



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。もともとは碎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。



レシピムービー

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)



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

たら鰯の子炒り

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	1200 cc

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、ゆっくりヘ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、酢を少しずつ加える。
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ずつ加える。

※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。一般的には鰯子といえばスケトウダラの卵だが、秋田で鰯子は真鰯の卵をさす。真鰯の鰯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鰯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）

生鰯子	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
		みりん	30cc
塩	少々	砂糖	20～25g
水	200cc		

つくり方

1. 鍋に水と A を入れて火にかける。鰯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、鰯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べ、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」は干したスベリヒユ（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らよりご確認ください。



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。



レシピムービー

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元： 山形県

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、里いもなどをに入れてもよい。	

つくり方

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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つくれる。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	青ナンパン(お好みで)	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

1. 野菜を全部みじん切りにして、なすや青じそなどアクが気になるものだけは一度水に入れてアクを抜き、水分を切る。
2. 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、そうめんなどの薬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

1. ハタハタは頭、内臓、尾を取り除く。
2. たっぷりの湯を煮立て、ハタハタを入れて茹でる。
3. 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。
4. 中骨を抜いて盛り付け、だいこんおろしと醤油を添える。好みでおろししょうがも添える。

※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「じゅうねんばもち」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らよりご確認ください。



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

1. スルメは縦に3等分してから細い千切りにする。
2. にんじんはスルメと同じくらいの長さの千切りにする。
3. 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。
4. 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と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

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

1. 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）。さといもは下茹でしてぬめりをとる。
2. 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。
3. 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。



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



レシピムービー

主な伝承地域：郡山市

レシピ提供元：おうせ茶屋

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

1. キャベツはザク切りにする。
2. 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。
3. 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。
4. 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です。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って、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）が普及しはじめました。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、干ししいたけで取るし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、干しし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）を一緒にすると、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、干しし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、干しし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

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

茨城県

関東が誇る全国屈指の “農業県”茨城県の食文化



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「そぼろ納豆」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らよりご確認ください。



栽培量の多いそばと根菜類を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：「いばらきの味ー郷土料理献立集食・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

1. ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜く。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。
2. 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。
3. 豆腐は 1cm 角のさいの目に切る。
4. 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。
5. 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もよい。

※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クを抜き、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