



豆味噌文化を代表する一品

にみそ 煮味噌

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元：「あいちの郷土料理レシピ50選」

根菜など野菜を豆味噌（赤味噌）でじっくり煮込んだ料理。煮物としても、汁を多くして味噌汁として食べるところもあり、様々な煮味噌がある。共通するのは大量につくって煮返して食べる点。根菜を使うと体が温まるため、冬につくられることが多い。

材料（4人分）

だいこん	5cm	こんにゃく	1/2枚
にんじん	1本	油揚げ	1枚
ごぼう	1本	出汁	3カップ
さといも	3個	好みで七味唐辛子	適量
ねぎ	1本		

【A】

赤味噌	100g
砂糖とみりん	各大さじ4

つくり方

1. だいこん、にんじん、ごぼう、さといもは一口大の乱切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにし、ごぼうはさっと茹でる。
2. こんにゃくは一口大にちぎり、茹でる。油揚げはさっと茹でて油抜きして短冊切りにする。
3. 鍋に出汁を入れ、ねぎ以外の1と2、Aを入れて煮立て、アクを取りながら弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 最後にねぎを加えてひと煮立ちさせ、器に盛って七味唐辛子をふる。

※油揚げの代わりに、厚揚げや生揚げなどを入れる家庭もある。

※豚肉を加えらうま味が出て、さらに美味しい。

※大量につくり、煮返しながら食べると味噌の味がよく浸みて深い味わいになる。



米のかわりの主食として広まり、
今では和菓子の仲間に

鬼まんじゅう



レシピムービー

主な伝承地域： 名古屋市を中心に県内全域

レシピ提供元：「あいちの郷土料理レシピ50選」

さつまいもの角がゴツゴツして鬼を連想させたことから、名付けられたといわれる。戦中戦後の食糧難でも手に入れやすかったさつまいもは、収量は多いが水っぽくうま味がなかった。それを、いかに美味しく食べるかという工夫で「鬼まんじゅう」が生まれた。高度成長期には農家で腹持ちのよいおやつとして定着し、今は多くの和菓子屋で売られている。

材料（4人分）

さつまいも	小1個(200g)	砂糖	60g
薄力粉	80g	水	35cc
米粉(上新粉)	20g	クッキングシート10cm角	4枚

つくり方

1. さつまいもは厚めに皮をむき、1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気をとって砂糖をまぶしておく。
2. 薄力粉と米粉(上新粉)を一緒にふるいにかける。
3. 1に水と2を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、4等分し、クッキングシートの上のせ、形を整える。
4. 湯気の立った蒸し器にぬれ布巾を敷き、3のをせて15分ほど蒸す。



3. 粉気がなくなるまで混ぜる。



3. 混ぜた生地を4等分する。



4. クッキングシートにのせ、蒸し器に入れる。

※さつまいもは皮つきのまま使ってもよい。皮の赤い色が生地に映えて華やかになる。

※さつまいもに砂糖を混ぜてしばらくおくと、水分が出てくる。その水分も捨てずに使う。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ



日本人が親しんできた海藻文化

朝にはワカメの味噌汁、昼はのりで包んだおにぎり、夕食の刺身には海藻のツマと三食に海藻が登場することも珍しくありません。そして和食の要、出汁の主役の一つは昆布で、古くから神様のお供えにも海藻が使われてきました。海藻は私たちの生活にしっかり根付いています。そんな海藻について、各地方に伝わる海藻料理とともに紹介します。

「海草」と「海藻」の違い

「海草」は海中で花を咲かせて種子で殖え、あまり食用にはなりません。一方、「海藻」は孢子によって殖えます。世界に2万種ほどあり、うち約50種程度が食用にされます。どちらも海中で光合成を行い、太陽の光と海水中の二酸化炭素を使って成長しつつ酸素をつくり出しています。

海藻は健康食材

海藻は色によってアオサやアオノリなどの緑藻、昆布やワカメ、モズク、ヒジキなどの褐藻、アマノリ（アサクサノリなど）やテングサなどの紅藻に分けられ、よく食べられるのは褐藻類です。

海藻には食物繊維、ミネラル、ビタミンが豊富に含まれ、低カロリーです。粘り成分として知られる「フコイダン」と「アルギン酸」は水溶性食物繊維です。これらは健康維持に有用と注目されています。

健康食材として注目される前から、海から離れた地域でも乾燥した海藻が食材として使われていました。昆布やヒジキばかりでなく、エゴノリ（イギス草）なども行商人の手で各地に運ばれ、たくさんの海藻料理が今に伝わっています。

寒天が主役の行事料理「天寄せ（てんよせ）」（長野県）

寒天は、紅藻類のテングサとオゴノリを煮て固め、切り分けて寒暖の差が大きい寒冷地で野外に干したものです。夜間は凍り、昼は解け、これを繰り返すと乾燥し、寒天ができあがります。そんな寒天づくりに諏訪地方の気候は最適です。200年ほど前から寒天づくりが始まり、様々な菓子や料理に寒天が登場します。寒天液に具材を入れて固めた天寄せは、冠婚葬祭には欠かせません。行事や季節で具や味付けが変わり、祝儀の時には「紅」、不祝儀の時には「緑」と色で使い分けられます。



乾燥アラメで魚を巻いた「めまき」（山梨県）

昆布の仲間アラメで、わかさぎなどの魚を巻いてじっくり煮込んだもの。富士山信仰で訪れた信者をもてなす料理であったといわれ、祭りの行事食として伝わっています。三角の形は富士山を、巻き終わりを止めるつま楊枝は富士登山に使われる金剛杖をあらわし、安全を祈願するものでした。アラメは固いため、長時間煮込む必要があるものの保存がきき、登山の携帯食として重宝されたといえます。

干したエゴノリでつくる「いぎす」（鳥取県）

エゴノリは春に海岸に流れつく海藻でテングサの一種。採ったら干し、水洗いして干すことを3～4回繰り返し、保存します。飛鳥時代には朝廷に献上され、古くから食べられています。煮溶かすと自然に固まるのはところてんや寒天、天寄せと同じ。干したエゴノリを水で戻し、煮溶かして固め、ごまを振って酢味噌やからし醤油で食します。同様の料理は「いぎす」（愛媛）や「いご草」（新潟）、「えご草」（福島）などがあります。

ワカメをそのまま味わう「板わかめ」（鳥取県）

「板わかめ」は、「めのは」ともいわれます。漁師が刈りとったわかめを収穫後4時間以内に丁寧に水洗いし、1本1本葉を広げながら板状に並べ、約24時間低温でじっくり乾燥させて仕上げます。味付けはしません。食べやすく切ってそのまま、又は火に炙っておつまみにすると天然わかめの味わいが堪能できます。炙って砕き、温かいごはんに混ぜると郷土料理の「めのは飯」のできあがり。わかめが持つ塩分、うま味だけでごはんがすすみます。

テングサを煮て米の粉を加えた行事食「すいぜん」（石川県）



古くから輪島地方に伝わり、精進料理がルーツです。刺身のかわりに法事などに出され、各家庭でつくられていました。「すいぜん」に欠かせないのがごまだれで、各家庭でごまのすり具合などによって、食感や味が異なっていたといえます。透明感のある白い「すいぜん」は、優雅な菊水などの形に盛られるのが特徴です。朱塗りの漆器に映える美しい料理で、テングサの独特の風味も楽しめます。

ハレの日につくられるコブの炒め煮

「クーブイリチー」（沖縄県）

沖縄料理でよく聞くイリチーとは炒め煮のことで、具材によってたくさんの種類があります。中でも祝いに欠かせないのが昆布の炒め煮「クーブイリチー」。昆布を戻して千切りにし、よく炒めて茹でた豚の三枚肉などの具材を加え、豚出汁や醤油、砂糖などで煮込んでつくられます。昆布と豚のうま味が溶け合い、こってりとした甘辛い味が好まれ、今でも日常的につくられます。沖縄で昆布は採れませんが、江戸時代、昆布ロード（6pコラム）で運ばれてきたことから、昆布を食する文化が定着しました。



うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

関西 地方

関西
地方

三重県
滋賀県
京都府
大阪府
兵庫県
奈良県
和歌山県

関西地方

三重県

お伊勢参りと海の幸が支える 三重の人と風物詩

太平洋に向かい、鷹が羽を広げたような地形。

南北に長く、北と南では気候も採れる産物も異なり、海の幸が豊富。

全国から伊勢参りの人々が訪れ、東西の文化が入り混じり、多様で多彩な食文化が特徴である。

伊勢街道は多くの茶店が餅を出し「餅街道」と呼ばれ、家庭でも「ないしょ餅」など様々な餅がつくられていた。

太くてやわらかい「伊勢うどん」は今でも日常食。

豊かな海産物を使ったすき焼き風の鍋「魚のじふ」「昆布巻きずし」や「こねずし」などすしも多彩だ。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の三重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：成田 美代氏

さしみを具に使い、手軽につくれる

てこねずし

主な伝承地域：伊勢志摩食文化圏

レシピ提供元：「三重の味 千彩万彩」(みえ食文化研究会)

漁師が船上で魚を捌き、手で混ぜてつくったことがこの名前のいわれとされている。カツオやマグロなど赤身魚のさしみをたれに漬け、薬味とともに酢飯に散らすだけ。簡単につくれることから、忙しい共働きや子育て中の家庭、大人で集まる時などにも重宝する料理になっている。

材料（4人分）

カツオ刺身用	1/4身(1冊)	【A】	
青じそ	8枚	醤油	大さじ5
しょうが	1かけ	みりん	大さじ2
のり	1/2枚	【B】	
米	1と1/2カップ(240g)	砂糖	大さじ3
出汁昆布	10cm	酢	大さじ4
		塩	小さじ1

つくり方

1. 米は洗って水気を切り、米の量の1割増しの水と昆布を加え、煮立つ直前に昆布を取り出して炊く。
2. Aを鍋に入れて煮立て、冷ましておく。
3. Bを合わせてよく溶かし、炊き立てのご飯に広げるように加え、しゃもじで切るように混ぜ、すし飯をつくって冷ます。
4. カツオはそぎ切りにし、2に漬けて5～30分置く。鮮度で漬け込み時間は調節する。
5. 青じそとしょうがは千切りにする。
6. 3に4の漬け汁をふりかけ、カツオを加え、5と刻んだのりを散らす。

※途中で昆布を取り出せない炊飯器の場合は、あらかじめ昆布を水につけておき、その水で炊くか、火にかけて煮立つ直前に昆布を取り出し、冷ました昆布出汁を使うとよい。



旬の魚を巻いて甘辛く煮る、
地元の正月には欠かせない

あらめ巻き



レシピムービー

主な伝承地域：伊勢志摩食文化圏(鳥羽地域(答志島、神島など)、
北勢食文化圏、東紀州食文化圏)

レシピ提供元：「三重の味 千彩万彩」(みえ食文化研究会)

アラメは昆布の仲間で見ても外観も昆布に似ている。昆布に比べて表面のしわが粗いことから、アラメと呼ばれる。国内の生産量の大半を三重県が占め、伊勢志摩の特産品である。古くから伊勢神宮に献上されており、この地域で大切に守られてきた海藻の一つ。養殖できないため流通するものはすべて天然もの。

材料 (3 人分)

イワシ	6尾	【A】	
アラメ(乾)	30g	砂糖	大さじ1/2
		醤油	大さじ2
		酒	100cc
		水	50cc
		みりん	25cc

つくり方

1. アラメは20分ほど水に浸してもどす。
2. イワシは頭とわた、中骨を取り、よく洗う。大きい場合は2つに切る。
3. 戻したアラメを広げ、イワシを芯にして3回以上巻く。巻き終わりをようじで止めてもよい。
4. 3を鍋に並べ、Aを加えて火にかけ、煮立ったら中火から弱火で20分ほど、途中で返しながらかムラのないように煮る。



3. 戻したアラメにイワシをのせる。



4. 巻いたものを鍋に並べて調味料を加える。

※サンマを使用する場合は三枚におろし、片身を3つに切るなど、適当な大きさに切る。

※小さいイワシは中骨をとらなくてもよい。

江戸時代の記録に残り、今に受け継がれている精進料理。お盆の時期に食べる具だくさんの味噌汁で、殺生を避けるため、肉・魚、カツオ節や煮干しの出汁を使わず、油揚げを出汁の代わりに使う。ご先祖様をお迎えしてもてなすために具の種類は多く、7種類使うことから「七色汁(なないろじる)」と呼ぶ地域もある。

材料 (5 人分)

大豆	1/2カップ	かぼちゃ	100～150g
ごぼう	1/4本	味噌	100g
油揚げ(すし揚げサイズ)	1枚	水	1000cc
なす	1/2本	十六ささげ	50g
にんじん	1/5本		

つくり方

1. 大豆は水に浸して一晩おき、吸水させる。
2. 大豆に分量の水を加えて火にかけ、八分通りやわらかく煮る。
3. 野菜類は適宜小さめに切る。ごぼうとなすは、それぞれ水に浸してアクを抜き、水気を切る。油揚げは熱湯をさっとかけて油抜きし、食べやすく切る。
4. 2に油揚げ、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、十六ささげ、なすと野菜は火の通りにくい順に加えて煮、すべてやわらかく煮えたら味噌をとき入れ、味を調えて火を止める。

※十六ささげは長くても細い、さやいんげんのようなさや豆類。

※具材は、他に枝豆、ずいき、ねぎ、間引き菜など、その時に手に入る野菜を7種類使えばよい。



出汁は使わず、具材のうま味を活かす

ぼんじる 盆汁

主な伝承地域：中南勢食文化圏・東紀州食文化圏

レシピ提供元：みえ食文化研究会

関西地方

滋賀県

琵琶湖が恵む

米と魚をごちそうに。

農耕の祭事が育んだ食文化



周囲を山に囲まれた内陸県。面積の6分の1を占める広大な琵琶湖は淡水魚介類が豊富。

近江盆地は琵琶湖の水に恵まれ、「近畿の米蔵」といわれるほど稲作が盛ん。

野菜も気候風土に合った在来種が数百年間栽培され続けている。

代表的な郷土料理「ふなずし」は、湖のフナなどを米で発酵させた保存食。特別な日やお供えのご馳走のほか、お腹を壊したときの整腸剤代わりにもなる。また、「丁子麩のからしあえ」など近江商人ゆかりの料理も多く、肉や魚を使ったすき焼き鍋「じゅんじゅん」がよく食べられている。



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



小豆の相手はさといものほか、かぼちゃの地域も

いところ煮

主な伝承地域：湖北地域を中心に県内全域

レシピ提供元：滋賀の食事文化研究会

法事や報恩講※に欠かせない料理。煮える時間が長い材料から「おいしい（順番に）」加えることから、「甥と甥」で「いとこ煮」になったなど様々な説がある。湖北地域はさといもを使い、かぼちゃを使った「いとこ煮」は湖東地域でよく食べられる。今でも家庭料理として定着し、若い人たちにも好まれている。

※報恩講（ほうおんこう）は浄土真宗の開祖、親鸞聖人（しんらんしょうにん）の遺徳を偲んで行われる法要。

材料（4人分）

小豆	120g	【A】	
さといも	300g	砂糖	10g
		醤油・塩	各少々

つくり方

1. 小豆はたっぷりの水を加えて火にかけ、煮立ったら2分ほど煮てザルにあけ、アクを取ってから再び水を加えて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
2. さといもは皮をむいて一口大の乱切りにし、やわらかく下茹でする。
3. 1の小豆にAを加えて味を整え、さっと煮て2を加え、なじませて火を止める。



もっちりした丁子麩ときゅうりは好相性

ちようじふ 丁子麩のからしあえ



レシムービー

主な伝承地域： 県内全域

レシピ提供元： 滋賀の食事文化研究会



家庭はもとより、行事や給食にも欠かせない

赤こんにゃく煮

主な伝承地域： 近江八幡地域

レシピ提供元： 滋賀の食事文化研究会

小さな箱型の丁子麩は6面全体が焼かれているため、煮くずれしないのが特徴。鍋や麺など様々な料理に使われ、特に精進料理には欠かせない食材。きゅうりとのからし和えは、口当たりがよく簡単につくれるため、親せきの集まりなどのときの定番であり、日常のおかずにもつくられている。

材料（4人分）

丁子麩	4個	【A】	
きゅうり	2本	白味噌	15g
塩	小さじ1/2	味噌	10g
		すりごま	大さじ1
		砂糖	20g
		練りがらし	小さじ1/2
		酢	大さじ2

つくり方

1. 丁子麩はぬるま湯に約10分浸け、中まで戻して絞り、3等分する。
2. きゅうりは薄めの輪切りにして塩を振って揉む。しばらくおいて、水を注いで余分な塩分を洗い流してよく絞る。
3. Aをよく混ぜ、1と2を和え、しばらくおいて麩に味を浸み込ませる。



1. 丁子麩をぬるま湯に10分ほど浸けてよくもどす。



3. 丁子麩ときゅうりにからし酢味噌を加えてよく混ぜる。

見た目は強烈な個性の赤こんにゃくだが、滋賀県でこんにゃくといえどこれ。食べてみればこんにゃく独特のクセがなく、きめ細かくプリプリして美味しい。また、近江八幡市付近では、五目寿司(ちらしずし)の具材としても使われている。そもそもは、華やかなものを好む織田信長が赤く染めさせたという説がある。

材料（4人分）

赤こんにゃく	1丁(約300g)	【A】	
花カツオ	8g	醤油	大さじ1と1/3
唐辛子	少々	みりん	小さじ1

つくり方

1. 赤こんにゃくは茹でて水にさらし、4等分に角切りし、さらに対角線に沿って切る。
2. 1の三角柱を3mm厚さの薄切りにし、水洗いして水気を切る。
3. 2を鍋に入れて火にかけ、乾煎りし、花カツオとAを加えて弱火で混ぜながら炒り煮して味を浸み込ませる。仕上げに唐辛子を加える。

関西地方

京都府

伝統と風土が磨き上げる 京の食文化



南北に細長く、北端の丹後地方は日本海に臨み、南の京都盆地に京都市がある。

1,200 年ほど前、京都市にあたる場所に平安京が遷都されてから、政治、文化、宗教の中心地として栄え、京の食文化が洗練され、各地の郷土料理も影響を受けて磨かれていった。

京都の料理でよく見られる「であいもん」。

それは、食材同士が長所を引き立て合うことであり、魚や肉などの動物性食材と野菜など、2つの組み合わせが多い。「にしん茄子」「えびいもと棒だらの炊いたん」「万願寺とうがらしとじゃこの炊いたん」などは、今も家庭料理の定番。

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



夏の京都の家庭料理

万願寺とうがらしと じゃこの炊いたん



レシピムービー

主な伝承地域：中丹地域、京都市

レシピ提供元：「京ごちそうさまお母さんの味」
(京都府生活研究グループ連絡協議会)

京のブランド製品のひとつ、万願寺唐辛子は辛みがないので子供でも安心して食べられる。万願寺唐辛子が市場に出回ると、この料理が定番になり、常備菜としても重宝されている。「炊いたん」とは、出汁をじっくりしみ込ませるように炊いた煮物のこと。



材料（4 人分）

万願寺唐辛子	200g	【A】	
ちりめんじゃこ	20g	濃口醤油	大さじ2
油	大さじ1	砂糖	大さじ1と1/2
		みりん	大さじ1
		出汁	50cc

つくり方

1. 万願寺唐辛子は縦半分に切って種を取り、きれいに洗って食べやすく切る。
2. 鍋に油を入れ、火にかけて温め、ちりめんじゃこをさっと炒め、万願寺唐辛子を入れてさらに炒める。
3. 少しやわらかくなったら A を入れてよく混ぜ、中火にして炒め煮し、軽く火が通ったらでき上がり。



1. 万願寺唐辛子は縦半分に切って種を取り除く。



3. A を入れてよく混ぜ、中火で炒め煮して仕上げる。

※万願寺唐辛子に火が通りすぎると食感が損なわれるため、炒め具合や火加減に注意。