぜ、棒状にまとめて10個に切り分けて丸め、それぞれ平らに薄くのばして4のあんを包み、形を整える。
- 蒸し器の赤飯を半分とり出して平らにし、7を並べ、とり出した赤飯をかぶせ、強火で約15分蒸し、火からおろして赤飯がついたままのまんじゅうを取り出し、余分な赤飯をとり除いて形を整える。

※ささげともち米を炊飯器の「おこわモード」で炊いてもよい。



画像提供元：行田市

揚げ物ではなくクレープ風お好み焼き

フライ

主な伝承地域：行田市

レシピ提供元：北埼玉の伝承料理

農家でよくつくられていた腹持ちのよいおやつであった。それが行田市の足袋工場で働く女工さんの間で流行し、提供する店が増えて広まったという。今でも手軽につくれる日常のおやつとして老若男女に人気。揚げ物ではないのにフライという名前は、行田周辺が布の産地だったことから「布来（ふらい）」になったという説や、フライパンでつくるからという説、また、「富よ来い」に引っ掛けたなど様々われている。

材料 (4人分)

小麦粉	2カップ(200g)	豚肉	50g
水	350cc	油	適量
ねぎ	50g	好みのソース	適量

つくり方

- ねぎはみじん切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 小麦粉は水でよく溶き、熱した鉄板（フライパン）に適量たらし、直径20cmの円形に薄くのばし、1を適量のせる。ここで好みで卵を割り入れてもよい。
- 2の上に小麦粉生地を適量かけてひっくり返し、鍋蓋などで押し付けながら焼き、また返して蓋で押し付けながら焼く。火が通り、焦げ目がつくまで繰り返して焼き、ソースを塗ってできあがり。好みで青のりを振ってもよい。

※ソースのほか醤油ダレでも美味しい。

※チーズやイカ、エビなど好みの具を入れてバリエーションを楽しんでも。

関東地方

千葉県

温暖な気候と肥沃な大地、
豊かな海に恵まれた食材の宝庫



本州中央部の東端、外海に大きく突き出た房総半島にあり、山はなく丘陵だけで東沿岸に黒潮（暖流）が流れ、年間を通じて温暖な気候。一年中農業ができ、日本有数の豊かな漁場に恵まれ、醤油の名産地もあり、江戸時代は幕府の食卓を支える食料供給基地だった。また、戦国時代に牧場が開かれ、日本酪農発祥の地でもある。豊富な魚介で、あさり汁「ふうかし」や「いわしのだんご汁」「なめろう」など今に伝わる。切り口の絵柄が美しい伝統の「太巻きずし」、行事食「高津のとり飯」「ゆで落花生」も知られている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の千葉県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



「なめろう」を山で食べる漁師の知恵

さんが焼き

漁師が不安定な船の上で、獲れた魚を味噌と一緒にたたきつぶして食べていたものが「なめろう」の始まり。あまりに美味しく、皿までなめてしまうことから名付けられた。漁師が山仕事に行くとき、「なめろう」をアワビの殻に詰めて持ち、山で焼いて食べたのが「さんが焼き」。

主な伝承地域：房総半島地域周辺

レシピ提供元：「房総のふるさと料理」（農業千葉刊行部）

なめろうのつくり方

生食するなめろうの場合は、新鮮なアジでつくる。皮をむいたアジに味噌、おろししょうがと刻みねぎ、しその葉をのせ、アジの形がなくなるまで包丁でたたく。



材料（5人分）

新鮮なサバ	1尾	【A】
味噌	大さじ2	しょうが千切り 20g
しその葉	5枚	たまねぎみじん切り 1/2個分
アワビの殻	5個	ピーマンみじん切り 1個分

つくり方

1. サバは3枚におろして皮をむき、最初は刻み、包丁でたたくように細かく刻んでいく。
2. 1に味噌を加えてよくたたき、Aを加えてよく混ぜる。
3. アワビの殻に2をすり切り一杯詰める。しその葉で蓋をして火にかけて魚肉の身がぷくっとふくれるまで焼く。アワビの殻がないときは耐火の皿などを用いる。

※サバのほか、アジでもつくる。

※さんが焼きを美味しくつくるコツは、粘りが出るまで魚の身をよくたたくこと。



画像提供元：千葉伝統郷土料理研究会

江戸時代から酪農家に親しまれてきた郷土料理

チッコ豆腐/牛乳豆腐

主な伝承地域：南房総市、鴨川市

レシピ提供元：「房総のふるさと料理」(農業千葉刊行部)



おせちなど行事食のほか、普段の常備菜にも

いわしの卵の花漬け

主な伝承地域：海匝地域・九十九里地域

レシピ提供元：「ちばのおかず」(千葉県食生活改善協議会)

日本の酪農の始まりとされる地域で、出産した牛の初乳を使ってつくられたもの。傷みが早く、流通できないため、酪農家の間だけで食べられてきた。現在は普通の牛乳でつくられて広まり、おかずやスイーツとして200以上のアレンジ料理がある。「チッコカタメターノ」「嶺岡豆腐」などとも呼ばれている。



画像提供元：千葉伝統郷土料理研究会

材料 (4人分)

牛乳	1リットル
穀物酢	大さじ4

つくり方

- 鍋に牛乳を入れ火にかけ、沸騰直前(70~80度)に火を止め、酢を回し入れて静かに混ぜる。
 - 1が白く固まってきたら、ぬらしたさらしの布巾、又は目の細かいザルなどでこし、形を整えて冷ます。
 - 切り分けて器に盛り、醤油など好みの味付けで食べる。
- ※醤油のほか、スイーツとして砂糖やシロップなどをかけてもよい。また、砂糖と醤油で味をつけ、そぼろ状にしても美味しく、食材として様々なアレンジが楽しめる。

九十九里地域は古くから好漁場で知られ、特にイワシは江戸時代から漁獲量が多く「海の米」ともいわれる。イワシを使った郷土料理は数多くあるが、中でも11~3月頃のイワシでつくられる「いわしの卵の花漬け」は食卓によく登場する。おからに漬けることで形が崩れず、酸化も防げるという。

材料 (4人分)

新鮮な背黒イワシ		
(カタクチイワシ)	300g	【A】
おから	100g	酢 大さじ5
ピーマン	50g	砂糖 大さじ3
塩	30g	
にんじん	50g	【B】
ゆずの皮千切り、		酢 大さじ1
しょうがみじん切り、ごま	各適量	砂糖 大さじ2

つくり方

- イワシは頭をとり、内臓と骨も取り除いてよく水洗いし、分量の塩を振って一晩置く。
 - 1を水洗いして塩を落とし、よく混ぜ合わせたAに漬けて1日置く。
 - おからは鍋に入れて中火にかけ、焦げないように注意しながら約20分から炒りする。
 - 3が冷めたら、よく混ぜ合わせたBを加える。
 - ピーマンとにんじんは3cm長さの千切りにし、塩少々(分量外)を加えて混ぜ、しんなりしたら水気を搾り、ペーパータオルなどで水分をふきとる。
 - 4に2と5、ごまとしょうがを加え、最後にゆずを加えて和える。
- ※おからをから炒りするときは、様子を見ながら火加減や時間を調節する。

関東地方

東京都

日本の様々な顔から
生み出された食の宝庫、東京

江戸時代、参勤交代によって全国から人が訪れ、地方文化が伝わり、

鎖国によって江戸文化や食文化が大きく発展した。

明治維新で肉食が解禁され、すき焼きや洋食と東京の食はさらに進化した。

江戸の屋台から発展した「江戸前料理」は、鰻のかば焼きを始め、すしや天ぷら、そばと広がり、

漁師飯の「深川めし」は江戸庶民に愛され、「べったら漬け」に使う練馬だいこん、奥多摩わさび、

伊豆諸島の「島ずし」と「くさや」など多彩な料理と食材が伝承されている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の東京都の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



ドジョウを酒に酔わせ、甘辛い割下で煮込む

やながわなべ

柳川鍋/どじょう汁

主な伝承地域：台東区浅草、台東区駒形、江東区高橋

肉食が禁じられた江戸時代、ドジョウはウナギや鯉と同じように力のつく、身近な食材であった。「どじょう汁」には、生きたドジョウを丸ごと煮込む「丸鍋」、背開きして骨を抜いたドジョウをごぼうと煮込む「ぬき鍋」の二種類がある。柳川鍋は背開きしたドジョウとささがきごぼうを割下で煮込み、卵でとじた料理。ここでは丸鍋のつくり方を紹介する。

材料 (4人分)

ドジョウ(生きたまま)	約20尾	[A]	
料理酒	適量	出汁	3カップ
ねぎ	適量	甘めの味噌	50g
好みで七味唐辛子、山椒	各少々		
		[B]	
		醤油・みりん	各50cc
		砂糖	大さじ1

つくり方

- 生きていたドジョウを深めのボウルに入れ、酒を注ぎ入れて1時間ほど浸す。このとき、ドジョウが飛び出さないよう必ず蓋をする。
- Aを合わせて味噌汁をつくり、1のドジョウを入れ、中火で5分ほど煮、弱火にして25分ほど煮込み、ボウルなどに移す。
- Bを合わせて割下をつくる。ねぎは小口切りにする。
- ドジョウを並べられる大きさの鍋を用意し、ドジョウを敷きつめ、3の割下をドジョウが浸るくらいに注ぎ、ねぎをのせて火にかけ、煮立ったら弱火～中火にし、ねぎがやわらかくなるまで煮る。好みで七味唐辛子や山椒をふる。



画像提供元：深川宿



アサリのうま味をねぎと味噌が引き立てる

深川めし/深川丼

主な伝承地域：江東区

レシピ提供元：深川宿



溶いた小麦粉で鉄板に文字を書いたことから

もんじゃ焼き

江戸時代末期、月島の駄菓子屋が店先で売っていたという。ゆるく水で溶いた小麦粉に具材を入れて鉄板で焼き、めいめいがへらで熱々を食べる。紙や習字道具が不足していた昔、鉄板に文字を書いて教えたり、遊んだりしたため「文字焼き」と呼ばれたのが名前の由来。

主な伝承地域：月島地区、都内全域

レシピ提供元：月島もんじゃ振興会協同組合



レシピムービー

江戸時代、今の東京湾は貝類の宝庫。当時の深川は漁師町で、たくさんとれたアサリを味噌味で煮て、ごはんにかけた漁師飯がもともとの深川めし。そして「ぬきみ」と呼んで売られていたアサリのむき身が炊き込みごはんに使われ、これも深川めしとなった。また、炊き込みごはんに熱い汁をかけて温かく食べるのも江戸の食べ方であった。現在、深川めしといえば炊き込みごはんが一般的で、本来の深川めしは「ぶっかけ」と呼ばれることが多い。

関東地方

材料 (1人分)

アサリむき身	100g	好みで刻みのり、
ねぎ(粗刻み)	適量	青ねぎの小口切りなど 適量
味噌	50g	炊いたごはん 1膳分

つくり方

1. 水1.5カップを煮立てて味噌を溶かし、アサリを入れて火を通し、ねぎを加えて、さっとひと煮立ちさせる。
2. 丼などにごはんを盛り、アサリを汁ごとかけ、青ねぎを散らす。

材料 (2~3人分)

[A]	[B]	ウスターーソース
キャベツ 300g	水 350cc	好みで 大さじ2
切りイカ 大さじ1	小麦粉 30g	
揚げ玉 一つまみ	和風顆粒出汁 小さじ1	好みで青のり、カツオ節、
干しエビ 大さじ1		こしょう 各適量

つくり方

1. キャベツは粗めの短冊切りにする。
2. Bをボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、ウスターーソースを加え、さらに混ぜる。
3. 2の上にAの具材を盛る。



1. ざくざく切って粗めの短冊切りにする。



2. 小麦粉と出汁を合わせ、水を加えて混ぜる。



3. キャベツをのせ、他の具材ものせる。

4. 熱したホットプレートなどで油をひき、3の具材のみをかき出して炒め、具材をへラなどで細かく刻みながら混ぜ合わせる。
5. キャベツがしんなりしたらドーナツ状に丸い土手をつくり、真ん中に4の小麦粉生地を流し込む。
6. 少し待ち、表面が軽く泡立ち始めたら全体をかき混ぜ、平らに広げる。
7. 好みで青のり、カツオ節、こしょうをかけ、裏面がこんがりしたらへらではがしながら食べる。



4. キャベツなど具材をかき出す。



5. 具材でドーナツ状の土手をつくり、残った生地を流し込む。



6. 生地の表面が軽く泡立ってきたら全体をかき混ぜる。

関東地方

神奈川県

変化に富んだ自然環境と
温暖な気候に恵まれた、
首都圏の物資供給地



相模川が中央を南北に流れ、西は箱根や丹沢の山地。

東は東京湾、南は相模湾に面した沿岸部や平地が広がる。

鎖国が終わって横浜港から世界の食文化が入り、肉食解禁で「牛鍋」が流行し、養豚も盛んになった。

中華料理がルーツの「サンマーメン」「シーマイ」は県民のソウルフードである。

一方、江戸時代から「のらぼう菜」「三浦だいこん」などが栽培され、

宿場町小田原の豊かな海の幸から生まれた「かまぼこ」も全国に知られている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の神奈川県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元:『じゃのめや』

幕末生まれで、すき焼きとひと味違う

牛鍋

主な伝承地域: 横浜市

レシピ提供元: 公益財団法人日本食肉消費総合センター、
監修: フードスタイリスト マロン

横浜港そばの居留地の外国人が食べる牛肉料理をヒントに、考え出された。牛肉を食べる習慣のない日本人には抵抗があったものの、なじみやすい味付けから広まった。すき焼きと似ているが、肉を焼かずに最初から醤油や味噌を使ったタレで煮るのが違うところ。現在では高級料理のイメージで、特別な日の駆走になっている。

材料 (4人分)

牛もも肉かたまり	300g	[A]	水	1と1/2カップ
ねぎ	1本		醤油	大さじ3
春菊	1/2袋(約100g)		みりん	大さじ1
しいたけ	6個		砂糖	大さじ2
焼き豆腐	1丁		削り節	5g
卵	4個	[B]	赤味噌	80g
			砂糖	大さじ1
			みりん	大さじ1/2

つくり方

- 牛肉は繊維を断つように1cm幅に切り、ひと口大に切る。ねぎは1cm幅の斜め切り、春菊は長さを4等分し、太めの茎はたて半分に切る。しいたけは軸をとって半分に切り、焼き豆腐は8等分に切る。Bはよく混ぜ合わせる。
- 小鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、火を止めて10~15分おき、厚手のペーパータオルをのせたザルで濾して絞る。
- 鍋を熱して2を入れ、中央にBとねぎをのせる。まわりに牛肉と野菜、焼き豆腐を並べ、Bを溶かしながら煮る。
- めいめいの器に卵を割りほぐし、火の通った具をつけながら食べる。



野菜くずを無駄なく使って
具沢山に

けんちん汁

今は日本各地でつくられているが、鎌倉の建長寺では700年以上も前から食され、「建長汁」から「けんちん汁」になったともいわれる。また、建長寺で修業した僧が各地に派遣され、「けんちん汁」が全国に広まったという説もある。本来は精進料理なので動物性のものは一切使わず、精進だしを使う。

主な伝承地域：鎌倉、全国
レシピ提供元：建長寺

【コラム】精進だし

材料（出来上がり 900cc 分）

昆布	約 10cm
干ししいたけ	2～3 枚
水	1,000cc

つくり方

鍋に 2cm ほどの角切りにした昆布、しいたけ、水を入れ、冷蔵庫で一晩置く。鍋を火にかけ、煮立ったらアクをすくい、しいたけはやわらかくなったら取り出す。弱火で 30 分～1 時間ほど煮出したら昆布を取り出し、鍋を冷水につけて手早く冷ます。冷やして保存が可能。

材料（2～3人分）

だいこん	40g	精進だしで使用した 干ししいたけ	2～3枚
にんじん	30g	精進だし（コラム参照）	400cc
れんこん	30g	酒	少々
ごぼう	30g	ごま油	大さじ2
里いも	30g		
黒こんにゃく	1/8枚	【A】	
もめん豆腐	1/6丁	醤油	大さじ1と1/3
だいこん葉（又は小松菜）	少々	塩	適量
		みりん	少々



レシピムービー

つくり方

- だいこん、にんじん、れんこんはよく洗い、皮つきでいちょう切りにする。
- ごぼうは洗い、皮つきのままさがき、又は半月切りにする。豆腐は水切りしておく。
- 里いもは皮をむいて一口大に切り、塩少々をまぶしてもみ洗いし、ぬめりをとる。
- 干ししいたけは、精進だしをつくる途中でやわらかくなったら取り出しておき、石づきをとって刻む。
- こんにゃくは、茹でて箸で穴をあけ、スプーンなどで一口大にちぎり、鍋でから炒りし、味が浸み込むように水分をとばす。
- だいこん葉は湯がいて氷水にとり、水気を絞って細かく切る。
- 鍋にごま油を熱し、こんにゃく、ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん、里いもの順に炒め、酒を加え、野菜に油がなじみ、少しほが通ったら精進だしとしいたけを入れる。
- 7を煮立てないように火加減しながらアクをとり、弱火で1～2時間ほど煮込み、Aの塩を加え、なじんだら醤油、みりんで味を調える。この後、豆腐を加えるので少し濃いめに味付けする。
- 野菜に味がしみたら豆腐を手で崩しながら入れ、味を調えてからごま油少々（分量外）を加えて香りをつけ、椀に盛って6の青味を添える。



貴重な米に、煮た野菜を混ぜて增量

かて飯

主な伝承地域：相模原市
レシピ提供元：神奈川県食生活改善推進団体なごみ会



レシピムービー

材料（4人分）

米	3.5カップ	ごぼう、	【A】
こんにゃく	1/2枚	にんじん	各 100g
油揚げ	1枚	干ししいたけ	4枚

砂糖 大さじ2

ちくわ 1/2本

つくり方

- こんにゃくはさいの目に切り、湯通しした油揚げ、ごぼう、にんじんは千切りに、ちくわは輪切りにする。干ししいたけは水で戻して千切りにし、戻し汁はとっておく。
- なべに切った材料を入れ、Aとしいたけの戻し汁を加え、水をひたひたになるまで入れて火にかける。
- 2の水分が 10% くらいになるまで煮込み。煮汁は分けておく。
- 洗った米を炊飯器に入れて 3 の煮汁を加え、水を足していつもの水加減にし、炊く。
- 炊きあがったごはんに具を入れて蒸らし、ざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

魚と米の発酵から生まれた、「すし文化」

日本を代表する和食といえば「すし」。英語でも「sushi」で通じる和食です。すしの始まりは魚の保存食「なれずし」で、千年前からつくられていました。同じすしと呼ばれても、今私たちが食べているすしとはまったく違います。

日本各地には、この「なれずし」から、今のすしに至るまで、様々なすしが郷土料理として受け継がれています。そんなすしの歴史を、地域に伝わるすしから紹介します。

昔のすしは発酵の酸味、今のすしは酢の酸味

「すし」という言葉は「酸（す）し」、酸っぱい味からきているといわれます。今のすしは酢で酸味をつけますが、なれずしなど昔のすしは、発酵から生まれる乳酸が酸味のもと。傷みやすい魚を塩漬けし、米を加えてゆっくり発酵させ、長期保存できるようにしたのが「なれずし」です。米は漬け床として使われていました。

滋賀県で古くからつくられている「ふなずし」はその代表格で、年にわたって食べることができます。骨までやわらかく、栄養豊富で乳酸菌たっぷり。ご馳走として食べられますが、腹痛や体調不良のときにも食されています。



滋賀県
「ふなずし」

「なれずし」より早く食べられる「生なれずし」

漬け込み期間を短くし、魚と米と一緒に吃るのが生なれずしで、和歌山県にはサバを使った「なれずし」が伝わっています。祭りのご馳走として振る舞われてきました。

のちに発酵促進の素材として、糀や酒、酒粕などを米に加えてより早く発酵させるようになります。例として石川県の糀を使う「かぶらずし」などです。そして江戸時代になると、発酵によらず酢飯を使用した「なれずし」が出回るようになりました。



和歌山県
「なれずし」

発酵させずに、酢を使う早ずしの誕生



千葉県
「太巻きずし」

酢の醸造技術が進んで一般に広まり、江戸時代後期に、江戸で発酵を伴わない握りしが登場。屋台や露店で売られ、手軽に食べられるため大人気となり、「柳多留（やなぎだる）」という川柳句集にも登場します。すしには醤油が塗られ、つけ醤油は不要でした。また、江戸でいなりずしや巻きずしもつくられ、広まりました。全国で、地域に合った様々な食材を酢飯と組み合わせ、ちらしずしや押しづしなど、すし文化が多彩に、華やかに発展して今に至ります。明治になると製氷技術が発展し、生の魚を使うすし店もあらわれました。



岡山県
「まつりずし／ばらずし」

「寿司」が一番使われている

「すし」に使う漢字には、鮓、鮒、寿司（寿し）のおよそ三通りがあります。鮓は関東、鮒は関西でよく使われていますが、いずれも中国からやってきた漢字です。一方、寿司（寿し）は江戸時代に（日本で）つくられた縁起のよい当て字です。魚が入っていないすしにも、「寿司」は違和感なく使うことができ、現在では「寿司」が最も一般的な表記として使われています。



うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

中部 地方

新潟県
富山県
石川県
福井県
山梨県
長野県
岐阜県
静岡県
愛知県

中部
地方

中部地方

新潟県

水の恵みがもたらした、
米どころの食文化



豪雪県として知られ、日本海に面して長く伸び、島では沖縄について大きい「佐渡島」なども含まれる。

767 の一級河川による豊かな水に恵まれ、全国トップを争う米どころ。

食文化はいつの時代も米とともにあるといわれ、「笹寿司」や「けんさん焼き」は米が主役の郷土料理。

サケ漁の盛んな地域では保存食「鮭の焼漬け」が受け継がれている。

また、正月にサケを食べる本土に対して佐渡島ではブリが食べられ、

ふぐの卵巣を使った珍しい発酵食品「ふぐの子の粕漬け」は佐渡特有の食文化である。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の新潟県の郷土料理全品はこちらよりご確認いただけます。



とろみのついた煮物で、代表的な家庭料理
のつべ

主な伝承地域：新潟県内全域

レシピ提供元：「続々伝えたい新潟の味」(新潟市)

雪にとざされる冬に大鍋でたくさんつくり、鍋ごと雪の中で保存したという。一年中つくられるが、正月料理には欠かせない。家庭ごとにアレンジされているが、さといもを主に季節の野菜やきのこ類を薄味で煮る。とろみはさといもでつけるほか、片栗粉を使うところもある。煮汁を濁さないように、くたくたに煮込まないのがコツ。貝柱のかわりに鶏肉などを使うところもある。

材料 (4人分)

干したホタテ貝柱	2個	かまぼこ	40g	【A】
干ししいたけ	2枚	塩サケ	100g	醤油・酒・みりん
たけのこ水煮	80g	ぎんなん水煮	18粒	各大さじ2
さといも	4個(200g)	さやえんどう	適量	塩 小さじ1/3
にんじん	40g	あればとと豆		
こんにゃく	1/2枚(100g)	(イクラ)	適量	

つくり方

- 干し貝柱と干ししいたけはそれぞれ水で戻し、貝柱は細かくほぐし、干ししいたけは細切りにする。戻し汁はとっておく。さやえんどうは筋をとって色よく茹でる。
- たけのこ水煮、さといも、にんじんは3cmの長さの短冊切りにする。
- こんにゃくとまぼこは、野菜の大きさに合わせて切り、こんにゃくは湯通ししてアグを抜く。塩サケは一口大に切って熱湯をかけ、霜降りにする。
- 貝柱と干ししいたけの戻し汁を合わせ、水(又は出汁)を加えて400ccにする。
- かまぼことぎんなん以外の材料を鍋に入れて4を加え、ひと混ぜして火にかける。
- 煮立ったらアグをとりながら煮、材料がやわらかくなったら、かまぼことぎんなんを加え、Aで味を調えて一煮する。
- 器に盛り、さやえんどうを散らし、あればとと豆をのせる。



納豆に刻んだ漬物や野菜を混ぜた
きりざい

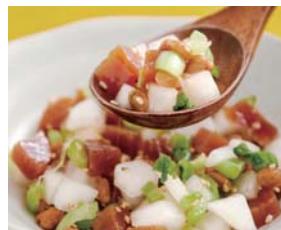


レシピムービー

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ところ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

- 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。
- 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。
- だいこんの味噌漬けはだいこんと同じ大きさに切る。
- ボウルに1~3を入れ、混ぜ合わせてごまを加える。
- 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しくなり、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

- なすは洗ってヘタをとて皮をむき、二つ割りにして水に入れてアクを抜く。
- 蒸し器に湯をたっぷりわかし、なすを入れ、強火で蒸す。竹串を通してすと通るようなら蒸し上がり。
- 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よりご確認いただけます。



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

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
		6カップ
		酒
		1カップ
		みりん・醤油
		各1/2カップ

つくり方

- だいこんは1~1.5cmの輪切りにし、やわらかく茹でる。
 - 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。
 - 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。
 - 3が煮えたら火を止めてしばらくおき、味がよく浸み込むように再度煮る。※圧力鍋で煮ても、早く美味しい仕上がる。
- ※だいこんは米のとぎ汁で茹でると、えぐみが除かれる。

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)



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)



小豆の入った根菜類の煮物

いとこ煮/にざい

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。いとこ同士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)

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で、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	1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、にんじんはあらいみじん切りに、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。

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ある。
3. だいこん、焼き豆腐、湯通した厚揚げは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て、ごぼうと同じくらいの大きさに手でちぎる。
5. 鍋に出来、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。

山の畠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いただけます。



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。手に入りにくいため、家庭では合鴨や鶏肉を利用することもある。

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 悅子氏)



レシピムービー

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 各大さじ2
生しいたけ	4枚	わさび	適量	砂糖 大さじ1
ほうれん草又は				
せり	1/4束			

つくり方

- 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形を整え、2~3cmに切る。
- 鍋に出来汁と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、お玉でくつとろみを確かめる。



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



レシピムービー

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國 金澤料理」（著：青木 悅子氏）

室町時代からそうめんがつくられ、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くられ続けている「なすそうめん」に見られる。夏バテで食欲がない時、すんなり口に入るため、よくつく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

- 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ツ抜きする。
- そうめんは固めに茹でて洗い、水切りしておく。
- 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。
- なすがやわらかくなったら、出汁1カップ強を少しづつ加えて味を薄め、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

にしんの昆布巻き



レシピムービー

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。「にしんの昆布巻き」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	
昆布の戻し汁	2カップ	【C】
【A】		みりん 1/4カップ
酒	1/3カップ	砂糖 適量
砂糖	大さじ4	

つくり方

- 昆布は水で戻し、戻し汁（昆布出汁）はとっとおく。かんぴょうはぬるま湯でもどす。
- 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。
- 昆布に2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。
- 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。
- 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よりご確認いただけます。



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。



さば
しめ鯖と香味野菜を組み合わせた

さばぬた

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人手で運んでいた道は鰆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酢味噌で和えた「さばぬた」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		

つくり方

1. サバは3枚におろし、塩を身がかか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晩浸け、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. 热湯に塩少々を入れ、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

つくり方

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よりご確認いただけます。



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。手間がかかるため、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		

つくり方

- 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。
- 食紅は少量の水でとかし、1に加えて炊く。
- 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。
- 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。



皆大好き、ジャガイモの味噌煮ころがし

せいだのたまじ



レシピムービー

主な伝承地域: 上野原市

レシピ提供元: 「やまなしの食 まるごと体験ハンドブック」

「せいだ」はジャガイモのこと。江戸後期、ジャガイモを広めて飢饉から救った当時の代官の名前から、ジャガイモを「せいだ」と呼ぶようになった。小粒のジャガイモを無駄にせず、美味しく食べる知恵。一年中食べられるが、新ジャガの出回る頃は特によくつくられる。

材料 (2人分)

ジャガイモ(小粒)	500g	【A】	
揚げ油	適量	味噌	大さじ1~1と1/2
出汁	適量	砂糖	大さじ1
いりごま	少々	みりん	大さじ1/2

つくり方

- 1 ジャガイモは皮つきのままよく洗い、水気をふきとる。
- 2 1を中火に熱した多めの油でじっくり揚げる。
- 3 皮がしわしわになってきたら別の鍋に移し、ジャガイモがかぶるくらいの出汁を入れて火にかける。
- 4 煮立ったら中火にしてAを入れてとき混ぜ、ことこと煮る。
- 5 煮つまってきたら弱火にして、煮汁にとろみが出来るまで煮、皿に盛りごまをふる。



1. ジャガイモはよく洗い、水気が残らないようにふきとる。



5. 煮汁が少なくなったら弱火にし、とろみが出来るまで煮る。



のど越しがよく、地粉の風味が楽しめる

おざら

主な伝承地域: 甲府市、甲斐市、身延町、昭和町

レシピ提供元: 「やまなしの食 まるごと体験ハンドブック」

暑い季節は体の温まる「ほうとう」ではなく、細い麺のおざらが好まれている。食欲のないときも食べやすく、夏バテ防止にもなる。ほうとうめんは塩を入れずにつくるが、おざらは他のめんと同じで塩を入れる。お酒の後にも喜ばれ、汁に肉や野菜、きのこなどを入れても美味しい。

材料 (4人分)

地粉	300g	【A】	
塩	少々	醤油	大さじ4
ぬるま湯	150cc	みりん	大さじ3
出汁	3カップ		

【薬味】

小ねぎ、みょうが、焼きのり、わさび、青じそ、しょうがなどを適量

つくり方

- 1 ボウルに地粉と塩を混ぜて真ん中をくぼませ、ぬるま湯を少しづつ入れて混ぜ、よくこねたらぬれ布巾をかけて30分ほど寝かせる。
- 2 出汁にAを入れて煮立て、つけ汁を作る。
- 3 のし板の上で1を薄くのばし、できるだけ細く切る。
- 4 鍋にたっぷりの湯を煮立てて2を入れ、菜箸で混ぜながら茹でる。
- 5 再び煮立ったら冷水にとり、しっかりと洗ってぬめりを落とし、ザルにあげる。
- 6 器に盛り、2と薬味を添える。

中部地方

長野県

海のない土地で育まれた
山川の幸を食べる術



南北に長い形、標高 3,000m 級の山々が連なり“日本の屋根”と呼ばれている。

地域ごとに自然環境が大きく違い、江戸時代は 11 の藩に分かれていたことからも、独自の食文化がある。

稲作に向く土地が少なく、粉食文化が根付き、各地域で個性的な「焼き餅（おやき）」、「手打ちそば、うどん」が食べられていた。

海がないため、湖や川で獲れるウナギやワカサギ、コイなどの魚は貴重なタンパク質源であった。

信州味噌でじっくり煮た「鯉こく」は滋味があふれる。

厳しい冬を越す保存食として漬物が発達し「野沢菜漬け」は広く知られる。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の長野県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



田植えの時期につくる、今に受け継ぐ伝統食

し
凍み大根のお田植えの煮物

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「田植のごちそう」

昔の田植えは、手植えで大変な重労働だった。そのため、その時期だけの特別な「お田植え料理」がつくられていた。魚の煮つけやおむすび、凍みだいこんの煮物などを食べ、「今年も良いお米ができるようにな」と願ったという。「凍み豆腐」や「凍り餅」など寒い気候を活かした「凍み」の食文化は先人の貴重な知恵。

材料 (1鉢分)

		A	
ジャガイモ	400g	醤油	大さじ4
にんじん	100g	塩	ひとつまみ
身欠きニシン(乾)	2本	砂糖	大さじ4
塩漬けわらび	400g	出汁	少々
凍みだいこん	2本	酒	大さじ2
昆布(10cm角)	1枚		
水	5カップ		

つくり方

1. 凍みだいこんは、前日から水に浸して戻し、ひと口大に切って茹でる。わらびも前日から水に浸けて塩出しし、5cmに切る。身欠きニシンは米のとぎ汁に一晩浸けて戻し、エラやウロコ、骨をとり除き、2cm大に切る。
2. ジャガイモとにんじんは2cm大の乱切り、昆布は一口大に切る。
3. わらび以外の材料を鍋に入れ、分量の水と A を加えて強火にかけ、煮立ったら中火にしてアクをとり、やわらかくなるまで煮る。
4. 3にわらびを入れ、ひと煮たちしたら味を調えて火を止める。

※「凍みだいこん」は「寒干しだいこん」とも呼ばれ、冬の寒さを利用してつくる保存食で、生のだいこんとはまた違った味わい。だいこんを野外に干し、夜の寒さでだいこんが凍り、昼の暖かさで解ける。これを何度も繰り返すことでだいこんの水分が抜けて乾燥する。



画像提供元：JAグリーン長野女性部

軽食やおやつに。味噌味がよく合う

にらせんべい



レシピムービー

主な伝承地域：北信地域

レシピ提供元：JAグリーン長野女性部

昔は、貴重な米のかわりに小麦を粉にしてつくる「粉もの」が日常食だった。小麦粉を水溶きし、具を入れて焼いたものは「せんべい」「おやき」とよばれ、農作業の合間や子供のおやつの定番で、具としての野菜は、にら・なす・ねぎなどがある。「にらせんべい」は冬以外いつでも収穫できる野菜であるにらを具としてよくつくられていた。

材料（2枚分）

にら	80g	【A】
地粉（薄力粉）	200g	味噌
水	200cc	砂糖
油	適量	大さじ1

つくり方

- にらは洗って、食べやすく切る。
- ボウルに地粉と水を入れて溶き、にら、調味料Aを入れてしっかり混ぜ合わせる。
- フライパンに油を引いて、中火にかけ、2の1/2量を流し入れ、全面に薄く広げる。
- 焼き色がついたらひっくり返し、両面こんがりと焼く。
- 残りの生地も同様に焼き上げ、切り分ける。



3. フライパンに生地を流し入れて全面に広げる。



4. 生地の底の部分が焼けたら、ひっくり返す。

※生地に調味料を入れないで焼いてもよい。その場合は、砂糖醤油や、砂糖味噌など好みをつけて食べる。



今も残りごはんを使い、おやつとしてつくられる

こねつけ

主な伝承地域：北信地域、東信地域

レシピ提供元：「おいしい信州ふーどネット」（長野県農政部農業政策課）

戦国武将、真田幸村が出陣前に腹ごしらえのために食したとされ、古くからつくられ、現在に受け継がれている。当時は米が貴重だったため、米が不作の時に增量のために小麦粉を混ぜて焼き、主食にしたといわれる。残ったごはんを無駄にせず、美味しく食べる工夫から生まれた郷土料理である。

材料（4個分/2人分）

残りごはん	茶碗2杯	【A】
小麦粉	1カップ	砂糖・醤油
好みで青じそ（入れなくてもよい）	5枚	各適量
油	適量	

つくり方

- 青じそは細かく刻む。
- ごはんと小麦粉を合わせて1を入れ、よく捏ねて棒状にのばし、厚さ1.5cmの輪切りにする。又は、捏ねて4等分し、手で丸や小判型に形つくる。
- フライパンを熱して油をひき、2を入れて両面を焼く。
- Aを好みの割合で合わせて煮立て、3を入れて味をつける。

※タレは、砂糖醤油のほか、甘味噌、くるみ味噌、とうがらし味噌など様々な味がある。

※青じそのほかにらを刻んで混ぜても美味しい。

中部地方

岐阜県

日本の中央、東西食文化の分け目の地



日本列島のほぼ中央にある内陸県で、東西食文化の分け目の地といわれる。

雑煮の餅で「丸餅」と「角餅」の境は岐阜の関ヶ原あたり。県内は大きく二つに分けられ、

北の飛騨エリアは、高い山々に囲まれた山間高冷地であり、合掌造りで有名な白川郷がある。

南の美濃エリアは、東は山間地、西は濃尾平野で温暖な気候である。

アユやフナ、田螺など川や水田の魚介類を食す文化が発展し、

発酵食品「鮎なれずし」は江戸幕府に献上され、今でも鮎鮓街道が残る。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の岐阜県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：岐阜の極み

日本一幸せに、との願いを込めて

からすみ



レシピムービー

主な伝承地域：郡上市、下呂市、高山市南部

レシピ提供元：岐阜県学校栄養士会

江戸末期頃から桃の節句につくられるようになったと伝わる。切った断面が富士山のような山型になり、わが子が「日本一幸せになれるよう」との願いが込められている。今は節句のお供えのほか日常の菓子としても親しまれている。「からすみ」という名前は、高級珍味のからすみに形が似ていることから付けられたといわれている。

材料 (3 本分)

米粉(荒びき) 330g 【白からすみ】

熱湯 300cc 砂糖 100g

塩 少々

【よもぎからすみ】

茹でたよもぎ 130g 【黒からすみ】

砂糖 100g 黒砂糖 100g

塩 少々 少々

つくり方

1. 米粉をボウルなどに入れ、熱湯を加えてすばやくムラのないようにかき混ぜ、蒸し器で30分間蒸す。

2. 1を3等分し、よもぎと白、黒の3種類のからすみをつくる。それぞれの材料を4回程度に分け、入れては練り混ぜを繰り返し、つやが出て手につかなくなるまで根気よく練る。

3. 2をそれぞれ棒状にしてラップで包み、上から箸で押さえて形をつくり、蒸し器で5分間蒸す。冷ましてから切り分ける。



3. 棒状の生地の上に箸をのせて押さえ、蒸し器に入れる。

※雛祭りに一部の地域で行われる「がんどうち」という珍しい行事がある。子どもたちが「お雛様みせて」といって家々をまわり、お雛様を見てお菓子をもらう習わしで、昔は「がんどうち」で「からすみ」が振る舞われていた。



画像提供元：岐阜県の極み

肉にタレをもみこみ、野菜と炒めた簡単料理

けい 鶏ちゃん

主な伝承地域：郡上市、下呂市、高山市南部

レシピ提供元：岐阜県学校栄養士会



朴の木の葉で酢飯を包んだ初夏のご馳走

ほ う ば 朴葉ずし

朴葉には殺菌作用や防カビ効果があるとされ、酢にも防腐効果があることから、高温多湿で食品の腐敗が心配される田植えの時期に重宝した。また、朴葉で包むと手を汚さず食べられるため、朴葉ずしの始まりは山仕事や農繁期の携帯食だったとされる。当初は塩サケを酢で締め、締めた酢で酢飯をつくり、サケをのせただけのシンプルなものだった。

主な伝承地域：飛騨地方南部から中濃地域

レシピ提供元：郡上市食生活改善推進員協議会



レシピムービー

地域や家庭によって味付けは様々だが、鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものが「鶏ちゃん」。

70年以上前、ジンギスカンをもとにして考え出されたもの。肉が手に入りにくい時代は特別な日のご馳走だった。その後、肉屋や居酒屋が独自の工夫を加え、地域色豊かな鶏ちゃんが生まれている。美味しい手軽なため、日常の人気おかずになっている。

名前の由来は、豚のホルモン焼きを「トンチャン（豚ちゃん）」と呼ぶことから「ケイチャン（鶏ちゃん）」といわれる説や、混ぜ合わせるという意味の「ちゃん」と「醤（じゃん）」を合わせた「鶏醤（けいじゃん）」から「鶏ちゃん」になったという説もある。

材料 (4人分)

鶏胸肉	200g	【A】	
キャベツ	200g	ミックス味噌	32g
にんじん	40g	酒	6g
ピーマン	20g	薄口醤油	8g
油	6g	にんにくすりおろし	6g

つくり方

1. 鶏肉はひと口大に切る。
2. Aをよく混ぜ合わせ、鶏肉にもみこみ、下味をつける。
3. キャベツはざく切り、にんじんは薄い短冊切り、ピーマンは細切りにする。
4. フライパンに油を熱して1を炒め、続いてキャベツ、にんじん、ピーマンを入れて炒め合わせる。

材料 (12個分)

米	3合	【A】酢	大さじ2	【D】出汁	70cc
にんじん	20g	砂糖	60g	砂糖	小さじ1と1/2
ごぼう	30g	塩	小さじ1	濃口醤油	小さじ1と1/2
干ししいたけ	4枚	【B】出汁	50cc	【E】出汁	50cc
れんこん	30g	砂糖	小さじ1	砂糖	小さじ1
ざっこの(しらす干し)	30g	白醤油	小さじ1	酢	大さじ1
千切り紅しょうが	少々	【C】出汁	150cc		
朴葉	12枚	砂糖	小さじ2		
		醤油	小さじ1		

つくり方

1. 米は炊く1時間前に洗い、水をやや控えめにして炊き、蒸らしたら熱いうちにすし桶やボウルに移す。Aをよく混ぜて少量をざっく用にとっておき、残りはごはん全体に回しかけ、しゃもじでごはんを切るようにして混ぜ、粘りを出さないようにして酢飯をつくる。
2. にんじんは3cmの千切りにしてBを加え、煮立ったら弱火で10分ほど煮汁が少し残る程度に煮る。ごぼうも3cmの千切りにして水につけ、アグを抜いてからCの出汁を加え、にんじんと同様に煮て最後にCの調味料で味をつける。
3. 干ししいたけは水で戻して薄切りにし、Dを加えて甘辛く煮る。れんこんは皮をむいて薄く切り、水につけて水気を切り、Eを加えてさっと煮る。ざっこは残しておいた合わせ酢に浸す。
4. 朴葉は洗ってよくふき、枝側を少し切り落としておく。
5. 1に2と3の具材を入れて混ぜ合わせ、冷めないうちに朴葉の上にのせて、紅しょうがを少しのせ、朴葉を二つ折りにし、おひつ又はボウルに重ねながら入れ、朴葉の香りがつくようにお皿など重しをして落ち着かせる。



5. 朴葉で包み、軽い重しをしてなじませる。

※ごぼうを煮て、やわらかくなったらにんじんを入れて一緒に煮てもよい。

※朴葉の彩りや香りの良い5～8月が「朴葉ずし」の旬といわれる。

※朴葉の包み方や具材は地域や家庭によって異なる。

中部地方

静岡県

日本一の富士と駿河湾、
豊かな自然を抱く県



南は広く太平洋に面し、北は富士山を筆頭として山が連なる。

全般に温暖な海洋性気候でみかんや茶、カツオ、マグロ、桜エビ、シラスなど多彩な農水産物に恵まれる。

駿河湾でしか水揚げされない桜エビを使った「かき揚げ」や、

「沖あがり」、サバ・アジ・イワシなどのすり身を茹でた「黒はんぺん」などのほか、

東海道五十三次の宿場で提供していた「とろろ汁」「たまごのふわふわ」は今も残る。

強い季節風と長い日照時間を利用した「切り干しいも」や、発酵食品である乾いた「浜納豆」も知られている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の静岡県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



江戸時代、袋井宿で出されていた評判料理

たまごふわふわ



レシピムービー

主な伝承地域: 袋井市

レシピ提供元: 「しづおかのおかげ」開港舎

袋井宿では朝食の一品だったという。出汁と卵だけでつくられ、鍋の蓋を開けると一面がクリーム色の泡の丘。素材の風味豊かで、ふわふわの食感が楽しい。今ではハンドミキサーで簡単にでき、家庭でもよくつくられ、提供する飲食店も多くなっている。

材料 (2人分)

		【A】
卵	2個	
みりん	少々	カツオ出汁 400cc
		薄口醤油 大さじ1/2
		塩 小さじ1/2
		こしょう 少々

つくり方

1. 鍋にAを混ぜ合わせてすまし汁をつくり、40ccはボウルにとり分け、鍋に蓋をして中火にかける。
2. 1のボウルに卵とみりんを入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで、最低4～5分かき混ぜる。
3. 1が煮立ったら火を止め、鍋の縁から2を一気に流し込み、蓋をして2～3分を目安に蒸らせて完成。



2. ハンドミキサーでよくかき混ぜ、クリーム状にする。



3. クリーム状になった卵液を鍋の縁から一気に流し込む。



生カツオのたっぷり入った冷やし味噌汁 がわ



レシピムービー

主な伝承地域：御前崎市

レシピ提供元：「しづおかのおかず」開港舎

かつて漁師が船の上でつくり、混ぜるときに氷が「がわがわ」音を立てるため名付けたという。カツオが溶けこんだうま味たっぷりの冷たい汁と香味野菜、梅干しの酸味が美味しい。食欲がなくても食べられ、栄養補給になる。蒸し暑い夏によくつくられる。

材料 (5人分)

新鮮なカツオ	種を取り除いた梅干し	3個分
(又はアジ・イサキなど)	葉ねぎ	5本
たまねぎ	味噌	30~50g
きゅうり	水	5カップ
青じそ	氷	適量
しょうが		

つくり方

1. たまねぎは薄切り、きゅうりは輪切り、青じそとしょうがは千切り、葉ねぎは小口切りにする。
2. カツオは包丁でたたいてみじん切りにする。1分程度で粗めにしても、好みで細かくたたいてよい。
3. 2に味噌、梅干しを加え、なじませる程度にたたき混ぜる。
4. 器に氷と水を入れて、2を加えて混ぜ、刻んだ野菜を浮かべる。



2. カツオは包丁でたたくよ



4. 氷水に味噌と梅干を混ぜたカツオを入れる。



国内唯一の産地で人気の郷土料理 サクラエビのかき揚げ

主な伝承地域：静岡市

レシピ提供元：「しづおかのおかず」開港舎

国内でサクラエビが獲れるのは駿河湾だけ。水深400~600メートルの海中に群れで暮らし、産卵期は6~8月で、この時期は資源を守るために禁漁期間としている。サクラエビのかき揚げは、漁港付近はもちろん、県内全域の一般家庭でもよくつくられており、飲食店でも提供されることが多い。静岡県のよく知られた郷土料理である。かき揚げをそのまま、あるいは丼にしたり、蕎麦やうどんにのせたりして食べることが多い。生サクラエビのほか素干しのサクラエビでもつくられている。

材料 (4人分)

生サクラエビ	500g	水	120cc
刻み三つ葉(又はねぎ)	1カップ	揚げ油	適量
小麦粉	1カップ		

つくり方

1. サクラエビと三つ葉、小麦粉を混ぜて水を加え、さっくり混ぜ合わせる。
2. しゃもじなどの上に1を適量のせて形を整え、180度(高めの中温)に熱した油に入れて揚げ、網などにとって油をきる。そのままでも美味しい、天丼にしたり、そばやうどんにのせるのもおすすめ。

※県内では、学校給食の献立にサクラエビとしらすのかき揚げが登場することもある。

※生サクラエビがなければ、金揚げのサクラエビや乾燥サクラエビでもよい。※揚げ油の温度の目安は、濡らした木製の菜箸をよくふいて揚げ油に入れてみるとよい。先の方から細かい泡が静かに出来るようなら低温(150~160度)、菜箸全体から細かい泡が出るようなら中温(160~180度)、菜箸全体から大きな泡が勢いよく出るのが高温(180~190度)の目安。

中部地方

愛知県

尾張・三河、二つの歴史が
交差する愛知県



南は伊勢湾と三河湾に臨み、肥沃な平野が広がり、北は山並みが続く。気候はおおむね温和。

尾張は織田信長、三河は徳川家康ゆかりの地。そんな風土に遠い昔から根付くのは「豆味噌」文化。

もう一つ豆味噌に並ぶ「たまり醤油」は地元住民にとっては欠かせない味覚の一つ。これらの調味料をはじめ、

全国的に知られた「きしめん」「手羽先」はもちろん、「煮味噌」や「かしわのひきずり」、

「いがまんじゅう」など、多種多様な郷土料理がある。

また、魚介の郷土料理では三河湾の大粒アサリを串刺しにして天日干しした素朴な「串あさり」も知られる。

江戸時代には将軍家に献上したといわれ、今でも親しまれている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の愛知県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：あいちの郷土料理レシピ50選

県民のソウルフードの一つ

きしめん



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「あいちの郷土料理レシピ50選」

好まれる理由は、味がしみやすい平たい麺だから。しっかりした味付けを好む県民性に合うからといわれる。昔は、クセがあって濃厚なムロアジの出汁を、これも濃厚なたまりで味付けしていた。今では、カレーきしめんなどバリエーションも豊富につくられている。

材料 (2人分)

茹できしめん	2玉	【A】	
ほうれんそう	50g	出汁	50cc
かまぼこ(赤)	40g	醤油	小さじ1
油揚げ	1枚	砂糖	小さじ1/2
ねぎ	適量		
カツオ節	6g	【B】	
		出汁	800cc
		醤油	大さじ1
		みりん	大さじ1/2
		塩	小さじ1/2

つくり方

- ほうれんそうはさっと茹でて水にさらし、3cm長さに切る。かまぼこは4枚の薄切りに、ねぎは小口切にする。
- 油揚げはさっと茹でて油抜きし、短冊切りにしてAで煮、味をつける。
- 鍋にBを入れて煮立て、茹できしめんを加えて軽く煮、丂に盛って1と2を飾り、カツオ節をのせる。



3. 汁を煮立て、きしめんをさっと煮る。火が通りやすいので注意。

※鶏肉を食べやすく切って甘辛く煮で、のせても美味しい。

※最後にとき卵を回し入れ、「卵とじきしめん」にしてもよい。



豆味噌文化を代表する一品

にみそ 煮味噌

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「あいちの郷土料理レシピ50選」



米のかわりの主食として広まり、
今では和菓子の仲間に

鬼まんじゅう

主な伝承地域：名古屋市を中心に県内全域

レシピ提供元：「あいちの郷土料理レシピ50選」



レシピムービー

根菜など野菜を豆味噌〈赤味噌〉でじっくり煮込んだ料理。煮物としても、汁を多くして味噌汁として食べるところもあり、様々な煮味噌がある。共通するのは大量につくって煮返して食べる点。根菜を使うと体が温まるため、冬につくられることが多い。

材料 (4人分)

だいこん	5cm	こんにゃく	1/2枚
にんじん	1本	油揚げ	1枚
ごぼう	1本	出汁	3カップ
さといも	3個	好みで七味唐辛子	適量
ねぎ	1本		

【A】

赤味噌	100g
砂糖とみりん	各大さじ4

つくり方

- だいこん、にんじん、ごぼう、さといもは一口大の乱切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにし、ごぼうはさっと茹でる。
- こんにゃくは一口大にちぎり、茹でる。油揚げはさっと茹でて油抜きして短冊切りにする。
- 鍋に出汁を入れ、ねぎ以外の1と2、Aを入れて煮立て、アクを取りながら弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 最後にねぎを加えてひと煮立ちさせ、器に盛って七味唐辛子をふる。

※油揚げの代わりに、厚揚げや生揚げなどを入れる家庭もある。

※豚肉を加えるとうま味が出て、さらに美味しい。

※大量につくり、煮返しながら食べると味噌の味がよく浸みて深い味わいになる。

さつまいもの角がゴツゴツして鬼を連想させたことから、名付けられたといわれる。戦中戦後の食糧難でも手に入れやすかったさつまいもは、収量は多いが水っぽくうま味がなかった。それを、いかに美味しく食べるかという工夫で「鬼まんじゅう」が生まれた。高度成長期には農家で腹持ちのよいおやつとして定着し、今は多くの和菓子屋で売られている。

材料 (4人分)

さつまいも	小1個(200g)	砂糖	60g
薄力粉	80g	水	35cc
米粉(上新粉)	20g	クッキングシート10cm角	4枚

つくり方

- さつまいもは厚めに皮をむき、1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気をとって砂糖をまぶしておく。
- 薄力粉と米粉(上新粉)と一緒にふるいにかける。
- 1に水と2を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、4等分し、クッキングシートの上にのせ、形を整える。
- 湯気の立った蒸し器にぬれ布巾を敷き、3をのせて15分ほど蒸す。



3. 粉気がなくなるまで混ぜる。



3. 混ぜた生地を4等分する。



4. クッキングシートにのせ、蒸し器に入れる。

※さつまいもは皮つきのまま使ってもよい。皮の赤い色が生地に映えて華やかになる。

※さつまいもに砂糖を混ぜてしばらくおくと、水分が出てくる。その水分も捨てずに使う。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ



日本人が親しんできた海藻文化

朝にはワカメの味噌汁、昼はのりで包んだおにぎり、夕食の刺身には海藻のツマと三食に海藻が登場することも珍しくありません。そして和食の要、出汁の主役の一つは昆布で、古くから神様のお供えにも海藻が使われてきました。海藻は私たちの生活にしっかりと根付いています。そんな海藻について、各地方に伝わる海藻料理とともに紹介します。

「海草」と「海藻」の違い

「海草」は海で花を咲かせて種子で殖え、あまり食用にはなりません。一方、「海藻」は胞子によって殖えます。世界に2万種ほどあり、うち約50種程度が食用にされます。どちらも海中で光合成を行い、太陽の光と海水中の二酸化炭素を使って成長しつつ酸素をつくり出しています。

海藻は健康食材

海藻は色によってアオサやアオノリなどの緑藻、昆布やワカメ、モズク、ヒジキなどの褐藻、アマノリ（アサクサノリなど）やテングサなどの紅藻に分けられ、よく食べられるのは褐藻類です。

海藻には食物繊維、ミネラル、ビタミンが豊富に含まれ、低カロリーです。粘り成分として知られる「フコイダン」と「アルギン酸」は水溶性食物繊維です。これらは健康維持に有用と注目されています。

健康食材として注目される前から、海から離れた地域でも乾燥した海藻が食材として使われていました。昆布やヒジキばかりでなく、エゴノリ（イギス草）なども行商人の手で各地に運ばれ、たくさんの海藻料理が今に伝わっています。

寒天が主役の行事料理「天寄せ（てんよせ）」（長野県）

寒天は、紅藻類のテングサとオゴノリを煮て固め、切り分けて寒暖の差が大きい寒冷地で野外に干したもので、夜間は凍り、昼は解け、これを繰り返すと乾燥し、寒天ができる。そんな寒天づくりに諏訪地方の気候は最適です。200年ほど前から寒天づくりが始まり、様々な菓子や料理に寒天が登場します。寒天液に具材を入れて固めた天寄せは、冠婚葬祭には欠かせません。行事や季節で具や味付けが変わり、祝儀の時には「紅」、不祝儀の時には「緑」と色で使い分けられます。



乾燥アラメで魚を巻いた「めまき」（山梨県）

昆布の仲間アラメで、わかさぎなどの魚を巻いてじっくり煮込んだもの。富士山信仰で訪れた信者をもてなす料理であったといわれ、祭りの行事食として伝わっています。三角の形は富士山を、巻き終わりを止めるつま楊枝は富士登山に使われる金剛杖をあらわし、安全を祈願するものでした。アラメは固いため、長時間煮込む必要があるものの保存がきき、登山の携帯食として重宝されたといいます。

干したエゴノリでつくる「いぎす」（鳥取県）

エゴノリは春に海岸に流れつく海藻でテングサの一種。採ったら干し、水洗いして干すことを3~4回繰り返し、保存します。飛鳥時代には朝廷に献上され、古くから食べられています。煮溶かすと自然に固まるのはところてんや寒天、天寄せと同じ。干したエゴノリを水で戻し、煮溶かして固め、ごまを振って酢味噌やからし醤油で食します。同様の料理は「いぎす」（愛媛）や「いご草」（新潟）、「えご草」（福島）などがあります。

ワカメをそのまま味わう「板わかめ」（鳥取県）

「板わかめ」は、「めのは」ともいわれます。漁師が刈りとったわかめを収穫後4時間以内に丁寧に水洗いし、1本1本葉を広げながら板状に並べ、約24時間低温でじっくり乾燥させて仕上げます。味付けはしません。食べやすく切ってそのまま、又は火に炙っておつまみにすると天然わかめの味わいが堪能できます。炙って碎き、温かいごはんに混ぜると郷土料理の「めのは飯」のできあがり。わかめが持つ塩分、うま味だけでごはんがすすみます。

テングサを煮て米の粉を加えた行事食「すいぜん」（石川県）



古くから輪島地方に伝わり、精進料理がルーツです。刺身のかわりに法事などに出され、各家庭でつくられていました。「すいぜん」に欠かせないのがごまだれで、各家庭でごまのすり具合などによって、食感や味が異なっていたといいます。透明感のある白い「すいぜん」は、優雅な菊水などの形に盛られるのが特徴です。朱塗りの漆器に映える美しい料理で、テングサの独特の風味も楽しめます。

ハレの日につくられるコブの炒め煮「クーブイリチー」（沖縄県）

沖縄料理でよく聞くイリチーとは炒め煮のことで、具材によってたくさんの種類があります。中でも祝い事に欠かせないのが昆布の炒め煮「クーブイリチー」。昆布を戻して千切りにし、よく炒めて茹でた豚の三枚肉などの具材を加え、豚出汁や醤油、砂糖などで煮込んでつくられます。昆布と豚のうま味が溶け合い、こってりとした甘辛い味が好まれ、今でも日常的につくられます。沖縄で昆布は採れませんが、江戸時代、昆布一口ド（6pコラム）で運ばれてきたことから、昆布を食する文化が定着しました。



うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

関西 地方

関西 地方

三重県
滋賀県
京都府
大阪府
兵庫県
奈良県
和歌山県

関西地方

三重県

お伊勢参りと海の幸が支える
三重の人と風物詩

太平洋に向かい、鷹が羽を広げたような地形。

南北に長く、北と南では気候も採れる産物も異なり、海の幸が豊富。

全国から伊勢参りの人々が訪れ、東西の文化が入り混じり、多様で多彩な食文化が特徴である。

伊勢街道は多くの茶店が餅を出し「餅街道」と呼ばれ、家庭でも「ないしょ餅」など様々な餅がつくられていた。

太くてやわらかい「伊勢うどん」は今でも日常食。

豊かな海産物を使ったすき焼き風の鍋「魚のじふ」「昆布巻きずし」や「こけらざし」などすしも多彩だ。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の三重県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：成田 美代氏

さしみを具に使い、手軽につくれる

てこねずし

主な伝承地域：伊勢志摩食文化圏

レシピ提供元：「三重の味 千彩万彩」(みえ食文化研究会)

漁師が船上で魚を捌き、手で混ぜてつくったことがこの名前のいわれとされている。カツオやマグロなど赤身魚のさしみをたれに漬け、薬味とともに酢飯に散らすだけ。簡単に作れることから、忙しい共働きや子育て中の家庭、大人数で集まる時などにも重宝する料理になっている。

材料 (4人分)

カツオ刺身用	1/4身(1柵)	【A】	
青じそ	8枚	醤油	大さじ5
しょうが	1かけ	みりん	大さじ2
のり	1/2枚	【B】	
米	1と1/2カップ(240g)	砂糖	大さじ3
出汁昆布	10cm	酢	大さじ4
		塩	小さじ1

つくり方

- 米は洗って水気を切り、米の量の1割増しの水と昆布を加え、煮立つ直前に昆布を取り出して炊く。
- Aを鍋に入れて煮立て、冷ましておく。
- Bを合わせてよく溶かし、炊き立てのごはんに広げるように加え、しゃもじで切るように混ぜ、すし飯をつくって冷ます。
- カツオはそぎ切りにし、2に漬けて5~30分置く。鮮度で漬け込み時間は調節する。
- 青じそとしょうがは千切りにする。
- 3に4の漬け汁をふりかけ、カツオを加え、5と刻んだのりを散らす。

※途中で昆布を取り出せない炊飯器の場合は、あらかじめ昆布を水につけておき、その水で炊くか、火にかけて煮立つ直前に昆布を取り出し、冷ました昆布出汁を使うとよい。



旬の魚を巻いて甘辛く煮る、
地元の正月には欠かせない

あらめ巻き

主な伝承地域：伊勢志摩食文化圏（鳥羽地域（答志島、神島など）、北勢食文化圏、東紀州食文化圏）

レシピ提供元：「三重の味 千彩万彩」（みえ食文化研究会）



レシピムービー

アラメは昆布の仲間で外觀も昆布に似ている。昆布に比べて表面のしわが粗いことから、アラメと呼ばれる。国内の生産量の大半を三重県が占め、伊勢志摩の特産品である。古くから伊勢神宮に献上されており、この地域で大切に守られてきた海藻の一つ。養殖できないため流通するものはすべて天然もの。

材料（3人分）

イワシ	6尾	【A】	砂糖	大さじ1/2
アラメ（乾）	30g		醤油	大さじ2
			酒	100cc
			水	50cc
			みりん	25cc

つくり方

- アラメは20分ほど水に浸してもどす。
- イワシは頭とわた、中骨をとり、よく洗う。大きい場合は2つに切る。
- 戻したアラメを広げ、イワシを芯にして3回以上巻く。巻き終わりをようじで止めてよい。
- 3を鍋に並べ、Aを加えて火にかけ、煮立ったら中火から弱火で20分ほど、途中で返しながらムラのないように煮る。



3. 戻したアラメにイワシをのせる。



4. 巻いたものを鍋に並べて調味料を加える。

※サンマを使用する場合は三枚におろし、片身を3つに切るなど、適当な大きさに切る。

※小さいイワシは中骨をとらなくてもよい。



出汁は使わず、具材のうま味を活かす

ぼんじる 盆汁

主な伝承地域：中南勢食文化圏・東紀州食文化圏

レシピ提供元：みえ食文化研究会

江戸時代の記録に残り、今に受け継がれている精進料理。お盆の時期に食べる具だくさんの味噌汁で、殺生を避けるため、肉・魚・カツオ節や煮干しの出汁を使わず、油揚げを出汁の代わりに使う。ご先祖様をお迎えしてもてなすために具の種類は多く、7種類使うことから「七色汁（なないろじる）」と呼ぶ地域もある。

材料（5人分）

大豆	1/2カップ	かぼちゃ	100～150g
ごぼう	1/4本	味噌	100g
油揚げ（すし揚げサイズ）	1枚	水	1000cc
なす	1/2本	十六ささげ	50g
にんじん	1/5本		

つくり方

- 大豆は水に浸して一晩おき、吸水させる。
- 大豆に分量の水を加えて火にかけ、八分通りやわらかく煮る。
- 野菜類は適宜小さめに切る。ごぼうとなすは、それぞれ水に浸してアケを抜き、水気を切る。油揚げは熱湯をさっとかけて油抜きし、食べやすく切る。
- 2に油揚げ、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、十六ささげ、なすと野菜は火の通りに順に加えて煮、すべてやわらかく煮えたら味噌をとき入れ、味を調えて火を止める。

※十六ささげは長くて細い、さやいんげんのようなさや豆類。

※具材は、他に枝豆、ずいき、ねぎ、間引き菜など、その時に手に入る野菜を7種類使えばよい。

関西地方

滋賀県

琵琶湖が恵む
米と魚をごちそうに。
農耕の祭事が育んだ食文化



周囲を山に囲まれた内陸県。面積の6分の1を占める広大な琵琶湖は淡水魚介類が豊富。

近江盆地は琵琶湖の水に恵まれ、「近畿の米蔵」といわれるほど稻作が盛ん。

野菜も気候風土に合った在来種が数百年間栽培され続けている。

代表的な郷土料理「ふなずし」は、湖のフナなどを米で発酵させた保存食。特別な日やお供えのご馳走のほか、お腹を壊したときの整腸剤代わりにもなる。また、「丁子麩のからしあえ」など近江商人ゆかりの料理も多く、肉や魚を使ったすき焼き鍋「じゅんじゅん」がよく食べられている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の滋賀県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。

関西地方



小豆の相手はさといものほか、かぼちゃの地域も
いとこ煮

主な伝承地域：湖北地域を中心に県内全域
レシピ提供元：滋賀の食事文化研究会

法事や報恩講[※]に欠かせない料理。煮る時間が長い材料から「おいおい（順番に）」加えることから、「甥と甥」で「いとこ煮」になったなど様々な説がある。湖北地域はさといもを使い、かぼちゃを使った「いとこ煮」は湖東地域でよく食べられる。今でも家庭料理として定着し、若い人たちにも好まれている。

※報恩講（ほうおんこう）は浄土真宗の開祖、親鸞聖人（しんらんしょうにん）の遺徳を偲んで行われる法要。

材料（4人分）

小豆	120g	【A】
さといも	300g	砂糖
		醤油・塩

各少々

つくり方

- 小豆はたっぷりの水を加えて火にかけ、煮立ったら2分ほど煮てザルにあけ、アクを取ってから再び水を加えて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- さといもは皮をむいて一口大の乱切りにし、やわらかく下茹でする。
- 1の小豆にAを加えて味を整え、さっと煮て2を加え、なじませて火を止める。



もっちりした丁子麩ときゅうりは好相性

丁子麩のからしあえ



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：滋賀の食事文化研究会

小さな箱型の丁子麩は6面全体が焼かれているため、煮くずれしないのが特徴。鍋や麺など様々な料理に使われ、特に精進料理には欠かせない食材。きゅうりとのからし和えは、口当たりがよく簡単につくれるため、親せきの集まりなどのときの定番であり、日常のおかずにもつくられている。

材料 (4人分)

丁子麩	4個	【A】	
きゅうり	2本	白味噌	15g
塩	小さじ1/2	味噌	10g
		すりごま	大さじ1
		砂糖	20g
		練りがらし	小さじ1/2
		酢	大さじ2

つくり方

- 丁子麩はぬるま湯に約10分浸け、中まで戻して絞り、3等分する。
- きゅうりは薄めの輪切りにして塩を振って揉む。しばらくおいて、水を注いで余分な塩分を洗い流してよく絞る。
- Aをよく混ぜ、1と2を和え、しばらくおいて麩に味を浸み込ませる。



1. 丁子麩をぬるま湯に10分ほど浸けてよくもどす。



3. 丁子麩ときゅうりにからし酢味噌を加えてよく混ぜる。



家庭はもとより、行事や給食にも欠かせない

赤こんにゃく煮

主な伝承地域：近江八幡地域

レシピ提供元：滋賀の食事文化研究会

見た目は強烈な個性の赤こんにゃくだが、滋賀県でこんにゃくといえばこれ。食べてみればこんにゃく独特のクセがなく、きめ細かくプリプリして美味しい。また、近江八幡市付近では、五目寿司(ちらしずし)の具材としても使われている。そもそもは、華やかなものを好む織田信長が赤く染めさせたという説がある。

材料 (4人分)

赤こんにゃく	1丁(約300g)	【A】	
花カツオ	8g	醤油	大さじ1と1/3
唐辛子	少々	みりん	小さじ1

つくり方

- 赤こんにゃくは茹でて水にさらし、4等分に角切りし、さらに対角線に沿って切る。
- 1の三角柱を3mm厚さの薄切りにし、水洗いして水気を切る。
- 2を鍋に入れて火にかけ、乾煎りし、花カツオとAを加えて弱火で混ぜながら炒り煮して味を浸み込ませる。仕上げに唐辛子を加える。

関西地方

京都府

伝統と風土が磨き上げる
京の食文化



南北に細長く、北端の丹後地方は日本海に臨み、南の京都盆地に京都市がある。

1,200年ほど前、京都市にあたる場所に平安京が遷都されてから、政治、文化、宗教の中心地として栄え、

京の食文化が洗練され、各地の郷土料理も影響を受けて磨かれていった。

京都の料理でよく見られる「あいもん」。

それは、食材同士が長所を引き立て合うことであり、魚や肉などの動物性食材と野菜など、2つの組み合わせが多い。

「にしん茄子」「えびいもと棒だらの炊いたん」「万願寺とうがらしとじゃこの炊いたん」などは、今も家庭料理の定番。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の京都府の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



夏の京都の家庭料理

万願寺とうがらしと じゃこの炊いたん



レシピムービー

主な伝承地域：中丹地域、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)

京のブランド产品の一つ、万願寺唐辛子は辛みがないので子供でも安心して食べられる。万願寺唐辛子が市場に出回ると、この料理が定番になり、常備菜としても重宝されている。「炊いたん」とは、出汁をじっくりしみ込ませるように炊いた煮物のこと。



材料 (4人分)

万願寺唐辛子	200g	【A】
ちりめんじやこ	20g	濃口醤油
油	大さじ1	砂糖
		大さじ1と1/2
		みりん
		大さじ1
		出汁
		50cc

つくり方

- 万願寺唐辛子は縦半分に切って種をとり、きれいに洗って食べやすく切る。
- 鍋に油を入れ、火にかけて温め、ちりめんじやこをさっと炒め、万願寺唐辛子を入れてさらに炒める。
- 少しやわらかくなったらAを入れてよく混ぜ、中火にして炒め煮し、軽く火が通ったらでき上がり。



1. 万願寺唐辛子は縦半分に切って種を取り除く。



3. Aを入れてよく混ぜ、中火で炒め煮して仕上げる。

※万願寺唐辛子に火が通りすぎると食感が損なわれるため、炒め具合や火加減に注意。



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」

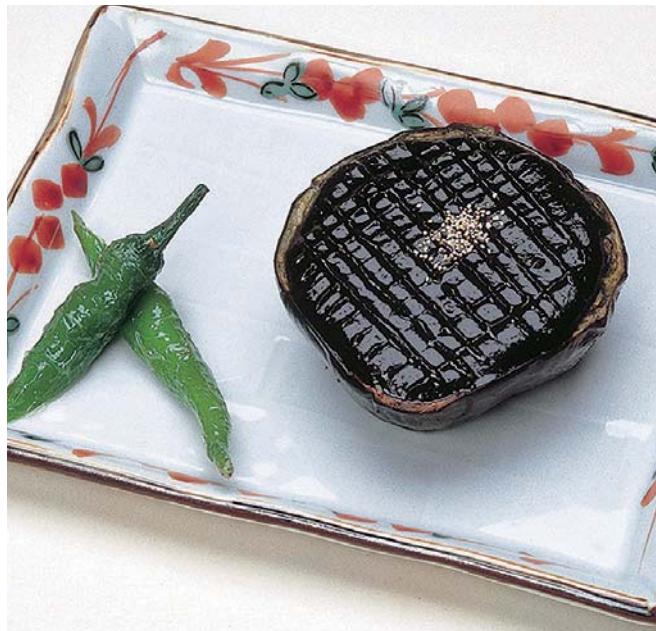
牛肉と豆腐に九条ねぎ、この三品だけで手軽につくれることから親しまれてきた。古い歴史を持つ丹波牛、香りと甘みが強く「葉ねぎ」の王様といわれる九条ねぎ。京都の軟水でつくられる美味しい豆腐。伝統食材を活かして生まれた郷土料理である。

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

- ねぎ、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 牛肉は湯通ししてザルにあげ、水気を切る。
- 鍋に出来汁を入れ煮立たせ、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。
- 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。



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)

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で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。

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

- 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、アケを抜いて水気を拭きとる。
 - 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。
 - 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。
 - 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」にも加え、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いただけます。



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」との儀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しを「一菜」とした。刺身など生ものを入れないため、気軽に作られる。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「蒸すし」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）

		【A】	【C】
米	3合	米酢	大さじ4
えびじやこ	100g	砂糖	大さじ3
かんぴょう	10g	塩	小さじ1
にんじん	1/2本	昆布茶	小さじ1/2
戻した干ししいたけ		(戻し汁はとておく)	3杯
高野豆腐	2個	高野豆腐	1/2カップ
茹でたけのこ	100g	ちりめんじやこ	大さじ1/2
酢	小さじ1	醤油	大さじ2
		砂糖	小さじ1、塩少々
		【B】	みりんと酒 各小さじ2
		カツオ出汁	【飾り】
		薄口醤油	錦糸卵 適量
		砂糖	千切り紅しょうが 適量
			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. えびじやこは皮をむき、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. ちりめんじやこは酢をからめ、混ぜる直前に汁けをきる。
7. すし飯に 5 と 6 を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、えびじやこと錦糸卵、紅しょうが、きゅうり、刻みのりを飾る。



4. 穀をむいたえびじや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。

主な伝承地域：大阪市

レシピ提供元：日本コナモン協会



画像提供元：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
青ねぎ	1本	砂糖
出汁	8カップ	みりん・酒
しょうが薄切り	2枚	各大さじ4

つくり方

- 牛すじ肉は熱湯に入れて湯通しし、アクと臭みをとり、水にとって洗い、ザルに上げる。
- 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。
- 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。
- こんにゃくはひと口大にちぎって下茹でする。
- 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。
- 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

- 茹でダコは、15mmほどに切る。
- 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、粉を沈めてから切るように混ぜる。ダマができても10分ほどすると消えるので気にしない。
- 2を、あれば流し込みやすい計量カップなどへ移す。
- 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。
- すぐにタコを入れて、天かすを全体に散らす。
- 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。
- 端の穴から手早く90度ずつ返し、その後全部返しきる。
- 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、生地が少ないとこには生地をつぎ足す。
- 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。
- 表面に少し油をぬってテリを出し、カリッと焼きあげる。
- 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よりご確認いただけます。



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 真木子、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)

		[A]
だいこん	400g	出汁 4~5カップ
ジャガイモ	200g	醤油 大さじ4
茹で卵	4個	みりん 大さじ2
ごぼう天	4本	酒 大さじ1
ちくわ	2本	
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	※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。
しょうがすりおろし	適量	

つくり方

- 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、米のとぎ汁で茹である。
- 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。
- 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。茹卵は殻を剥く。
- 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。
- 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。

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 真木子氏、本多 佐知子氏)



レシピムービー

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

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を少しづつ入れ、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、天ぷ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

関西地方



田植え時や祝い事に炊かれる

丹波黒豆ごはん

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 真木子、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)



レシピムービー

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^{おつりゅうじ}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よりご確認いただけます。

関西地方



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して汁物として食べる。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		小さじ1/2
干ししいたけ	3枚		醤油 大さじ5
			みりん 大さじ1

つくり方

- 干ししいたけは水500ccで戻し、石づきを切り落とす。
- さといもは皮をむいて下茹でする。
- 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、下茹でておく。
- 厚揚げは熱湯をかけ油抜きする。
- 鍋に材料全部と干ししいたけの戻し汁、昆布出汁を入れてじっくり煮る。
- 材料がやわらかくなったらAを加え、さらに煮含める。
- 器に盛り、あれば茹でた絹さやを添える。



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。

※さといもが煮くずれて自然にとろみがつく。



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、	
白ねぎ(長ねぎ)	120g	一味唐辛子など)	
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。稻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縮んだ魚が豊富に獲れ、「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よりご確認いただけます。



正月など行事には欠かせない

さんまずし

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
酢3に対して、砂糖1の割合で合わせる			

つくり方

- 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。
- 水気をふき、一面に塩（分量外）を振って20分ほど置く。
- 米を洗って炊く。
- 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。
- 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。
- 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。

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



稲作が盛んな地域に伝わっている

かきまぶり



レシピムービー

主な伝承地域: 岩出市、紀の川市

レシピ提供元: 「伝え育てる那賀の味料理集」
(那賀まるごとフェア実行委員会他)

「かきまぜる」に方言が加わって「かきまぶり」になったという。採れた米と乾物、季節の野菜でつくる「かきまぶり」は、お祝い事や田植え休みのご馳走だった。大勢の来客でも、すべての具をひと鍋で煮てごはんに混ぜるだけ。つくりやすく、華やかな郷土料理。

材料 (5 ~ 6 人分)

すし飯	4合分	錦糸卵	卵3個分
出汁	2カップ	刻みのり、	
高野豆腐	1枚	細切り紅しょうが	各適量
干ししいたけ	3枚		
茹でたけのこ	100g	【A】	
にんじん	100g	薄口醤油	大さじ2
赤かまぼこ	1/2本	砂糖	20g
いんげん	70g	みりん	大さじ1

つくり方

- 高野豆腐は、熱めの湯につけて戻し、水にとってその中で手のひらにはさみ、よく絞り、小さい短冊切りにする。干ししいたけは水で戻し、石づきをとって細切りに。たけのことにんじんは小さく切る。
- かまぼこは細かく切り、いんげんは筋をとって、塩(分量外)一つまみを加えた熱湯で色よく茹で、斜め切りにする。
- 鍋に汁出とAを煮立てて1を入れ、汁がなくなるまで煮含め、火を止める直前にかまぼこを入れる。
- すし飯に汁けを切った3を加え、全体を混ぜ、器に盛って錦糸卵、いんげん、紅しょうが、のりを彩りよく散らす。



1. 戻した高野豆腐は手のひらで絞る。



4. すし飯に汁けをきった具を入れて切るように混ぜる。



少ない米で満足でき、今でも身近な

おかいさん/茶がゆ



レシピムービー

主な伝承地域: 県内全域

レシピ提供元: 「活かそう、伝えよう！わかやまの食材と食文化」
(和歌山県生活研究グループ連絡協議会・和歌山県)

稲作する平地の少ない地域では、少ない米を普段から茶がゆにし、親しみを込めて「おかいさん」と呼んでいた。家には茶の木があり、自家製茶葉を使用。腹持ちをよくするためにさといもやさつまいもなどを加えること多く、農作業時に茶がゆはのどの渇きを癒してくれた。



材料 (2 ~ 3 人分)

米	1合	水	6合
番茶(葉)	大さじ2	塩	ひとつまみ(好みで増減)

つくり方

- 鍋に分量の湯を煮立て、市販の茶用パックに番茶を入れ、色よく煮出したら、パックを取り出す。
- 洗った米を入れて強火で炊く。途中、しゃもじですくいあげるようにして混ぜる。
- 米がふくらんだら火を止め、好みで塩を入れる。



1. 茶を煮出して色が濃くなったらパックを取り出す。



3. 米がふくらんで表面がふつぶつしたら出き上がり。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

大晦日と正月、大切な行事の主役だった「年取り魚」

「年取り魚」という言葉を聞いたことがありますか？今では大晦日に年取り魚を食べる家庭は少なくなったかもしれません。しかし、古くから大晦日には年取り魚を食べる風習があり、年取り魚は大晦日や正月にはなくてはならない、とても重要なものでした。

今も大切なお祝いのときに尾頭つきのタイを用意する方も多いですね。そんな風習ともつながる年取り魚の話を紹介します。



年神様をお迎えする「年取り膳」

大晦日の夜、一年の無事を感謝し、正月の年神様をお迎えする「年越し膳」を神様と共に家族でいただく。これが、古くからの正月のしきたりでした。年取り魚が膳に上り、普段は食べられないご馳走が用意されるのです。夜中から元日の明け方までは寝ずに起きて祝い、神社や寺にお参りします。

元旦の朝食には、雑煮のほかは前夜の残りを食べました。家事も炊事もしないことが基本であったからです。そして静かに年の初めを祝います。写真のように、現在でも宮崎県の一部に年取り膳の風習が残っています。



宮崎県「年取り膳」

東のサケ、西のブリ

年取り魚を全国で見ると、東日本ではサケ、西日本ではブリが多く使われ、その境に当たる長野県や新潟県は、地域によってサケやブリが使われています。

サケが「縁起物」とされる理由の一つは「戻ってくる」ことです。成長すると同じ川に戻ってくるサケと、人間が成長して「出世」し、故郷に戻ってくることを重ねたため。また、サケは「栄える」に通じる縁起のよさもあります。一方ブリも、成長するにつれて名前が変わることから出世魚といわれ、縁起物とされています。

サケやブリのほか、京阪地域などではタイ、青森県では真ダラ、三陸では子持ちのナメタガレイ、また、サンマやイワシなども年取り魚として使われていました。

年取り魚は年に一度のご馳走

今は生の魚介が簡単に手に入り、日常の食材になっています。しかし、冷蔵技術や流通が発達していない昔は、海や川のそばでなければ魚は簡単には手に入らなかったのです。今では考えられないほど、庶民の食生活は質素なものでした。

そんな時代、海から遠い山間部でも正月は年取り魚として海の魚を用意しました。塩漬けされて、危険な山道を遠路はるばる運ばれた年取り魚は、当然、非常に高価でした。庶民にとっては年に一度のご馳走。年取り魚は、余すところなく大切に使い切ったといわれています。

そのような食文化は、正月に食べた塩引きサケの頭を、節分の残り豆などと一緒に煮た栃木県の郷土料理「しもつかれ」などに伝わっています。

富山湾で獲られたブリは塩漬けされて地方に運ばれます。飛驒を通って信州（長野）の各地方まで運ばれたブリは飛驒ブリと呼ばれていました。高価なブリを1本丸ごと買った家庭では、一家の主人が大晦日にブリの尾を切って神棚に供え、身は切り分けて焼き、年越しのご馳走としていました。ある家庭では、ブリを節分の頃まで大事に食べていたようです。

古代からの習慣や価値観が、現代に生きている

太古の昔から、魚は神事や祭りのお供えとしての縁起物でした。

そのような古くからの価値観が正月の年取り魚にも受け継がれ、「正月だから、海からとったものを食べねばならない。」と人々が強く思う文化が生まれたと考えられます。現在でも、祝い事にはタイを用いるなど、古くからの慣習が生きています。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

中国地方

鳥取県
島根県
岡山県
広島県
山口県

中国
地方

中国地方

鳥取県

雄大な大山と
日本海の恩恵を存分に。
鳥取の豊かな郷土食



山陰地方の東側。北は日本海で多種多様な魚が年中水揚げされる。南は中国山地が迫り、平野部は少ないが河川流域で農業が盛んな場所。江戸時代、藩主池田光仲が質素儉約のため「魚の代わりに豆腐を食べよ」とお触れを出し、豆腐文化が根付き「どんどろけ飯」「いただき」などが伝わる。魚介の郷土料理は多く「アカガレイの子まぶり」「ハタハタ寿司」「いわし団子」、海藻を煮とかして固めた「いぎす」は今でもおなじみ。雄大な大山は古くから信仰の対象で、郷土料理の「大山おこわ」は大山詣りの弁当としても人気であった。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の鳥取県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：鳥取県

あっさりして風味のよい、豆腐の炊き込みごはん

どんどろげ飯



レシピムービー

主な伝承地域：東部地域・中部地域

レシピ提供元：鳥取県栄養士会

農作業の区切りや田植えの後、村人たちの集まりなどにつくられていた。どんどろげとは雷のこと。熱した油で豆腐を炒めると、雷のような大きな音がするため、名付けられた。傷みやすいため、冬場の料理。今は鶏肉などを入れて炒め、炊きあがったごはんに混ぜる家庭もある。

材料 (4人分)

米	400g	油	20g
豆腐	400g	出汁	干ししいたけ戻し汁2カップ
干ししいたけ	4枚	青ねぎ	小口切り 50g
糸こんにゃく	50g		
ごぼう	50g	【A】	
にんじん	50g	酒	30g
三角油揚げ(大)	100g	薄口醤油	40g

つくり方

- 豆腐は水気を切る。
- 干ししいたけは水に浸けて戻し、千切りにする。
- ごぼうはささがきにして水に放し、アクを抜く。
にんじんは細めのそぎ切り、糸こんにゃくはさつと茹でてざく切りに。油揚げは油抜きして2cm長さの細切りにする。
- 鍋を熱して油を入れ、豆腐を入れて碎きながらきつね色になるまで炒める。さらに、ごぼう、しいたけ、にんじん、糸こんにゃく、油揚げを加えてさっと炒め、Aを加える。
- 炊飯器に洗った米と4を入れ、出汁を加えて炊く。
- 炊き上がったら青ねぎを混ぜ、器に盛る。



1. 豆腐はペーパータオルなどで包み、水気を切る。



3. ごぼうはささがきにして水に入れ、アクを抜く。



昔はご馳走、今は重宝される料理

じやぶ

主な伝承地域：中部地域、東部地域

レシピ提供元：鳥取県栄養士会



油揚げに生米と野菜を詰めて炊く

いただき

主な伝承地域：西部地域、弓ヶ浜(ゆみがはま)半島

レシピ提供元：鳥取県栄養士会



レシピムービー

昔は、貴重な鶏肉や豆腐がたっぷり入ったご馳走。正月や冠婚葬祭など人が集まる時に、大鍋で煮て振る舞われた。料理名は、材料を煮込むうちに水分がじゃぶ、じゃぶ出るからなどといわれている。牛や豚肉、魚でつくる地域もあり、今は栄養バランスがよく簡単だからとつくられている。



材料 (4人分)

鶏肉	200g	ねぎ	100g
豆腐	1丁	油	10g
ごぼう	100g	出汁	1カップ
にんじん	100g		
生しいたけ	6枚	【A】	
油揚げ	大1枚	酒	30g
こんにゃく	1枚	砂糖	20g
		醤油	50g

つくり方

- 鶏肉は一口大に切る。にんじんはそぎ切りに、ごぼうはささがきにして水に入れ、アクを抜く。しいたけはそぎ切り、こんにゃくはちぎって茹でる。豆腐はひと口大に、油揚げは油抜きして細切りにする。
- 鍋に油を熱して肉を炒め、ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃくを入れてさらに炒めて出汁を加え、Aで味をつけて少し煮て、豆腐と油揚げを加えて煮込み、味を浸み込ませ、最後にねぎのぶつ切りを入れてひと煮し、全体を混ぜて器に盛る。

山の頂きに似ているから、ご馳走を「いただく」からなど、色々ないわれがある。昔は特別な行事があると家庭でつくり、近所に配ったという。鶏肉を入れる、煮た貝を入れて煮汁で炊くなど家庭によって具材も味付けも様々。親から子へと受け継がれている。

材料 (6個分)

米	300g	【A】	
三角油揚げ(大)	6枚	干しいたけの	
ごぼう	40g	戻し汁+水	800cc
にんじん	40g	醤油	60g
干しいたけ	3枚	砂糖	30g
昆布	1枚(10cm×10cm)	酒	20g
煮干し	10尾	つま楊枝	6本

つくり方

- 三角油揚げは短い一边に切れ目を入れ、指を入れて袋を開く。
- ごぼうはささがきにして水に入れ、アクを抜く。にんじんは細切りに、干しいたけは水で戻し、細かく切る。
- ボウルに洗った米と2を入れて混ぜ合わせ、油揚げの中に詰め、開けた口をつま楊枝で縫うように止める。
- 油揚げ全体に10箇所ほど菜箸で穴をあけ、味を浸み込みやすくする。
- 炊飯器の内釜に昆布と煮干しを敷いて4を縦に並べ、Aを加えて炊きあげ、つま楊枝をはずして器に盛る。
- 野菜を混ぜた米を油揚げに詰め、口をつま楊枝で止める。
- 昆布と煮干しを敷いた内釜にいただきを縦に並べる。

中国地方

島根県

多種多様に展開する
“神々の国”的食文化

本土の出雲地方と石見地方に加えて、島根半島の北 40km～80km に隠岐諸島がある。

郷土料理の「出雲そば」は救荒食だったが、ふまいこう不昧公といわれる藩主松平治郷が好み、広まった。

「スズキの奉書焼き」も同様。海岸部は好漁場で、アマダイやノドグロといった魚介のすき焼き風料理「へか」が伝わる。

山間部の「うずめ飯」は「日本五大銘飯[※]」の一つ。

隠岐諸島は海産物が非常に豊かで、「さざえ飯」「いか飯」「海藻入り炊きこみご飯」が食べられ、

「ばくだんおにぎり」はソウルフード。「こじょうゆ味噌」など独自の調味料文化が発展した。

※サヨリめし（岐阜県）、うずめ飯（島根県）、かやく飯（大阪）、忠七飯（埼玉県）、深川めし（東京都）

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の島根県の郷土料理全品はこちらよりご確認いただけます。



ごはんに隠れた具が楽しみ

うずめ飯



レシピムービー

主な伝承地域：石見地方（浜田市、益田市、匹見町、津和野町など）

レシピ提供元：島根県食生活改善推進協議会

贅沢な具を隠すため、質素な具が恥ずかしいからなど、様々な由来がある。料理を出す人も食べる人も伏し目がちにするのが習わし。食べ進めると具材が姿を現し、賑やかになる。味のアクセントとして欠かせないのは、特産の香り高いわさびのすりおろし。

材料 (4人分)

米	1と1/2合	しいたけ	4枚	【A】
さといも	8個	鶏肉	32g	みりんと醤油 各小さじ2
ごぼう	100g	厚揚げ	1枚	
にんじん	60g	出汁	3カップ	片栗粉 少々 わさび 適量

つくり方

- 米は洗って、いつもの水加減で炊く。
- さといもは乱切り、厚揚げは油抜きして乱切り、しいたけは薄切りにする。鶏肉は1cm角に切る。ごぼうはささがきにして水にとり、アクを抜く。にんじんもささがきにする。
- 鍋に2と出汁を加えて火にかけ、野菜に火が通るまで煮てAで調味し、倍量の水で溶いた片栗粉を回し入れてかき混ぜ、とろみをつける。
- 汁椀にごはん少々を盛り、熱々の3をかけ、その上にまたごはんを盛り、おろしたわさびをのせる。



1. にんじんはささがきにする。



4. 汁椀にごはんを盛り、汁をかける。



小ぶりの魚はつみれにするのが昔からの知恵

つみれ煮

主な伝承地域：出雲地方、石見地方、隠岐地域など

レシピ提供元：島根県調理師会連合会 常任理事 森井 優氏

アジやトビウオでもつみれをつくるが、地元の人がすすめるのは沖ギス（ニギス）。一年中獲れるクセのない白身魚で、脂も適度にのって美味しいが、小ぶりなので1尾だけでは食べ応えがない。そこで、何尾かまとめてすり身にすれば、小骨も食べられ調理も簡単に。

材料

沖ギス	【B】
（頭と内臓を取り除いて）	500g
小ねぎ	みりん 大さじ2
昆布出汁	適量
千切りしょうが	しょうが絞り汁 少々
	【C】
	塩 5g
	片栗粉 大さじ2
卵白	薄口醤油
	2個分
	塩・酒・みりん・しょうが絞り汁 各少々

つくり方

- 沖ギスは包丁で骨ごとたき、すり鉢ですりつぶしてすり身にする。（フードプロセッサーを使ってもよい。）
- 1に小ねぎ半量のみじん切りとAを入れてすり混ぜる。
- 昆布出汁とBを合わせて火にかけ、煮立ったら2をスプーンなどですくい入れ、つみれ状にして煮る。
- つみれが浮いてきたらCで味を調えて、最後に残りの小ねぎとしょうがの千切りをのせる。

※アジやトビウオでつくっても、混ぜても美味しい。



木枠に詰めてつくる、ハレの日のご馳走

角ずし/箱ずし



レシピムービー

主な伝承地域：石見地方

レシピ提供元：島根県食生活改善推進協議会

「箱ずし」「角ずし」はともに押しづしの一種。「角ずし」は5cm角程度の小さな木枠（物相）を使い、箱ずしは大きい木枠で一度にたくさんでき、切り分ける。かつてはどこの家にも押しづしの木枠があり、祝い事にはすしをつくるのが当たり前だった。石見地方の「箱ずし」は、具に魚や肉を使わないのが特徴。

材料（4人分）

米	4合	青葉（山椒の芽、にんじん）	【B】
ごぼう	60g	の葉など	酢 大さじ5
にんじん	40g	桜でんぶ	砂糖 大さじ2
干しいたけ	10g		塩 小さじ1
長天	1/2枚	【A】	
金時豆煮豆	16粒	酒 大さじ1	【C】
錦糸卵	適量	出汁昆布 10cm角	干しいたけの 戻し汁 1カップ 醤油 大さじ1 みりん 小さじ2

つくり方

- 米は洗ってザルに上げておき、分量の水加減をしてAを加えて炊き、炊き上がったらボウルなどに移し、よく混ぜたBを加えて切るように混ぜ、すし飯をつくる。
- 干しいたけは水で戻す。戻し汁は出汁に使う。
- ごぼうとにんじんはささがきにし、ごぼうは水にさらして水気を切る。2の干しいたけは薄切りに、長天も細かく切る。
- 鍋にCを入れて3の具材を煮る。
- 1のすし飯を4つに分け、それぞれに煮た具材と金時豆を同量ずつ入れて丸め、木枠に入れる。蓋をして上から押し固めてから、すしを木枠から押し出す。
- 5の上に、錦糸卵、青葉、桜でんぶを彩りよく飾り、切り分ける。

中国地方 岡山県

年中行事とともに
伝承されてきた“晴れ食”



北は中国山地、南は岡山平野が広がり瀬戸内海の中央部に臨む。

魚介の料理が多く、代表的な郷土料理「まつりすし（ばらずし）」は、瀬戸内海の食材や野菜をふんだんに使った華やかな「ちらしずし」。

ニシン科の小魚ままかりでつくる「ままかりすし」も祭りや祝い事に欠かせない。

ままかりの「酢漬け」「刺身」などもある。「あみとだいこんの煮付け」もよくつくられる。

稻作に不向きな地域は古くからそばなど雑穀が主食、根菜類を煮込む「けんちんそば」、

「たかきび」でつくる「団子汁」が好まれ、山間地では塩漬けサバの「さばすし」がご馳走であった。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の岡山県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



桜色に染まったごはんが美しい

黒豆入りちらしずし



レシピムービー

主な伝承地域：美作市

レシピ提供元：勝英栄養改善協議会

名産の黒豆「作州黒」を煎って炊き込んだごはんは、すし酢を合わせるとピンクに染まる。見た目に美しく、煎り黒豆の香ばしさも加わって風味がよい。家庭では祝いごとや行事につくられている。市販もされており、飲食店でも提供されている。

材料 (4人分)

	【A】	【C】
米	3カップ	砂糖 大さじ2
黒豆 50g	水 500cc	塩 小さじ1/5
干ししいたけ 4枚	酒 40cc	
ごぼうとにんじん各80g	昆布 10cm	
かまぼこ 60g		【D】
錦糸卵 適量		酢 50cc
さやいんげん 20g		砂糖 60g
刻み紅しょうが 15g		塩 5g
出汁 1カップ		

つくり方

- 黒豆は弱火で煎り、洗った米に加え、Aを入れて炊く。
- 干ししいたけは湯で戻して薄切りにし、戻し汁1カップとBを加えて煮含める。さやいんげんは色よく茹でて斜め切りに、かまぼこはいちょう切りにする。
- ごぼうはささがきにして、水にとってアクを抜き、にんじんはいちょう切りにし、出汁とCを加えて煮、やわらかくなったらかまぼこを加えてさっと煮る。
- 1が炊けたらDをよく混ぜて回し入れ、切るよう混ぜ合わせてすし飯をつくる。
- すし飯に3の具を混ぜ合わせ、器に盛って錦糸卵を散らし、しいたけの含め煮とさやいんげん、紅しょうがを飾る。
- 黒豆入りごはんが炊けたら合わせ酢を加える。





画像提供元：岡山県農林水産部水産課

冬ならではの、やみつきになる美味しさ

いいたこの煮つけ

主な伝承地域：倉敷市

レシピ提供元：岡山県農林水産部水産課



画像提供元：岡山県農林水産部水産課

瀬戸内海の小魚を味わう定番料理

いしもちじやこの唐揚げ

主な伝承地域：瀬戸内海沿岸

レシピ提供元：岡山県農林水産部水産課

冬になるとイイダコは、たくさんの卵を体内に持つ。この卵がごはん粒くらいの大きさのためイイダコと呼ばれ、家庭ではこの煮つけが昔から定番になっている。「イカ」と「タコ」のいいところをあわせ持つといわれ、イカでは嫌われる墨を「イイダコは墨が值打ち」と取り除かないで煮る場合もある。小さい割には驚くほどたくさんの墨を持ち、食べると口の中が真っ黒になる。「墨ごと食べるとその味は忘れられない」といわれるが、墨を食べるとのぼせるという人もいる。

材料（4人分）

タコ(イイダコ)	500g	【A】
あればだいこん	適量	醤油とみりん
		各大さじ3
		砂糖
		大さじ2
		水
		2カップ

つくり方

1. イイダコは、ぬめりをとるためにたっぷりの塩を振ってよく揉む。足は1本1本しごいて吸盤の汚れをとる。よく揉んだあと、水で洗って水気をとる。
2. タコの足をだいこんで軽く叩いてから一口大に切る。こうすることで身がやわらかくなる。
3. 鍋にタコがかかるくらいの水を入れて火にかけ、弱火で煮る。
4. 鍋にAを入れて煮立て、水煮したタコを入れ、一煮立ちしたら中火にし、落とし蓋をして固くならないよう20分ほど煮て、器に盛る。

※タコは、先に水で煮る方がやわらかく仕上がる。

「いしもちじやこ」は春から夏にかけて瀬戸内海で水揚げされる小魚でネブトと呼ぶ地域もあり、標準和名はテンジクダイという。頭にある耳石（じせき）という固い骨が他の魚に比べて大きい特徴がある。そのため、頭を落として唐揚げにすると骨まで食べられ、香ばしくて美味しい。そこで春から夏のいしもちじやこの旬には、家庭はもちろん、飲食店やスーパーの惣菜売り場でも「いしもちじやこの唐揚げ」が登場する。

材料（4人分）

いしもちじやこ	300g	みりん	各適量
(テンジクダイ)		かたくり粉	適量
塩、こしょう	少々	揚げ油	適量

つくり方

1. いしもちじやこの頭と内臓をとり除き、塩、こしょうをまぶしてみりんをからめ、下味をつける。
2. 1の水気をとり、かたくり粉をむらなく薄くつける。
3. 揚げ油を中温（170～180度）に熱して、2をからりと揚げる。

中国地方

広島県

多彩な地形と産業を持つ
「日本の縮図」



北は中国山地、中央は高原地帯で野菜や果物の栽培、稻作が盛んな場所。

南は瀬戸内海に面し、大小の島々が連なる。

稻作では民俗行事「壬生の花田植」が有名で「きなこむすび」が振る舞われ、受け継がれている。

三次盆地では「ワニ」と呼ばれるサメが新鮮な魚のかわり。「ワニの刺身」などワニ料理がハレの食だった。

島しょ部で栽培される「広島レモン」、クワイ、カキはそれぞれ生産量トップクラス。

特にカキは、古くから食す習慣があり、身が大きく味は濃厚で知られ、「かき飯」「かきの土手鍋」など様々な料理がある。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の広島県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：むらたけ総本家

山間部に伝わる貴重な生魚料理

ワニの刺身

主な伝承地域：備北地域の三次市、庄原市

実際はサメの刺身。中国地方山間部には「サメ」のことを「ワニ」と呼ぶ古語がある。有名な昔話「いなばの白うさぎ」のワニもサメのことと考えられる。サメはアンモニアを多く含むため日持ちがよく、半月ほどは生で食べられる。流通が発達しない明治時代頃から山間部でも、ハレの日に刺身をはじめ、様々な料理にして食べられていた。

材料（1人分）

ワニの刺身 約70g
醤油、しょうが 各適量

つくり方

1. しょうがをすりおろし、ワニの刺身を盛る。
2. 刺身に醤油と薬味としてすりおろしたしょうがを添える。

※今でもワニは地域の名物で、回転寿司などでも使われることがある。また新商品も開発され、ワニバーガー、ワニの肉まん、ワニ餃子など数多くの料理が生み出されている。

※広島県北部で食べられるサメは約20種あり、主にネズミザメ、アオザメ、シモクザメなど。種類により肉の色が違い、赤みが強いものは「カジキ」に似ていて脂肪分が少なく、肉質はやわらかく淡泊。そのため、三次市ではサメのことを「三次カジキ」、庄原市西城町では「西城マグロ」と呼ぶこともあった。年間を通して水揚げされるが、秋から冬は身が引き締まりより美味しい。



画像提供元：広島醉心調理製菓専門学校

身が大きく濃厚な味わいのカキで

かき雑煮

主な伝承地域：安芸地方、江田島市

レシピ提供元：広島醉心調理製菓専門学校

カキは「賀来」として、「福をかきとる。かき寄せる」縁起のよい食材とされていた。すまし仕立てで海の幸を味わうかき雑煮は、カキが手に入りやすい広島湾沿岸地域でつくられてきた。味噌で味付けすることもあり、家庭や地域で味や具材も違う。

材料 (4人分)

カキ	12個	せり	8本
丸もち	8個	紅白かまぼこ	5mm厚さ8切れ
だいこん	4cm	一番出汁	5カップ
にんじん	2cm	濃口醤油と塩	各小さじ1

つくり方

- カキは塩水で洗い、汚れを落とす。
- だいこんとにんじんは5mm厚の輪切りにし、出汁で煮る。
- せりは3cm長さに切る。
- 2の野菜がやわらかくなったら濃口醤油と塩で味を調え、カキを入れて火を通し、もちを入れる。
- 椀にだいこんとにんじんを敷き、もちを入れてかまぼことカキを並べ、彩りにせりを添えて熱い汁を注ぐ。

材料 (1人分)

出汁	1/2カップ	魚粉	小さじ1	お好み焼きソース
薄力粉	25g	天かす	3g	1/4カップ
キャベツ	200g	豚三枚肉	2枚	青のり 小さじ1/2
もやし	100g	卵	1個	紅しょうが 5g
葉ねぎ	20g	焼きそば麺	1玉	油 小さじ1 カツオ節 少々

つくり方

- キャベツは3mm幅の千切り、ねぎは5mmの小口切りにする。
- 出汁に粉を加え、ダマができないようにかき混ぜる。
- ホットプレートを高温に熱し(250度)、薄く油をひいて2の生地をお玉でくっつけて流し入れ、20cmほどの円形に広げる。
- 3に魚粉を振ってキャベツ、もやし、葉ねぎ、天かす、豚三枚肉をのせ、つなぎの生地を少々かけ、5分ほどそのままにして、生地がカリっとするまで焼く。
- 大きなへらで4を一気にひっくり返し、はみ出た具を中におさめながら形を整え、上からへらで押さえる。
- 麺をホットプレートの空いた部分におき、水少々を加えてよくほぐし、炒める。
- ホットプレートの空きに卵を割り入れてほぐし、20cmくらいに広げて焼き、その上に6の麺を置く。
- 5のお好み焼きをへらでくっつけて7の麺の上にのせ、上からへらで押さえる。
- 再びひっくり返し、お好み焼きソースをたっぷりかけ、青のり、紅しょうが、カツオ節を飾ってでき上がり。

※出汁は多めにつくっておくとよい。

※麺を炒めるときは、好みで水のかわりにお好み焼きソース又は油を使うと味わいが変わる。

※焼いている途中、頻繁にへらで押さえるのがコツ。中が早く蒸し焼きになり、火の通りがよくなる。

※卵はスクランブルエッグのようにゆるくせず、20cmくらいに丸く広げて、焼きあげる。



「広島お好み焼き」として全国で人気

お好み焼き

お好み焼き屋の数は、人口当たりで全国一。地域で多彩なバリエーションがある。もともとは戦前の「一銭洋食」とされている。それが次第に形を変えていき、薄くといた小麦粉にキャベツや豚肉、焼きそば、卵焼きを次々にのせて焼いていく、分厚いお好み焼きになった。

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：広島県食生活改善推進員団体連絡協議会



レシピムービー

中国地方

山口県

温暖な気候と恵まれた
自然条件が育む食材



日本海、関門海峡、瀬戸内海と三方が海。東西に中国山地が走る。全く違う特性の海により海産物は非常に多彩。

中でも下関のフグは「ふく刺し」「ふぐの唐揚げ」などで知られている。

捕鯨はかつて盛んだったため、「くじらの竜田揚げ」や「くじらの南蛮煮」など郷土料理が今も残る。

明治の初め、時代の流れで衰退した地域を再興しようと夏みかん栽培が始まり、「夏みかん菓子」が作られ、

名産品として受け継がれている。「岩国ずし」は多彩な具材を3～5段に重ねてつくる豪華な押し寿司。

室町時代からの「外郎(ういろう)」はワラビ粉による独特の食感で人気を博している。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の山口県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



熱々の瓦に茶そばや具を盛る、印象深い料理

かわら
瓦そば



レシピムービー

主な伝承地域: 川棚温泉

レシピ提供元: 森永 八江氏

江戸時代、地元の庶民が色々なものを瓦で焼いて食べていたという話から考案された。直火で熱した瓦に、炒めた茶そば、牛肉、錦糸卵などを華やかに盛り、つゆを添える。家庭では行事や来客の時など人数が多いとき、ホットプレートなどでつくっている。

材料 (4人分)

茶そば	4袋(170g×4)	刻みのり	適量
牛肉切り落とし	200g	油	大さじ2
出汁(カツオ節と昆布)	240cc		
錦糸卵	適量	【A】	
青ねぎ	40g	醤油とみりん	各大さじ3と1/3
もみじおろし	適量		
レモン薄切り	2枚	【B】	
		酒・砂糖・醤油	各大さじ2

つくり方

- 出汁を煮立て、Aを加えてひと煮立ちさせる。
 - ホットプレートに油大さじ1を引いて牛肉を炒め、赤い色がなくなったら、Bを入れ、煮汁がなくなるまで煮て取り出し、ホットプレートをきれいにする。
 - 茶そばを基準の茹で時間よりも1分ほど短めに茹で、ザルにあげて水気を切る。
 - ホットプレートに油大さじ1を引き、茶そばをほぐしながら炒め、全体が温まったら、そのまま置いて焼き、カリッとしたところをつくる。
 - 4に錦糸卵、牛肉、刻み青ねぎ、刻みのりを彩りよく飾る。真ん中にレモンを並べ、もみじおろしを円錐形にしてのせ、つけ汁を温めて添える。
-
2. 牛肉の赤い色がなくなったら調味料を加える。
-
4. 油を引いたところに茶そばを入れて炒める。
- 84



昔から伝わる簡単おかず

けんちょう



レシピムービー

主な伝承地域：県全域

レシピ提供元：森永 八江氏



鎌倉時代は料理と交易が盛んであったため、名前は鎌倉時代の建長寺からともいわれている。だいこんとにんじん、豆腐のシンプルな炒め煮で、たくさんつくって煮返しても美味しい。材料は色々と変化しながら、今でも家庭料理として登場している。

材料 (4人分)

木綿豆腐	200g	油	小さじ2
だいこん	400g	醤油と酒	各大さじ2
にんじん	40g		

つくり方

- 木綿豆腐はキッチンペーパーなどに包み、皿のせて水切りする。
- だいこんとにんじんは皮をむいていちらく切りにする。
- 鍋に油を熱して1をくずしながら入れ、木綿豆腐の水気が少し飛ぶ程度に炒め、2を入れてさらに炒める。
- 野菜に油が回ったら醤油と酒を加え、だいこんに味が染まるまで10分ほど煮る。



1. 豆腐に皿のせて重しにし、しばらく置く。
3. 木綿豆腐をくずしながら加える。



学校給食から誕生して大ヒット

チキンチキンごぼう

主な伝承地域：全域

レシピ提供元：山口市内の栄養教諭

ある学校が給食のマンネリを解消しようと、先生が各家庭にオリジナル料理を募集し、応募の料理をアレンジして生まれたのがこの料理。甘辛いタレが材料によく合い、生徒ばかりか大人にまで人気になり、一般に広まった。こぼうのかわりにれんこんを使った「チキンチキンれんこん」、鶏肉のかわりに豚肉を使った「トントンごぼう」などアレンジも色々ある。

中国
地方

材料 (4人分)

鶏もも肉(角切り)	320g	[A]	
ごぼう	200g	酒	大さじ2
茹で枝豆(むいたもの)	30g	砂糖	大さじ1と1/2
かたくり粉	大さじ3	醤油	大さじ1
出汁又は水	1/2カップ	みりん	小さじ2
揚げ油	適量		

つくり方

- ごぼうは3mm厚さの斜め切りにし、10分ほど水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
- 鶏肉とごぼうにかたくり粉をまぶし、160～170度の油で揚げる。
- 鍋に出汁とAを入れて火にかけ、枝豆を加えて軽く煮立て、2を加えてからめる。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ



和食を支える「発酵」

日本の夏は高温多湿であり、麹カビなどの菌（微生物）の繁殖には最適な環境であるといえます。日本では、古くから、それらの力をを利用する発酵技術が発達しています。微生物が発見されたのは17世紀です。しかし、それよりはるか昔、平安時代末期の日本では麹菌の胞子を取り出し、種麹として売る「麹座」という業者がいたと記録にあります。

和食に使われる主な調味料の味噌、醤油、酢などは発酵によるもの。ほかに私たちの身近には、納豆や漬物、そして飲む点滴といわれる甘酒など古くから伝わるたくさんの発酵食品があります。

今回は、私たちの食文化を支えてきた「発酵」について紹介します。

「発酵」がもたらす贈りもの

食べ物が腐って捨てることがよくあります。実は発酵も腐敗も、菌が増えて食べ物が変化することは同じ。人間にとて都合のよい変化のことを発酵、都合の悪い変化のことを腐敗といいます。

では、発酵で生まれる大きな変化をあげてみます。

まず、保存性が高まります。菌の世界では一つの菌が一定数増えると、他の菌は繁殖できません。そのため、発酵菌が増えると、腐敗菌を寄せつけないため、食材が長持ちするのです。この仕組みを利用して、各地で高菜漬けやすぐき漬けなど、野菜を発酵させた様々な漬物が生まれました。

さらに、発酵すると美味しくなります。発酵によりデンプンは甘い糖に分解され、タンパク質はうま味や風味のある様々なアミノ酸に分解されます。それが食材本来の味に加わって美味しさが増すのです。糠漬けのきゅうりやだいこん、にんじんは、もとの野菜の味にまろやかなうま味が加わり、美味しいくなっています。

腸を元気にし、健康を守ってくれる

発酵の最大の特徴は、健康維持に役立つことでしょう。発酵の働きで消化吸収がよくなり、食材中の栄養素が増えます。例えば、納豆なら含まれるビタミンB2は大豆の6倍にアップ。また、今までなかつた新たな成分が生まれることも多く、科学の力で発酵の素晴らしさが次々にわかつきました。

野菜の漬物や納豆は生きた発酵菌と共に食物繊維をたくさん摂ることができます。食物繊維も発酵菌も腸の善玉菌を増やします。

「国菌」の麹菌は発酵文化の主役

いいこと尽くしの発酵を生み出す菌のトップ選手は最初にふれた麹菌。日本の風土から生まれた独自の菌です。スーパーでも乾燥麹が売られ、甘酒や塩こうじなどを手づくりする人もおり最も身近です。麹菌は発酵するときに、デンプンを始め、タンパク質、脂質の分解酵素を多量に出すのが最大の特徴です。加えて、他の発酵菌と仲良く共存して働くよい性質も備えています。これらの特徴を利用して、味噌や醤油、酢、みりん、酒や焼酎など様々な発酵食品が生まれました。

個性豊かな発酵菌たち

麹菌のほかに日本の発酵文化を担う主な発酵菌は次の4種類です。

乳酸菌は、善玉菌としておなじみです。発酵により、食品に含まれる糖類から多量の乳酸をつくり出し、酸性の環境にして他の菌の増殖を抑えます。糠漬けなど漬物が時間とともに酸っぱくなるのは乳酸菌による発酵が進むためです。

酵母菌は、果物や野菜の表面や空气中などいたるところに存在して、糖をアルコールと二酸化炭素に分解します。酒造りはこの働きを利用し、麹菌がデンプンを糖に分解したあと、酵母菌によって糖をアルコールに変えるのです。

酢酸菌は、空气中や果物の表面などに存在し、発酵によってアルコールから酢酸（酢）をつくります。強い酸性によってほかの菌を寄せつけないため、殺菌、防腐効果が生まれ、すしや酢の物、酢漬けなどに利用されます。酢がツンとするのは酢酸の刺激です。

日本酒を発酵させたものは純米酢、りんご酒ならりんご酢と、酒の原料によって風味の違う酢ができます。

納豆菌は、わらなどに存在し旺盛な繁殖力があり、わらに包んだ煮大豆が発酵し、今の納豆が生まれました。江戸時代から栄養価の高さと消化吸収のよさ、整腸作用が知られ、庶民の大切なおかずとして今に続いています。丈夫な菌で、胞子の形で100度以上の熱に耐え、腸に届いて善玉菌を元気にしてくれます。

自然の微生物の働きが支える和食

発酵という面から眺めると、和食は食材ばかりでなく、ベースの調味料も食材も微生物という自然の恵みがもたらしたものであり、和食は自然と深くつながっていることがわかります。

そのような発酵食品を多用する和食を食生活の基本にして、健康を維持していきたいものです。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

四国 地方



徳島県
香川県
愛媛県
高知県

四国地方

四国地方

徳島県

海と山の恵みを
存分に受けて育まれた
個性あふれる食文化



瀬戸内海、紀伊水道、太平洋と3つの海に囲まれる。海の幸は豊かで鳴門海峡の良質なワカメやタイ、ハモなどが有名。

8割が山地であるが温暖な気候で作物も育ちやすく、すだちは全国シェアほぼ100%。

古くから四国の玄関口として京阪地方との交流が盛んで、食文化は多様な地域。

その一例が江戸時代から伝わる「遊山箱」。三段重ねの引き出し式弁当箱で多彩な郷土料理を詰め、行事や行楽などに使う。

山間部は稲作に不向きでそばを育て、「そば米雑炊」「祖谷そば」「でこまわし」などが伝わる。

優しい甘みの砂糖「阿波和三盆」を使った「阿波ういろ」も知られる。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の徳島県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



タイのうま味を存分に堪能できる

鰯めし

主な伝承地域: 県内全域

レシピ提供元: (一社)徳島県調理師会 元木 達二氏

鳴門海峡の渦潮で育った鳴門ダイは、身が引き締まり、しっかりしたうま味と食感が特長。この高級魚を味わうには刺身もいいが、県民のおすすめは鰯めし。焼いたタイと一緒に炊くと、米がタイのうま味を吸って絶品のごはんが炊きあがる。観光客の人気も高い料理。

材料 (4人分)

新鮮なタイ	1尾(約500g)	白醤油(なければ薄口醤油)	大さじ2
米	450g(3合)	昆布出汁	650cc
三つ葉	20g	(昆布10cmで出汁をとる)	
酒	大さじ2		

つくり方

1. タイはうろこをとって内臓をとり出す。頭、えら、口の中を丁寧に水洗いし、キッチンペーパーで水気を切る。
 2. 軽く塩(分量外)を振り、焦げ目がつく程度に焼く。
 3. 炊飯器に洗った米を入れ、酒、白醤油、昆布出汁を分量の目盛りまで入れて軽く混ぜ、タイをのせて炊く。
 4. 炊きあがったら5~10分蒸らし、タイを取り出し、骨をとり除き身をほぐす。
 5. タイの身を戻してごはんと混ぜ合わせ、器に盛って刻み三つ葉を散らす。
- ※土鍋で炊く場合は沸騰してから中火12分、火を止めて15分蒸らす。



昔はご馳走、今は老若男女に人気の郷土菓子

半ごろし



レシピムービー

主な伝承地域: 那賀町(相生地区)

レシピ提供元: 四国大学 高橋 啓子氏



やさしい味噌味の野菜たっぷり雑炊

おみいさん

主な伝承地域: 県内全域

レシピ提供元: 「とくしまの郷土料理」(徳島県)

昔はもてなし料理で、米粒を半分残してつぶすから「半ごろし」。ちなみに全部つぶすとみなごろしと呼ばれるとか。一時は「草もち」として販売されていた。しかし、地元の学生から元の名前を使いたいという要望があり、本来の名前に戻したという。あんから手づくりする家庭は多く、つくり方が少しづつ違うのも楽しい。

材料 (約 10 個分)

もち米	200g	きな粉	80~100g
うるち米	100g	あん(粒あん、こしあんは好みで)	
塩	小さじ1/3		200~250g
よもぎ(生の葉)	200g		
(乾燥の場合は20gを水でもどす)			

つくり方

- もち米は前日に洗ってひたひたの水に浸け、一晩置く。
- 水 360cc を煮立ててよもぎを入れ、中火で1~2分やわらかく茹でて冷水にとり、水気を絞って細かく刻む。または、フードプロセッサーにかけてもよい。
- うるち米は洗って水気を切り、1のもち米も水気を切り、合わせて炊飯器に入れ、適量の水を加えて炊く。
- あんは10等分して丸める。
- 3が炊き上がったらボウルなどに移し、2のよもぎをごはんの上にのせて布巾などで蓋をし、5~10分蒸らす。
- 5に塩を振り入れてしゃもじで混ぜ、すりこ木で半分くらい粒が残るようにつぶす。
- 6を10等分して手にとり、平らに広げてあんを包む。手にごはんがつく場合は水でぬらしながら包むとよい。
- きな粉を皿に適量敷いて7を置き、茶こしなどに入れたきな粉を振りかけ、全体にまぶす。

昔、味噌のことを「みい」と呼んでいたことから、親しみを込めて「おみいさん」になった。米が貴重な時代、野菜をたくさん入れて增量したが、逆に今では、野菜がたくさん摂れ、体にやさしい雑炊として歓迎されている。具合の悪いときにつくってもらった思い出も懐かしく、地味だが「徳島の味」としてあげる人も多い。

材料 (4人分)

米	100g	だいこんの葉	1/2束
さといも	250g(約5個)	煮干し	15g
だいこん	200g	味噌	40g

つくり方

- 煮干しは前日又は5時間前に水4カップ強に浸して出汁をとる。
- 米は、調理の30分前に洗ってザルにあげて水気を切る。
- さといもは皮をむいて厚めの拍子木切りにする。だいこんの葉は洗って1cmに切り、だいこんは短冊切りにする。
- 鍋に1の煮干しも一緒に入れ、米、さといも、だいこんを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、味噌を小さいかたまりのまま5~6か所に置く。
- 30分くらいで、味噌がとけて米がやわらかくなったら、だいこん葉を入れて少し煮て、かき混ぜて火を止め、少し蒸らす。

※味噌は必ず小さい塊のまま入れるのが大切なポイント。米がやわらかくなる頃に自然に溶ける。最初に味噌を溶いてしまうと焦げやすいので注意。

四国地方

香川県

四季折々の農業とため池、
水産業が育んだ讃岐の食文化

面積は日本一小さいが約半分は肥沃な讃岐平野で、豊かな瀬戸内海に臨む。温暖な気候は稻作や裏作の麦作に好適。

雨が少なく川の距離も短いため水不足が深刻で、千年以上昔から灌漑用のため池が数多くつくられた。

ため池のフナ、ドジョウ、コイ、ウナギ、エビは貴重な食料で「どじょう汁」はスタミナ料理。

農地活用のため水田の畔に植えたそら豆でつくる「醤油豆」は、ハレの日も普段も欠かせない郷土料理である。

「讃岐うどん」の材料は、裏作の小麦でつくる麺、瀬戸内海のカタクチイワシでいりこ出汁、小豆島の醤油、

遠浅の海からの塩、地元でとれる香りのよい葉ねぎと、すべて県内で育てる。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の香川県の郷土料理全品はこちらよりご確認いただけます。



画像提供元：香川県農政水産部農業経営課

冬場は温かい讃岐うどんが定番

しっぽくうどん

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：香川県農政水産部農業経営課

野菜と油揚げなどたっぷりの具材を煮干し出汁で一緒に煮込み、茹でたうどんにかけるだけ。肉や魚介を入れても美味しく、普段の食事にも、おもてなしにも重宝する。年越しそばのかわりとして食べることもあり、冬限定で提供するうどん店もある。

材料 (4人分)

茹でうどん	4玉	にんじん	150g
油揚げ	1枚半	豆腐	1/2丁
だいこん	300g	煮干し出汁	5カップ
ねぎ	5本	薄口醤油	40cc

つくり方

- だいこんとにんじんは3cmの長さの短冊切りに、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ねぎは3~4cmの長さに切り、豆腐は3cm長さ、7mm厚さの短冊切りにする。
- 出汁を煮立ててだいこん、にんじん、油揚げを入れ、少し煮てから豆腐を入れ、醤油を加えてしばらく煮て、味を含ませる。最後にねぎを入れてさっと煮て火を止める。
- 別の鍋に湯を煮立ててうどんを入れ、温またら湯を切り、器に入れて3をかける。

※春菊や葉ねぎなど、青みのものを散らしてもよい。

※出汁は煮干しのほか、好みで昆布、カツオ節などを使っても美味しい。



祝い事には欠かせない伝統の一品

鰯そうめん

主な伝承地域：県内全域

「鰯麺」ともいわれ、江戸時代の武家の献立にも鰯麺の記録が残っている。明治以降、婚礼など祝いの席には欠かせない料理として広まつた。タイのうま味の出た煮汁をまとったそうめんも美味しい。タイを煮ないで焼き、そうめんを盛り合わせる地域もある。

材料（4人分）

タイ	1尾(350gくらい)	【A】	
そうめん	200g	水	400cc
ねぎ	5g	醤油	50cc
		みりん	75cc
		酒	50cc

つくり方

1. タイはうろことえら、内臓を取り、表に2本包丁目を入れ、薄く塩（分量外）をふる。
2. タイが丸ごと入る鍋を用意し、Aを入れて煮立て、鍋の底にアルミホイルを敷いてタイをのせ、アルミホイル等で落し蓋をし、煮汁が回るようにして煮る。
3. そうめんを茹で、水で洗ってザルにあげる。
4. タイに火が通ったら下のアルミホイルと共に引き上げ、用意した器の奥に盛る。
5. 残った煮汁にそうめんを入れて温め、タイの手前に盛る。



さっぱりして骨まで美味しい食べられる

アジの三杯

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：香川県農政水産部農業経営課

夏から秋にかけて瀬戸内海では小アジが獲れる。これを焼いて三杯酢に浸けると、酢の働きで骨もやわらかくなり、丸ごと食べられる。味が良い上に、タンパク質と良質の魚油、カルシウムが摂れて栄養豊富。どの家庭でもつくるが、昔は夏祭りの酒肴料理であった。

材料（4人分）

アジ	小8尾	【A】	
		酢	1/2カップ
		砂糖	50g
		濃口醤油	70cc
		出汁	50cc
		塩	少々

つくり方

1. アジは内臓をとり除き、焼き網で、まず表（盛るとき上になる面）を色よく焦げ目がつくまで焼き、裏返して中まで火が通るように焼く。
 2. Aを合わせて三杯酢をつくり、焼きたての熱いアジを漬け、時々、裏返して味を浸み込ませる。器に盛ってすだちや青じそなどをあしらう。
- ※三杯酢に入れる出汁は、酢の酸味を和らげるため。季節により、唐辛子や刻みしおが、みょうがの細切りを加えると風味が増す。
- ※小さいアジは、身が崩れるので、腹わた、ぜいごをとらないほうがよい。

四国地方

愛媛県

穏やかな陽光に輝くみかん
跳ねる魚。

目にも鮮やかな愛媛の食



四国地方の北西で、全般に平地が少なく山地が多い。

北は波おだやかな瀬戸内海、西はリアス式海岸の宇和海で、大小様々な島が浮かぶ。

平野部では主に米や野菜がつくられ、山地が海岸に迫る段畑などでは一年を通じて多様なかんきつ類が栽培される。

古くから漁業が盛んで、タイやサバ、イワシなどが豊富に獲れ、伊予灘ではマダコが獲れる。

「鯛めし」や「たこ飯」のほか、米の代わりにおからを魚に詰めてすしにした「いずみや」などが伝わる。

「法楽焼」は、かつて村上水軍が戦勝祝いに食べたのが始まりであるといわれている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の愛媛県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



新鮮な魚と味噌を使った郷土料理

さつま



レシピムービー

主な伝承地域：南予地方

レシピ提供元：「えひめの郷土料理100選」（愛媛県観光協会）

地域によって使う魚は様々。白身魚に限らず、新鮮ならアジやイワシでもよい。始まりは漁師が船の上で食べた漁師飯とされ、麦飯が主食の地域で、パサパサした麦飯を美味しく食べられるように工夫した料理。栄養豊富でのど越しがよく、サラサラ食べられ、食欲の低下する夏などにも向く。

材料 (4人分)

麦味噌	180～200g	温かい麦飯	4人分
白身魚	約100g (味噌10に対し4～5の割合)	出汁	1～2カップ
こんにゃく	1/2丁	【A】	
青ねぎ小口切り	2本分	砂糖・醤油	各小さじ1
みかんの皮みじん切り	適量		

つくり方

- 魚を焼いて、熱いうちに身をほぐす。
- 1に味噌を加え、すり鉢でなめらかにすり混ぜ、炭火かガス火できつね色になるまで煮る。
- 冷ました出汁を2に少しづつ加えてすり混ぜ、とろりとしたら味を調える。
- こんにゃくは短冊切りにし、Aを加えて炒り煮して薄く味をつける。
- ねぎ、みかん、こんにゃくをそれぞれ別の器に入れて添え、3を器に盛り、温かい麦飯にかけて食べる。



2. 魚と味噌をすり混ぜ、きつね色になるまで火で煮る。



漁船で漁師がつくっていたのが始まり たこ飯

主な伝承地域：中予地方、今治市および島しょ部

レシピ提供元：「えひめ郷土料理物語」（愛媛県観光協会 渡邊 笠子氏監修）

もともとは漁師飯だが、一般に広まり、地元の味として親しまれている。タコは春から夏が旬で、普通の家庭でもタコが手に入った際につくられている。タコは下ごしらえが肝心。塩もみしてよく洗い、茹でダコにしてから使う。



材料（4人分）

米	3カップ	【A】	
昆布	5cm角	醤油	大さじ3
タコ	200g	みりんと酒	各大さじ1/2
にんじん・ごぼう	各20g	うま味調味料	少々
干し油揚げ	1/2枚		
もみのり	適量		
干したみかんの皮みじん切り	適量		

つくり方

- 米は炊く30分前に洗ってザルにあげる。
- タコは塩をまぶしてもみ洗いし、ぬめりを落とし、吸盤の中もよく洗って汚れをとり、塩茹でにする。
- 茹でたタコは小口切りに、にんじんとごぼうは細切り、干し油揚げも同じように切る。
- 鍋に昆布を敷き1と同量の水、A、タコ以外の具を入れ普通に炊き、沸騰したところにタコを加える。
- 4が炊き上がったらさっくりと混ぜて器に盛り、みかんの皮ともみのりをのせる。

※干し油揚げは、愛媛県で昔から使われていた、いわば豆腐のから揚げ。「松山揚げ」とも呼ばれる。油抜きが不要で常温で保存できる。



漁師の家庭料理が、今や人気の土産物に えび天

主な伝承地域：東予地方

レシピ提供元：愛媛県農山漁村生活研究協議会

そもそもは味のよい小ぶりのじゃこエビを殻ごとすりつぶし、白身魚のすり身や豆腐と混ぜて揚げたもの。嗜むほどにエビのうま味が口の中に広がって、忘れられない味わい。家庭でもつくるが、新居浜市にはえび天の専門店が多く、人気の土産物になっている。



材料（4人分）

小エビ	200g	【A】	
木綿豆腐	1丁	油	大さじ2
		かたくり粉	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		塩	小さじ1/2
		スキムミルク	大さじ2

つくり方

- 豆腐をさっと湯に通し、布巾などで水気を固く絞ってすり鉢でする。
- 小エビの頭と尾、背わたをとり除き、皮つきのまま包丁でたたいて細かくし、1に加えてすり混ぜ、Aを加えて粘りが出るまでよくすり混ぜる。スピードカッターを使ってもよい。
- 手に油（分量外）をつけ、2をとり分けて丸め、つぶして厚さ5mm、直径5～6cmの円形にし、160度の油で揚げる。丸める時に、手に油をつけると生地がくっつかない。

四国地方

高知県

山と海に育まれ独自に進化した
高知県の食文化

北には四国山地、南は太平洋に面して長い海岸線を持つ。四国では一番広く、温暖多湿な気候。

よさこい節に「年にお米が二度獲れる」とあり、かつて二期作だった。食文化の特色は「おきやく（宴会）」文化。

おきやくには、様々な料理を大皿に盛る「皿鉢（さわち / さはち）料理」が登場し、地域の食文化が表れる。

皿鉢料理に盛られるすしは、「さばの姿すし」「こぶすし」「田舎すし」など多様だ。

沿岸部は様々な魚が獲れ、代表はカツオで県民の消費量はトップクラス。「かつおのたたき」は全国的に有名である。

川の幸も豊富で、ツガニと呼ばれるモクズガニは「つがに汁」で食される。

四万十川などで獲れるアユは昔から塩焼きや串焼きにされていた。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の高知県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



香味野菜をきかせた、これぞ本場の味

かつおのたたき



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「土佐の食卓 伝えたいおふくろの味 ママの味」
(土佐伝統食研究会)

県魚のカツオは日常的に食べられ、全国的に知られている「かつおのたたき」は、もとは漁師が船上でつくり、広まったもの。たたきは、食材に塩やタレを振ってたたき、味をなじませる調理法。上に散らす薬味は地域で違うが、にんにくだけは共通して使われている。



材料 (4人分)

カツオ刺身用さく	300g	葉ねぎ小口切り	1~2本分(20g)
塩	小さじ1/2	たまねぎ薄切り	少々
ゆず酢	大さじ1	にんにく薄切り	4~5粒分
醤油	大さじ3		

つくり方

- カツオは焼き網にのせるか魚串に刺し、炎の先にかざして3面を炙り、厚めの刺身に切る。
- 切ったまな板の上で、カツオに塩を振って叩き、さらにゆず酢と醤油、それぞれ半量を振りかけ、軽く叩いて皿に盛る。
- 2に、にんにく、たまねぎ、ねぎを散らし、残りの酢と醤油をかける。



1. カツオを火で炙り、特に皮面は軽く焦がす。



2. カツオに塩を振って手でたたく。

※仕上げ方は各地で少しづつ違いがあり、薬味も大葉、葉にんにく、小夏の皮なども使い、量もまちまち。

※1尾を3枚におろした場合、片身をさらに背（おん節）と腹（めん節）に切り分ける。



タイに似た上品な味の小魚を炊いた保存食

ひめいちとみかんの辛子煮

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：土佐伝統食研究会

昔は小魚が安価で入手しやすく、年末に大量につくられた。柑橘のさわやかな香りと唐辛子の辛さがうま味を引き立て、美味しい常備菜であった。「辛子煮がないと暮れがこない」といわれるほど親しまれていた。しかし、今は生のヒメイチを入手するのが難しく、調理に時間がかかることから家庭でつくる機会は減っている。

材料 (4人分)

ヒメイチ(ホウライヒメジ)	500g	【A】	醤油・砂糖	各大さじ4
酢	大さじ2		酒	大さじ2
唐辛子	2本			
ゆず皮千切り	1個分			

つくり方

- ヒメイチは、うろこと内臓をとって鍋に並べ、かぶるくらいの水と酢、種を取った唐辛子を入れて火にかけ、煮立ったらとろ火にしてじっくり煮、骨がやわらかくなったら千切りの柚子皮とAを加えてさらに煮る。
- 1の汁が少なくなったら火を止め、熱いうちにすり鉢に入れ、すりこ木で骨と身を細かくすりつぶす。

※ヒメイチの半分量のゆずと葉のついた青唐辛子を使う地域や、ゆずのかわりに茹でてみじん切りにし一晩さらしたみかんの皮を使う地域もあるなど、地域や家庭によってもレシピが異なり、故郷や家庭の味になっている。



年中出回る食材の美味しい組み合わせ

ねぎとさつまいものぬた

主な伝承地域：南国市など

レシピ提供元：「おいしい風土こうち 食べることは学ぶこと」(高知県)



地元でねぎといえば葉ねぎのこと、さつまいもと並ぶ南国市周辺の歴史ある特産品。どちらも年間を通して手に入るため、それぞれの風味を活かす酢味噌和えは家庭で好まれ、日常的につくられている。酢味噌に加える練りがらしがよいアクセントになる。

材料 (4人分)

葉ねぎ	200g	【A】	白味噌	60g
さつまいも	150g		砂糖・みりん・酢	各大さじ1と1/2
			練りがらし	小さじ1と1/2

つくり方

- ねぎはさっと茹でてザルにとり、冷まして約3cmの長さに切り、水気を絞る。
 - さつまいもは皮をむいて大きめのさいの目に切り、茹でる。
 - Aをよく混ぜ合わせてからし酢味噌をつくり、1と2を和えて器に盛る。
- ※盛る直前に、ねぎとさつまいもを和える。
※ねぎは、茹でたら水にとらず広げて冷ます。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

郷土に伝わる「和菓子」

菓子はいつの時代も、人を幸せにしてくれる素晴らしい食べ物です。子供や大人の普段のおやつや、特別な日の特別な菓子など、日本各地には、その土地の風土や文化が育んだ和菓子が受け継がれています。今はお店で買うのがほとんどですが、手づくりが当たり前だった昔の和菓子の物語を味わってみてください。

もともとはご先祖さまへのお供え

「おはぎ」(京都府)

京都は古くから菓子文化が発展していますが、家庭で手作りされる菓子といえば、彼岸にお供えするおはぎ。おはぎはぼたもちとも呼ばれます。その由来は多くありますが、春の彼岸には牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋の彼岸は萩の花に見立てて「おはぎ」とする説が一般的です。季節によって呼び名が変わるのは、季節の移ろいを大切にする伝統の表れといえます。古くから赤色が邪気を払うとされる小豆と、貴重だった砂糖を使ったおはぎで、先祖に感謝の気持ちを伝えました。



庶民の思いが生んだ、夏を迎える菓子



「水無月 (みなづき)」(京都府)

平安時代のこと。夏になると宮中の人々は氷室の氷を食べて暑気払いをしていました。庶民は、氷など手に入りません。そこで、氷の形をまねて三角に切った白のういろう「水無月」を食べて暑気払いするようになったといわれます。そして6月末の神事「夏越しの祓 (なごしのはらえ)」に、赤い色が邪気を払うといわれる煮小豆をのせた「水無月」を食べ、無病息災を祈る風習が生まれました。6月になると水無月を食べる習慣は今に受け継がれています。

画像提供元：関西広域連合農林水産部事務局及び京都市

ガラス細工のような野菜たち

「てんもんどう」(千葉県)

もともと「てんもんどう (天門冬)」は、蜂蜜に漬けた漢方薬の名前。それが、たくさん採れる野菜をもたせようと、砂糖で煮て乾燥させた保存食の名前となりました。根しょうがや柑橘類でつくったのが始まりで、時代とともにごぼうやれんこんなど様々な野菜が使われるようになり、こんなにカラフルで美しい菓子になりました。10か月ほど保存が可能なため、農作業時のおやつにしてエネルギーと野菜の栄養を補給したといわれています。



日本一幸せになるようにと願いを込めた

「からすみ」(岐阜県)

からすみといえば、ボラの卵巣を塩漬けして乾燥させた珍味がありますが、こちらは江戸末期頃から桃の節句につくられるようになった和菓子。練った米粉を蒸したものですが、切った断面が特徴です。富士山のような山型になり、わが子が「日本一幸せになれる

ように」との願いが込められています。

名前は、高級珍味のからすみに形が似ているためといわれ、そしてそのからすみは、中国の墨に形が似ていることから、からすみ (唐墨) になったといわれます。



名前のイメージと由来のギャップが楽しい

「やせうま」(大分県)



平安時代にさかのぼる話です。乳母の八瀬 (やせ) が貴族の幼い若様の健やかな成長を祈るために寺にお参りに行つたときのこと。道中、おなかを空かせた若様が幼児言葉で「やせ、うま (食べ物)」とねだりました。そのつど八瀬がおやつに、練った小麦粉を平たくのばして茹で、きなこや砂糖をまぶして食べさせ、それが郷土菓子「やせうま」の始まりです。七夕やお盆のお供えにもなり、その寺では、今でもお盆の行事に「やせうま」がつくられています。

地下水を利用した「井戸舟」で冷やす

「水まんじゅう」(岐阜県)

明治になって、夏向きの冷たい菓子をつくりたいと考案されたなめらかな食感のまんじゅう。くず粉とわらび粉を水で溶いて煮、やわらかい生地をつくりてあんを包みます。それを陶器のおちよこに流して蒸し、冷たい井戸水で冷やして固めたものです。冷蔵庫のない時代ですが、水の都といわれる大垣は地下水が豊富で、どの家庭にも野菜や果物を冷やす「井戸舟」がありました。そこで冷やされた水まんじゅうは、夏の風物詩となり、今でも大垣の名物になっています。



「福をかき寄せる」人気の縁起物

「巻柿 (まきがき)」(熊本県)



干し柿の産地に伝わる保存食です。年末年始に多く使われるため、巻柿づくりは、師走を告げるニュースになるとか。巻柿は、特産の渋柿を干していく途中に形を整えながら3回ほど手もみし、表面に白い粉 (果糖) が吹いたら干し上がり。これを開き、十数枚重ね、力を入れて巻き上げます。切ったときに干し柿のあめ色と粉の層がバラの花のように見え、これが巻柿の特徴です。

画像提供元：尚絅大学生活科学部 守田 真里子氏



うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

九州・沖縄 地方



福岡県
佐賀県
長崎県
熊本県
大分県
宮崎県
鹿児島県
沖縄県

九州・沖縄地方

九州地方

福岡県

大陸の文化を
いち早く取り入れた、
海外交易の玄関口



奈良時代から海外交易拠点が置かれ、中国大陸や朝鮮半島と交流を重ね、食文化も異国からの影響を受けている。福岡市の寺の開祖は中国で修業し、現地で覚えたうどんやまんじゅうなどと製粉技術を全国各地に広めたという。白い濃厚な鶏ガラの出汁で煮る郷土料理「若鶏の水炊き」は、100年以上前、中国の鶏がらスープや西洋のコンソメをヒントに考え出された。玄界灘で獲れたサバを糠味噌で煮た「ぬかみそ炊き」は小倉城城主細川忠興も愛した料理。海藻のエゴノリを煮溶かしてつくる「おきゅうと」は、今でも日常的に食されている。全国に知られる「ゆずごしょう」は、山伏の保存食から生まれた伝統の香辛料である。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の福岡県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：中村学園大学栄養科学部

「筑前煮」とも呼ばれる代表的な郷土料理

がめ煮



レシピムービー

主な伝承地域：福岡県全域

レシピ提供元：中村学園大学栄養科学部

方言の「がめくりこむ（寄せ集める）」からこの名になった。がめ煮は、昔から正月や祭り、祝い事によくつくられている。一方、具だくさんで栄養バランスも良いため、普段のおかずにも人気。全国で福岡県は鶏肉とごぼうの消費量が多く、がめ煮の影響といわれている。

材料 (4~5人分)

鶏もも肉	250~300g	【A】	醤油	25~30cc
ジャガイモ（又はさといも）	300g		塩	4~5g
にんじん	80g		みりん	30cc
茹でたけのこ	100g		砂糖	20~30g
干ししいたけ	10g(3~4枚)		油	大さじ1~2
こんにゃく	100g		好みで針しょうが	15g
いんげん（又は絹さや）	20g			
出汁	2カップ			

つくり方

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. ジャガイモ、にんじん、たけのこ、こんにゃくは乱切りにし、たけのことこんにゃくは下茹です。
3. しいたけは戻して半分に切り、いんげんは筋をとり、色よく塩茹でして4~5cm長さに切る。
4. 鍋に油を熱し、鶏肉を軽く炒め、2としいたけを入れてさらに炒める。
5. 4に出汁とAを加え、野菜に火が通るまで煮る。
6. 5にいんげんを加えて器に盛る。針しょうがを天盛りにしても、具をとり合わせて串に刺してもよい。



5. 出汁と調味料を入れたら、野菜に火が通るまで煮る。

※こんにゃくは手綱、または、かのこ切りにすると見た目がよい。



画像提供元：中村学園大学栄養科学部

古くから伝わるさわやかな酢の物

あちら漬け

主な伝承地域：福岡地方

レシピ提供元：中村学園大学栄養科学部



素朴で懐かしい味わい

かぼちゃのだんご汁



レシピムービー

主な伝承地域：豊前市

レシピ提供元：中村学園大学栄養科学部

安土桃山時代から江戸時代初期の南蛮貿易で伝わったといわれている。昔からお盆に、お供えや客料理としてつくられてきた。白うりやにんじん、れんこん、きくらげなど歯ごたえのある食材を、赤とうがらし入り合わせ酢で和えるもので、今では家庭の常備菜として親しまれている。

材料 (4人分)

		【A】
白うり (又はきゅうり)	200g (2本)	酢 7cc
なす	100g (1本)	出汁 30cc
れんこん	100g	塩 3~4g
にんじん	50g (1/2本)	砂糖 20g
きくらげ	10g	
しそ	5g	
しょうが	10g	
赤とうがらし	7g (1本)	

つくり方

- Aと赤とうがらしを合わせ、煮立てて冷ます。
- 白うりは縦半分に切って種を出し、薄切りして塩もみする。なすも薄く切って塩もみする。
- れんこん、にんじんは薄切りにして下茹でし、水切りして冷ます。
- 2の白うりとなすは水洗いして水気を切り、きくらげは水で戻して千切りにし、3とともに1に漬ける。

450年前にポルトガルから伝わったという、日本で一番古い歴史を持つ「三毛門かぼちゃ」の産地、豊前市などでつくられてきた。食料が不足していた戦中戦後は、かぼちゃのだんご汁が貴重な栄養源だった。かぼちゃの甘みが美味しい、今でも親しまれている。

材料 (4人分)

【A】	かぼちゃ	600g
小麦粉	250g	しいたけ 3枚 (20g)
塩	1g	いりこ (煮干し) 30g
水	125cc	水 4カップ
		砂糖 10g
		味噌 40~60g
		青ねぎ 斜め切り 10g

つくり方

- いりこは頭と内臓を取って水を加え、しばらく煮て出汁を取り、いりこを取り出す。
- Aの小麦粉に塩と水を入れて混ぜ、まとまつたらよくこね、耳たぶくらいの固さになったらラップをかけて30分置く。
- かぼちゃは種とワタを除き、一口大に切る。しいたけは2~4等分する。
- 1のいりこ出汁で3を煮て、2をちぎりながら加え、砂糖と味噌を入れて味を調整、だんごに火が通るまで煮る。
- 器に盛り、青ねぎを散らす。



2. 小麦粉に塩と水を加えて混ぜ、まとめる。



4. 寝かせておいただんごの生地をちぎって加える。

九州地方

佐賀県

海と平野で育まれた
農林水産業と華やかで
多彩な文化



北は玄界灘、南は有明海と二つの海の恵みを受ける。

世界有数の漁場である玄界灘は、江戸時代から戦後にかけて捕鯨業で栄え、今はタイをはじめ様々な魚種が水揚げされる。

沿岸各地の秋祭り“おくんち（くんち）”では料理が振る舞われ、メインの豪勢な「あら（クエ）の姿煮」や

土産にする「栗おこわ」など様々。広大な干潟が広がる有明海は海苔が有名。

珍しい姿の魚介が獲れ、「むつごろうの蒲焼」や「わらすばのみそ汁」などがつくられる。

古くから稻作が盛んな佐賀平野は、農業用水路が発達し、様々な淡水魚が獲れ、「ふなんこぐい」など川魚料理が残る。

山地では300年以上も干し柿作りが続き、「干し柿なます」がある。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の佐賀県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



画像提供元：伊万里市食生活改善推進協議会

秋祭り「おくんち」に欠かせない

栗おこわ

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：すこやか食卓・さが

お祝いや行事につくられることが多い。特に九州北部の五穀豊穫を祝う祭り、おくんち（くんち）には栗おこわをお供えし、客にふるまう習わしがある。「勝つ」に通じる縁起の良さから、保存食である乾燥させた栗「かち栗」を使うこともあるという。

材料 (4人分)

もち米	400g	小豆	80g
栗	300g	塩	少々

つくり方

- もち米は洗って一晩水につける。
- 栗は鬼皮と渋皮をきれいにむいて水にさらしておく。小豆は茹でこぼし、再び水を入れて固めに（八分通り）茹でる。
- 1のもち米をザルに上げ、2と塩を混ぜる。
- 蒸し器にぬらして絞った蒸し布を広げ、3を入れて真ん中をくぼませ、蒸し布で包み、強火で蒸し、途中2回ほど水1/4カップ弱を米に振りかけ、打ち水をする。30分ほどしたら少しつまんで食べてみて、固いようならさらに蒸す。

※打ち水のために蒸し布を広げるときなど、やけどに注意。

※蒸し器の水量が少なくなったら足す。



画像提供元：一般社団法人 有田観光協会

かけるものでおかずにもスイーツにもなる

有田豆腐のごま醤油かけ

主な伝承地域：有田町

レシピ提供元：すこやか食卓・さが



画像提供元：旅館あけぼの

季節の素材で一年中つくられる

いかのかけ和え

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：すこやか食卓・さが

普通の豆腐は豆乳をにがりで固めたもの。こちらは葛などのでんぶん、ゼラチンで固めるため、もっちりしたプルプルの食感で光沢もある。酢味噌をかけても合い、黒蜜やきなこをかければヘルシーなスイーツにもなる。普段の食事だけではなく、行事の時にもつくられている。

材料 (4人分)

葛粉	40g	【A】
水	40cc	出汁と醤油
豆乳	2カップ	各大さじ2
牛乳	1と1/2カップ	すりごま
塩	小さじ1/5	少々
ゼラチン	大さじ1と1/3	

つくり方

- ゼラチンは倍量の水（分量外）に振り入れてふやかす。
- 葛粉は分量の水でよくとかし、豆乳と牛乳を合わせて火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで煮て塩を加え、1を加えて煮とかし、型に入れて冷やし固める。
- 2を切り分けて器に盛り、Aを合わせてかける。

※ゆずの皮、木の芽、茹でた菜花など季節のものをあしらうのもおすすめ。

ふだんの食卓から、祝い事の席、祭りや人の集まりなどにもよく登場する。季節や地域などによって材料は変わる。酢じめにしたサバやイワシ、アジなどの青魚もよく使われる。酢味噌にゆずこしょうやしょうがを加え、アレンジすることもある。

材料 (4人分)

イカ	100g	にんじん	20g
だいこん	150g	いり白ごま	大さじ1
きゅうり	100g	味噌・砂糖・酢	各大さじ1

つくり方

- イカはわたをとって茹で、短冊に切る。
- だいこん、きゅうり、にんじんはそれぞれ1cm幅の短冊切りにし、塩少々をまぶして揉み、水気を絞る。
- すり鉢でごまをよくすり、味噌、砂糖、酢の順に加え、丁寧にすり混ぜ、1と2を和える。

九州地方

長崎県

日本の食の玄関口
現代の食文化のはじまりの地

島と半島、岬が多く、複雑に入り組んだ海岸線の長さは全国2位。内陸部は平坦地が少なく、山や丘陵地が多く、海の幸と山の幸に恵まれる。食文化は、海外の料理などの文化が流入して大きく発展。

古くは中国やポルトガルとの交易があり、鎖国の江戸時代では、出島でオランダから文化が伝わり、新しい食材や料理の玄関口になっていた。特に砂糖の伝来は日本の食文化に大きな影響を与えた。

その代表的なものは「豚の角煮」。中国の東坡肉(とんぼーろ)が卓袱料理の東坡煮(とうばに)になり、今の形になった。

長崎では原型に近く、今も皮つきバラ肉を煮込む。

他にも、フリッターから「長崎天ぷら」、シチューから生まれた「ヒカド」などがある。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の長崎県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



さつまいもでとろみ付けするのが特徴

ヒカド



レシピムービー

主な伝承地域: 長崎市

レシピ提供元: 長崎市(第三次長崎市食育推進計画)

1600年代の初期から伝わり、江戸中期の料理本にも紹介されている。当時のポルトガル人が食べるシチューを地元の食材を使ってアレンジし、今の形になった。家庭でもつくられる一方、長崎のコース料理である卓袱料理の一品にもなっている。

材料 (4人分)

ブリ	80g	小ねぎ小口切り	10g
		出汁としいたけの戻し汁を合わせて	
鶏肉	80g		3と1/2カップ
だいこん	80g		
にんじん	40g	【A】	
さつまいも	80g	塩と酒	各少々
干ししいたけ	4g		
すりおろし用さつまいも		【B】	
(皮をむいて水に浸す)	60g	塩	小さじ1/5
		薄口醤油	小さじ1
		酒	大さじ1

つくり方

- ブリは1.5cm角に切り、Aで下味をつける。
- 鶏肉は1.5cm角に、だいこんとにんじんは1cm角に切る。干ししいたけは水で戻して石づきをとり、1cm角切り。戻し汁はとっておく。
- さつまいもは皮つきのまま1.5cmに切り、1のブリは湯通しする。
- すりおろし用さつまいもは、すりおろす。
- 鍋に出汁としいたけの戻し汁を合わせ、2を加えて火にかけ、煮立ったらアツを取り、角切りのさつまいもを加える。
- 5にブリを加え、Bで味を調整、4を入れて混ぜ、とろみがついたら火を止めて器に盛り、小ねぎを散らす。
- すりおろしたさつまいもを加えてとろみをつける。





中華鍋一つでつくれる栄養たっぷりな麺料理

ちゃんぽん

主な伝承地域：長崎県

明治時代、中華料理店で留学生に安くて栄養のあるものを食べさせようと、鍋で肉の切れ端や野菜などたっぷりの具を炒め、中華麺を入れて濃い目のスープで煮込んだのが始まり。簡単で美味しく栄養も豊富と家庭でもつくられ、県を代表する料理の一つになった。



材料 (2人分)

豚肉	80g	【A】	
むきエビ	80g	オイスタークリーミングソース	小さじ2
イカ	80g	鶏ガラスープの素	大さじ1
アサリ	80g	酒	大さじ1
かまぼこ	30g	砂糖	大さじ1/2
にんじん	30g	塩	小さじ1/2
キャベツ	100g	水	2カップ
もやし	100g		
しいたけ	2~3枚		
長崎ちゃんぽんの麺			
(市販品)	2袋(2人前)		
油	適量		

つくり方

- 材料はそれぞれ食べやすい大きさに切り、Aは混ぜ合わせておく。
- 湯を煮立てて麺を茹で、ザルに取る。
- 中華鍋に油を入れて強火で熱し、豚肉、エビ、イカ、アサリを炒め、色が変わったら、野菜を入れて軽く炒め、Aを入れて煮立て、麺を入れて煮込む。



さっぱりしてごはんによく合い、名物に

レモンステーキ

主な伝承地域：佐世保市

戦後まもない佐世保では、米海軍基地ができるまでステーキを食することが流行していた。そんな中、日本人の口に合うステーキをと考え出された。レモン果汁入り醤油ベースのソースを、焼き上がる直前の薄めの肉にかけると大好評となり、今や県内外の人気料理になっている。

材料 (4人分)

牛ロース肉薄切り	300g	【A】	
油	大さじ1	すりおろしたまねぎ	約1/6個分
		すりおろしにんにく	1かけ分
		醤油	大さじ4
		レモン果汁	1/4カップ
		黒こしょう	適量

つくり方

- Aを合わせてレモン醤油ソースをつくりておく。
- フライパンに油を入れ、強火で肉の片面をさっと焼く。あれば鉄板やグリルプレートでもよい。
- 片面に火が通ったらレモン醤油ソースを入れ、肉の両面を強火で焼く。このとき、火を通しすぎないように注意する。
- 皿に盛り、好みで黒胡椒をふる。

※レモンの薄切りを添えてもよい。

※地元ではごはんと一緒に食べるおかずとされている。肉を食べ終わった後のプレートにごはんを入れ、肉汁とソースをからめて食べる人が多い。

九州地方

熊本県

自然に恵まれた火の国の
地域色豊かな食文化

北東部に阿蘇山、西部に有明海や八代海（不知火海）、そして天草諸島がある。

江戸時代、武将加藤清正が治め、その影響は食文化にも多く残る。

馬肉の生産量日本一で「馬刺し」はご馳走として定着するが、加藤清正が朝鮮出兵の折、馬を食べたことが馬肉文化の始まり。

地域や家庭ごとに特色がある「だご汁」は、粉を練っただんごとごぼうやだいこん、にんじんなど野菜を煮て、

味噌や醤油で調味した郷土料理。

有名な「からし蓮根」は明治維新まで門外不出であった。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の熊本県の郷土料理全品はこちらよりご確認いただけます。



画像提供元：尚絅大学生活科学部 守田 真里子氏

明治維新までは門外不出の味

からし蓮根



レシピムービー

主な伝承地域：熊本地域

レシピ提供元：「くまもとのふるさとの食レシピ集 上巻」（熊本県）

病弱だった藩主細川忠利が「からし蓮根」を常食し、剛健になったと伝わる。また、その断面が細川家の家紋に似ていることから、製造方法が秘伝とされた歴史がある。れんこんには増血作用があり、からしには食欲増進効果があるため、薬食同源の料理ともいえる。

材料 (7 ~ 9 本分)

れんこん	7~9本(約1kg)	ウコン(ターメリック/カレー粉にも使われる黄色のスパイス)	少々
麦味噌	500g	水	350cc
粉からし	20~23g	揚げ油	適量
小麦粉	300g		

つくり方

- れんこんはたわしなど、皮をきれいに洗う。
- 鍋にたっぷりの湯を煮立て、れんこんを入れて10~13分固めに茹で、ザルに取って冷ます。
- ボウルに麦味噌と粉からしを入れてよく混ぜ合わせ、れんこんを立てて入れ、回すようにして全部の穴から味噌があがってくるまで詰め、余分な味噌は取り除き、ザルに立てて6~7時間置く。
- 小麦粉とウコンを水でとぎ、固めの衣をつくる。
- れんこんをきれいにふき、れんこんの中心より少し上に竹串を刺して衣の中に入れ、全体に衣をつけ、約180度に熱した油に入れてじっくり揚げる。

※揚げ油の温度は180度以上にならないように注意する。



干したけのこ独特の食感と風味が好まれる

山するめのきんぴら

主な伝承地域：人吉・球磨、阿蘇地域など

レシピ提供元：「くまもとふるさと食の名人」（熊本県地産地消サイト）



素材のうま味がとけ出した優しい味

つぼん汁



レシピムービー

主な伝承地域：人吉球磨地域

レシピ提供元：「くまもとのふるさとの食レシピ集 下巻」（熊本県）

干したけのこは、たけのこを縦に切って内側の節を落として茹で、ゆっくり天日干しした昔ながらの保存食。干されている三角形のたけのこがスルメのように見えるため、山するめと呼ばれる。乾物なので一年中使え、重宝されてきた。シャキシャキコリコリとした食感と味わいで、生のたけのことは違う魅力がある。

材料（6～7人分）

干したけのこ	150g	みりん	大さじ1
千切り干しきくらげ	30g	薄口醤油	100cc
濃いめの出汁	5カップ	酒	大さじ1
砂糖	50g	塩	小さじ1/2

つくり方

- 干したけのこは柔らかく茹でて戻し、約8cm長さの千切りにする。
- 濃いめの出汁でたけのこを煮て、砂糖、みりん、薄口醤油の順に入れ、酒と塩を加えて味を調え、煮汁が少なくなってきたら干しきくらげを加えてさらに煮含める。

※きくらげは水に戻さず、煮汁が少なくなってきたら加えると歯ごたえが残る。※ごぼうやしいたけを油で炒めて、干したけのこ、にんじん、こんにゃくを加えて味付けするつくり方もあり、地域や家庭によって様々なバリエーションがある。

会席膳の「壺の汁」が変化して「つぼん汁」になった。もともとは秋祭りの料理だったが、いつしか正月や祝い事でもつくられ、今は日常でもつくられている。祝い事の場合、具材は奇数の7種類か9種類にし、赤飯と煮しめを組み合わせる。そして煮しめの材料の切れ端を無駄なく使い、つぼん汁がつくられた。

材料（10人分）

地鶏肉	300g	焼き豆腐	1丁
干ししいたけ	10枚	水	10カップ
さといも	8個		
ちくわ	2本	A	
こんにゃく	1枚	淡口醤油・醤油	各1/4カップ
にんじん	1本	酒	少々

つくり方

- 干ししいたけは水で戻しておく。
- さといもは皮をむき、材料はすべて同じ大きさのサイコロ状に切る。
- 鍋に水を入れ、にんじんと焼き豆腐以外の材料を加えて火にかけ、アクを丁寧にとりながら煮る。野菜が少し煮えたらにんじんを加え、材料がやわらかくなるまで煮てAを加え、最後に焼き豆腐を入れて味を調える。



2. ちくわはサイコロに切り、他の材料も同様に切る。



3. 材料がやわらかく煮えたら調味料を加える。

九州地方

大分県

暮らしのなかで育まれた “おんせん県”の味覚



県土の約7割を林野が占め、山々が連なり「九州の屋根」と呼ばれる。鶏肉消費量は全国トップクラスで、鶏肉を揚げた天ぷら「とり天」、江戸時代から伝わる鶏肉とごぼうの混ぜごはん「鶏めし」など様々な鶏料理がある。古くから麦などの栽培が盛んで粉食文化が根付き、名前の由来は平安時代という菓子「やせうま」や「だんご汁」など今も親しまれる。豪勢な「鯛麺」は、タイを丸ごと煮込み、うどんを加えた行事食である。また、西洋文化の影響も受け、くちなしの実で米飯を黄色く染める「黄飯（おうはん）」はスペインのパエリアが原型という説がある。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の大分県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



風味よいタレを絡めた刺身は絶品

りゅうきゅう



レシピムービー

主な伝承地域：南部沿岸部

レシピ提供元：「次代に残したい大分の郷土料理」

そもそも琉球の漁師に教えてもらったなどの説がある。味がよく保存食として的一面もあり、今や県を代表する郷土料理に。地元では刺身をとったあとの切れ端や余った刺身でもよくつくる。ごはんに乗せて食べるとも美味しいが、お茶漬けも違った味わいが楽しめる。

材料 (5人分)

ブリ刺身用さく	【A】
(アジ、ハマチ、タイなどでも) …… 適量	醤油・砂糖・酒 …… 各100cc
いりごま …… 適量	
小ねぎ小口切り …… 適量	

つくり方

- いりごまをすり鉢でよくすり、Aを加えてすり混ぜ、タレをつくる。
- ブリを刺身に切り、1に漬けてしばらく置き、器に盛って好みでタレを少しかけ、小ねぎを散らす。



1. ごまをよくすったら、調味料を加えて混ぜる。



2. ブリを刺身に切る。

※タレに好みでみょうがや青じそ、わさびなどを加えてよい。

※刺身に加えて、食感が似ているこんにゃくを入れることも、稀にある。



下味のついた鶏肉にサクっとした衣がよく合う とり天

主な伝承地域： 境内全域

レシピ提供元: 「今こそ作ってみたいおおいたの郷土料理」

鶏肉をよく食べることで知られる大分県で、から揚げと並ぶ人気の「とり天」。昭和初期、レストランで女性客は骨付き鶏のから揚げは食べにくかろうと、鶏肉を小さく切って天ぷら風に揚げたのが始まり。これが評判になり、家庭でも飲食店でも定番料理になった。

材料 (4人分)

鶏もも肉	400g	醤油	大さじ1と1/3
小麦粉(薄力粉)	50g	砂糖	大さじ1/2
卵	1/2個	揚げ油	適量
水	適量	つけ合わせ(キャベツ、トマト、かぼすなど)	
すりおろしにんにく	少々		

つくり方

1. 鶏肉は一口大に切ってポリ袋に入れ、にんにくを入れて手で揉み、醤油と砂糖を加えてさらに揉み込む。
 2. ボウルに卵と水大さじ4～5を混ぜ、小麦粉を加えて箸でさっと混ぜ、衣をつくる。
 3. 2に1の鶏肉を入れて軽く混ぜ、175～180度に熱した油に衣のついた鶏肉を入れ、美味しいなきつね色になり、膨らんだようになるまで揚げる。
 4. つけ合わせとともに器に盛る

※好みで練がらしと酢醤油、ポン酢などを添える。



小麦粉を薄くといて焼いた素朴なおやつ じり焼き



レシピムービー

主な伝承地域： 豊後大野市

レシピ提供元: 「次代に残したい大分の郷土料理」

「ゆるい」を方言で「じりい」というため、生地がゆるいので「じり焼き」、また「じりじり焼く」からともいわれる。昔はおやつのほか農作業時の軽い食事にもなっていた。今でも家庭でつくられており、昔と今「じり焼き」の両方を食べ比べてみるのも楽しい。

材料 (4人分)

つくり方

【昔風】
地粉に塩と水を加えて溶き、熱して油を引いたフライパンに流し入れ、表面が乾いてきたら黒砂糖をの



【昔風】黒砂糖を散らして
巻いていく。

【現代風】小麦粉に砂糖、ベーキングパウダー、溶き卵、牛乳、水を入れてよくかき混ぜ、温めたフライパンに流し入れ、表面が乾いてきたら好みのジャムや、紫芋ペーストを塗って端から巻き、食べやすい長さに切る。

【昔風】黒砂糖を散らして巻いていく。





【現代風】好みのジャムやペーストを塗って巻いていく

九州地方

宮崎県

日出づる南国に
もたらされた食の恩恵

日照時間や快晴日数は全国トップクラス、温暖な気候で作物や樹木がよく育つ。山地が多く平野が少なく、東は太平洋に面している。平野では米や野菜、沖合の好漁場ではマグロやカツオ、伊勢海老などが獲れる。

山岳地域には神話の地、高千穂峡があり、「菜豆腐」は貴重な大豆を野菜で増やしたハレ食。

高温多湿で暑さが厳しい平野部では、食欲のない時でも食べられる「冷や汁」が夏の日常食であった。

山からの寒風と晴天を利用した「千切りだいこん」でつくる「まだか漬」や、さつまいもを使った「ねりくり」も伝わる。さつまいもの細切りに衣をつけて揚げた「がね」は、熊本県、鹿児島県と共に通する郷土料理である。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の宮崎県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



甘酢に浸けた揚げ鶏はさっぱりしてコクがある

チキン南蛮



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「みやざきの郷土料理 へらしおレシピ」
(宮崎県食生活改善推進協議会)

戦後、レストランのまかないとしてつくられ、タルタルソースをたっぷりかけ、サラダを添えるスタイルで人気を集めた。唐辛子を入れた甘酢漬けを南蛮漬けということから名付けられた。県内はもとより全国に広まり、家庭や飲食店でつくられている。

材料 (2人分)

	【A】	【B】
鶏むね肉	240g	茹で卵みじん切り 10g
小麦粉(薄力粉)	20g	醤油 18g
とき卵	34g	きゅうりみじん切り 20g
塩とこしょう	各少々	薄口醤油 18g
揚げ油	適量	みりん 9g
サラダ用野菜(レタス、きゅうりなど)	適量	マヨネーズ 36g
		酢 30g
		ケチャップ 2g
		砂糖 30g
		砂糖 3g
		七味唐辛子 少々

つくり方

- Aを合わせてタルタルソースをつくる。
- Bを鍋に入れて混ぜ、火にかけて煮立たったら火を止め、南蛮酢をつくる。
- 鶏肉に塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶして溶き卵を絡める。
- 170度に熱した油で揚げて火を通し、南蛮酢に浸け、汁けをきって器に盛る。
- 4に野菜を添えて、鶏肉にタルタルソースをかける。



3. 小麦粉をまぶしてとき卵を絡める。



4. 鶏肉を揚げて、熱々を南蛮酢に入れる。

※好みで脂分が多くコクのある鶏もも肉を使ってよい。



素材のうま味がとけ合い、蒸し暑い夏に嬉しい

冷や汁



レシピムービー

主な伝承地域：県央地方

レシピ提供元：「郷土料理集」(JA宮崎県女性組織協議会)

昔は米が貴重で、夏に農民が麦飯に味噌をのせ、水をかけて食べていたのが始まり。農作業で時間がなく、食欲がなくても食べやすい生活の知恵から生まれた。今でも冷や汁は栄養バランスの良い夏場の健康料理として重宝されている。焼いたアジやタイの身をほぐして加えることも。

材料 (6人分)

麦飯	6杯	豆腐	1/2丁
いりこ(煮干し)	50g	きゅうり	1本
味噌	110g	青じそ	2~3枚
ごま	40g	みょうが	少々
ピーナッツ	50g	しょうが	少々

つくり方 (6人分)

- いりこの頭と腹わたをとり、フライパンで炒り、ごまも軽く炒る。
- すり鉢で1とピーナッツをよくすりつぶし、味噌を加えてさらによくすり混ぜる。
- 2に豆腐を入れてすり混ぜる。
- 水3カップを煮立てて人肌くらいに冷まし、2に加えてよく混ぜる。
- きゅうりは輪切り、青じそ、みょうが、しょうがは細かく刻み、4に加え、器に盛った麦飯にかける。



2. すり鉢にごまやいりこなどを入れてすりつぶす。



4. 材料をすりつぶしたところに冷ました湯を注ぐ。

※2をすり鉢の内側にまんべんなく塗りつけ、逆さにふせてコンロの弱火で炙るか、アルミホイルなどに薄く延ばし、トースターなどで焦げ目をつけても美味しい。



画像提供元：JA宮崎県女性組織協議会

甘辛の味噌味と滑らかな舌ざわりが特徴

ぬた芋

主な伝承地域：県央地方

レシピ提供元：「郷土料理集」(JA宮崎県女性組織協議会)

さといもの有数の産地で、昔から伝わるさといもの持ち味を生かした料理。茹でたさといもの一部を漬して和えるため、独特の食感が強まる。また、収穫のときに出る小粒のさといもを活かすことができる。普段のおかずはもちろん、酒のつまみにもなり、おやつとしてもおすすめである。

材料 (4人分)

さといも	400g	みりん	大さじ1
味噌	大さじ2	砂糖	大さじ2
白ごま	大さじ2		

つくり方

- さといもは皮つきのまま水洗いして鍋に入れ、さといもがかぶるくらいの水を加え、火にかけて茹でる。
- さといもに竹串を刺し、スッと通るようになったら、熱いうちに乾いた布巾にとって皮を剥く。
- 白ごまは炒り、仕上げ用に少し残し、よくすり混ぜ、さといもの1/3量を熱いうちに加えてすり潰し、よくすり混ぜて固いようならみりんで延ばす。
- 残りの2のさといもは約1.5cm厚さに切り、3に加えて和える。
- 器に盛って仕上げ用の白ごまをふる。

九州地方

鹿児島県

南方や大陸の文化が融合した
鹿児島ならではの郷土料理



太平洋と東シナ海に囲まれ、薩摩半島や大隅半島と 26 の離島からなる。桜島など 11 の活火山があり、火山灰のシラス層で覆われている。古くから中国や朝鮮、東南アジアなどと交易を重ね、多くの食材や食文化が伝來した。「さつま揚げ（つけ揚げ）」は、沖縄の「チキアギー」が原型。からいも（さつまいも）は江戸時代初めに伝わり、シラス台地が栽培に適していたことから、庶民の主食や救荒作物として根付いた。豪華な祝い食「酒ずし」は「なれずし」の一種。藩主島津家の宴会で余った酒をかけ、桶に入れておいたら美味しく発酵したことが始まりといわれている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の鹿児島県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



甘めに味付けしたさつまいもと野菜のかき揚げ
がね



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：NPO法人霧島食育研究会

鹿児島の風土に合うさつまいもは生産量全国一。見た目が「かに（鹿児島弁でがね）」に似ているので、「がね」と呼ばれる。誰にでも好まれる味で、家庭でもよくつくられ、市販もされている。

材料 (8 ~ 10 個分)

さつまいも	200g	[A]	小麦粉	100g
にんじん	50g		もち米粉	50g
にら	30g		砂糖	40g
揚げ油	適量		卵	1個
			薄口醤油	大さじ1と1/2
			塩	ふたつまみ
			水	約80cc

つくり方

- さつまいもは 5mm 角、7 ~ 8cm 長さの細切りにし、水に浸してアツを抜き、ザルにあげる。にんじんはさつまいもと同じ太さで短めの 2 ~ 3cm に切る。にらは 7 ~ 8cm の長さに切る。
- ボウルに 1 を入れて小麦粉少々（分量外）を加えてまぶし、A をよく混ぜ合わせて加え、衣が具にまとわりつく感じになるまで混ぜる。
- 鍋に油を 3cm 以上の深さになるように入れて、170 度に熱する。
- 木じゃくしで 2 をすくい、菜箸で横長にカニの姿のように形を整え、油に落とし入れる。
- 4 を 3 分ほど揚げてひっくり返し、さつまいもの甘い匂いがして全体がきつね色になったら、キッチンペーパーを敷いたバットに立てて並べ、油を切る。

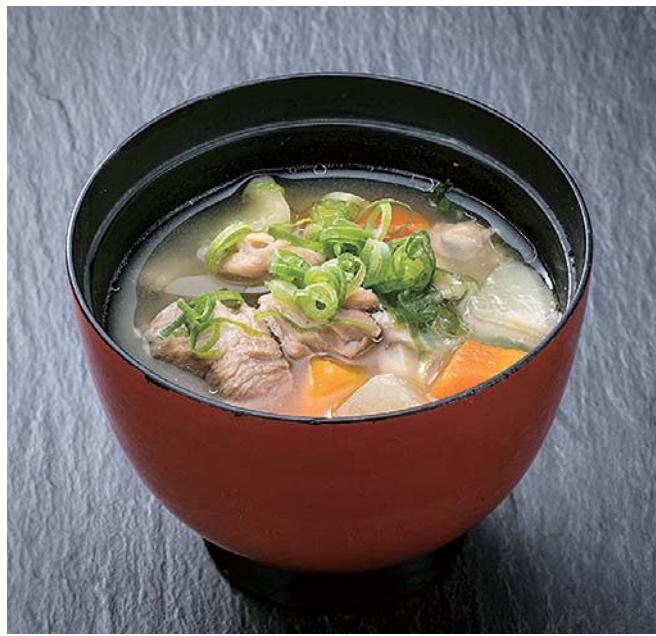


1. さつまいもは細切りする。



4. 具に衣がからまつたら、木じゃくしでくい油に入れる。

※さつまいも以外の野菜は身近なものを使っててもよい。



画像提供元：鹿児島県

江戸時代からの鶏肉入り具だくさん味噌汁

さつま汁



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：鹿児島県学校栄養士協議会

伝統的に鶏の飼育が盛んで、鶏料理も多い。江戸時代に薩摩武士が、闘鶏で負けた鶏を汁にしたのが、さつま汁の始まりとされる。鶏肉が貴重な時代はご馳走であったが、今は体が温まる美味しい汁物として、よくつくられている。

材料 (4人分)

鶏もも肉	60g	【A】	
干ししいたけ	4g	麦味噌	60g
こんにゃく	60g	黒砂糖・酒	各少々
ごぼう	60g		
にんじん	60g	葉ねぎ小口切り	適量
だいこん	80g		
さといも	120g		
生揚げ	60g		
油	小さじ1		
出汁(しいたけ戻し汁+水)	4カップ		

つくり方

- 干ししいたけは洗って水で戻し、千切りにする。戻し汁は出汁として使う。鶏肉は小さく切り、こんにゃくは短冊に切って下茹です。ごぼうは小さめのささがきにして水にさらし、にんじんとだいこんはいちょう切り。さといもは厚めのいちらう切り、生揚げはさいの目に切る。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこんとかたい野菜の順に加えて炒め、出汁を入れ、さらにさといもと生揚げを加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったらAをとき入れてひと煮する。
- 3を椀に盛り、ねぎを天盛にする。



1. 鶏肉は小さく切る。



一般に「さつま揚げ」と呼ばれ、食卓に欠かせない

つけあげ



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：鹿児島県学校栄養士協議会

魚のすり身を揚げたもので、地方によっては「てんぷら」「揚げかまぼこ」とも呼ばれている。古くからつくられ、生活中に根付いた食材になっている。鹿児島のつけあげは、砂糖を入れて甘口に仕上げるのが特徴。すり身の原料はアジやサバ、トビウオなどが多い。

材料 (4人分)

魚すり身	240g	【A】	
塩	小さじ1弱	地酒	大さじ2
木綿豆腐	80g	薄口醤油	大さじ1と1/2
卵	1個	砂糖	大さじ2
かたくり粉	大さじ1	油	大さじ1と1/2

つくり方

- すり身をすり鉢でよくすり、塩を加え、粘りが出るまでさらによくする。豆腐は軽く下茹でしてクッキングペーパーなどで包み、固く絞って水気を切り、すり鉢でよくする。豆腐とすり身は別々にすって合わせたほうがきれいに仕上がる。
 - 1に卵、かたくり粉、Aを加えてよくすり混ぜ、棒状や角型、小判型などに形を整え、中温（約160度）の油に入れて色づくまで揚げる。
- ※すり鉢の代わりにフードプロセッサーを使用してもよい。

沖縄地方

沖縄県

暖かく穏やかな気候に育まれた
個性あふれる魅力と
のんびりとした時間



九州の南西、東シナ海に浮かぶ沖縄本島を中心とした島々からなる。亜熱帯気候で、中国など諸外国と交易し、独自の食文化を持つ。伝統的な料理は琉球料理と呼ばれ、琉球王国時代の「宮廷料理」と「庶民料理」が基礎。豚肉にゴマだれをまとわせて蒸した「ミヌダル」などは宮廷料理。庶民料理はカツオ節と豚の出汁を多用し、医食同源が根付く。「イカスミ汁」は頭痛や産後に、「ヒージャー汁」は疲労回復に向く。豚は余すところなく使われ、皮つき三枚肉でつくる「ラフテー」は有名。内臓で「中身汁」をつくるなど、豚足や耳、血液も使う。特に正月は豚料理が並び、豚正月と呼ばれる。「島豆腐」は崩れにくく、炒め物に使われる。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の沖縄県の郷土料理全品はこちよりご確認いただけます。



酢の物ではないもずくの魅力を発見

もずく丼



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：沖縄県学校栄養士会 宜保 律子氏

肉や野菜ともよく炒めて甘辛味にし、ごはんにのせる。学校給食で出されて子どもの人気を集め、家庭に広まった。美容と健康に良いもずくが入り、一品で栄養満点と市販もされている。温泉卵をのせたり、ツナ缶を使うなどアレンジ料理も色々ある。

材料 (4人分)

ごはん	適量	油(あれば大豆油)	小さじ1/2
もずく	100g	ごま油	小さじ1/2
豚ひき肉、牛ひき肉	50g	かたくり粉	大さじ1/2
たまねぎ	90g		
ホールコーン(缶詰でも)	50g	【A】	
にんじん	50g	醤油	小さじ2
小松菜	50g	みりん	小さじ1と1/2
しょうがすりおろし	小さじ1	砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2	豆板醤	少々
カツオ出汁	1/2カップ	塩	小さじ1/3

つくり方

- にんじんとたまねぎは千切り、小松菜は1cm幅に切る。
- もずくは長いようであれば、食べやすく切る。
- 鍋に油を熱して肉を炒め、色が変わったら、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、しょうが、にんにくを加えて炒め、もずくを加えてさらに炒める。
- 3に出来汁を加え、もずくから少しとろみが出るまで煮て、Aの調味料で味付けする。
- 仕上げにごま油と小松菜を加え、さっと煮て火を止め、倍量の水で溶いたかたくり粉を加え、ひと混ぜしてとろみをつけ、ごはんにのせる。
- 水で溶いたかたくり粉を入れて混ぜ、とろみをつける。





手軽で人気！ゴーヤーの苦みが食欲を刺激

ゴーヤーチャンプルー



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：琉球料理研究家 安次富 順子氏

「チャンプルー」は沖縄を代表する家庭料理で、島豆腐と季節の野菜の炒め物のこと。ゴーヤーはビタミンCが豊富で苦みが食欲を増進し、夏バテ予防に効果的。そのため簡単で美味しいゴーヤーチャンプルーは沖縄だけでなく、全国的に広まっている。

材料 (4人分)

ゴーヤー(にがうり).....	300g	卵.....	2個
沖縄(島)豆腐(木綿豆腐でもよい).....	300g	油.....	大さじ2
豚バラ肉かたまり.....	100g	塩.....	適量

つくり方

- ゴーヤーは縦二つ割りにし、中の種とわたをスプーンでとり除き、半月の薄切りにする。
- 島豆腐は水気をふく。木綿豆腐の場合は、キッチンペーパーで包み、重しをして10分ほど置き、水切りする。
- 豚肉はさっと湯通しし、別鍋で煮立てた湯に入れ、アクをとりながら、中火で20～30分煮る。箸がスープと刺さり、透明な汁が出たら取り出し、短冊切りにする。
- フライパンに油大さじ1を熱し、豆腐を大きめにちぎって入れ、中火で2～3分程度、まわりに焼き色がつくまで炒め、皿に取る。
- フライパンに油大さじ1を熱し、1を弱火～中火で1分ほど炒めて火を通し、塩で調味し、溶き卵を流し入れて全体にからめ、3と4を入れて混ぜ合わせ、火を止める。



3. 豚肉は熱湯をかけて湯通しする。



5. ゴーヤーに火が通ったら溶き卵を加えて全体に絡める。



ドーナツに似た一番有名な伝統菓子

サーーター・アンダーギー



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：琉球料理研究家 安次富 順子氏

沖縄の伝統菓子は暑い風土に合う日持ちのよい揚げ菓子や焼き菓子が多い。サーーター・アンダーギーは、家庭でおやつとしてつくられるが、行事などでも振る舞われる。砂糖を使わない「白アンダーギー」もあり、蒸して漬した紅芋やにんじん、かぼちゃなどを加えた彩り豊かなものも人気がある。

材料 (約15個分)

卵(Mサイズ).....	2個	【A】	
黒砂糖		薄力粉.....	230～250g
(又はグラニュー糖).....	130g	ベーキングパウダー.....	小さじ2
油.....	小さじ2		
揚げ油.....	適量		

つくり方

- Aは合わせて一緒にふるう。
- ボウルに卵を割りほぐし、黒砂糖を加えて泡立てないようにしながら、とろりとなるまでよく混ぜ、1を加えてよく混ぜ、油を加えて2～3分ほどつやが出るまでしっかり混ぜる。
- 手に水をうっすらとつけ、2を直径2cmくらいに丸め、低温(150～160度)に熱した油に静かに落とす。底に沈んだ生地がゆっくり浮き上がり、回りながらふくらみ、1ヵ所が割れて開き、焼き色がついたら、竹串を刺して生地がついてこなければ取り出す。



3. 生地をしっかり混ぜたら、ぬらした手で生地を丸める。



3. 熱した油で揚げ、竹串を刺して何もついてこなければ完成。

※揚げ時間は4～5分が目安。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

季節の移ろいに合わせた行事「節句」

おひなさまや鯉のぼり、七夕飾りなど、季節を彩る行事「節句」を私たちは楽しんできました。そして、節句にはひなあられや柏（かしわ）餅など、特別な食べ物が欠かせません。

節句は中国から伝わった習わしが、日本の風土や国民性に合わせて変化しながら、現代まで受け継がれてきました。季節の変わり目に行われ、無病息災、豊作、子孫繁栄などを願ってお供えをし、邪気を払いいます。もともとたくさんの節句がありましたが、江戸時代に五つの節句が定められ「五節句」として現代まで続いています。

「節句」は「節供」とも書きます。特別な日（節の日）に感謝して神様にお供えすることから節供となったのですが、今は節句が多く使われています。

では、五節句について、順番に紹介します。

1月7日

人日（じんじつ） 七草の節句



人日（じんじつ）の節句、七草の節句。七草がゆを食べ、野草の強い生命力にあやかって一年の健康と無事を願います。春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の7つです。七草がゆは、正月の祝い酒やご馳走で弱った胃腸を休ませ回復させる働きも期待できます。

3月3日

上巳（じょうし） 桃の節句



上巳（じょうし）の節句、桃の節句。もとは身のけがれを払う行事で、平安時代に、人形にけがれを移して流す、流し雛の行事に変わっていました。江戸時代には雛人形を飾って女の子の成長を願う節句になり、現在まで続いています。桃の花や菱餅（よもぎ餅）、白酒などを供えたのも今に伝わります。桃は魔を払う力があるとされ、よもぎの香りは邪気を払うとされました。ほかに、ちらしずしや蛤（はまぐり）のお吸い物で祝います。

5月5日

端午（たんご） 薄蒲の節句



端午（たんご）の節句。古くから五色の糸を魔除けとし、菖蒲やよもぎを飾って疫病や害虫などの災厄を払いました。また田植えの時期であり、豊作も祈願したということです。のちに菖蒲が尚武（武を重んじること）につながり、江戸時代になると五色の幡（はた）や鯉幟（のぼり）を立てて人形を飾り、悪いものを除き、強い男の子になることを願うようになりました。お供えは粽（ちまき）や柏餅。粽は邪気を払い、柏は新芽が出るまで、古い葉は枯れ落ちないで残ることから、代々続くという縁起物でした。

7月7日

七夕（しちせき、たなばた）の節句



七夕（しちせき、たなばた）の節句。星祭ともいわれ、中国の伝説がもとになった織姫と彦星の話が有名です。平安時代には、宮中に笹や竹を飾り、今と同じように願い事を書いた短冊がかけられました。七夕に食されていたのは、そうめんの原型とされる索餅（さくべい）。練った小麦粉をひものように細く長く伸ばし、油で揚げた唐菓子で、これを食べると疫病を免れるといわれていました。後にそうめんが七夕の行事食になり、今に伝わっています。

9月9日

重陽（ちょうよう） 菊の節句



重陽の節句、菊の節句。平安時代に宮廷の行事となり、菊はその芳香と気品から、邪気を払い寿命をのばすとされていました。そのため、菊の夜露を布に含ませ体をぬぐって不老長寿を願う行事が行われてきました。庶民は栗ごはんを食べることもあり、栗節句とも呼ばれました。菊酒、菊料理、栗ごはんなどが行事食として伝わっています。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

第一版

2023年3月 第一版発行

編集・発行

農林水産省 大臣官房 新事業・食品産業部 外食・食文化課 食文化室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

TEL: 03-3502-8111 (代表)

※本書において掲載されているすべての内容（レシピや画像含む）の著作権は、農林水産省に帰属するか、農林水産省が著作権者より許諾を得て使用しているものです。
※本冊子のレシピや画像は各地域・団体等にご協力をいただきて作成しております。

協力団体はレシピごとにクレジットを表記しております。

※本書の内容の一部または全部を無断で複製、転載することを禁じます。

※本書は、令和3年度日本食・食文化体験による輸出促進支援事業（和食文化の国内外への情報発信委託事業）において作成されたものです。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

農林水産省

