



画像提供元：岡山県農林水産部水産課

冬ならではの、やみつぎになる美味しさ

いいだこの煮つけ

主な伝承地域：倉敷市

レシピ提供元：岡山県農林水産部水産課

冬になるとイイダコは、たくさんの卵を体内に持つ。この卵がごはん粒くらいの大きさのためイイダコと呼ばれ、家庭ではこの煮つけが昔から定番になっている。「イカ」と「タコ」のいいところをあわせ持つといわれ、イカでは嫌われる墨を「イイダコは墨が値打ち」と取り除かないで煮る場合もある。小さい割には驚くほどたくさんの墨を持ち、食べると口の中が真っ黒になる。「墨ごと食べるとその味は忘れられない」といわれるが、墨を食べるとのぼせるという人もいる。

材料（4人分）

タコ(イイダコ)	500g	【A】	
あればだいこん	適量	醤油とみりん	各大さじ3
		砂糖	大さじ2
		水	2カップ

つくり方

1. イイダコは、ぬめりをとるためにたっぷりの塩を振ってよく揉む。足は1本1本しごいて吸盤の汚れをとる。よく揉んだあと、水で洗って水気をとる。
2. タコの足をだいこんで軽く叩いてから一口大に切る。こうすることで身がやわらかくなる。
3. 鍋にタコがかぶるくらいの水を入れて火にかけ、弱火で煮る。
4. 鍋にAを入れて煮立て、水煮したタコを入れ、一煮立ちしたら中火にし、落とし蓋をして固くならないよう20分ほど煮て、器に盛る。

※タコは、先に水で煮る方がやわらかく仕上がる。



画像提供元：岡山県農林水産部水産課

瀬戸内海の小魚を味わう定番料理

いしもちじゃこの唐揚げ

主な伝承地域：瀬戸内海沿岸

レシピ提供元：岡山県農林水産部水産課

「いしもちじゃこ」は春から夏にかけて瀬戸内海で水揚げされる小魚でネプトと呼ぶ地域もあり、標準和名はテンジクダイという。頭にある耳石（じせき）という固い骨が他の魚に比べて大きい特徴がある。そのため、頭を落として唐揚げにすると骨まで食べられ、香ばしくて美味しい。そこで春から夏のいしもちじゃこの旬には、家庭はもちろん、飲食店やスーパーの惣菜売り場でも「いしもちじゃこの唐揚げ」が登場する。

材料（4人分）

いしもちじゃこ		みりん	各適量
(テンジクダイ)	300g	かたくり粉	適量
塩、こしょう	少々	揚げ油	適量

つくり方

1. いしもちじゃこの頭と内臓をとり除き、塩、こしょうをまぶしてみりんをからめ、下味をつける。
2. 1の水気をとり、かたくり粉をむらなく薄くつける。
3. 揚げ油を中温（170～180度）に熱して、2をからりと揚げる。

中国地方

広島県

多彩な地形と産業を持つ
「日本の縮図」



北は中国山地、中央は高原地帯で野菜や果物の栽培、稲作が盛んな場所。

南は瀬戸内海に面し、大小の島々が連なる。

稲作では民俗行事「壬生の花田植」が有名で「きなこむすび」が振る舞われ、受け継がれている。

三次盆地では「ワニ」と呼ばれるサメが新鮮な魚のかわり。「ワニの刺身」などワニ料理がハレの食だった。

島しょ部で栽培される「広島レモン」、クワイ、カキはそれぞれ生産量トップクラス。

特にカキは、古くから食す習慣があり、身が大きく味は濃厚で知られ、「かき飯」「かきの土手鍋」など様々な料理がある。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の広島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：むらたけ総本家

山間部に伝わる貴重な生魚料理

ワニの刺身

主な伝承地域：備北地域の三次市、庄原市

実際はサメの刺身。中国地方山間部には「サメ」のことを「ワニ」と呼ぶ古語がある。有名な昔話「いなばの白うさぎ」のワニもサメのことと考えられる。サメはアンモニアを多く含むため日持ちがよく、半月ほどは生で食べられる。流通が発達しない明治時代頃から山間部でも、ハレの日に刺身をはじめ、様々な料理にして食べられていた。

材料（1 人分）

ワニの刺身	約70g
醤油、しょうが	各適量

つくり方

1. しょうがをすりおろし、ワニの刺身を盛る。
2. 刺身に醤油と薬味としてすりおろしたしょうがを添える。

※今でもワニは地域の名物で、回転ずしなどでも使われることがある。また新商品も開発され、ワニバーガー、ワニの肉まん、ワニ餃子など数多くの料理が生み出されている。

※広島県北部で食べられるサメは約 20 種あり、主にネズミザメ、アオザメ、シュモクザメなど。種類により肉の色が違い、赤みが強いものは「カジキ」に似ていて脂肪分が少なく、肉質はやわらかく淡泊。そのため、三次市ではサメのことを「三次カジキ」、庄原市西城町では「西城マグロ」と呼ぶこともあった。年間通して水揚げされるが、秋から冬は身が引き締まりより美味しい。



画像提供元：広島酔心調理製菓専門学校

身が大きく濃厚な味わいのカキで

かき雑煮

主な伝承地域：安芸地方、江田島市

レシピ提供元：広島酔心調理製菓専門学校

カキは「^{かき}賀来」として、「福をかきとる。かき寄せる」縁起のよい食材とされていた。すまし仕立てで海の幸を味わうかき雑煮は、カキが手に入りやすい広島湾沿岸地域でつくられてきた。味噌で味付けすることもあり、家庭や地域で味や具材も違う。

材料（4 人分）

カキ	12個	せり	8本
丸もち	8個	紅白かまぼこ	5mm厚さ8切れ
だいこん	4cm	一番出汁	5カップ
にんじん	2cm	濃口醤油と塩	各小さじ1

つくり方

1. カキは塩水で洗い、汚れを落とす。
2. だいこんとにんじんは 5mm 厚の輪切りにし、出汁で煮る。
3. せりは 3cm 長さに切る。
4. 2 の野菜がやわらかくなったら濃口醤油と塩で味を調え、カキを入れて火を通し、もちを入れる。
5. 椀にだいこんとにんじんを敷き、もちを入れてかまぼことカキを並べ、彩りにせりを添えて熱い汁を注ぐ。

材料（1 人分）

出汁	1/2カップ	魚粉	小さじ1	お好み焼きソース	
薄力粉	25g	天かす	3g		1/4カップ
キャベツ	200g	豚三枚肉	2枚	青のり	小さじ1/2
もやし	100g	卵	1個	紅しょうが	5g
葉ねぎ	20g	焼きそば麺	1玉	油	小さじ1
				カツオ節	少々

つくり方

1. キャベツは 3mm 幅の千切り、ねぎは 5mm の小口切りにする。
2. 出汁に粉を加え、ダマができないようにかき混ぜる。
3. ホットプレートを高温に熱し（250 度）、薄く油をひいて 2 の生地をお玉ですくって流し入れ、20cm ほどの円形に広げる。
4. 3 に魚粉を振ってキャベツ、もやし、葉ねぎ、天かす、豚三枚肉をのせ、つなぎの生地を少々かけ、5 分ほどそのままにして、生地がカリっとするまで焼く。
5. 大きなヘラで 4 を一気にひっくり返し、はみ出た具を中におさめながら形を整え、上からヘラで押さえる。
6. 麺をホットプレートの空いた部分におき、水少々を加えてよくほぐし、炒める。
7. ホットプレートの空きに卵を割り入れてほぐし、20cm くらいに広げて焼き、その上に 6 の麺を置く。
8. 5 のお好み焼きをヘラですくって 7 の麺の上にのせ、上からヘラで押さえる。
9. 再びひっくり返し、お好み焼きソースをたっぷりかけ、青のり、紅しょうが、カツオ節を飾ってでき上がり。

※出汁は多めにつくっておくとよい。

※麺を炒めるときは、好みで水のかわりにお好み焼きソース又は油を使うと味わいが変わる。

※焼いている途中、頻繁にヘラで押さえるのがコツ。中が早く蒸し焼きになり、火の通りがよくなる。

※卵はスクランブルエッグのようにゆるくせず、20cm くらいに丸く広げて、焼きあげる。



「広島お好み焼き」として全国で人気

お好み焼き



レシピムービー

お好み焼き屋の数は、人口当たりで全国一。地域で多彩なバリエーションがある。もともとは戦前の「一銭洋食」とされている。それが次第に形を変えていき、薄くといった小麦粉にキャベツや豚肉、焼きそば、卵焼きを次々にのせて焼いていく、分厚いお好み焼きになった。

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：広島県食生活改善推進員団体連絡協議会

中国地方

山口県

温暖な気候と恵まれた
自然条件が育む食材



日本海、関門海峡、瀬戸内海と三方が海。東西に中国山地が走る。全く違う特性の海により海産物は非常に多彩。中でも下関のフグは「ふく刺し」「ふぐの唐揚げ」などで知られている。

捕鯨はかつて盛んだったため、「くじらの竜田揚げ」や「くじらの南蛮煮」など郷土料理が今も残る。

明治の初め、時代の流れで衰退した地域を再興しようと夏みかん栽培が始まり、「夏みかん菓子」が作られ、名産品として受け継がれている。「岩国ずし」は多彩な具材を3～5段に重ねてつくる豪華な押し寿司。

室町時代からの「外郎（ういろう）」はワラビ粉による独特の食感で人気を博している。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の山口県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



熱々の瓦に茶そばや具を盛る、印象深い料理

かわら
瓦そば



レシピムービー

主な伝承地域：川棚温泉

レシピ提供元：森永 八江氏

江戸時代、地元の庶民が色々なものを瓦で焼いて食べていたという話から考案された。直火で熱した瓦に、炒めた茶そば、牛肉、錦糸卵などを華やかに盛り、つゆを添える。家庭では行事や来客の時など人数が多いとき、ホットプレートなどでつくっている。

材料（4人分）

茶そば	4袋(170g×4)	刻みのり	適量
牛肉切り落とし	200g	油	大さじ2
出汁(カツオ節と昆布)	240cc		
錦糸卵	適量	【A】	
青ねぎ	40g	醤油とみりん	各大さじ3と1/3
もみじおろし	適量	【B】	
レモン薄切り	2枚	酒・砂糖・醤油	各大さじ2

つくり方

1. 出汁を煮立て、Aを加えてひと煮立ちさせる。
2. ホットプレートに油大さじ1を引いて牛肉を炒め、赤い色がなくなったら、Bを入れ、煮汁がなくなるまで煮て取り出し、ホットプレートをきれいにする。
3. 茶そばを基準の茹で時間よりも1分ほど短めに茹で、ザルにあげて水気を切る。
4. ホットプレートに油大さじ1を引き、茶そばをほぐしながら炒め、全体が温まったら、そのまま置いて焼き、カリッとしたところをつくる。
5. 4に錦糸卵、牛肉、刻み青ねぎ、刻みのりを彩りよく飾る。真ん中にレモンを並べ、もみじおろしを円錐形にしてのせ、つけ汁を温めて添える。



2. 牛肉の赤い色がなくなったら調味料を加える。



4. 油を引いたところに茶そばを入れて炒める。



昔から伝わる簡単おかず

けんちょう



レシピムービー

主な伝承地域： 県全域

レシピ提供元： 森永 八江氏

鎌倉時代は料理と交易が盛んであったため、名前は鎌倉時代の建長寺からともいわれている。だいこんとにんじん、豆腐のシンプルな炒め煮で、たくさんつくって煮返しても美味しい。材料は色々而变化しながら、今でも家庭料理として登場している。



材料（4 人分）

木綿豆腐	200g	油	小さじ2
だいこん	400g	醤油と酒	各大さじ2
にんじん	40g		

つくり方

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーなどに包み、皿をのせて水切りする。
2. だいこんとにんじんは皮をむいてちよう切りにする。
3. 鍋に油を熱して1をくずしながら入れ、木綿豆腐の水気が少し飛ぶ程度に炒め、2を入れてさらに炒める。
4. 野菜に油が回ったら醤油と酒を加え、だいこんに味が染みるまで10分ほど煮る。



1. 豆腐に皿をのせて重しにし、しばらく置く。



3. 木綿豆腐をくずしながら加える。



学校給食から誕生して大ヒット

チキンチキンごぼう

主な伝承地域： 全域

レシピ提供元： 山口市内の栄養教諭

ある学校が給食のマナーを解消しようと、先生が各家庭にオリジナル料理を募集し、応募の料理をアレンジして生まれたのがこの料理。甘辛いタレが材料によく合い、生徒ばかりか大人にまで人気になり、一般に広まった。ごぼうのかわりにれんこんを使った「チキンチキンれんこん」、鶏肉のかわりに豚肉を使った「トントンごぼう」などアレンジも色々ある。

材料（4 人分）

鶏もも肉(角切り)	320g	【A】	
ごぼう	200g	酒	大さじ2
茹で枝豆(むいたもの)	30g	砂糖	大さじ1と1/2
かたくり粉	大さじ3	醤油	大さじ1
出汁又は水	1/2カップ	みりん	小さじ2
揚げ油	適量		

つくり方

1. ごぼうは3mm厚さの斜め切りにし、10分ほど水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
2. 鶏肉とごぼうにかたくり粉をまぶし、160～170度の油で揚げる。
3. 鍋に出汁とAを入れて火にかけ、枝豆を加えて軽く煮立て、2を加えてからめる。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ



和食を支える「発酵」

日本の夏は高温多湿であり、麹カビなどの菌（微生物）の繁殖には最適な環境であるといえます。日本では、古くから、それらの力を利用する発酵技術が発達しています。微生物が発見されたのは17世紀です。しかし、それよりはるか昔、平安時代末期の日本では麹菌の胞子を取り出し、種麹として売る「麹座」という業者がいたと記録にあります。

和食に使われる主な調味料の味噌、醤油、酢などは発酵によるもの。ほかに私たちの身近には、納豆や漬物、そして飲む点滴といわれる甘酒など古くから伝わるたくさんの発酵食品があります。

今回は、私たちの食文化を支えてきた「発酵」について紹介します。

「発酵」がもたらす贈りもの

食べ物が腐って捨てることがよくあります。実は発酵も腐敗も、菌が増えて食べ物が変化することは同じ。人間にとって都合のよい変化のことを発酵、都合の悪い変化のことを腐敗というのです。

では、発酵で生まれる大きな変化をあげてみます。

まず、保存性が高まります。菌の世界では一つの菌が一定数増えると、他の菌は繁殖できません。そのため、発酵菌が増えると、腐敗菌を寄せつけないため、食材が長持ちするのです。この仕組みを利用して、各地で高菜漬けやすぎ漬けなど、野菜を発酵させた様々な漬物が生まれました。

さらに、発酵すると美味しくなります。発酵によりデンプンは甘い糖に分解され、タンパク質はうま味や風味のある様々なアミノ酸に分解されます。それが食材本来の味に加わって美味しさが増すのです。糠漬けのきゅうりやだいこん、にんじんは、もとの野菜の味にまるやかなうま味加わり、美味しくなっています。

腸を元気にし、健康を守ってくれる

発酵の最大の特徴は、健康維持に役立つことでしょう。発酵の働きで消化吸収がよくなり、食材中の栄養素が増えます。例えば、納豆なら含まれるビタミンB2は大豆の6倍にアップ。また、今までなかった新たな成分が生まれることも多く、科学の力で発酵の素晴らしさが次々にわかってきました。

野菜の漬物や納豆は生きた発酵菌と共に食物繊維をたくさん摂ることができます。食物繊維も発酵菌も腸の善玉菌を増やします。

「国菌」の麹菌は発酵文化の主役

いいこと尽くしの発酵を生み出す菌のトップ選手は最初にふれた麹菌。日本の風土から生まれた独自の菌です。スーパーでも乾燥麹が売られ、甘酒や塩こうじなどを手づくりする人もおり最も身近です。麹菌は発酵するときに、デンプンを始め、タンパク質、脂質の分解酵素を多量に出すのが最大の特徴です。加えて、他の発酵菌と仲良く共存して働けるよい性質も備えています。これらの特徴を利用して、味噌や醤油、酢、みりん、酒や焼酎など様々な発酵食品が生まれました。

個性豊かな発酵菌たち

麹菌のほかに日本の発酵文化を担う主な発酵菌は次の4種類です。

乳酸菌は、善玉菌としてなじみです。発酵により、食品に含まれる糖類から多量の乳酸をつくり出し、酸性の環境にして他の菌の増殖を抑えます。糠漬けなど漬物が時間とともに酸っぱくなるのは乳酸菌による発酵が進むためです。

酵母菌は、果物や野菜の表面や空気中などいたるところに存在して、糖をアルコールと二酸化炭素に分解します。酒造りはこの動きを利用し、麹菌がデンプンを糖に分解したあと、酵母菌によって糖をアルコールに変えるのです。

酢酸菌は、空気中や果物の表面などに存在し、発酵によってアルコールから酢酸（酢）をつくります。強い酸性によってほかの菌を寄せつけないため、殺菌、防腐効果が生まれ、すしや酢の物、酢漬けなどに利用されます。酢がツンとするのは酢酸の刺激です。

日本酒を発酵させたものは純米酢、りんご酒ならりんご酢と、酒の原料によって風味の違う酢ができます。

納豆菌は、わらなどに存在し旺盛な繁殖力があり、わらに包んだ煮大豆が発酵し、今の納豆が生まれました。江戸時代から栄養価の高さと消化吸収のよさ、整腸作用が知られ、庶民の大切なおかずとして今に続いています。丈夫な菌で、胞子の形で100度以上の熱に耐え、腸に届いて善玉菌を元気にしてくれます。

自然の微生物の働きが支える和食

発酵という面から眺めると、和食は食材ばかりでなく、ベースの調味料も食材も微生物という自然の恵みがもたらしたものであり、和食は自然と深くつながっていることがわかります。

そのような発酵食品を多用する和食を食生活の基本にして、健康を維持していきたいものです。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

四国 地方

徳島県
香川県
愛媛県
高知県

四国地方

徳島県

海と山の恵みを
存分に受けて育まれた
個性あふれる食文化



瀬戸内海、紀伊水道、太平洋と3つの海に囲まれる。海の幸は豊かで鳴門海峡の良質なワカメやタイ、ハモなどが有名。

8割が山地であるが温暖な気候で作物も育ちやすく、すだちは全国シェアほぼ100%。

古くから四国の玄関口として京阪地方との交流が盛んで、食文化は多様な地域。

その一例が江戸時代から伝わる「遊山箱」。三段重ねの引き出し式弁当箱で多彩な郷土料理を詰め、行事や行楽などに使う。

山間部は稲作に不向きでそばを育て、「そば米雑炊」「祖谷そば」「でこまわし」などが伝わる。

優しい甘みの砂糖「阿波和三盆」を使った「阿波ういろ」も知られる。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の徳島県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



タイのうま味を存分に堪能できる

鯛めし

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：(一社)徳島県調理師会 元木 達二氏

鳴門海峡の渦潮で育った鳴門ダイは、身が引き締まり、しっかりしたうま味と食感が特長。この高級魚を味わうには刺身もいいが、県民のおすすめは鯛めし。焼いたタイと一緒に炊くと、米がタイのうま味を吸って絶品のごはんが炊きあがる。観光客の人気の高い料理。

材料（4人分）

新鮮なタイ	1尾(約500g)	白醤油(なければ薄口醤油)	大さじ2
米	450g(3合)	昆布出汁	650cc
三つ葉	20g		(昆布10cmで出汁をとる)
酒	大さじ2		

作り方

1. タイはうろこをとって内臓をとり出す。頭、えら、口の中を丁寧に水洗いし、キッチンペーパーで水気を切る。
 2. 軽く塩(分量外)を振り、焦げ目がつく程度に焼く。
 3. 炊飯器に洗った米を入れ、酒、白醤油、昆布出汁を分量の目盛りまで入れて軽く混ぜ、タイをのせて炊く。
 4. 炊きあがったら5～10分蒸らし、タイをとり出し、骨をとり除き身をほぐす。
 5. タイの身を戻してごはん混ぜ合わせ、器に盛って刻み三つ葉を散らす。
- ※土鍋で炊く場合は沸騰してきたら中火12分、火を止めて15分蒸らす。