



昔はご馳走、今は老若男女に人気の郷土菓子

半ごろし



レシピムービー

主な伝承地域： 那賀町(相生地区)

レシピ提供元： 四国大学 高橋 啓子氏

昔はもてなし料理で、米粒を半分残してつぶすから「半ごろし」。ちなみに全部つぶすとみなごろしと呼ばれるとか。一時は「草もち」として販売されていた。しかし、地元の学生から元の名前を使いたいという要望があり、本来の名前に戻したという。あんから手づくりする家庭は多く、つくり方が少しずつ違うのも楽しい。

材料（約 10 個分）

もち米	200g	きな粉	80～100g
うるち米	100g	あん(粒あん、こしあんは好みで)	
塩	小さじ1/3		200～250g
よもぎ(生の葉)	200g		

(乾燥の場合は20gを水でもどす)

つくり方

1. もち米は前日に洗ってひたひたの水に浸け、一晩置く。
2. 水 360cc を煮立ててよもぎを入れ、中火で1～2分やわらかく茹でて冷水にとり、水気を絞って細かく刻む。または、フードプロセッサーにかけてもよい。
3. うるち米は洗って水気を切り、1 のもち米も水気を切り、合わせて炊飯器に入れ、適量の水を加えて炊く。
4. あんは 10 等分して丸める。
5. 3 が炊き上がったたらボウルなどに移し、2 のよもぎをごはんの上にのせて布巾などで蓋をし、5～10 分蒸らす。
6. 5 に塩を振り入れてしゃもじで混ぜ、すりこ木で半分くらい粒が残るようにつぶす。
7. 6 を 10 等分して手にとり、平らに広げてあんを包む。手にごはんがつく場合は水でぬらしながら包むとよい。
8. きな粉を皿に適量敷いて7 を置き、茶こしなどに入れたきな粉を振りかけ、全体にまぶす。



やさしい味噌味の野菜たっぷり雑炊

おみいさん

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元：「とくしまの郷土料理」(徳島県)

昔、味噌のことを「みい」と呼んでいたことから、親しみを込めて「おみいさん」になった。米が貴重な時代、野菜をたくさん入れて増量したが、逆に今では、野菜がたくさん摂れ、体にやさしい雑炊として歓迎されている。具合の悪いときにつくってもらった思い出も懐かし、地味だが「徳島の味」としてあげる人も多い。

材料（4 人分）

米	100g	だいこんの葉	1/2束
さといも	250g(約5個)	煮干し	15g
だいこん	200g	味噌	40g

つくり方

1. 煮干しは前日又は5時間前に水4カップ強に浸して出汁をとる。
2. 米は、調理の30分前に洗ってザルにあげて水気を切る。
3. さといもは皮をむいて厚めの拍子木切りにする。だいこんの葉は洗って1cmに切り、だいこんは短冊切りにする。
4. 鍋に1の煮干しも一緒に入れ、米、さといも、だいこんを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして、味噌を小さいかたまりのまま5～6か所に置く。
5. 30分くらいで、味噌がとけて米がやわらかくなったら、だいこん葉を入れて少し煮て、かき混ぜて火を止め、少し蒸らす。

※味噌は必ず小さい塊のまま入れるのが大切なポイント。米がやわらかくなる頃に自然に溶ける。最初に味噌を溶いてしまうと焦げやすいので注意。

四国地方

香川県

四季折々の農業とため池、 水産業が育んだ讃岐の食文化

面積は日本一小さいが約半分は肥沃な讃岐平野で、豊かな瀬戸内海に臨む。温暖な気候は稲作や裏作の麦作に好適。雨が少なく川の距離も短いため水不足が深刻で、千年以上昔から灌漑用のため池が数多くつくられた。ため池のフナ、ドジョウ、コイ、ウナギ、エビは貴重な食料で「どじょう汁」はスタミナ料理。農地活用のため水田の畔に植えたそら豆でつくる「醤油豆」は、ハレの日も普段も欠かせない郷土料理である。「讃岐うどん」の材料は、裏作の小麦でつくる麺、瀬戸内海のカタクチイワシでいりこ出汁、小豆島の醤油、遠浅の海からの塩、地元でとれる香りのよい葉ねぎと、すべて県内で賄える。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の香川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：香川県農政水産部農業経営課

冬場は温かい讃岐うどんが定番

しっぽくうどん

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：香川県農政水産部農業経営課

野菜と油揚げなどたっぷりの具材を煮干し出汁と一緒に煮込み、茹でたうどんにかけるだけ。肉や魚介を入れても美味しく、普段の食事にも、おもてなしにも重宝する。年越しそばのかわりとして食べることもあり、冬限定で提供するうどん店もある。

材料（4人分）

茹でうどん	4玉	にんじん	150g
油揚げ	1枚半	豆腐	1/2丁
だいこん	300g	煮干し出汁	5カップ
ねぎ	5本	薄口醤油	40cc

作り方

1. だいこんとにんじんは3cmの長さの短冊切りに、油揚げは油抜きして短冊切りにする。
2. ねぎは3～4cmの長さに切り、豆腐は3cm長さ、7mm厚さの短冊切りにする。
3. 出汁を煮立ててだいこん、にんじん、油揚げを入れ、少し煮てから豆腐を入れ、醤油を加えてしばらく煮て、味を含ませる。最後にねぎを入れてさっと煮て火を止める。
4. 別の鍋に湯を煮立ててうどんを入れ、温まったら湯を切り、器に入れて3をかける。

※春菊や葉ねぎなど、青みのものを散らしてもよい、

※出汁は煮干しのほか、好みで昆布、カツオ節などを使っても美味しい。



祝い事には欠かせない伝統の一品

鯛そうめん

主な伝承地域： 県内全域

「鯛麺」ともいわれ、江戸時代の武家の献立にも鯛麺の記録が残っている。明治以降、婚礼など祝いの席には欠かせない料理として広まった。タイのうま味の出た煮汁をまとったそうめんも美味しい。タイを煮ないで焼き、そうめんを盛り合わせる地域もある。

材料（4人分）

タイ	1尾(350gくらい)	【A】	
そうめん	200g	水	400cc
ねぎ	5g	醤油	50cc
		みりん	75cc
		酒	50cc

つくり方

1. タイはうることえら、内臓を取り、表に2本包丁目を入れ、薄く塩（分量外）をふる。
2. タイが丸ごと入る鍋を用意し、Aを入れて煮立て、鍋の底にアルミホイルを敷いてタイをのせ、アルミホイル等で落し蓋をし、煮汁が回るようにして煮る。
3. そうめんを茹で、水で洗ってザルにあげる。
4. タイに火が通ったら下のアルミホイルと共に引き上げ、用意した器の奥に盛る。
5. 残った煮汁にそうめんを入れて温め、タイの手前に盛る。



さっぱりして骨まで美味しく食べられる

アジの三杯さんばい

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元： 香川県農政水産部農業経営課

夏から秋にかけて瀬戸内海では小アジが獲れる。これを焼いて三杯酢に浸けると、酢の働きで骨もやわらかくなり、丸ごと食べられる。味が良い上に、タンパク質と良質の魚油、カルシウムが摂れて栄養豊富。どの家庭でもつくるが、昔は夏祭りの酒肴料理であった。

材料（4人分）

アジ	小8尾	【A】	
		酢	1/2カップ
		砂糖	50g
		濃口醤油	70cc
		出汁	50cc
		塩	少々

つくり方

1. アジは内臓をとり除き、焼き網で、まず表（盛るとき上になる面）を色よく焦げ目がつくまで焼き、裏返して中まで火が通るように焼く。
2. Aを合わせて三杯酢をつくり、焼きたての熱いアジを浸け、時々、裏返して味を浸み込ませる。器に盛ってすだちや青じそなどをあしらう。

※三杯酢に入れる出汁は、酢の酸味を和らげるため。季節により、唐辛子や刻みしょうが、みょうがの細切りを加えると風味が増す。

※小さいアジは、身が崩れるので、腹わた、ぜいごをとらないほうがよい。

四国地方

愛媛県

穏やかな陽光に輝くみかん
跳ねる魚。

目にも鮮やかな愛媛の食



四国地方の北西で、全般に平地が少なく山地が多い。

北は波おだやかな瀬戸内海、西はリアス式海岸の宇和海で、大小様々な島が浮かぶ。

平野部では主に米や野菜がつくられ、山地が海岸に迫る段畑などでは一年を通じて多様なかんきつ類が栽培される。

古くから漁業が盛んで、タイやサバ、イワシなどが豊富に獲れ、伊予灘ではマダコが獲れる。

「鯛めし」や「たこ飯」のほか、米の代わりにおからを魚に詰めてすしにした「いずみや」などが伝わる。

「法楽焼」は、かつて村上水軍が戦勝祝いに食べたのが始まりであるといわれている。

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



新鮮な魚と味噌を使った郷土料理

さつま



レシピムービー

主な伝承地域：南予地方

レシピ提供元：「えひめの郷土料理100選」(愛媛県観光協会)

地域によって使う魚は様々。白身魚に限らず、新鮮ならアジやイワシでもよい。始まりは漁師が船の上で食べた漁師飯とされ、麦飯が主食の地域で、パサパサした麦飯を美味しく食べられるように工夫した料理。栄養豊富でど越しがよく、サラサラ食べられ、食欲の低下する夏などにも向く。

材料（4人分）

麦味噌	180～200g	温かい麦飯	4人分
白身魚	約100g	出汁	1～2カップ
(味噌10に対し4～5の割合)			
こんにゃく	1/2丁	【A】	砂糖・醤油 各小さじ1
青ねぎ小口切り	2本分		
みかんの皮みじん切り	適量		

つくり方

1. 魚を焼いて、熱いうちに身をほぐす。
2. 1に味噌を加え、すり鉢でなめらかにすり混ぜ、炭火かガス火できつね色になるまで炙る。
3. 冷ました出汁を2に少しずつ加えてすり混ぜ、とろりとしたら味を調える。
4. こんにゃくは短冊切りにし、Aを加えて炒り煮して薄く味をつける。
5. ねぎ、みかん、こんにゃくをそれぞれ別の器に入れて添え、3を器に盛り、温かい麦飯にかけて食べる。

※出汁は、できれば魚の身をほぐした後、骨を煮出してとるとよい。



画像提供元：愛媛県農山漁村生活研究協議会



2. 魚と味噌をすり混ぜ、きつね色になるまで火で炙る。



漁船で漁師がつくっていたのが始まり

たこ飯

主な伝承地域： 中予地方、今治市および島しょ部

レシピ提供元：「えひめ郷土料理物語」(愛媛県観光協会 渡邊 笙子氏監修)

もともとは漁師飯だが、一般に広まり、地元の味として親しまれている。タコは春から夏が旬で、普通の家庭でもタコが手に入った際につくられている。タコは下ごしらえが肝心。塩もみしてよく洗い、茹でダコにしてから使う。



材料（4人分）

米	3カップ	【A】	
昆布	5cm角	醤油	大さじ3
タコ	200g	みりん	酒 各大さじ1/2
にんじん・ごぼう	各20g	うま味調味料	少々
干し油揚げ	1/2枚		
もみり	適量		
干したみかんの皮みじん切り	適量		

つくり方

1. 米は炊く 30 分前に洗ってザルにあげる。
2. タコは塩をまぶしてもみ洗いし、ぬめりを落とし、吸盤の中もよく洗って汚れをとり、塩茹でにする。
3. 茹でたタコは小口切りに、にんじんとごぼうは細切り、干し油揚げも同じように切る。
4. 鍋に昆布を敷き 1 と同量の水、A、タコ以外の具を入れ普通に炊き、沸騰したところにタコを加える。
5. 4 が炊き上がったらさっくりと混ぜて器に盛り、みかんの皮ともみりをのせる。

※干し油揚げは、愛媛県で昔から使われていた、いわば豆腐のから揚げ。「松山揚げ」とも呼ばれる。油抜きが不要で常温で保存できる。



漁師の家庭料理が、今や人気の土産物に

えび天

主な伝承地域： 東予地方

レシピ提供元：愛媛県農山漁村生活研究協議会

そもそもは味のよい小ぶりのじゃこエビを殻ごとすりつぶし、白身魚のすり身や豆腐と混ぜて揚げたもの。噛むほどにエビのうま味が口の中に広がって、忘れられない味わい。家庭でもつくるが、新居浜市にはえび天の専門店が多く、人気の土産物になっている。



材料（4人分）

小エビ	200g	【A】	
木綿豆腐	1丁	油	大さじ2
		かたくり粉	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		塩	小さじ1/2
		スキムミルク	大さじ2

つくり方

1. 豆腐をさっと湯に通し、布巾などで水気を固く絞ってすり鉢でする。
2. 小エビの頭と尾、背わたをとり除き、皮つきのまま包丁でたたいて細かくし、1 に加えてすり混ぜ、A を加えて粘りが出るまでよくすり混ぜる。スピードカッターを使ってもよい。
3. 手に油（分量外）をつけ、2 をとり分けて丸め、つぶして厚さ 5mm、直径 5 ～ 6cm の円形にし、160 度の油で揚げる。丸める時に、手に油をつけると生地がくっつかない。

四国地方

高知県

山と海に育まれ独自に進化した 高知県の食文化

北には四国山地、南は太平洋に面して長い海岸線を持つ。四国では一番広く、温暖多湿な気候。

よさこい節に「年にお米が二度穫れる」とあり、かつて二期作だった。食文化の特色は「おきゃく（宴会）」文化。

おきゃくには、様々な料理を大皿に盛る「血鉢（さわち / さはち）料理」が登場し、地域の食文化が表れる。

血鉢料理に盛られるすしは、「さばの姿ずし」「こぶずし」「田舎ずし」など多様だ。

沿岸部は様々な魚が獲れ、代表はカツオで県民の消費量はトップクラス。「かつおのたたき」は全国的に有名である。

川の幸も豊富で、ツガニと呼ばれるモクズガニは「つがに汁」で食される。

四万十川などで獲れるアユは昔から塩焼きや串焼きにされていた。

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



香味野菜をきかせた、これぞ本場の味

かつおのたたき



レシピムービー

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元：「土佐の食卓 伝えたいおふくろの味 ママの味」
(土佐伝統食研究会)

県魚のカツオは日常的に食べられ、全国的に知られている「かつおのたたき」は、もとは漁師が船上でつくり、広まったもの。たたきは、食材に塩やタレを振ってたたき、味をなじませる調理法。上に散らす薬味は地域で違うが、にんにくだけは共通して使われている。



材料（4人分）

カツオ刺身用さく	300g	葉ねぎ小口切り	1～2本分(20g)
塩	小さじ1/2	たまねぎ薄切り	少々
ゆず酢	大さじ1	にんにく薄切り	4～5粒分
醤油	大さじ3		

つくり方

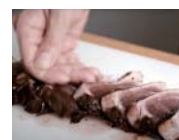
1. カツオは焼き網にのせるか魚串に刺し、炎の先にかざして3面を炙り、厚めの刺身に切る。
2. 切ったまな板の上で、カツオに塩を振って叩き、さらにゆず酢と醤油、それぞれ半量を振りかけ、軽く叩いて皿に盛る。
3. 2に、にんにく、たまねぎ、ねぎを散らし、残りの酢と醤油をかける。

※仕上げ方は各地で少しずつ違いがあり、薬味も大葉、葉にんにく、小夏の皮なども使い、量もまちまち。

※1尾を3枚におろした場合、片身をさらに背（おん節）と腹（めん節）に切り分ける。



1. カツオを火で炙り、特に皮面は軽く焦がす。



2. カツオに塩を振って手でたたく。



タイに似た上品な味の小魚を炊いた保存食 ひめいちとみかんの辛子煮

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元： 土佐伝統食研究会

昔は小魚が安価で入手しやすく、年末に大量につくられた。柑橘のさわやかな香りと唐辛子の辛さがうま味を引き立て、美味しい常備菜であった。「辛子煮がないと暮れがこない」といわれるほど親しまれていた。しかし、今は生のヒメイチを入手するのが難しく、調理に時間がかかることから家庭でつくる機会は減っている。

材料（4人分）

ヒメイチ(ホウライヒメジ) ……	500g	【A】	
酢 ……	大さじ2	醤油・砂糖 ……	各大さじ4
唐辛子 ……	2本	酒 ……	大さじ2
ゆず皮千切り ……	1個分		

つくり方

1. ヒメイチは、うろこと内臓をとって鍋に並べ、かぶるくらいの水と酢、種を取った唐辛子を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてじっくり煮、骨がやわらかくなったら千切りの柚子皮とAを加えてさらに煮る。
2. 1の汁が少なくなったら火を止め、熱いうちにすり鉢に入れ、すりこ木で骨と身を細かくすりつぶす。

※ヒメイチの半分量のゆずと葉のついた青唐辛子を使う地域や、ゆずのかわりに茹でてみじん切りにし一晩さらしたみかんの皮を使う地域もあるなど、地域や家庭によってもレシピが異なり、故郷や家庭の味になっている。



年中出回る食材の美味しい組み合わせ ねぎとさつまいものぬた

主な伝承地域： 南国市など

レシピ提供元：「おいしい風土こうち 食べることは学ぶこと」(高知県)

地元でねぎといえば葉ねぎのことで、さつまいもと並ぶ南国市周辺の歴史ある特産品。どちらも年間を通して手に入るため、それぞれの風味を活かす酢味噌和えは家庭で好まれ、日常的につくられている。酢味噌に加える練りがらしがよいアクセントになる。



材料（4人分）

葉ねぎ ……	200g	【A】	
さつまいも ……	150g	白味噌 ……	60g
		砂糖・みりん・酢 ……	各大さじ1と1/2
		練りがらし ……	小さじ1と1/2

つくり方

1. ねぎはさつと茹でてザルにとり、冷まして約3cmの長さに切り、水気を絞る。
2. さつまいもは皮をむいて大きめのさいの目に切り、茹でる。
3. Aをよく混ぜ合わせてから酢味噌をつくり、1と2を和えて器に盛る。

※盛る直前に、ねぎとさつまいもを和える。

※ねぎは、茹でたら水にとらず広げて冷ます。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

郷土に伝わる「和菓子」

菓子はいつの時代も、人を幸せにしてくれる素晴らしい食べ物です。子供や大人の普段のおやつや、特別な日の特別な菓子など、日本各地には、その土地の風土や文化が育んだ和菓子が受け継がれています。今はお店で買うのがほとんどですが、手づくりが当たり前だった昔の和菓子の物語を味わってみてください。

もともとはご先祖さまへのお供え

「おはぎ」(京都府)

京都は古くから菓子文化が発展していますが、家庭で手作りされる菓子といえば、彼岸にお供えするおはぎ。おはぎはぼたもちとも呼ばれます。その由来は多くありますが、春の彼岸には牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋の彼岸は萩の花に見立てて「おはぎ」とする説が一般的です。季節によって呼び名が変わるのは、季節の移ろいを大切にする伝統の表れといえます。古くから赤色が邪気を払うとされる小豆と、貴重だった砂糖を使ったおはぎで、先祖に感謝の気持ちを伝えました。



庶民の思いが生んだ、夏を迎える菓子

「水無月(みなづき)」(京都府)

平安時代のこと。夏になると宮中の人々は氷室の氷を食べて暑気払いをしていました。庶民は、氷など手に入りません。そこで、氷の形をまねて三角に切った白のういろ「水無月」を食べて暑気払いするようになったといわれます。そして6月末の神事「夏越しの祓(なごしのはらえ)」に、赤い色が邪気を払うといわれる煮小豆をのせた「水無月」を食べ、無病息災を祈る風習が生まれました。6月になると水無月を食べる習慣は今に受け継がれています。

画像提供元：関西広域連合農林水産部事務局及び京都市

ガラス細工のような野菜たち

「てんもんど」(千葉県)

もともと「てんもんど」(天門冬)は、蜂蜜に漬けた漢方薬の名前。それが、たくさん採れる野菜をもたせようと、砂糖で煮て乾燥させた保存食の名前となりました。

根しょうがや柑橘類でつくったのが始まりで、時代とともにごぼうやれんこんなど様々な野菜が使われるようになり、こんなにカラフルで美しい菓子になりました。10か月ほど保存が可能のため、農作業時のおやつにしてエネルギーと野菜の栄養を補給したといわれています。



日本一幸せになるようにと願いを込めた

「からすみ」(岐阜県)

からすみといえば、ボラの卵巣を塩漬けて乾燥させた珍味がありますが、こちらは江戸末期頃から桃の節句につくられるようになった和菓子。練った米粉を蒸したのですが、切った断面が特徴です。富士山のような山型になり、わが子が「日本一幸せになれる

ように」との願いが込められています。名前は、高級珍味のからすみに形が似ているためといわれ、そしてそのからすみは、中国の墨に形が似ていることから、からすみ(唐墨)になったといわれます。



名前のイメージと由来のギャップが楽しい

「やせうま」(大分県)



平安時代にさかのぼる話です。乳母の八瀬(やせ)が貴族の幼い若様の健やかな成長を祈るために寺にお参りに行った

ときのこと。道中、おなかを空かせた若様が幼児言葉で「やせ、うま(食べ物)」とねだりました。そのつど八瀬がおやつに、練った小麦粉を平たくのばして茹で、きなこや砂糖をまぶして食べさせ、それが郷土菓子「やせうま」の始まりです。七夕やお盆のお供えにもなり、その寺では、今でもお盆の行事に「やせうま」がつくられています。

地下水を利用した「井戸舟」で冷やす

「水まんじゅう」(岐阜県)

明治になって、夏向きの冷たい菓子をつくりたいと考案されたなめらかな食感のまんじゅう。くず粉とわらび粉を水で溶いて煮、やわらかい生地をつくってあんを包みます。それを陶器のおちょこに流して蒸し、冷たい井戸水で冷やして固めたものです。冷蔵庫のない時代ですが、水の都といわれる大垣は地下水が豊富で、どの家庭にも野菜や果物を冷やす「井戸舟」がありました。そこで冷やされた水まんじゅうは、夏の風物詩となり、今でも大垣の名物になっています。



「福をかき寄せる」人気の縁起物

「巻柿(まきがき)」(熊本県)



干し柿の産地に伝わる保存食です。年末年始に多く使われるため、巻柿づくりは、師走を告げるニュースになるとか。巻柿は、特産の渋柿を干している途中に形を整えながら3回ほど手もみし、表面に白い粉(果糖)が吹いたら干し上がり。これを開き、十数枚重ね、力を入れて巻き上げます。切ったときに干し柿のあめ色と粉の層がバラの花のように見え、これが巻柿の特徴です。

画像提供元：尚綱大学生活科学部 守田 真里子氏