

農山漁村の郷土料理百選

「食べてみたい！ 食べさせたい！ ふるさとの味」



1 ジンギスカン (北海道)



特製のたれにつけこんだ味付けの羊の肉を、中央が盛り上がった鉄の帽子のような形のジンギスカン鍋で焼いて食べます。鍋のふちで一緒に焼く野菜には自然と肉汁がかり、ちょうど良い味がつきます。

ジンギスカンが盛んな北海道では、羊毛を生産するための羊の肉を、おいしく食べられるように工夫したのが始まりです。日常食として、また花見など外で大勢が集まるときの食事としても定着しています。また、味をつけない生肉を焼いて「つけだれ」で食べる方法もあります。

2 石狩鍋 (北海道)



昆布だしの味噌仕立てで鮭の切り身と中骨などの「あら」を入れて、豆腐、ツキコンニャク、野菜は甘みを引き出すためのキャベツ、タマネギなどを入れ、最後にうま味を引き出す山椒をかけて食べるのが本場の「石狩鍋」です。

石狩地方は江戸時代からサケ漁で栄え、石狩川の河口で漁師達が船上で網揚げを待つ間に鍋にして食べたのが始まりです。その後、網揚げの見物客にも振る舞われ、漁場が石狩川であったことから戦後この名前が付けられました。石狩市では「石狩鍋復活プロジェクト」が推進されており、本場の味が気軽に楽しめます。

3 ちゃんちゃん焼 (北海道)



内臓を取り除いて開いた鮭やホッケなどの魚を1匹そのまま、鉄板やホットプレートで蒸し焼きにして、味噌などで味付けします。一緒にキャベツやキノコ類など好みの野菜を加えます。

浜から上がった漁師が、大きなスコップや鉄板を焚き火にのせて豪快に作りみんなで囲んで食べたのが始まりです。名前の由来は、手軽にちゃっちゃと作れるからという説、焼くときの鉄板の音だとする説、ちゃん(お父さん)が作る事からついた説などがあります。味噌味が主流ですが、各地域各家庭でいろいろな味が工夫されているようです。