

## 16 あんこう料理 (茨城県)



冬の鍋料理としては、西のふぐ、東のあんこうと称されるほど味に定評のあるあんこうは、骨以外はすべて食べられるとされ、あんこう鍋、共酢あえ、どぶ汁(水を使わず野菜やあんこうの水分だけの鍋＝写真)などに料理されます。

茨城県と福島県の沿岸部では古くからあんこう漁が盛んで、表面がヌルヌルで大型のあんこうはまな板の上ではさばきづらく、独特の調理法である「あんこうのつるし切り」が有名です。底びき網漁業者は、自主管理基準に適合したものだけに「茨城あんこう」の表示をし、ブランド化を進めています。

## 17 そぼろ納豆 (茨城県)



納豆は「畑の肉」ともよばれる大豆を納豆菌で発酵させた日本を代表する伝統食品です。「そぼろ納豆」は、その納豆を切り干し大根と一緒に醤油等で味付けしたものです。納豆の柔らかさと切り干し大根のぼりぼり感がマッチした逸品です。

極小粒大豆が特徴である「水戸納豆」は藩政時代から作られ、小さくて豆腐や味噌に向かない大豆が幸いして納豆として成功しました。新しい納豆料理として、納豆を中心にオクラ・めかぶ・山芋など、ねばり気のある食材を組み合わせた「ねばり丼」が、水戸市周辺の料理店などで提供されています。

## 18 しもつかれ (栃木県)



塩鮭の頭、節分の炒り大豆、鬼おろし(鬼も寄せつけないほど鋭いおろし器具)でおろした大根・人参を厚手の鍋で煮込み、最後に酒粕を加えて醤油等で味を整えます。

旧暦2月の初午の日に、無病息災、破魔招福の祈りを込めて各家庭で作られてきました。鎌倉初期から伝えられているもので、身近にある材料を使って栄養バランスが良く保存もきく、人々の知恵が結集した料理といえます。栃木のほか県境の群馬、茨城にも伝わり、語源は宇治拾遺物語等に記述がある「酢むつかり」の説が有力とされています。

## 19 ちたけそば (栃木県)



ちたけとナスを炒め、だし汁を加えて醤油みりん等で味を整えたちたけ汁を、そばにかけていただきます。ちたけ(乳茸)の名は、ちたけを裂くと乳白色の汁が出ることに由来します。

梅雨明け頃、農作業で山や畑に行くと雑木林の中にちたけが自生しており、味と香りがとても良かったことから、先人の知恵で麺類のだしとして使われるようになりました。農作業が一段落したときにそばを打ち、ちたけ汁をそばつゆとして多くの家庭で食べられてきました。現在では、県内のうどん店やそば店でもメニューの中に取り入れられているところもあります。

## 20 おっきりこみ (群馬県)



手打ちの太めに切った麺を、季節の野菜や芋などと一緒に、たっぷりの汁に入れて煮込んでとろみを出します。味付けには味噌か醤油が使われます。めんを鍋に切り込んで作ったことからこの名がついたようです。

昔、養蚕や畑仕事を終えたお母さんたちが、麦の地粉を使って手早く大量に栄養ある料理をと考え、農山村では年中これが食されました。今では一般家庭でも多く作られ、各家庭で味付けが異なるなど「おふくろの味」として親しまれています。また「煮ぼうとう」や「おきりこみ」と呼ぶ地域もあります。

## 21 生芋こんにゃく料理 (群馬県)



こんにゃくは、さしみ、煮物、田楽、鍋ものなど様々な料理に使われる健康食品です。全国の9割のこんにゃくを生産している群馬県では、こんにゃく料理は昔から行事食（煮染めや白和えなど）としても用いられました。

こんにゃくは一般的に粉末にしてから作りますが、近年は直売所などで生芋が手に入るようになり、生芋からすり下ろして作る方法も見直されています。このことにより、こんにゃく本来の弾力、風味、味の良さが出るからです。また、県内では、新しいこんにゃく料理や新商品の開発が盛んに行われています。

## 22 冷汁うどん (埼玉県)



ごまと味噌、お好みで砂糖を加えてすり鉢ですったものに、シソ、キュウリ、ミョウガなどを入れ、冷たい水かだし汁で伸ばしたつゆでいただきます。

埼玉県では「朝まんじゅうに昼うどん」と言われるくらい、昔からうどんを食しており、農家の夏の昼ご飯として古くから食べられていた郷土料理です。味噌・夏野菜・ごまの組み合わせは栄養バランスも良く、暑い夏を乗り切るための農家の知恵が生きています。旧家などでお盆に親戚一同が会した時、宴席の締めに出されることも多いようです。

## 23 いが饅頭 (埼玉県)



その名のとおりの栗のいがのように周りを赤飯でおおったまんじゅうで、晴れの日のごちそうとして、北埼玉地域に伝わる農家の味です。赤飯とまんじゅうを両方まとめて作ってしまう女性の知恵から生まれたという説や、子供の病気よけのために作られたという説があります。

県内の農業祭等のイベントには郷土の味として必ず登場するほか、郷土料理講習会の定番メニューとなっています。祝い事にはもちろん、子どもたちのおやつとしても各家庭で食べられています。

## 24 太巻き寿司 (千葉県)



海苔または卵焼きの上に酢めしを伸ばし、味付けした干びょう、椎茸、人参、茹でたほうれん草、漬物等を芯にして巻き、花や動物などの様々な絵柄をあざやかに描き出します。

冠婚葬祭など人々が集う時のごちそうとして巻かれてきたものですが、昔は今のように華やかな絵柄ではなくシンプルなものでした。今でも悲しみの日には華やかな色づかいは除かれます。以前は特定の人しか巻けない技術でしたが、食育活動の一環として、小学生から高校生、消費者に至るまで様々な取り組みがなされ、多くの人に伝統の技術が受け継がれています。

## 25 イワシのごま漬け (千葉県)



頭と腹わたを除いたカタクチイワシを塩漬けた後、ごま、生姜、ゆず、赤唐辛子等と一緒に、かぶる位のたっぷりの酢に漬け込んだものです。重石をして2〜3日すると食べ頃になります。

昔から九十九里地方の家庭で伝統的に作られてきたのは「めし漬け」で、イワシにごはんがまぶされていました。酢めしが発酵してイワシにつく独特の風味がおいしさのもとでしたが、ごはんをまぶした姿は体裁が悪いため、ごまをまぶしてみたら香りが抜群で、これが定着してごま漬けになったようです。地域の水産加工業者や鮮魚店でも製造・販売をしています。

## 26 深川丼 (東京都)



写真：事務局

アサリやハマグリに油揚げ、ねぎ等を加えた味噌汁をご飯の上にかけたものを「深川丼」といい、同じ材料を醤油風味でご飯と一緒に炊き込んだものを「深川飯」と呼んでいましたが、現在は正確な区分はされていないようです。

埋立て前の江戸深川はアサリがよく取れ、深川丼は江戸時代に地元の漁師が考えた料理で、手早く作り素早くかき込む庶民的な料理でした。現在の江東区深川、門前仲町あたりでは、深川丼を提供する店も多いようです。同様の歴史背景の下、シャコやアナゴなどを炊き込んだものを品川飯と呼んでいたようです。

## 27 くさや (東京都)



写真：新島村提供

くさやの起源は、400年前の室町時代まで遡ります。産業として生産が始まったのは江戸時代で、塩を「年貢塩」として幕府に上納していた頃です。当時、塩は島民の生活にとって大変貴重で、魚の保存(塩漬け)では桶の中の使い残しの塩水が繰り返し使われました。その塩水に魚の成分が蓄積して発酵し、独特の風味と臭みをもつ「塩汁」ができたと言われています。

その塩汁に、青ムロアジやトビウオなどを漬け込んで天日干ししたものが伊豆諸島の特産品「くさや」です。大島、新島、八丈島で盛んに製造され、お酒のつまみには絶妙な逸品です。

## 28 へらへら団子 (神奈川県)



沿岸(横須賀)



県央(座間)

小麦粉と白玉粉(薄力粉と卵の地域もある)を混ぜ、水を加えて練り上げただんごをちぎって熱湯でゆでます。これに餡などを絡ませたもので、押しつぶした形から「へらへら団子」と呼ばれ、沿岸や県央地域で食べられています。

横須賀市佐島では、江戸時代から伝わる船祭り(毎年7月)に際し、「佐島御船歌」「真鯛」とともに奉納される伝統料理で、船祭りの時だけ作られ、豊漁・無病息災を祈願し各家庭の神棚に供えるとともに親族等が味を楽しみます。また、座間市芹沢等においては、農家などのおやつとして昔から食べられている郷土料理です。

## 29 かんこ焼き (神奈川県)



相模原市津久井地区に江戸時代から伝わる伝統の味です。春の山菜や秋のきのこ等四季折々の地元食材を小麦粉の皮に包んで焼き上げます。「かんこ」は雅楽で使われる太鼓の一種で、形が似ていることからその名が付けました。

昔は稲作に適さない山間地であったため御飯の代用食として食べられていましたが、最近は各家庭の手近な材料を包み込みおやつとして親しまれています。地元の女性グループ(企業組合)では、風土を活かした手作りの味として様々な具材を開発しながら、かんこ焼きの製造販売に取り組んでいます。

## 30 のっぺい汁 (新潟県)



写真：(財)新潟観光コンベンション協会提供

のっぺい汁は全国各地にみられる汁物ですが、新潟ののっぺい汁は、季節の野菜をたっぷりコトコトと煮込み、里芋により自然のとろ味をつけ、イクラをのせることがあるのも特徴です。

正月やお盆、お祭り、冠婚葬祭に欠かせない一品であるほか、汁物としては珍しく冷やして食べることも多い家庭料理で、一年中楽しめます。

具の種類や汁の量など、地域や各家庭で異なりそれぞれの味があります。その点でまさに、ふるさとの味・母の味にふさわしい料理です。

## 31 笹寿司 (新潟県)



写真：ごちそう工房ちゃんまいる提供

笹寿司は頸城(くびき)地域に伝わる郷土料理で、笹の葉の上にすし飯をのせ、山菜や川魚などの身近な食材を具に使った押し寿司です。酢飯と抗菌作用のある笹の葉を使うため保存がきき、かつては携行食として利用されていました。田植えや祭りのときには大量に作り、お客をもてなす料理でもあります。

集落ごと、家庭ごとに独特の作り方が伝わる笹寿司は、地域住民に親しまれています。また糸魚川市では、集落活性化や都市農村交流のため、笹寿司の製造販売が行われています。なお、同じような笹寿司が石川県、長野県にも伝わっています。