



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ってみたり、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の情報資料としてなど、様々な場面でご利用いただけます。

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ください、活用することが可能です。

ぜひ、本冊子と合わせてWebサイトもご利用ください。

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 screenshot shows the 'うちの郷土料理' website interface. At the top, there's a navigation bar with '農林水産省' (Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries) and a search bar. Below it, a 'SEARCH & MENU' section is highlighted with a red circle and the number 1. This section includes a grid of colored buttons for different regions (Tohoku, Kanto, Chubu, Kansai, Kyushu, etc.) and a 'SEARCH BY CATEGORY' section with icons for various types of dishes. A second red circle and the number 2 highlight the 'AREA STORIES' section at the bottom, which features landscape photos of different regions.

This section shows the search results for 'ばらざし' (Barazashi) from the 'SEARCH & MENU' section. It includes a large image of the dish, a '活用する' (Use) button, and a '知る' (Know) button. Below the image, there's a detailed description of the dish, its history, and a recipe. A red circle and the number 1 highlight the '活用する' button, and a red circle and the number 2 highlight the '知る' button. A third red circle and the number 3 highlight the '作る' (Make) button, which is located at the bottom of the page.

This section shows the 'AREA STORY' for '岡山県' (Okayama Prefecture). It features a large image of the prefecture, a '知る' (Know) button, and a '作る' (Make) button. Below the image, there's a detailed description of the prefecture's history, culture, and cuisine. A red circle and the number 1 highlight the '知る' button, and a red circle and the number 2 highlight the '作る' button.

うちの郷土料理

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

Q うちの郷土料理

検索



多言語版サイトはこちら

Our Regional Cuisines

An important taste that we want to pass on to the next generation

<https://local-cuisine.maff.go.jp>



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
柳ぱっと うこぎのほろほろ さんまのすり身汁	
宮城県	14
はらこ飯 きしやず炒り しそ巻き	
秋田県	16
だまご鍋 あさづけ 鱈の子炒り	
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 煮合い	
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 / すったて いがまんじゅう フライ	
千葉県	32
さんが焼き チッコ豆腐 / 牛乳豆腐 いわしの卵の花漬	
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 にしんの昆布まき	
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 赤こんにやく煮	
京都府	64
万願寺とうがらしとじゃこの炊いたん 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
奈良のっぺ 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
どんどろ飯 じゃぶ 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 いしもちじゃこの唐揚げ	
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
しっぽくうどん 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 あちゃら漬 かぼちゃのだんご汁	
佐賀県	100
栗おこわ 呉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が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ご馳走を囲む風習は今でも受け継がれています。