



画像提供元：千葉伝統郷土料理研究会

江戸時代から酪農家に親しまれてきた郷土料理

チッコ豆腐/牛乳豆腐

主な伝承地域：南房総市、鴨川市

レシピ提供元：「房総のふるさと料理」(農業千葉刊行部)



おせちなど行事食のほか、普段の常備菜にも

いわしの卵の花漬け

主な伝承地域：海匝地域・九十九里地域

レシピ提供元：「ちばのおかず」(千葉県食生活改善協議会)

日本の酪農の始まりとされる地域で、出産した牛の初乳を使ってつくられたもの。傷みが早く、流通できないため、酪農家の間だけで食べられてきた。現在は普通の牛乳でつくられて広まり、おかずやスイーツとして200以上のアレンジ料理がある。「チッコカタメターノ」「嶺岡豆腐」などとも呼ばれている。



画像提供元：千葉伝統郷土料理研究会

材料 (4人分)

牛乳……………1リットル
穀物酢……………大さじ4

つくり方

- 鍋に牛乳を入れ火にかけ、沸騰直前(70～80度)に火を止め、酢を回し入れて静かに混ぜる。
- 1が白く固まってきたら、ぬらしたさらしの布巾、又は目の細かいザルなどでこし、形を整えて冷ます。
- 切り分けて器に盛り、醤油など好みの味付けで食べる。

※醤油のほか、スイーツとして砂糖やシロップなどをかけてもよい。また、砂糖と醤油で味をつけ、そぼろ状にしても美味しく、食材として様々なアレンジが楽しめる。

九十九里地域は古くから好漁場で知られ、特にイワシは江戸時代から漁獲量が多く「海の米」ともいわれる。イワシを使った郷土料理は数多くあるが、中でも11～3月頃のイワシでつくられる「いわしの卵の花漬け」は食卓によく登場する。おからに漬けることで形が崩れず、酸化も防げるという。

材料 (4人分)

新鮮な背黒イワシ (カタクチイワシ)……………	300g	【A】 酢……………	大さじ5
おから……………	100g	砂糖……………	大さじ3
ピーマン……………	50g		
塩……………	30g	【B】 酢……………	大さじ1
にんじん……………	50g	砂糖……………	大さじ2
ゆずの皮千切り、 しょうがみじん切り、ごま……	各適量		

つくり方

- イワシは頭をとり、内臓と骨も取り除いてよく水洗いし、分量の塩を振って一晩置く。
- 1を水洗いして塩を落とし、よく混ぜ合わせたAに漬けて1日置く。
- おからは鍋に入れて中火にかけ、焦げないように注意しながら約20分炒りする。
- 3が冷めたら、よく混ぜ合わせたBを加える。
- ピーマンとにんじんは3cm長さの千切りにし、塩少々(分量外)を加えて混ぜ、しんなりしたら水気を搾り、ペーパータオルなどで水分をふきとる。
- 4に2と5、ごまとしょうがを加え、最後にゆずを加えて和える。

※おからをから炒りするときは、様子を見ながら火加減や時間を調節する。

関東地方

東京都

日本の様々な顔から
生み出された食の宝庫、東京



江戸時代、参勤交代によって全国から人が訪れ、地方文化が伝わり、鎖国によって江戸文化や食文化が大きく発展した。

明治維新で肉食が解禁され、すき焼きや洋食と東京の食はさらに進化した。

江戸の屋台から発展した「江戸前料理」は、鰻のかば焼きを始め、すしや天ぷら、そばと広がり、漁師飯の「深川めし」は江戸庶民に愛され、「べったら漬け」に使う練馬だいこん、奥多摩わさび、伊豆諸島の「島ずし」と「くさや」など多彩な料理と食材が伝承されている。

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



ドジョウを酒に酔わせ、甘辛い割下で煮込む

やながわなべ
柳川鍋/どじょう汁

主な伝承地域：台東区浅草、台東区駒形、江東区高橋

肉食が禁じられた江戸時代、ドジョウはウナギや鯉と同じように力のつく、身近な食材であった。「どじょう汁」には、生きたドジョウを丸ごと煮込む「丸鍋」、背開きして骨を抜いたドジョウをごぼうと煮込む「ぬき鍋」の二種類がある。柳川鍋は背開きしたドジョウとささがきごぼうを割下で煮込み、卵でとじた料理。ここでは丸鍋のつくり方を紹介する。

材料（4人分）

ドジョウ(生きたまま) …… 約20尾	[A]
料理酒 …… 適量	出汁 …… 3カップ
ねぎ …… 適量	甘めの味噌 …… 50g
好みで七味唐辛子、山椒 …… 各少々	
	[B]
	醤油・みりん …… 各50cc
	砂糖 …… 大さじ1

つくり方

1. 生きているドジョウを深めのボウルに入れ、酒を注ぎ入れて1時間ほど浸す。このとき、ドジョウが飛び出さないよう必ず蓋をする。
2. Aを合わせて味噌汁をつくり、1のドジョウを入れ、中火で5分ほど煮、弱火にして25分ほど煮込み、ボウルなどに移す。
3. Bを合わせて割下をつくる。ねぎは小口切りにする。
4. ドジョウを並べられる大きさの鍋を用意し、ドジョウを敷きつめ、3の割下をドジョウが浸るくらいに注ぎ、ねぎをのせて火にかけ、煮立ったら弱火～中火にし、ねぎがやわらかくなるまで煮る。好みで七味唐辛子や山椒をふる。



アサリのうま味をねぎと味噌が引き立てる

深川めし/深川井

主な伝承地域：江東区

レシピ提供元：深川宿

江戸時代、今の東京湾は貝類の宝庫。当時の深川は漁師町で、たくさんとれたアサリを味噌味で煮て、ごはんにかけての漁師飯がもともとの深川めし。そして「ぬきみ」と呼んで売られていたアサリのむき身が炊き込みごはんに使われ、これも深川めしとなった。また、炊き込みごはんに熱い汁をかけて温かく食べるのも江戸の食べ方であった。現在、深川めしといえば炊き込みごはんが一般的で、本来の深川めしは「ぶっかけ」と呼ばれることが多い。



画像提供元：深川宿

材料 (1 人分)

アサリむき身	100g	好みで刻みのり、
ねぎ(粗刻み)	適量	青ねぎの小口切りなど
味噌	50g	炊いたごはん
		1膳分

作り方

1. 水 1.5 カップを煮立てて味噌を溶かし、アサリを入れて火を通し、ねぎを加えて、さっとひと煮立ちさせる。
2. 井などにごはんを盛り、アサリを汁ごとかけ、青ねぎを散らす。

材料 (2～3 人分)

[A]	[B]	ウスターソース
キャベツ	300g	水
切りイカ	大さじ1	小麦粉
揚げ玉	一つまみ	和風顆粒出汁
干しエビ	大さじ1	小さじ1
		好みで青のり、カツオ節、
		こしょう
		各適量

作り方

1. キャベツは粗めの短冊切りにする。
2. B をボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、ウスターソースを加え、さらに混ぜる。
3. 2 の上に A の具材を盛る。



1. ざくざく切って粗めの短冊切りにする。

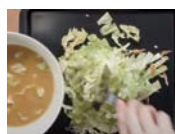


2. 小麦粉と出汁を合わせ、水を加えて混ぜる。



3. キャベツをのせ、他の具材もせる。

4. 熱したホットプレートなどに油をひき、3 の具材のみをかき出して炒め、具材をへらなどで細かく刻みながら混ぜ合わせる。
5. キャベツがしんなりしたらドーナツ状に丸い土手をつくり、真ん中に 4 の小麦粉生地を流し込む。
6. 少し待ち、表面が軽く泡立ち始めたら全体をかき混ぜ、平らに広げる。
7. 好みで青のり、カツオ節、こしょうをかけ、裏面がこんがりしたらへらではがしながら食べる。



4. キャベツなど具材をかき出す。



5. 具材でドーナツ状の土手をつくり、残った生地を流し込む。



6. 生地の表面が軽く泡立ってきたら全体をかき混ぜる。



溶いた小麦粉で鉄板に文字を書いたことから

もんじゃ焼き



レシピムービー

江戸時代末期、月島の駄菓子屋が店先で売っていたという。ゆるく水で溶いた小麦粉に具材を入れて鉄板で焼き、めいめいがへらで熱々を食べる。紙や習字道具が不足していた昔、鉄板に文字を書いて教えたり、遊んだりしたため「文字焼き」と呼ばれたのが名前の由来。

主な伝承地域：月島地区、都内全域

レシピ提供元：月島もんじゃ振興会協同組合

関東地方

神奈川県

変化に富んだ自然環境と
温暖な気候に恵まれた、
首都圏の物資供給地



相模川が中央を南北に流れ、西は箱根や丹沢の山地。

東は東京湾、南は相模湾に面した沿岸部や平地が広がる。

鎖国が終わって横浜港から世界の食文化が入り、肉食解禁で「牛鍋」が流行し、養豚も盛んになった。

中華料理がルーツの「サンマーメン」「シューマイ」は県民のソウルフードである。

一方、江戸時代から「のらぼう菜」「三浦だいこん」などが栽培され、

宿場町小田原の豊かな海の幸から生まれた「かまぼこ」も全国に知られている。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の神奈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：「じゃのめや」

幕末生まれで、すき焼きとひと味違う

牛鍋

主な伝承地域：横浜市

レシピ提供元：公益財団法人日本食肉消費総合センター、
監修：フードスタイリスト マロン

横浜港そばの居留地の外国人が食べる牛肉料理をヒントに、考え出された。牛肉を食べる習慣のない日本人には抵抗があったものの、なじみやすい味付けから広まった。すき焼きと似ているが、肉を焼かずに最初から醤油や味噌を使ったタレで煮るのが違うところ。現在では高級料理のイメージで、特別な日のご馳走になっている。

材料（4人分）

牛もも肉かたまり	300g	【A】	
ねぎ	1本	水	1と1/2カップ
春菊	1/2袋(約100g)	醤油	大さじ3
しいたけ	6個	みりん	大さじ1
焼き豆腐	1丁	砂糖	大さじ2
卵	4個	削り節	5g
		【B】	
		赤味噌	80g
		砂糖	大さじ1
		みりん	大さじ1/2

作り方

1. 牛肉は繊維を断つように1cm幅に切り、ひと口大に切る。ねぎは1cm幅の斜め切り、春菊は長さを4等分し、太めの茎はたて半分に切る。しいたけは軸をとって半分に切り、焼き豆腐は8等分に切る。Bはよく混ぜ合わせる。
2. 小鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、火を止めて10～15分おき、厚手のペーパータオルをのせたザルで濾して絞る。
3. 鍋を熱して2を入れ、中央にBとねぎをのせる。まわりに牛肉と野菜、焼き豆腐を並べ、Bを溶かしながら煮る。
4. めいめいの器に卵を割りほぐし、火の通った具をつけながら食べる。



野菜くずを無駄なく使って
具沢山に

けんちん汁

今は日本各地でつくられているが、鎌倉の建長寺では700年以上も前から食され、「建長汁」から「けんちん汁」になったともいわれる。また、建長寺で修業した僧が各地に派遣され、「けんちん汁」が全国に広まったという説もある。本来は精進料理なので動物性のは一切使わず、精進だしを使う。

主な伝承地域：鎌倉、全国
レシピ提供元：建長寺

【コラム】精進だし

材料（出来上がり900cc分）

昆布……………約10cm
干しいたけ……………2～3枚
水……………1,000cc

つくり方

鍋に2cmほどの角切りにした昆布、しいたけ、水を入れ、冷蔵庫で一晩置く。鍋を火にかけ、煮立ったらアクをすくい、しいたけは柔らかくなったら取り出す。弱火で30分～1時間ほど煮出したら昆布を取り出し、鍋を冷水につけて手早く冷ます。冷やして保存が可能。

材料（2～3人分）

だいこん……………40g	精進だしで使した
にんじん……………30g	干しいたけ……………2～3枚
れんこん……………30g	精進だし(コラム参照)……………400cc
ごぼう……………30g	酒……………少々
里いも……………30g	ごま油……………大さじ2
黒こんにやく……………1/8枚	
もめん豆腐……………1/6丁	【A】
だいこん葉(又は小松菜)……………少々	醤油……………大さじ1と1/3
	塩……………適量
	みりん……………少々



レシピムービー

つくり方

1. だいこん、にんじん、れんこんはよく洗い、皮つきでちょう切りにする。
2. ごぼうは洗い、皮つきのままさがぎ、又は半月切りにする。豆腐は水切りしておく。
3. 里いもは皮をむいて一口大に切り、塩少々をまぶしてもみ洗いし、ぬめりをとる。
4. 干しいたけは、精進だしをつくる途中でやわらかくなったら取り出しておき、石づきをとって刻む。
5. こんにやくは、茹でて箸で穴をあけ、スプーンなどで一口大にちぎり、鍋で炒め、味がしみ込むように水分をとばす。
6. だいこん葉は湯がいて氷水にとり、水気を絞って細かく切る。
7. 鍋にごま油を熱し、こんにやく、ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん、里いもの順に炒め、酒を加え、野菜に油がなじみ、少し火が通ったら精進だしとしいたけを入れる。
8. 7を煮立てないように火加減しながらアクをとり、弱火で1～2時間ほど煮込み、Aの塩を加え、なじんだら醤油、みりんを味を調える。この後、豆腐を加えるので少し濃いめに味付けする。
9. 野菜に味がしみたら豆腐を手で崩しながら入れ、味を調べてからごま油少々(分量外)を加えて香りをつけ、椀に盛って6の青味を添える。



貴重な米に、煮た野菜を混ぜて増量

かて飯



レシピムービー

主な伝承地域：相模原市
レシピ提供元：神奈川県食生活改善推進団体なごみ会

米作に向かない地域では、米は貴重品。にんじんやごぼう、だいこん、いもなど根菜類を煮てごはん混ぜ、かさを増やしていた。目的は違うものの、今でも家庭でつくられている。全国に伝わる混ぜごはんや炊き込みごはんに、そもそもはごはんのかさ増しのためにつくられたものが多い。

材料（4人分）

米……………3.5カップ	ごぼう、	【A】
こんにやく……………1/2枚	にんじん……………各100g	醤油……………大さじ3と1/2
油揚げ……………1枚	干しいたけ……………4枚	砂糖……………大さじ2
	ちくわ……………1/2本	

つくり方

1. こんにやくはさいの目に切り、湯通しした油揚げ、ごぼう、にんじんは千切りに、ちくわは輪切りにする。干しいたけは水で戻して千切りにし、戻し汁はとっておく。
2. なべに切った材料を入れ、Aとしいたけの戻し汁を加え、水をひたひたになるまで入れて火にかける。
3. 2の水分が10%くらいになるまで煮込み。煮汁は分けておく。
4. 洗った米を炊飯器に入れて3の煮汁を加え、水を足していつもの水加減にし、炊く。
5. 炊きあがったごはんに具を入れて蒸らし、ざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

うちの郷土料理

次世代に伝えたいメッセージ

魚と米の発酵から生まれた、「すし文化」

日本を代表する和食といえば「すし」。英語でも「sushi」で通じる和食です。すしの始まりは魚の保存食「なれずし」で、千年以上前からつくられていました。同じすしと呼ばれても、今私たちが食べているすしとはまったく違います。

日本各地には、この「なれずし」から、今のすしに至るまで、様々なすしが郷土料理として受け継がれています。そんなすしの歴史を、地域に伝わるすしから紹介します。

昔のすしは発酵の酸味、今のすしは酢の酸味

「すし」という言葉は「酸(す)し」、酸っぱい味からきているといわれます。今のすしは酢で酸味をつけますが、なれずしなど昔のすしは、発酵から生まれる乳酸が酸味のもと。傷みやすい魚を塩漬けし、米を加えてゆっくり発酵させ、長期保存できるようにしたのが「なれずし」です。米は漬け床として使われていました。

滋賀県で古くからつくられている「ふなずし」はその代表格で、年間にわたって食べることができます。骨までやわらかく、栄養豊富で乳酸菌たっぷり。ご馳走として食べられますが、腹痛や体調不良のときにも食されています。



滋賀県
「ふなずし」

「なれずし」より早く食べられる「生なれずし」

漬け込み期間を短くし、魚と米を一緒に食べるのが生なれずしで、和歌山県にはサバを使った「なれずし」が伝わっています。祭りのご馳走として振る舞われてきました。

のちに発酵促進の素材として、糶や酒、酒粕などを米に加えてより早く発酵させるようになります。例として石川県の糶を使う「かぶらずし」などです。そして江戸時代初めになると、発酵によらず酢飯を使用した「なれずし」が出回るようになりました。



和歌山県
「なれずし」

発酵させずに、酢を使う早ずしの誕生



千葉県
「太巻きずし」

酢の醸造技術が進んで一般に広まり、江戸時代後期に、江戸で発酵を伴わない握りずしが登場。屋台や露店で売られ、手軽に食べられるため大人気となり、「柳多留(やなぎだる)」という川柳句集にも登場します。すしには醤油が塗られ、つけ醤油は不要でした。また、江戸でいなりずしや巻きずしもつくられ、広まりました。全国で、地域に合った様々な食材を酢飯と組み合わせ、ちらしずしや押しずしなど、すし文化が多彩に、華やかに発展して今に至ります。明治になると製氷技術が発展し、生の魚を使うすし店もあらわれました。



岡山県
「まつりずし/ばらずし」

「寿司」が一番使われている

「すし」に使う漢字には、鮓、鮓、寿司(寿し)のおよそ三通りがあります。鮓は関東、鮓は関西でよく使われていますが、いずれも中国からやってきた漢字です。一方、寿司(寿し)は江戸時代に(日本で)つくられた縁起のよい当て字です。魚が入っていないすしにも、「寿司」は違和感なく使うことができ、現在では「寿司」が最も一般的な表記として使われています。

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

中部 地方

中部
地方

新潟県
富山県
石川県
福井県
山梨県
長野県
岐阜県
静岡県
愛知県

中部地方

新潟県

水の恵みがもたらした、米どころの食文化



豪雪県として知られ、日本海に面して長く伸び、島では沖縄について大きい「佐渡島」なども含まれる。

767の一级河川による豊かな水に恵まれ、全国トップを争う米どころ。

食文化はいつの時代も米とともにあるといわれ、「笹寿司」や「けんさん焼き」は米が主役の郷土料理。

サケ漁の盛んな地域では保存食「鮭の焼漬け」が受け継がれている。

また、正月にサケを食べる本土に対して佐渡島ではブリが食べられ、

ふぐの卵巣を使った珍しい発酵食品「ふぐの子の粕漬け」は佐渡特有の食文化である。

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



中部地方



とろみのついた煮物で、代表的な家庭料理

のっぺ

主な伝承地域：新潟県内全域

レシピ提供元：「続々伝えたい新潟の味」(新潟市)

雪にとざされる冬に大鍋でたくさんつくり、鍋ごと雪の中で保存したという。一年中つくられるが、正月料理には欠かせない。家庭ごとにアレンジされているが、さといもを主に季節の野菜やきのこと類を薄味で煮る。とろみはさといもでつけるほか、片栗粉を使うところもある。煮汁を濁さないように、くたくたに煮込まないのがコツ。貝柱のかわりに鶏肉などを使うところもある。

材料 (4人分)

干したホタテ貝柱	2個	かまぼこ	40g	【A】
干しいたけ	2枚	塩サケ	100g	醤油・酒・みりん
たけのこ水煮	80g	ぎんなん水煮	18粒	各大きじ2
さといも	4個(200g)	さやえんどう	適量	塩
にんじん	40g	あればとと豆		小さじ1/3
こんにゃく	1/2枚(100g)	(イクラ)	適量	

つくり方

1. 干し貝柱と干しいたけはそれぞれ水で戻し、貝柱は細かくほぐし、干しいたけは細切りにする。戻し汁はとっておく。さやえんどうは筋をとって色よく茹でる。
2. たけのこ水煮、さといも、にんじんは3cmの長さの短冊切りにする。
3. こんにゃくとかまぼこは、野菜の大きさに合わせて切り、こんにゃくは湯通ししてアクを抜く。塩サケは一口大に切って熱湯をかけ、霜降りにする。
4. 貝柱と干しいたけの戻し汁を合わせ、水(又は出汁)を加えて400ccにする。
5. かまぼことぎんなん以外の材料を鍋に入れて4を加え、ひと混ぜして火にかける。
6. 煮立ったらアクをとりながら煮、材料がやわらかくなったら、かまぼことぎんなんを加え、Aで味を調べて一煮する。
7. 器に盛り、さやえんどうを散らし、あればとと豆をのせる。