

ふるさとの味 とちぎの味



目次

■ とちぎの郷土料理・伝統料理	
■ とちぎの味 かんぴょう料理	1
五目めし	
かんぴょうの卵とじ	
かんぴょうとごぼうのしょうゆ漬け	
かんぴょうの梅酢あえ	
かんぴょうの中華風あえ	
■ とちぎの春の味	3
しもつかれ	
ねぎぬた	
草もち	
柏もち	
■ とちぎの夏の味	5
ちたけうどん	
小麦まんじゅう	
鮎めし	
いっこ煮	
■ とちぎの秋の味	7
いも串	
手づくりこんにやく	
おはぎ	
そば	
■ とちぎの冬の味	9
ゆずまき	
すいとん	
いもがらの炒め煮	
けんちん汁	
耳うどん	
■ とちぎの年間行事と行事食	11
■ とちぎの祝いの日の食	13
赤飯	
お煮しめ	
きんぴらごぼう	

とちぎの郷土料理・伝統料理

栃木県は関東平野の北端に位置し、内陸性の気候で寒暖の差が大きく、夏季は暑く、冬季は日照時間が多いものの寒い日が続きます。

地形は、県西北部には日光連山、高原、那須連山が連なり、東部には八溝山系が茨城県との境を接し、西北部の山々に水源をもつ、那珂川、鬼怒川、渡良瀬川、思川等の多くの河川が中央から南部に広がる豊かな田畑を潤しています。とちぎの食はこのような背景から生まれました。

郷土料理・伝統料理は、四季折々に収穫される農産物や自然の恵みである山菜や魚等を工夫して保存、加工、料理したもので、そこに住む人々に受け継がれてきました。

昔は普段の日は「常（ケ）の日」と呼ばれ、質素であっても身近な材料で手作りの食事を作っていました。これに対して、正月や盆などの年中行事、結婚式や出産などの特別な日は「晴れの日」と呼ばれ、手間と時間をかけて御馳走を作っていました。

このような地域の気候風土や伝統行事等と深く結びついた食文化が失われてきている中で、郷土料理・伝統料理を日々の食生活に取り入れるとともに、次の世代に伝えていくことが求められています。

今回は、地域で受け継がれてきた郷土料理・伝統料理の中から、身近な材料で家庭でも作ることができる料理や次の世代に伝えていきたい料理を選定しました。

とちぎの郷土料理・伝統料理を次の世代に伝えることにより、家庭や学校、地域など様々な分野で食育を推進していきましょう。



そばの花



かんぴょうは、夕顔の実を薄くひも状にむき、真夏の太陽光で2日間にわたり干し上げた乾物食品です。栄養的にもカルシウム、カリウム等が多く含まれ、食物繊維も豊富です。全国の生産量の90%以上を占めるとちぎの代表的な農産物です。

五目めし

1人分エネルギー 436kcal

塩分 1.8g

ごぼうやにんじんなどの根菜類としいたけ、かんぴょうをごはんに混ぜた料理です。かつては大変貴重であったかんぴょうを使うことから、祭りや農家の休日などの特別な日に作られました。

◆材料 4人分

米 ……………300g(2合)	のり ……………適量
かんぴょう ……………25g	●調味料
乾しいたけ ……………中3枚	だし汁 ……………350ml
ごぼう ……………中1/5本(25g)	砂糖 ……………大さじ3
にんじん ……………中1/4本(50g)	しょうゆ ……………大さじ2
油揚げ ……………1枚	酒 ……………大さじ4
絹さや(さやいんげん) ……………5枚	みりん ……………大さじ1 1/3
卵(錦糸卵) ……………1個	サラダ油 ……………大さじ1 1/3
紅しょうが ……………適量	



◆作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってざるにあげる。米に水を入れかために炊く。
- ② かんぴょうは、水洗いし、塩でよくもみ、水に5～10分つけてから、よく洗い流し、2cmくらいに切る。
- ③ 水でもどした乾しいたけと、油ぬぎした油揚げをせん切り、にんじん、ごぼうをさがぎにする。ごぼうは水につけアクをぬく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、②と③の具を炒め、調味料で味付けして煮る。
- ⑤ ①に④の具をのせ、5分程度むらし、全体を混ぜ合わせ、器に盛り、錦糸卵、ゆでた絹さや、のり、紅しょうがのせん切りを飾る。

かんぴょうの卵とじ

1人分エネルギー 55kcal

塩分 1.4g

かんぴょうを卵でとじた汁物で、来客の時や五目めしにはつきものです。

◆材料 4人分

かんぴょう ……………20g	しょうゆ ……………大さじ1
卵 ……………2個	塩 ……………小さじ1/2
みつば ……………少々	だし汁 ……3カップ(600ml)

◆作り方

- ① かんぴょうは水洗いし、塩でよくもみ、水を取り替えて、かためにゆでる。
※かんぴょうはゆですぎず、ある程度の歯ごたえを残す。
- ② ゆでたかんぴょうを2cmくらいに切り、といた卵の中に入れ、よくかき混ぜる。
- ③ だし汁を煮立て、塩、しょうゆで調味し、沸騰したら②をいれ、具がふわっと固まったとき火を止め椀に盛り、みつばをのせる。
※しょうゆのかわりに味噌を使ってもよい。



かんぴょうの戻し方と保存の仕方

漬け物やあえ物に使う場合は、歯ごたえを残すように戻しましょう。無添加のかんぴょうは、サッと水洗いし、たっぷりの熱湯で好みの柔らかさにゆでます。(塩もみ不要)

戻したかんぴょうはポリ袋に入れ、冷蔵庫で2～3日間保存できます。また1回分ずつ分けて冷凍しておく、約1ヶ月保存でき、手軽に使えて便利です。



かんぴょうを利用して手軽に作れる漬け物やあえ物です。

かんぴょうとごぼうのしょうゆ漬け

1人分エネルギー 78kcal

塩分 1.8g

◆材料 4人分

かんぴょう ……20g
 ごぼう ……60g
 だいこん ……80g
 にんじん ……80g
 塩 ……適量
 赤とうがらし ……1本

調味液

しょうゆ ……100cc
 砂糖 ……60g
 みりん ……大さじ2
 酢 ……大さじ3
 ゴマ油 ……大さじ1

◆作り方

- ① かんぴょうは水洗いし、塩でもんでから、熱湯に20分位浸し、絞って4cmに切る。
- ② ごぼうは皮をこそげてから、薄いさがきにし、アクがでるので酢水にはなす。歯ごたえが残る程度に、10分位ゆでる。
- ③ だいこん、にんじんは幅2cm長さ4cmの短冊切りにし、塩少々混ぜしばらくおき、しんなりさせ、ふきんで水気を絞る。
- ④ 赤とうがらしは、輪切りにして種を除く。
- ⑤ 鍋に調味液の材料を煮立て、冷ます。
- ⑥ 冷めた調味液に①、②、③、④とゴマ油を入れて混ぜ合わせ漬け込む。
 ※翌日から食べられる。



かんぴょうの梅酢あえ

1人分エネルギー 33kcal

塩分 1.2g

◆材料 4人分

かんぴょう ……30g
 梅酢 ……80ml
 砂糖 ……大さじ2
 みりん ……大さじ2
 塩 ……小さじ1/2

◆作り方

- ① かんぴょうは水洗いし、塩でもんでから、熱湯に20分位浸し、絞って3cmに切る。
- ② ①に梅酢と砂糖を入れ、よくもむ。
- ③ ②をよくしぼり、器に盛りつける。
 ※しそジュースが手に入ったら、砂糖の代わりに大さじ2を加えると、色が一層きれいになります。



しそジュースの作り方

◆材料

赤しそ ……90g 砂糖 ……600~700g
 青しそ ……10g クエン酸 ……20g
 水 ……1.8ℓ

◆作り方

- ① しその葉はよく洗って水気を切る。
- ② 1.8ℓの水を煮立ててしその葉を入れ、5分たったらしその葉を取り出す。
- ③ ②に砂糖、クエン酸を入れ火を止める。
 ※好みの甘さに薄めて氷を入れて飲む。

かんぴょうの中華風あえ

1人分エネルギー 62kcal

塩分 0.7g

◆材料 4人分

かんぴょう ……20g
 ごぼう ……50g
 だいこん ……50g
 にんじん ……50g
 塩漬けしその実 ……20g
 赤とうがらし ……1本
 きゅうり ……1/2本
 塩 ……適量

●調味液

しょうゆ ……50cc
 砂糖 ……25g
 みりん ……大さじ1
 酢 ……大さじ1
 ゴマ油 ……大さじ1/2

◆作り方

- ① かんぴょうは水洗いし、塩でもんでから、熱湯に20分位浸し、絞って4cmに切る。
- ② だいこん、にんじん、きゅうりは長さ4cm、幅1cm程度の短冊切りにし、塩少々を混ぜておき、しばらくしてふきんで包み水分を除く。
- ③ ごぼうはさがきにして水にさらしざるに上げる。
- ④ しその実は水につけ、塩抜きして水気を切る。
- ⑤ 調味液の材料を煮立てて火を止めたあと、ゴマ油を入れて冷やす。赤とうがらしの種を取り、みじん切りにして入れる。
- ⑥ 冷えた調味液に、かんぴょう、だいこん、にんじん、ごぼう、しその実、とうがらしを入れて混ぜ合わせ、1時間位味をしみこませる。





しもつかれ

1人分エネルギー 156kcal

塩分 0.6g

大根とにんじんを鬼おろしでおろし、大豆や塩鮭の頭と煮た料理です。大豆は節分のを、塩鮭の頭は正月の残りを使う食材利用の知恵があふれた料理です。

初午（はつうま）に作る県の代表的な郷土料理で、わらつとに入れて、赤飯とともに、お稲荷様に供えます。

◆材料 10人分

だいこん ……………2kg	水 ……………2カップ(400ml)
にんじん ……………300g	酒粕 ……………100~150g
いり大豆 ……………80g	●調味料
油揚げ ……………2枚	しょうゆ ……………適量
塩鮭の頭 …小1個(200g程度)	塩 ……………適量
酢 ……………大さじ2	砂糖(好みで)

◆作り方

- ① 鮭の頭は良く洗い、2cmくらいの角切りにし、1回ゆでこぼし臭みをとる。
- ② 厚手の大鍋に塩鮭の頭、酢、水を入れ、沸騰したら弱火にし、アクをとりながら、2~3時間位煮る。(圧力鍋を使用する場合は、約20分。)
- ③ だいこん、にんじんは鬼おろしでおろす。
- ④ いり大豆は、ふきんに包んでもみ、皮を除く。
- ⑤ 油揚げは、薄く焦げ目がつくくらいに焼き、縦半分にし、細切りにする。
- ⑥ 酒粕は小さくちぎり、熱湯に浸し、柔らかくする。
- ⑦ ②に③、④、⑤の材料を全部入れ、初め強~中火にかけ、ぐつぐつ煮えて来たら弱火でじっくり1時間程煮る。
- ⑧ 味がなじんで、柔らかくなったら、⑥を入れて、しょうゆ、塩で味を整える。
※塩鮭の塩味により、加えるしょうゆ、塩は加減する。
 ※塩鮭の頭は焼いて使用してもよい。分量は好みで、変えるともよい。いり大豆のかわりに生大豆を使用する時は、水に浸して塩鮭の頭とともに煮る。



一口メモ

鬼おろしとは
しもつかれを作るのに必要な道具で、鬼も寄せ付けなほど、鋭いおろし器具という意味があります。



ねぎぬた

1人分エネルギー 117kcal

塩分 1.6g

蒸したり、ゆでたねぎに、酢みそたれをかけた料理です。冬の寒さにあたたか春先の柔らかいねぎがおいしく食べられます。

◆材料 4人分

ねぎ ……………中2本(300g)	酢 ……………大さじ3
●酢みそ	酒 ……………大さじ1
みそ ……………大さじ3	みりん ……………大さじ1
砂糖 ……………大さじ5	ねりがらし ……………小さじ1

◆作り方 4人分

- ① ねぎは、3cmくらいに切ったものを蒸し器に入れて蒸す。火が通ったらざるにあけてさます。
- ② すり鉢に分量のみそ、砂糖、酢、酒、みりん、ねりがらしを入れよくすり合せ、酢みそを作る。
- ③ 器にねぎを盛りつけ、食べる直前にねぎの上にかけるか、またはあえる。
※蒸す時に、白い部分と葉の部分では、熱の通り方に差があるので、葉は後から入れるとよい。



一口メモ

ぬたとは
魚介類や野菜類のみそであえたものです。ぬたは沼田とも書き、とろりとしたみその感じが沼田を思わせるのでこの名があります。



草もち

1個あたりエネルギー 121kcal

塩分 0.2g

よもぎを入れて作ったもちで、ひな祭りに供えるのが古くからの習慣です。よもぎはキク科の植物で、もちぐさとも呼ばれており、子どもの無事な成長の願いが込められています。

◆材料 10個分

米粉(上新粉) ……2カップ(260g) ●きな粉
 熱湯 ……1½カップ(300ml) きな粉 ……大さじ5
 よもぎ ……80g(ゆでたもの) 砂糖 ……大さじ3
 塩 ……小さじ1/2

◆下準備

●よもぎは摘んで、きれいにしておく。

◆作り方

- よもぎは水洗いし、重曹を少々入れてゆで、30分、水に浸してアクを抜く。
- 絞ってすり鉢でよくすりつぶすか、ミキサーでよく砕く。
- ボールに米粉を入れ、熱湯を加えて、手早くかきまぜ、耳たぶくらいのかたさにこねる。
※熱湯300mlはかたさをみながら入れる。
 一握りくらいの大きさにちぎって約15分間蒸す。
- 米粉をボールに移し、すりこぎでつきながら、よくこね、②のよもぎを加え更によくこねる。
- 最後にさらに手でよくねって、1個50~70gくらいの大きさにまるめ、指を添えて軽くつぶす。
- きな粉に、砂糖、塩を混ぜて、草もちをつけて食べる。



一口メモ

よもぎは、ゆでてから冷凍庫で保存できます。また、手に入らないときは春菊で代用することができます。

柏もち

1個あたりエネルギー 114kcal

あんをくるんだもちを柏葉で包んだ料理で、端午の節句に作ります。

柏葉は古くは食べ物を包む器として使われており、新芽が出るまで古い葉が落ちないので「家系が途絶えない」ことを連想させる縁起のいい木で、「子孫繁栄」の願いも込められています。初節句のときの祝返しに親戚に配る風習がありました。

◆材料 15個分

米粉(上新粉) ……2カップ(260g)
 熱湯 ……1½カップ(300ml)
 あん ……500~600g

◆下準備

●あんをつくる。

◆作り方

- あんは1個35gに丸める。
- ボールに米粉を入れ、熱湯を加えて手早やくかき混ぜ、耳たぶくらいのかたさにこねて皮をつくる。
- 皮は1個35g~40gの大きさに丸め平らに押しつけ、中にあんを入れて二つに折り、口をとじる。
- 柏の葉を中表にして包む。
- 蒸し器で15分間蒸す。



あんの作り方 つぶしあん

◆材料

小豆 ……500g

A	生あん ……1kg
	砂糖 ……400~600g
	水 ……カップ1
	塩 ……少々
	でき上り ……約1.5kg

(※生あんは小豆の2~2.5倍の重量になる)

◆作り方

- 洗った小豆に3倍の水を入れ強火で煮る。沸騰したら冷水を1カップ差し水し、中火で皮のしわがなくなるまで煮る。
- 小豆をざるにあげ流水をかける。
- 小豆を鍋にもどし、小豆がゆっくりかぶる位の水を入れ、やわらかくなるまで煮る。水は常にかぶるようにする。
- あずきをふきんを広げたざるにあげ水気をきる。水気をきったものが生あんである。
- あずきとAの分量の水を鍋に入れ、砂糖を2~3回にわけて入れ、あずきの粒をこわさないように練りあげる。
- 最後に塩を加える。
- あんのかたさは、使う用途により調整する。



ちたけうどん

1人分エネルギー 377kcal

塩分 3.3g

ちたけとなすを炒めた汁で食べるうどんです。ちたけとは、ちちたけ（乳茸）のことで、裂くと乳白色の汁がでることが名前の由来です。香りがよく、なすとよくあい、うどん、そばのだし汁として好まれています。

◆材料 4人分

ちたけ ……………100g	しょうゆ ……………140ml
なす ……………中2個(150g)	砂糖 ……………大さじ1
油 ……………大さじ3	みりん ……………大さじ3
塩 ……………少々	薬味(ねぎ) ……………30g
だし汁 ……………6カップ	うどん(ゆでたもの) ……800g

◆下準備

●汁の味つけに返しを利用する場合はP8により作る。

◆作り方

- 1 ちたけは土のついてる部分を除き、食べやすい大きさに切る。小さいものはそのまま塩水に10分程浸し水をきる。
- 2 なすは、皮つきのまま縦半分にし半月に切り、水に10分程浸し水をきる。
- 3 鍋に油を熱し、①のちたけと②のなすを香りの出るまでよく炒める。
- 4 だし汁を加えてひと煮立ちさせ、しょうゆ、砂糖、みりんを加えて、軽く煮る。
- 5 うどんを丼に入れ、④のちたけ汁をかける。ねぎは小口切りにし、薬味にのせる。
塩分をとりすぎないため、汁は半分残しましょう。



うどんの作り方 4人分

◆材料

小麦粉(地粉・中力粉) ……500g
水 ……………200~220ml
塩 ……………20g
打ち粉 ……………50g程度

◆作り方

- 1 水に塩を加えて塩水をつくる。
- 2 小麦粉をふるいにかけ、大きめのボールまたはこね鉢に入れる。
- 3 小麦粉に塩水を少しずつ入れよく混ぜ、粉に水分を含ませポロポロ状態にする。(粉の状態の水を加減する)
- 4 全体をまとめてよくこねる。
- 5 ポリ袋に入れ常温で30分~1時間寝かせる。
- 6 麺板に打ち粉をして、麺棒で丸く延ばす。
- 7 平均に厚さ2~3mmくらいに延ばしたら、びょうぶだたみにして2~3mmに切る。打ち粉を払い落とす。
- 8 沸騰した湯の中に入れ、12~13分ゆでる。
- 9 冷水に取りもみ洗いし、ざるにあげる。

小麦まんじゅう

1個当たりエネルギー 188kcal

あんを小麦粉で作った皮で包み、蒸したまんじゅうです。炭酸まんじゅうとも呼ばれ、田植えや祭りの日には欠かせない料理です。特に、盆月の一日に作るものは「釜のふたまんじゅう」と呼ばれています。

◆材料 10個分

小麦粉(薄力粉) ……………250g	水 ……………125ml
重曹 ……………10g	あん ……………300g
砂糖 ……………125g	

◆下準備

●あんをつくる。

◆作り方

- 1 あんは1個30gに丸める。
- 2 小麦粉に、重曹を入れ2度ふるう。大きめのボールに入れる。
- 3 砂糖を分量の水で煮溶かし、常温まで冷ます。
- 4 ②の小麦粉に③の砂糖水を加えながら混ぜ、耳たぶよりやや柔らかめにした生地にする。(皮)
- 5 ④の皮を手粉を敷いたまな板にとり、棒状にし、1個35gに切りわけ。
- 6 皮を丸く押しつぶした上にあんをおき、あん玉を包みこむようにし、皮をとじる。とじたところを底にする。
- 7 蒸し器にクッキングペーパーを敷き、⑥のまんじゅうを並べ軽く霧吹きをかける。
- 8 中~強火で10~12分蒸す。



一口メモ

皮に、かぼちゃやほうれんそう、春菊、さつまいも等を加えると色、香り、味とも、バラエティーに富んだまんじゅうが作れます。



鮎めし

1人分エネルギー 652kcal

塩分 1.6g

米と一緒に素焼きや生の鮎を炊き込んだ料理です。清流に育つ鮎は貴重な食材で、鮎めしは祭りの日や農休日などの特別な日に作ります。

◆材料 4人分

米 ……3カップ 塩 ……小さじ1/2
焼鮎(素焼) ……4匹 水 ……2¹/₂カップ(500ml)
酒 ……1/2カップ(100ml) 青じそ ……5枚
しょうゆ ……大さじ1 針生姜 ……少々

◆作り方

- ① 米はよく洗って、酒・しょうゆ・塩を加えて普通に水加減し、30分程おく。
- ② 鮎をのせて炊飯器で普通に炊く。
※土鍋の場合
鮎をのせ、ふたをして中火にかける。沸騰し始めたら、ごく弱火にして13~15分間炊く。
- ③ 炊き上がったら頭と骨を取ってむらす。
- ④ ごはんと鮎の身をほぐしてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛りつけ、青じそのせん切りと針生姜を添える。



一口メモ

生鮎を使うときは、わたをとり除きます。塩焼きの鮎を使うときは、調味料をひかえます。

いところ煮

1人分エネルギー 81kcal

塩分 0.4g

小豆とかぼちゃを順番に入れて煮た料理で、冬至に食べる地域もあります。

◆材料 4人分

かぼちゃ ……200g
小豆 ……50g
塩 ……小さじ1/3
砂糖(ざらめ) ……大さじ1

◆作り方

- ① 小豆はきれいに水洗いする。
- ② かぼちゃは3cm角くらいに切る。
- ③ 小豆にたっぷりの水を加えて火にかけ、煮立ってきたら一度湯を捨てる。新しくカップ2・1/2の水を入れ、芯がぬける程度まで柔らかくし、②も加えて一緒に煮る。
- ④ 砂糖と塩を加え、柔らかくなるまで煮る。

※塩の代わりにしょうゆ小さじ2を入れてもよい。

※小豆の水煮缶を使うと手軽に作れる



一口メモ

いところ煮とは

豆類と芋類、あるいはかぼちゃとあずきなどを煮えにくいものから順番に入れ、しょうゆやみそで味付けした料理です。堅いものから順番に煮ていくため、「追い(甥)追い(甥)煮る」の意味から命名されたといわれています。



いも串

1人分エネルギー 227kcal

塩分 3.2g

蒸したり、ゆでたさといもを串に刺して焼き、ゆずやさんしょうの葉を入れたみそダレをつけた料理です。秋の収穫祭の時には欠かせない料理で、県北では正月の料理として食べられているところもあります。

◆材料 4人分

さといも ……………400g	みりん ……………60g
●みそダレ	ゆず ……………季節により
みそ ……………100g	さんしょうの葉 …季節により
砂糖 ……………100g	

◆下準備

- さといもは、外皮を洗いおとし傷んだところをむき、ざるにあげて1~2時間陰干しをする。（時間のない時は省略してよい。）

◆作り方

- ① さといもは、大きいものは切り、一口大の大きさに揃える。
- ② 蒸し器に、クッキングペーパーを敷き、さといもを入れ串が通るまで蒸す。
- ③ ざるに広げ冷まし、串に3~4個の芋をさす。
- ④ オープン、炭火等で、両面を焼く。
- ⑤ みそダレをつくる。
 - 鍋に、みそ、砂糖、みりんを入れ火にかけ、とろみが出るまで、焦げつかないように混ぜながら煮つめる。
 - ゆずのすりおろしや、さんしょうの葉のみじん切りを加える。
 焼きたいも串に、みそダレをつけて、もう一度軽く焼く。



手づくりこんにやく

こんにやくいもの生玉の出来る秋から春にかけて作る料理です。こんにやくは冠婚葬祭には欠かせないものです。

◆材料 4人分

こんにやく生玉 ……………500g	ぬるま湯 ……100~200ml
●灰汁(アク)	水 ……………2ℓ~2.5ℓ
消石灰(食品添加物)	※生玉を素手で扱うと、かゆくなるので、手ぶくろをつける。
……………4~5g(生玉の0.8~1%)	

◆作り方

〔1〕生玉からつくる

- ① こんにやく生玉の皮を、おとすようによく洗い、芽をえぐり取る。
- ② 水2ℓの中に、生玉をすりおろし約1時間放置する。
(水の中におろし金をつけながらすること)
- ③ うわ水を捨て、鍋に入れて火にかけ、半透明になるまで混ぜ、火からおろし、60~70℃に冷ます。
- ④ 消石灰とぬるま湯で灰汁(アク)をつくる。
- ⑤ ③をよく混ぜながら、④のアクを加え、全体がまとまって来るまで手早くねる。
- ⑥ バットに流し、型をつくり、20分程放置する。
- ⑦ 適当な大きさに切り、熱湯で20~30分ゆでる。
- ⑧ 冷水に浸してアクをぬく。2~3回水を取り替える。
 - ※アクがとれたらうすく切りさしみにする。
 - ※②でミキサーを使ってすりおろしても良い。
 - ※好みで青のりを加える



〔2〕生玉をゆでて作る方法

(材料と作り方①、④~⑧は生玉の項と同じなので参照)

- ② 洗った生玉を適当な大きさに切り、ゆでる。
- ③ 分量の水を70℃程度に沸かし、ミキサーで②をよくくたく。ボールに移し、15分程放置する。



おはぎ

1個あたりエネルギー 109kcal

彼岸の供え物として作り、秋の彼岸は萩の花にたとえ「おはぎ」、春の彼岸はぼたんの花にたとえ「ぼたもち」ともいいます。本県では、ごはんの上にあんをのせたものを「ぼたもち」と言い、盆・彼岸や農作物の収穫を祝った「こき上げぼたもち」として食べます。

◆材料 30個分

もち米 ……………1カップ 水 ……………3カップ(600ml)
米 ……………2カップ あん ……………900g

◆下準備

- あんをつくる。

◆作り方

- ① 米ともち米を混ぜて洗い、1時間ほど分量の水に浸してから、炊く。
- ② 炊いたごはんは、ボールに移し熱いうちにすりこぎ棒で、半つぶしにつく。ごはんは1個30g程度の俵型にする。
- ③ あんを俵型にしたごはんにつける。
※ポリラップを使って、ごはんやあんを丸めるとよい。



そば

1人分エネルギー 410kcal

昔はそばをうてなければ一人前でないとわれ、嫁入り前には練習したと言われていました。

◆材料 4人分(出来上り700~750g)

そば粉 ……………400g ●薬味
小麦粉(中力粉) ……………100g ねぎ ……………適量
水(粉の40~50%) ……………200ml~250ml わさび ……………適量
打ち粉 ……………適量

◆作り方

- ① そば粉と小麦粉とあわせて2度ふるいにかける。
- ② 大きめのボールに粉を入れ水の70%を少しずつ加え混ぜる。細かい粉の粒子をつくる。
- ③ 残りの水を、粉の状態をみながら少しずつ加える。(柔らかくしすぎないように注意する。)
- ④ 生地をひとつにまとめ、なめらかになるまでよくこねる。
- ⑤ 麺板に生地をのせ、麺棒でのし、1~2mm厚さまで延ばす。
- ⑥ 畳んで、包丁で1~2mm幅に切る。
- ⑦ たっぶりの湯で、3~5分程ゆでる。
- ⑧ 冷水にとり、軽くもみ洗いしながら2~3度水を取り替えて冷ます。
- ⑨ ざるにあげ、水のきれないうちに食べる。



つゆの作り方

◆材料 4人分 つけ汁80ml 塩 分 3g

●返し(できあがり1ℓ) ●そばつゆ(つけ汁)(4~5人分)
しょうゆ ……………900ml だし汁 ……………300ml
砂糖 ……………140g 返し ……………90ml
水 ……………45ml みりん ……………50~90ml
(好みで調節)

◆作り方

- 返し
- ① 鍋に砂糖と水を入れ煮とくす。
- ② しょうゆをあわせ、びんまたは、かめに入れ1週間ほど、冷暗所でねかす。
※返しは、保存がきく。
●そばつゆ(つけ汁)
だし汁と、返し、みりんを加え、さっと煮立てて冷ます。
※使用目的により、だし汁で調節する。

かてそばとは

そばを増量するためにだいこんやにらを加えたものですが、そばに風味が出て、おいしくいただけます。

一口メモ

だいこんそば
材料(4人分) そば350g だいこん200~300g
作り方 ①だいこんは10cmくらいの長さに切り、皮をむき、千切りにする。②たっぶりの湯をわかし、先にだいこんを入れ、2~3分ゆで、その中に、そばを入れ、だいこんと一緒に2~3分ゆでて水にとり、冷たくしてざるにあげる。

にらそば

材料(4人分) そば350g、にら120g
作り方 たっぶりの湯に、そばとにらを入れ、2~3分一緒にゆでて水にとり、冷たくしてざるにあげる。



ゆずまき

1人分エネルギー 44kcal

塩分 1.2g

ゆずの皮を大根で巻いて甘酢に漬けた料理です。秋の祭りの膳や正月の料理に欠かせない一品です。だいこんはよく干したり、生のまま使ったりと、料理方法は地域により異なります。

◆材料 4人分

だいこん ……中1/2本(500g)
ゆず ……大1個
酢 ……大さじ5
砂糖 ……大さじ5
とうがらし ……2本
塩 ……大さじ1
楊枝 ……約20本

◆作り方

- ①だいこんをうすく輪切りにして塩をふり、水分をとる。
- ②ゆずは表面の皮をむきためのせん切りにし、4~5本をしんなりしただいこんでまき、楊枝で3個ずつさす。
- ③とうがらしは小口から輪切りにする。
- ④酢、砂糖、とうがらしを合わせておく。
- ⑤ふたつきの容器に並べて④をふりかけて2~3日おく。



すいとん

1人分エネルギー 302kcal

塩分 2.2g

野菜の入った汁に小麦粉や米粉のだんごを入れた料理です。ごはんの足りないときや、日常食としてよく食べられていました。地域により、はっとう汁（法度汁）、だんご汁、とっちゃんぎもち（旧葛生町：手でつまんで落とすことから）とも呼ばれています。

◆材料 4人分

じゃがいも ……80g
にんじん ……30g
しいたけ ……2枚
ごぼう ……80g
豚肉スライス ……80g
みそ ……50g
だし汁 ……5カップ(1ℓ)
青菜(季節のもの) ……少々
●団子
小麦粉 ……200g
合わせて200ml
〔卵 ……1個
水 ……おおよそ150ml
塩 ……2g

◆作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水につけておく。ごぼうは小口切りにし、水につけておく。
- ②にんじんはいちょう切り、しいたけはうす切りにする。
- ③豚肉は一口大に切る。
- ④だし汁を煮立て、①と②の野菜、③の豚肉を入れ、煮る。(アクはすくい取る)
- ⑤ボールに卵を割り入れ、水と塩少々を入れてかき混ぜた中に小麦粉を加え、よく混ぜ、団子の生地をつくる。
- ⑥汁の中へみそを入れ味を整えたら、スプーンで一口大に団子の生地をとり、汁の中におとし入れる。(団子が浮いてきたら出来上り)
- ⑦器に盛りゆでた青菜を散らす。
※具の野菜は季節によって替えるとよい。



いもがらの炒め煮

1人分エネルギー 87kcal

塩分 1.3g

さといもの葉柄（ずいき）を乾燥させたいもがらを炒め煮にした料理です。一般的にはやつがしらを利用しますが、えぐみの少ないさといもの品種は利用できます。

◆材料 4人分

いもがら(乾) ……3本
油揚げ又はさつまあげ ……1枚
油 ……大さじ1
だし汁 ……1/2カップ(100ml)
しょうゆ ……大さじ2
みりん ……大さじ2

◆下準備

- いもがらはよく洗い、熱湯に浸して、柔らかくなるまで戻し、水ですすぐ。

◆作り方

- ①戻したいもがらはよく絞る、3cm位の長さ切る。
- ②油揚げは縦半分に切りやすい短冊に切る。
- ③厚手の鍋を熱し油を入れ、いもがらと油揚げを手早く炒め、だし汁、しょうゆ、みりんを入れ弱火にし、味がしみるまで煮る。





けんちん汁

1人分エネルギー 306kcal

塩分 3.3g

ごぼうやさといもなど秋から冬にかけて収穫される野菜を油で炒め、しょうゆ味の汁物にした定番料理です。日常的にも食べられますが、精進料理としても食べられています。

◆材料 4人分

だいこん ……中1/3本(300g)	ねぎ ……50g
さといも ……300g	煮干し ……10尾
こんにゃく ……120g	しょうゆ ……40mℓ
にんじん ……中1/2本(100g)	塩 ……5g
ごぼう ……中1/3本(50g)	だし汁 ……4カップ(800mℓ)
しいたけ ……50g	油 ……大さじ6
豆腐 ……1/2丁	

◆作り方

- ① だいこんはいちょう切りにする。
- ② にんじんは半月またはいちょう切りにする。
- ③ ごぼうは斜め切り、水につけアクをぬく。
- ④ さといもは1cmくらいの輪切りにする。
- ⑤ しいたけは3~4つに切る。
- ⑥ こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。
- ⑦ ねぎは2cmくらいの斜め切りにする。
- ⑧ 鍋に油を煮立て、①~⑥までの具を入れてよく炒める。
- ⑨ 豆腐も手でちぎって加え炒める。
- ⑩ 十分に炒めたら、だし汁、煮干し(頭、内臓を取る)を入れ、野菜がだいたい柔らかくなるまで煮る。
- ⑪ しょうゆ、塩を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑫ ねぎを入れて仕上げる。



耳うどん

1人分エネルギー 605kcal

塩分 4.7g

小麦粉をのばしたものを耳の形にして、野菜たっぷりの汁で煮て食べます。佐野市仙波地区の正月料理であり、耳うどんは干して保存したり、ゆでたものを水に入れ、冷蔵庫で数日間保存できます。耳うどんを正月に食べると一年中悪いことが聞こえないですむといわれています。

◆材料 4人分

小麦粉(中力粉) ……500g	鶏肉 ……100g
ぬるま湯(30℃) ……200~220mℓ	青菜(季節のもの) ……60g
塩 ……小さじ1	かまぼこ ……60g
打ち粉 ……少々	ねぎ ……40g
●耳うどんの汁	だし用かつおぶし ……30~50g
水 ……4カップ(800mℓ)	しょうゆ ……大さじ4
しいたけ ……中5枚(100g)	みりん ……大さじ4
にんじん ……120g	

◆下準備

- だし汁をつくっておく。
水が沸騰したら、かつお節を入れ軽く一煮立ちさせ火をとめ、だしのアクをとり、しばらくしてからふきんでこす。

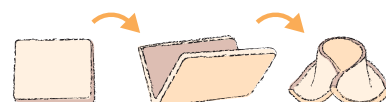
◆作り方

- ① ぬるま湯に、塩を入れよく溶かす。
- ② 小麦粉は一度ふるいにかけ大きめのボールに入れる。
- ③ ①の塩水を少しずつ加え、粉がバラバラになるように手でかき混ぜる。全体がまとまって来たら、よくこね一時間くらいねかす。(生地)
- ④ 麺板に生地をのせ、麺棒を使いうすく延ばす。(打ち粉は、つかない程度に使う)
- ⑤ うすく延ばせたら、6×4cmのマッチ箱の大きさに切る。
- ⑥ 横半分に折り、図のように折る。
- ⑦ たっぷりの湯で10分程ゆで、水にさらし、ざるにあげる。



●汁

- ⑧ しいたけ、にんじんはせん切り、鶏肉は小さめに切る。
- ⑨ 青菜はゆでて3cmに切る。
- ⑩ かまぼこはうす切りにする。
- ⑪ ねぎは薬味用に小口切りにする。
- ⑫ だし汁が沸騰したら鶏肉、にんじん、しいたけを煮る。
- ⑬ 柔らかくなったら、しょうゆ、みりん、塩で味を整え、耳うどんを入れて、さっと煮る。
- ⑭ 器に盛り、上に青菜、かまぼこ、ねぎを飾る。
※汁の具は好みでよい



とちぎの年間行事と行事食

正月や盆などの年中行事、神社の祭礼などの特別な日は、「晴れの日」と呼ばれ、赤飯やお煮しめなどの御馳走が作られていました。

月	日	行事名	行事の内容、主な料理等
1	1	正月	雑煮（切り餅、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ等の入ったしょうゆ味） おせち（ごぼうとにんじんのきんぴら、水ようかん、白なんきん豆のきんとん、昆布巻き、数の子、ムキサメなどの魚の煮付け、大根とにんじんのなます、煮しめ等） いも串（県北）、耳うどん（旧葛生町）
	7	七草	7種の菜を入れた七草粥を食べます。 七草粥（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）
	14	とりやき どんでん焼き	正月の松飾りを子どもたちが集め歩き、1箇所を集めて燃やし、その火でだんごや餅を焼いて食べます。県北では集めたもので小屋（とりごや）を作り、その中で遊んでから燃やすところもあります。 だんご、お汁粉
	15	小正月	小豆がゆ
	20	恵比須講	恵比寿様は商家では商売繁盛の神、農村部では豊穡の神として祀られています。 赤飯、そば、けんちん汁、尾頭付きの魚、お煮しめ
2	3	節分	ひいらぎや大豆の枝にいわしの頭を刺し、家の玄関や門に飾ります。 「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきをします。 赤飯、そば、けんちん汁、お煮しめ
	最初の午の日	初午	稲荷神社の縁日とされており、稲荷様は商家では商売の神、農家では稲の神とされています。しもつかれを赤飯とともにわらつとに入れ、稲荷神社に供えています。 しもつかれ、赤飯、けんちん汁、お煮しめ
	最初の申の日	庚申様	道教の庚申信仰に基づく行事でしたが、日本ではその年の豊作を祈る機会となっています。 赤飯、けんちん汁、お煮しめ
3	3	桃の節句	五目めし、お煮しめ、草もち、赤飯
	春分の日を中心 に7日間	彼岸	ぼたもち、お煮しめ、けんちん汁、五目めし、小麦まんじゅう
4		田植えはじめ の日	赤飯、煮豆、にしんの煮物
5	5	端午の節句	柏もち

月	日	行事名	行事の内容、主な料理等
6	田植え終了後 5月末～ 6月初め	さなぶり	田植え終了後の田の神祭りの総称。各家で行ったり、集落で日を決めて行ったりしていました。 赤飯、小麦まんじゅう、お煮しめ、きんぴらごぼう
7	7	七夕	五目めし、小麦まんじゅう
	中下旬	天王祭	天王様とは牛頭天王のことで、各地の八坂神社で祭礼が行われます。 赤飯、お煮しめ、小麦まんじゅう
8	1	かまのふた	地獄の釜のふたが開き、ご先祖様が家に向かって歩き出すと言われています。 小麦まんじゅう
	13～16	盆	先祖の精霊迎えの儀礼。盆棚にマコモゴザを敷き、位牌を移し、ワカメ・ソーメン・ホオズキ等を飾り付けます。 だんご、ぼたもち、うどん
9	旧8/15	十五夜	仲秋の名月と言われ、縁側にちゃぶ台や箕を出し、だんご、すすき、さつま芋、さといも、柿、栗などを供えます。 だんご、小麦まんじゅう、けんちん汁
	秋分の日を中心 に7日間	彼岸	おはぎ、お煮しめ、けんちん汁、五目めし、小麦まんじゅう
10		稲刈り上げ祝い	ぼたもち
	旧9/13	十三夜	十五夜と同様にすすき、だんご、さといもなどを飾ります。十五夜に月見をしたら、十三夜にも必ず月見をするものと言われていました。子どもたちが新わらで作ったわらでっぼうで地面をたたき、各家を回る風習がありました。 だんご、赤飯、五目めし、お煮しめ
	20	恵比寿講	そば、けんちん汁、尾頭付きの魚
11		お日待ち	収穫が終了後、手伝いの人達に御馳走していました。 赤飯、お煮しめ、きんぴらごぼう、けんちん汁、小麦まんじゅう
	20	庚申様	しまい庚申ともいわれ、その年の収穫に感謝する機会となっています。 赤飯、けんちん汁、お煮しめ
12		冬至	1年間で最も昼間の時間が短い日であり、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。 かぼちゃの煮物、いところ煮、ゆずまき
	28	もちつき	もち
	31	大晦日	長いものを食べると長生きをされると考えられました。 そば
お祝いの日			赤飯、お煮しめ、けんちん汁、きんぴらごぼう、小麦まんじゅう



日常的な普段の日を「常（ケ）の日」、普段と違う特別な日を「晴れの日」と呼んでいました。晴れの日には、神社の祭礼、正月や盆などの年中行事、結婚や出産などの人生儀礼がありました。

赤飯は、昔からお祝い事には欠かせない料理であり、お煮しめは、野菜の持ち味を活かし、じっくりと味がしみるまで煮た料理です。きんぴらごぼうは、せん切りにしたごぼう、にんじんを炒め煮した料理です。いずれも、祝いの席には欠かせない料理です。



下準備

- さざげはよく洗い、10倍の水で8分どおり煮てざるにあげる。煮汁は冷ます。煮汁に水を加え、もち米にたっぷりかぶるくらいつくり赤水とする。
- もち米は洗い、赤水に一晚浸す。もち米が吸収し赤水の上に出ないように注意する。

赤飯

1人分エネルギー 545kcal

◆材料 4~6人分

もち米 ……5カップ(750g) ごま塩 ……………少々
 さざげ(またはは小豆) ……45g

◆作り方

- ① 一晚赤水に浸したもち米はざるにあげ、10~20分水を切る。(打ち水用につけ汁を3カップくらいとっておく。)
- ② 蒸し器に、蒸しふきん(ぬれふきん)を敷き、蒸気があがったらもち米とさざげをよく混ぜて蒸し器に入れる。
- ③ 20分蒸したら1カップくらいの打ち水(赤水または水でもよい)をし、更に10分くらい蒸す。再び1カップくらいの打ち水をし10分くらい蒸す。
- ④ 蒸しあがったら、別の容器に移し、全体をよく混ぜる。
- ⑤ 食べる時にごま塩をかける。

お煮しめ

1人分エネルギー 252kcal

塩分 3.9g

◆材料

さといも ……中10個 ちくわ ……1本
 だいこん ……400g さつま揚げ ……2枚
 にんじん ……1本 昆布 ……20cm
 ごぼう ……100g ●調味料
 しいたけ ……50g しょうゆ ……大さじ4
 こんにやく ……100g みりん ……1/2カップ
 いんげん ……50g 砂糖 ……大さじ1
 だし汁 ……3カップ

◆作り方

- ① だいこんは半月切り、さといも、にんじん、ごぼうは乱切りにし、ゆでこぼす。
- ② こんにやくは手綱に形づくりしさとゆでる。
- ③ ちくわ、さつま揚げは一口大の大きさに切る。
- ④ 昆布は、両面をふき2cm角に切る。
- ⑤ いんげんは青くゆで3cmに切る
- ⑥ 鍋に①②③④の材料を入れて調味料を加え、途中かき混ぜながらゆつくりと煮含める。
- ⑦ 野菜が煮えたら、いんげんを加え煮あげる。

きんぴらごぼう

1人分エネルギー 110kcal

塩分 1.3g

◆材料

ごぼう ……2本(200g) 砂糖 ……大さじ1 1/2
 にんじん ……40g しょうゆ ……大さじ2
 油 ……大さじ2 赤とうがらし ……1本
 ●調味料
 酒 ……大さじ1

下準備

- だし汁をつくっておく。

◆作り方

- ① ごぼうは洗って皮をこそげ、5cm長さのせん切りにして、水につけあくを抜く。
- ② にんじんは5cm長さのせん切りにする。
- ③ 赤とうがらしは輪切りにして、種を除く。
- ④ 鍋に油を熱し、ごぼう、にんじんをしんなりするまで炒め、赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- ⑤ 分量の調味料を加えて火を弱め、汁がなくなるまで炒める。

参考文献 「栃木県民俗事典」(下野民俗研究会)「栃木民俗探訪」(下野新聞社)「栃木県の年中行事」(第一法規)

「子や孫に伝えたい郷土の料理 とちぎ」(栃木県農業者懇談会)

「かみつがの伝統食ごよみ」(上都賀地方農村女性会議)「今 伝えたいふるさとの味」(下都賀地区女性農業士会)

編集・発行

栃木県農政部農政課 〒320-8501 宇都宮市埴田1-1-20

TEL 028-623-2288 FAX 028-623-2340

Eメール nousei@pref.tochigi.lg.jp

監修 とちぎ郷土料理研究会 (小森ひとみ 駒場啓子 本多幸子 江俣静枝 黒崎静江 鈴木君子 堀江孝子 菊池和子 益子道子 福田フミエ)

協力 栃木県農業者懇談会