



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

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、幅広く人気を集める料理に。

材料（1人分）

豚肉	【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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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、少しとろみが出てきたら、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。
5. 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ーンピースなどをトッピングしてもよい。



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)

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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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、小麦や雑穀が中心の「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が中心の「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ください。



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
板麴	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

1. 鶏肉はひと口大に切り、ごぼうとにんじんはさがき、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、板麴は戻して一口大に切る。
2. 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。
3. 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。
4. 3に凍み豆腐とにんじんを入れてさらに煮る。
5. 4に板麴を加え、材料に火が通ったらAを入れて味を調え、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)

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)	赤じその葉	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(アク抜き用)	100g
塩	250g	5倍酢	100cc
		砂糖	少々

つくり方

1. 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。
2. もち米は固めに炊いて冷ます。
3. 赤じその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、アク抜きする。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で汁けを切る。
4. 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。



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

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

1. イカは胴から足ははずし、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。
2. にんじんはみじん切りにし、電子レンジで1分加熱する。
3. キャベツは大きめのみじん切り。(5mm角)
4. 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。ボールの中で等分し、手に油をつけて10個に形づくる。
5. 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、カリっ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、独特の「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らよりご確認ください。



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

柳ぱっと

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「柳ぱっと」にして食べたという。ぱっとは「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

作り方

1. ボウルにそば粉、砕いた木綿豆腐、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の柳ぱっとを入れ、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)

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のにのせるほか、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泊な味に、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。



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かった昔は、アジですり身をつくっていたという。



レシピムービー

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

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すり混ぜる。
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程度スプーンですくって入れ、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）でいて加え、味を調える。

※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「麴南蛮」を入れると生臭みが消え、辛みがあって美味しい。「麴南蛮」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ても、すり身汁は水1,800cc、サンマ2尾の分量でつくる人が多い。



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、なめらかにすったすり身をスプーンですくっては入れていく。

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。

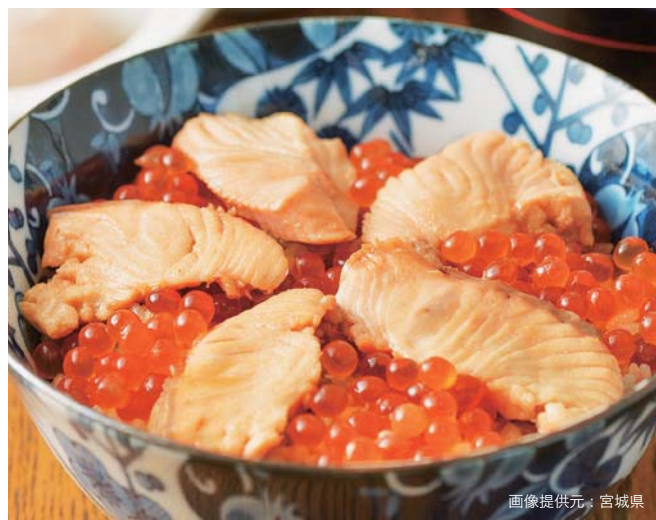
その基礎は初代藩主伊達政宗が、米を藩の財源にしようとしてつくったとされている。

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、油麴や多様な餅がある。入り組んだリアス式海岸は、

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らよりご確認ください。



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井

はらこ飯



レシピムービー

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：「ごっつおうさん-伝えたい宮城の郷土食」
(みやぎの食を伝える会)

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、煮汁と分ける。
＊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ばらばらにほぐす。



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：「ごっつおうさん-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）、卵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

1. 干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がきにし、水に浸してアクを抜く。ねぎは小口切りにする。
2. 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ずを入れて全体をよく混ぜながら炒める。
3. 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。

※しっかりと仕上げたい時は出汁を多めにするとよい。

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

つくり方

1. 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。
2. くるみは粗く刻む。
3. 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。
4. 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。やや柔らかい目の状態で火を止めて冷ます。
5. 練り味噌が冷めたら適量を取り、棒状にまとめる。
6. 青じその葉の表を下にして、葉柄側に5のをせ、葉先に向けてくるくる巻いて3～4本ずつ楊枝に刺す。
7. 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。



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：「ごっつおうさんII-伝えたい宮城の郷土食」
(みやぎの食を伝える会)

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、米を使う麴文化が発達し、「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「しょつつる」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らよりご確認ください。



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。子供と一緒に団子づ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		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、塩水に入れていき、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り、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入れていく。

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