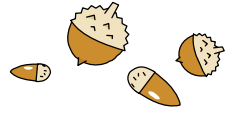


# 日本各地の郷土料理を紹介します

今年度、『日本食を見直そう!』を給食のテーマとして、日本各地の郷土料理を取り入れています。

ここでは、ご応募いただいた“わが家で作る郷土料理レシピ”をはじめ、給食で登場したメニューや昔ながらの郷土料理を紹介します。ぜひ作ってみてください!



“わが家で作る郷土料理レシピ” ご応募ありがとうございました!!

## 応募レシピ 笹井様

### 材料(4人分)

中力粉(うどん粉) … 100g  
水 … 50ml  
ごま油 … 大さじ5

ごぼう … 1/5本  
玉ねぎ … 中1/4個  
にんじん … 小1本  
大根 … 80g  
長ねぎ … 1/3本  
豚小間肉 … 60g

だし汁 … 5カップ  
(かつお節・昆布)

A 醤油 … 大さじ4強  
酒 … 小さじ1  
みりん … 小さじ1

## オペア

- ① 中力粉に水を入れながらよくこね、ごま油を加えて、さらにこねる。こねた表面がつるりとしたら、ラップで包み、冷蔵庫で1時間くらい寝かせる。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらして、アクを抜く。玉ねぎは1cm幅のくし切り、にんじん・大根は1cm幅の短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ③ だし汁に②と豚小間肉を入れ、火が通ったら、①を3cm大にちぎって、平らにしながら入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、Aを加え、味をととのえる。

満州帰りの母が寒い冬の晩によく作ってくれた思い出の料理。すいとんよりねっとりした食感。翌朝に、味がよくしみたのも、またおいしい!



東京早稲田発祥。子どもも大好き。おやつがわりにもGood!



## かんたん! 大学芋

- ① さつまいもを皮付きのまま一口大の乱切りにし、水にさらす。水気をふき取り、約170℃の油で揚げる。きつね色になったら、竹串を通して、やわらかければOK。
- ② 平らな鍋にAを入れ、火にかける。ブクブクとひと煮立ちしたら、①を入れ、しゃもじなどで手早くからめる。
- ③ 火を止め、黒ごまを振り入れ、ひと混ぜする。

## 応募レシピ

ペンネーム ななちゃんママ様

### 材料(4人分)

さつまいも … 1本(約300g)  
揚げ油 … 適量

A 醤油 … 小さじ2  
砂糖 … 大さじ4弱

黒ごま … 小さじ1弱

## 応募レシピ 石山様

### 材料(4人分)

中力粉 … 400g  
水 … 180~200ml  
塩 … 4g

<薬味>

青じそ … 4枚  
長ねぎ … 1/2本  
天かす … 適量

<めんつゆ>

だし汁 … カップ1と1/2  
醤油 … 大さじ4  
みりん … 大さじ4

## 手打ちうどん

- ① 中力粉に塩水を回し入れ、指先で混ぜ合わせる。さらに手の平でこね、耳たぶくらいの硬さにする。
- ② ビニール袋に入れ、1時間くらい寝かせる。
- ③ ②を5~10分こねる。(又は足で踏んでも良い。)打ち粉(分量外)を振り、3mmの厚さに伸ばす。びょうぶだたみにし、3mm幅に切る。
- ④ 大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、約7分間茹でる。
- ⑤ 茹で上がったら、冷水でもみ洗いし、器に盛る。
- ⑥ 鍋にみりんを入れ、ひと煮立ちさせアルコール分をとばして醤油を加え、かつお節でとただし汁を加える。
- ⑦ 薬味の青じそはせん切り、長ねぎは小口切りにし、お好みで天かすを用意する。



## 北海道の郷土料理

# 鮭のチャンチャン焼き

味噌ダレで、野菜がたっぷり食べられ、ごはんがすすむ一品!!

### 材料(4人分)

生鮭切り身(塩・こしょう) … 4切
玉ねぎ … 1個
キャベツ … 4枚
にんじん … 1/2本
長ねぎ … 1本
しめじ … 1パック
にら … 1束
バター … 24g
A 白味噌 … 120g
砂糖 … 大さじ1
みりん … 大さじ2
酒 … 大さじ4

- ① 鮭に、塩・こしょうを振り下味をつけておく。
- ② 玉ねぎ・キャベツは1cm幅、にんじんはせん切り、長ねぎは斜め切り、にらは4~5cmに切る。しめじは小房にする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ④ ホットプレートを温め、バターを溶かしたら、鮭の皮の部分を下にして入れ、野菜・③のタレをかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 材料に火が通ったら、鮭と野菜を混ぜて召し上がれ。



よく知られている秋田県の郷土料理です。寒い季節に食べられています。

# きりたんぼ鍋

## 秋田県の郷土料理

### 材料(4人分)

- ① 水に鶏がらを入れ、弱火でじっくりだしをとる。(スープの素でも可)
- ② ごぼうはささがきに切り水にさらし、アクを抜く。長ねぎは斜め切り、舞茸は石づきを落として手で裂く。せりは3cmに切る。糸こんにゃくは、5cmに切り茹でる。
- ③ 鶏肉は一口大に切る。きりたんぼは、斜め切りで食べやすい大きさにする。
- ④ 土鍋にスープを入れ、鶏肉・ごぼう・舞茸・糸こんにゃくを入れ、醤油・酒・みりんを加え、味をととのえる。
- ⑤ きりたんぼ、長ねぎを入れ、ひと煮たちしたら、せりを加える。

きりたんぼ … 8本
鶏肉(比内鶏) … 320g
長ねぎ … 1本
舞茸 … 100g
ごぼう … 100g
糸こんにゃく … 100g
せり … 150g
鶏がらスープ … 7カップ
醤油 … 2/3カップ
酒 … 小さじ2
みりん … 小さじ2

## 福島県の郷土料理

### 材料(4人分)

干貝柱 … 15g
里芋 … 中2個
にんじん … 50g
水菜 … 50g
こんにゃく … 60g
竹輪 … 1本
干椎茸 … 2枚
玉麩 … 5g
淡口醤油 … 大さじ3
だし汁+戻し汁 … 2と1/2カップ(かつお節)

# こづゆ

山の幸・海の幸たっぷりの汁物です。

- ① 干貝柱・干椎茸は戻し、戻し汁はとっておく。干椎茸はせん切り。
- ② 里芋・にんじんは5mm幅のいちょう切り、水菜は3cmに切る。
- ③ こんにゃくは縦3等分にし、5mm幅に切り茹でる。竹輪は5mm幅に切る。玉麩は水で戻し、軽く絞る。
- ④ 鍋にだし汁・戻し汁・貝柱・干椎茸・にんじん・里芋・こんにゃく・竹輪を入れ煮る。
- ⑤ 煮えたら淡口醤油・玉麩・水菜を加える。



いろいろな食材が入り、ボリュームがあり食感もよいです。

# たけのこの岩石揚げ

## 福井県の郷土料理

### 材料(4人分)

- ① たけのこは粗みじん切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはうす切り。
  - ② 鶏胸肉はそぎ切りにする。
  - ③ わかめは水で戻し、軽く絞る。
  - ④ ボールに①~③の材料を入れ、小麦粉の1/2程度をまぶす。
  - ⑤ 卵と冷水を合わせ、残りの小麦粉をさっくりと混ぜ合わせる。④の材料に加え、8等分してかき揚げの要領で揚げる。
- ※ 本来は煮干を砕いて使用。今回は、ちりめんじゃこを使用。

たけのこ(水煮) … 120g
にんじん … 60g
玉ねぎ … 80g
わかめ(乾燥) … 2g
鶏胸肉 … 80g
ちりめんじゃこ … 5g
小麦粉 … 1カップ
卵 … 1/2個
冷水 … 大さじ3
揚げ油 … 適量

福井県の郷土料理

材料(4人分)

打ち豆	…	40g
大根	…	80g
にんじん	…	1/4本
里芋	…	中2個
こんにゃく	…	1/3枚
長ねぎ	…	1/2本
油揚げ	…	1/2枚
干椎茸	…	2枚
煮干	…	10g
削り節	…	3g
白味噌	…	大さじ4弱

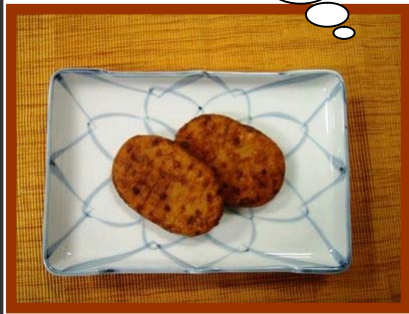
# 打ち豆汁

- ① 煮干と削り節でだしをとる。
- ② 里芋・大根・にんじんは5mm幅のいちょう切り。長ねぎは小口切りにする。こんにゃくは短冊に切り、茹でる。干椎茸は、戻しせん切りにする。戻し汁をとっておく。油揚げは油抜きし短冊に切る。
- ③ 鍋にだし汁・戻し汁を入れ、長ねぎ以外の材料を加え煮る。
- ④ 煮えたら、白味噌を入れる。
- ⑤ 最後に長ねぎを加える。

打ち豆とは、大豆を水につけてもどしたものを石臼の上のにのせて木づちでつぶしたものです。



小判型をしていることから「銭フライ」とよばれ、「ゼリーフライ」となりました。



# ゼリーフライ

- ① ジャガイモは蒸してつぶし、粗熱をとる。野菜は粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ・にんじんを油で炒めて、粗熱をとる。
- ③ おから、ジャガイモ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、小麦粉をよく混ぜ合わせる。さらに、Aを加えてこねる。
- ④ 4等分にして、小判型にととのえ、約170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④が熱いうちに、ウスターソースをからめる。

埼玉県行田市の郷土料理

材料(4人分)

おから	…	75g
じゃが芋	…	中2個
にんじん	…	1/5本
玉ねぎ	…	1/4個
長ねぎ	…	1/4本
油	…	小さじ1
小麦粉	…	大さじ3と1/3
パン粉	…	小さじ1弱
卵	…	1/2個
水	…	小さじ2
塩・こしょう	…	少々
揚げ油	…	適量
ウスターソース	…	適量

埼玉県越谷市の郷土料理

材料(4人分)

長ねぎ	…	1と1/2本
いか	…	60g
こんにゃく	…	60g
にんじん	…	30g
醤油	…	小さじ1/3
砂糖	…	大さじ1弱
酢	…	小さじ1強
白味噌	…	小さじ2と1/2
白すりごま	…	大さじ1
洋辛子	…	小さじ1/5

# ねぎめた

- ① 長ねぎは2cmに切る。にんじん・こんにゃく・いかは短冊に切る。
- ② ①の材料をそれぞれ茹で、ザルに上げ冷ます。長ねぎは、軽く絞る。
- ③ Aの調味料をよく混ぜあわせ、酢味噌を作り、和える。



「めた」とは酢味噌で魚介類や野菜を和えた料理のことです。

米の豊作を願い、ぜんまいのようにたくさん稲穂をつけて欲しいと願いをこめて作られました。



# ぜんまい飯

- ① 米は洗い、ザルに上げて水をきっておく。ぜんまいは4cmに切る。高野豆腐は水で戻し、軽く絞り拍子木切りにする。まぐろ缶の油を切り、ほぐす。油揚げは油抜きし5mmの短冊切りにする。さやいんげんは、茹で3cmに切る。
- ② さやいんげん以外の材料を炒め、調味料を加える。
- ③ 米にだし汁を加え、定量の水加減にして②を入れ炊く。
- ④ 炊き上がった後、さやいんげんを加え混ぜる。(盛り付けた後にかざってもよい)

和歌山県の郷土料理

材料(4人分)

米	…	2合
だし汁(かつお節)	…	2と2/5カップ
ぜんまい水煮	…	120g
高野豆腐	…	20g
まぐろ缶	…	80g
油揚げ	…	1/2枚
さやいんげん	…	40g
油	…	小さじ2
醤油	…	大さじ1強
塩	…	小さじ1/3

## 岡山県の郷土料理

# バラ寿司

### 材料(4人分)

米…2.5合	
合わせ酢	
酢	… 大さじ3と1/3
砂糖	… 大さじ1と1/2
塩	… 小さじ1弱
卵	… 4個分
油	… 適量
油揚げ	… 1と1/2枚
ごぼう	… 40g
むきえび	… 60g
干椎茸	… 2枚
高野豆腐 (拍子木切)	… 12g
さやえんどう	… 30g
醤油	… 大さじ1と1/2
砂糖	… 大さじ2弱
水	… 適量
きざみのり	… 適宜

- ① 合わせ酢を作る。
- ② かためにご飯を炊き、熱いうちに①を混ぜ、酢飯を作る。
- ③ 薄焼き卵を作り、細切りにし錦糸卵を作る。  
油揚げは油抜きし、短冊に切る。
- ④ ごぼうはさがきにし、水にさらしアクを抜く。むきえびは背わたをとる。干椎茸は戻し、せん切り。  
(戻し汁はとっておく。)  
高野豆腐は水で戻し軽く絞る。さやえんどうはすじを取り、茹でて斜め切り。
- ⑤ 鍋に④のさやえんどう以外の材料を入れ、戻し汁と水をひたひたになるくらいに加え煮る。  
醤油、砂糖で調味し煮含める。
- ⑥ 酢飯の上に⑤の具をのせ、錦糸卵・さやえんどう・きざみのりを飾る。

岡山が備前と呼ばれていた頃、祭りなどハシの日にご馳走として「バラ寿司」が生まれ、今でも作られている料理です。



# がめ煮

## 福岡県の郷土料理

がめ煮は、正月や祭りなどの時に食べる料理です。別名「筑前煮」ともいわれています。

### 材料(4人分)

鶏もも肉	… 160g
酒	… 小さじ2
こんにゃく	… 1/3枚
里芋	… 中2個
れんこん	… 80g
ごぼう	… 60g
にんじん	… 1/3本
たけのこ	… 60g
さやいんげん	… 40g
干椎茸	… 2枚
みりん	… 小さじ1
砂糖	… 大さじ2弱
醤油	… 大さじ2
油	… 小さじ1
だし汁	… 1/2カップ

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒をふっておく。
- ② こんにゃくは一口大、里芋・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこは乱切り。  
さやいんげんは、茹でてから2cmに切る。  
こんにゃくは、茹でる。  
干椎茸は、戻しせん切り。(戻し汁はとっておく。)
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら、こんにゃく・ごぼう・にんじん・たけのこ・椎茸を加える。
- ④ 全体に火が通ったら、里芋とれんこんを入れ、だし汁と戻し汁を加え煮る。
- ⑤ みりん・砂糖・醤油を加え弱火で煮込む。
- ⑥ 最後にさやいんげんを入れる。



## 沖縄県の郷土料理

# クーフイリチー

### 材料(4人分)

きざみ昆布	… 40g
豚もも肉	… 60g
干椎茸	… 2枚
こんにゃく	… 30g
かまぼこ	… 30g
油	… 小さじ2
酒	… 大さじ1
砂糖	… 大さじ1
醤油	… 大さじ2弱
みりん	… 大さじ1

- ① きざみ昆布は水でさっと洗い、3cmに切る。  
豚もも肉はせん切り、干椎茸は戻し、せん切り。  
(戻し汁は、とっておく。)  
こんにゃくは、短冊に切り、茹でる。かまぼこは短冊に切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚もも肉を炒め、火が通ったら、他の材料を加えさらに炒める。
- ③ 戻し汁を入れ、調味料を加え、弱火で煮含める。

昆布をクーフといい、炒め煮をイリチーという。沖縄は、昆布を使う料理が多く国内で1、2位の消費量です。沖縄の長寿を支える健康食材のひとつです。

