

黄いなおこわ

もち米×黒豆

黄色は邪気を払うといわれ、豆には健康を願う気持ちが込められる。端午の節句、男の子の誕生祝いに食べられ、その慣習は今も引き継がれている。

材料(4人分)

もち米……………3合
黒豆……………70g
くちなしの実……………1個
塩……………小さじ1



(1人分)470kcal 塩分:1.5g

🍳 料理してみよう!

- ①もち米は洗って、半量のくちなしの実とともに水に一晩浸けて、ザルに上げておく。
- ②鍋に500mlの水と残りのくちなしの実を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、実をつぶしてこす。
- ③黒豆は古くぎ*と一緒に一晩水に浸け、30分ほどゆでてザルに上げておく。
- ④炊飯器に①を入れ、もち米が隠れるすれすれまで②を入れ、③をのせて炊き上げる。

*くぎの鉄分が黒豆の色を色落ちさせず、豆本来の黒さを保つ。味には影響しない。

●料理のポイント

- ☑蒸し器を使うとよりふっくらとできあがる。
- ☑黒豆はゆで過ぎないようにすると、できあがりがつぶれにくい。

📖 料理の履歴書

- 静岡県には、同じレシピで「染飯(そめい)」と呼ばれる料理がある。
- おこわとは、もち米を蒸した米飯を指すが、もともとは「強飯(こわめし)」を表す女房詞(にょうぼうことば)*が一般化したものである。

*室町初期頃から宮中に仕える女房が、多くは衣食に関して用いた一種の隠語である。

👤 私の思い出

色づけに使うくちなしの実は、昔は各家の庭や畑に植わっていました。赤飯を食べるようになったのは、小豆が手に入るようになってからです。(60代・女性)

たこ飯

米×たこ

海辺を中心に、漁師料理のひとつとして広まった。全国的には、煮たたこをご飯に混ぜる料理が多く、生のたこを味付けした米と一緒に炊き込むのが愛知県の特徴である。

材料(4人分)

米……………2合
たこ(生)……………200g
A
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
しょうが……………1かけ
万能ねぎ……………適宜



(1人分)343kcal 塩分:2.3g

🍳 料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②たこは塩(分量外)をたっぷりふって、もみ洗いする。出てきたぬめりをしっかりと洗い流し、2cmほどの大きさに切る。
- ③しょうがは千切りにする。
- ④炊飯器に①とAを入れて内釜の目盛に合わせて水を加えて混ぜ、②と③をのせて炊き上げる。
- ⑤炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせ器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

●料理のポイント

- ☑彩りよく仕上げるため、にんじんを加えてもよい。万能ねぎの代わりに、木の芽や青のりをあしらってもよい。
- ☑生のたこは、一度冷凍庫で凍らせてから調理すると、ぬめりも取れ、柔らかくなる。

👤 私の思い出

うるち米にもち米を少し混ぜて炊いたわが家のたこ飯は、モチモチの食感が好きでした。私の地元の日間賀島では、たこを柔らかくするために、いったん冷凍してから使います。(50代・男性)

📖 料理の履歴書

- たこ飯は、きれいな桜色に染まるので「桜飯」と呼ぶこともある。
- 生だこが手に入らないときは、蒸しだこや、干したたこでも作ることができる。干したたこを使うと、味わいがより深くなる。
- 愛知県では、日間賀島が「たこの島」として知られている。

地域

尾張

季節

冬

地域

尾張

季節

春

行事食

里芋入りおはぎ

もち米×さといも

子どもの誕生日や祝い事がある時に作られる。多めに作って近所にふるまったりもする。おはぎにさといもを入れると少し時間が経っても硬くなりなく、次の日も柔らかく食べることができる。

材料(12個分)

もち米	2合
さといも	100g
粒あん	
小豆	200g
砂糖	150g
塩	少々



<1個>166kcal 塩分:0.1g

🍳 料理してみよう!

- ①さといもは皮をむいて、2cmの角切りにする。
- ②もち米は洗って一晩水に浸してザルに上げ、炊飯器の内釜に入れ、もち米が隠れるすれすれまで水を入れ、①のをせて炊き上げる。
- ③小豆は洗ってから鍋に入れ、小豆がかぶるくらいまで水を加えて、一度沸騰したらザルに上げて水を切り、またかぶるくらいの水を加えて沸騰させる。これを3回繰り返し、4回目は小豆の高さすれすれの水を加えて弱火で1時間ほど煮る。途中、小豆が水面から出たら水を足して、常にひたひたにする。小豆が指でつぶせるほど柔らかくなったなら、ザルに上げて水を切り、砂糖と塩を加えて弱火で練り上げてあんにする。
- ④②をすりこぎなどで粗くつぶして、12等分に丸める。
- ⑤④を③のあんで包む。

●料理のポイント

- ☑もち米の代わりにうるち米でもよい。
- ☑さといもは小さく切ると米となじみやすい。
- ☑あんをもちで包み、きな粉をかけてもよい。

📖 料理の履歴書

○「ばたもち」と呼ばれることも多いが、呼び名が異なるのには理由がある。「牡丹(ばたん)」が咲く春のお彼岸の頃は「ばたもち」と呼び、「萩(はぎ)」が咲く秋のお彼岸の頃は「おはぎ」と呼ばれるようになったとされる。

👤 私の思い出

昔は、お米が貴重だったため、さといもを入れて量を増やしていました。村の会合では、重箱に入った大きなばたもちを切り分けて食べました。(70代・女性)

もろこ寿司

米×もろこ

甘辛く煮付けたもろこ(小魚)を使った押し寿司(箱ずし)である。祭りや行事のときなどの「ハレの日」*に作る事が多く、法事の際の引き物などにも利用されてきた。

材料(1箱分)

ずし飯	500g
もろこ	200g
しょうが	1かけ
A	
酒	大さじ4
砂糖	大さじ2
たまりしょうゆ	大さじ4
酢	大さじ1
みりん	大さじ4



●盛りつけについて

海魚も川魚も頭は左側に置くが、川魚の場合、腹を上にして盛りつけるのが正しいとされる。

<1箱>1382kcal 塩分:12.3g

🍳 料理してみよう!

- ①もろこは洗っておく。しょうがは皮つきのまま千切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ってきたら①のもろこを少量ずつ入れ、しょうがを加え、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③②にみりんを加えて、煮汁をかけながらつやがでるまで煮上げ、冷ます。
- ④水気をよく拭き取った箱の中にずし飯を入れ、軽く押さえて表面をなめらかにしておく。
- ⑤④に③を並べ、押し蓋をしっかりとすればらくおく。

●料理のポイント

- ☑もろこは鮮度のよい物を使う。
- ☑もろこのお腹がさけると苦みがあるので、弱火で煮る。
- ☑川魚独特の臭いが気になるようであれば、酢やしょうがの量を増やす。
- ☑もろこは煮ると崩れやすいので竹編を使用し、冷めるのを待ち、鍋から竹編ごと取り出すとよい。

👤 私の思い出

もろこは川だけでなく、田んぼにもいたので、網を仕掛けて獲りました。煮くずれしやすいので、少しずつ鍋に入れてあまりかきまわさず炊くのがコツです。(60代・女性)

📖 料理の履歴書

- もろこは高級食材のひとつである。日常的には、やや苦みの強い「はえ(はや)」で代用されることもあった。
- 尾張地域の水郷地帯では、川や池で網を使い、もろこ、はえ、ふな、こい、なまず、小えびなどを獲っていた。もろこやはえなどの小魚は、活きのよい獲りたてを佃煮にした。

*「ハレの日」とは、祭礼や年中行事などを行う特別な日を意味する。

じゃこ飯

米×しらす

ちりめんじゃこは、「しらす」「しろめ」と呼ばれるいわし類(主にかたくちいわし)の稚魚を釜揚げし、天日に干したものである。さらに乾燥させたものは「かちり」と呼ばれる。

材料(4人分)

ご飯……………茶碗4杯分
釜揚げしらす(じゃこ)……………160g
だいこんおろし……………大さじ4
うずら卵……………4個
しょうゆ……………適量



(1人分)302kcal 塩分:2.0g

🍳 料理してみよう!

- ①茶碗に温かいご飯を盛り、釜揚げしらすをたっぷりのせる。
- ②だいこんおろし、うずら卵の順にのせる。
- ③しょうゆをかけていただく。

●料理のポイント

- ☑釜揚げしらす、しらす干し、かちりなどの種類は好みで使い分ける。
- ☑わさび、万能ねぎ、青じそを添えてもよい。
- ☑好みで酢をかけてもよい。

📖 料理の履歴書

- 「しらすご飯」「じゃこ飯」とも呼ばれ、主にしらす漁の時期に食べられる。ご飯としらすだけの素朴なものから多彩な具とともに混ぜご飯にしたものまで様々である。
- しらすの愛知県の漁獲量は全国有数で、最も有名なのが篠島である。4~11月にかけて船引き網で獲る。
- 産地では生しらすも味わえる。

👤 私の思い出

島育ちの私にとって、じゃこ飯は子どもの頃から日常食でした。じゃこは卵かけご飯にのせても、お茶漬けにしてもおいしいですよ。(50代・男性)

箱ずし

米×魚介類×野菜

祭りや行事などが集まるとき、家庭にある身近な食材で作られてきた。専用の箱にすし飯と具を入れ、いくつもの箱を重ね押しして作る。

材料(1箱分)

すし飯……………500g
すしの具
むきえび……………100g
A「だし汁……………50ml
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
焼あなご……………1尾
B「だし汁……………100ml
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩鮭……………1切れ
干しいたけ……………2枚
C「しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
卵……………1個
D「砂糖……………小さじ1/3
塩……………ひとつまみ
ハランの葉*……………適宜

(1箱)1377kcal 塩分:10.7g



🍳 料理してみよう!

<すしの具>

- ①むきえびは包丁でたたいてすり身にし、Aで煮る。焼あなごはBで煮る。塩鮭は焼いてほぐす。干しいたけは水で戻し、薄切りにしてCで煮る。卵はDと混ぜ合わせ、そぼろ卵にする。
- ②水気をよくふき取った箱の中へハランの葉を敷き、すし飯を入れ、軽く押さえて表面をなめらかにしておく。
※「ハランの葉」は大きな笹の葉のような形で、殺菌作用があるとされ、おにぎりや、すしを包んだり盛りつけの仕切りとして使われる。
- ③具をすし飯の上に斜めに彩りよく並べる、ハランの葉をかぶせ、押し蓋をしっかりとすればらくおく。
- ④箱から取り出したら食べやすい大きさに切りそろえて器に盛りつける。

●料理のポイント

- ☑具は旬の魚介類や野菜、山菜を使う。魚介類ならあさり、しじみ、はえ(はや)など、野菜なられんこん、にんじん、ほかに色角麩や花麩もおすすめ。
- ☑具は、調味料の水気を切ってすし飯にのせる。
- ☑切り分けるときに具が偏らないように斜めに並べる。

📖 料理の履歴書

- 季節により、また伝わる地域や家庭によつてのせる具や盛りつけが異なる。
- 押し蓋をしたあと、左右にくさび*を打つことで、すしに圧力を加えることができる。

👤 私の思い出

春と秋の神社のお祭りや初午(はつうま)など、人が集まるときに作ります。具はかまぼこ、にんじん、しいたけ、きゅうりなど。たくさん炊いたご飯がいっぺんになくなります。(60代・女性)

*「くさび」とは、箱を重ねて押しす時に使う、均等に圧力をかける器具のこと。重しなどで代用できる。

地域

尾張・西三河

季節 夏

地域

尾張・西三河

季節 周年

行事食

五平もち

米×みそ

つぶしたご飯を串焼きにして、みそ味をつけたものである。江戸時代中期頃から山村に暮らす人々によって作られていた。米が貴重であった時代、ハレの行事食として、祭りや行事で食べられていた。

材料(4本分)

米	2合
串	4本
みそダレ	
赤みそ	50g
砂糖	75g
酒	少々
くるみ	8g
ごま	5g
おろししょうが	少々



(1本)390kcal 塩分:1.4g

🍳 料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸して炊き上げる。
- ②①を熱いうちにつぶす。
- ③②を4等分にして串に刺し、小判形に広げる。
- ④すり鉢でくるみ・ごまをよく攪り、赤みそ、砂糖、酒を加えて攪り合わせ、しょうがを入れ混ぜ合わせる。鍋に移して弱火で加熱しながらよく練る。
- ⑤③を魚焼きグリルまたはフライパンなどできつね色に焼く。
- ⑥さらに④のみそダレをつけてこんがり焼く。

●料理のポイント

- ☑ご飯は熱いうちにつぶすと、串につけやすい。
- ☑小判形を作るとき、ラップを使うとまとまりやすい。
- ☑砂糖は、きざらや三温糖を使うとよりコクがでる。

📖 料理の履歴書

- 小判形のほか大判形、団子形など、形も大きさも地域によってさまざまである。
- ダレは、地域によって、オオスズメバチの幼虫を攪りつぶして加えたり、しょうゆ仕立てにしたり、家庭によっては酢で味付けしたりする。

👤 私の思い出

五平もちは「おもてなし」「ハレの日」の食べものでした。お客様が来たとき、「よくお越しいただきました」という気持ちで五平もちを出していました。(50代・男性)

とろろご飯

米×大麦×自然薯

自然薯を直接すり鉢で攪りおろすと、滑らかなとろろができる。自然薯は粘りが強いので、これを味付けしただし汁でのばし、麦飯にかけて食べる。みそ仕立ての地域もある。

材料(4人分)

米	2.5合
大麦(押し麦)	0.5合
自然薯	1本 20cmほど
だし汁	300ml
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
薬味	
青のり、わさび、ねぎ、わけぎ	
	好みで



(1人分)490kcal 塩分:2.0g

🍳 料理してみよう!

- ①米と大麦は、洗って30分ほど水に浸してザルに上げ、炊飯器に入れて3合の目盛りより多めに水を加えて炊き上げる。
- ②鍋にだし汁としょうゆ、みりんを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ③自然薯は、皮を残しながらたわしで軽く洗い、ひげを取り除く。
- ④③をすり鉢でおろし、ねばりが出て生地がなめらかになるまで攪る。
- ⑤④に②を少しずつ加えて攪り混ぜる。
- ⑥炊き上がった①を器に盛り、⑤をかけ好みで薬味を添える。

●料理のポイント

- ☑自然薯は皮をむかない方が風味がよい。ひげ根は軽く火であぶって取り除く方法もある。
- ☑米と大麦の比率は好みで。
- ☑卵を加えるとコクが増す。
- ☑だし汁は熱いまま加える家庭もある。

📖 料理の履歴書

- とろろには消化酵素が多く含まれ「天然の胃腸薬」ともいわれる。ご馳走を食べすぎた胃をスッキリさせるために、正月はとろろを食べる風習がある。
- 豊橋市には地元食材と組合わせた創作料理の「カレーうどん」がある。丼にご飯ととろろを入れ、うずらの卵とカレーうどんを加え、人気がある。

👤 私の思い出

特別なときに食べる「ハレの日」の料理でした。昔はたくさん自然薯が採れました。だしは、乾燥させた鮎やしいたけからとっていました。(70代・女性)

むかごご飯

米×もち米×むかご

季節を感じられる郷土料理のひとつである。むかごは、やまいものつるに連なってできる、小さいものをした食材で、加熱すると独特の香りとホクホクした味わいが楽しめる。

材料(4人分)

米	2合
もち米	1合
むかご	200g
塩	小さじ1
だし昆布	5cm



(1人分)432kcal 塩分:1.5g

🍳 料理してみよう!

- ①米、もち米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②むかごは塩(分量外)もみしてよく洗う。
- ③炊飯器に①を入れ、目盛りに合わせて水を入れ、塩を加えて混ぜ合わせ、だし昆布をのせて、②を散らして炊き上げる。

●料理のポイント

- ☑むかごはよく洗い、ごみなどを取り除いたあと、水分を取っておく。
- ☑むかごを水洗いした後、水気を拭き取り、しょうゆに漬ける「しょうゆ漬け」もおいしい。

📖 料理の履歴書

- 現在は山で採れるむかごも、かつては田舎の家の庭で自生していることが多かった。
- ゆでて塩をつけて食べるシンプルな調理法も、古くから親しまれている。
- 10月末頃から冬にかけて、季節の食べ物として日常の食卓に出る。山に普通に生えていた自然薯についており、最初にむかごを採り、その後、自然薯を採る。

👤 私の思い出

むかごは秋になると垣根に生えていて、よく採りました。アクが少ないので調理しやすい食材で、そのまま塩ゆでして食べたり、子どもたちのままごとの材料としても活躍しました。(70代・女性)

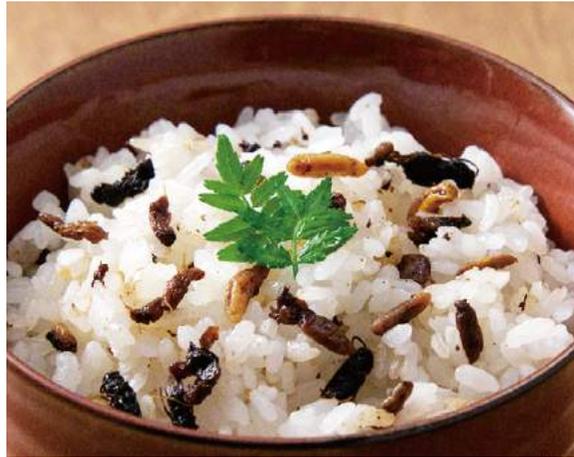
へぼ飯

米×へぼ

地蜂の幼虫を「へぼ」と呼び、大切なタンパク源として炊き込みご飯や甘露煮などにして、食べられてきた。コクのある甘さが楽しめる、山里のごちそうである。

材料(4人分)

米	2合
へぼ	100g
A	
しょうゆ	50ml
砂糖	大さじ1/2
B	
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2



(1人分)361kcal 塩分:3.3g

🍳 料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②フライパンでへぼをから炒りし、Aを加えて煮立たせる。
- ③炊飯器に①を入れて、Bを加えて内釜の目盛に合わせて水を入れて炊き上げる。
- ④炊き上がったら、②を加えて混ぜ合わせる。

●料理のポイント

- ☑ふくれている幼虫をつぶさないために、油を使わずから炒りする。

📖 料理の履歴書

- へぼ(地蜂の幼虫)の代表格は、クロスズメバチの幼虫である。
- へぼを食べる習慣は、愛知・岐阜・長野・群馬県などに今も残っている。
- 愛知県では奥三河地域が中心で、「へぼ飯」や「へぼ五平もち」が道の駅などで売られる。

👤 私の思い出

昔、へぼは貴重なタンパク源でした。へぼ捕りは、大人の男の楽しみでもあります。私の祖父もよく山で捕ってきて食べていました。(70代・女性)

地域

西三河・東三河・奥三河

季節

秋

地域

西三河・奥三河

季節

秋

あまご茶漬け

米×あまご

あまごを甘露煮にするのには手間がかかるが、頭も骨も柔らかくなって残さず食べられる。熱い番茶の香ばしさと甘露煮の風味をご飯とともに味わう、ぜいたくな茶漬けである。

材料(4人分)

ご飯……………茶碗4杯分
あまご……………4尾(320g)
酒……………大さじ2
水……………200ml
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ3
わさび……………適量
のり……………1/2枚
番茶……………適量



(1人分)296kcal 塩分:1.4g

料理してみよう!

- あまごは腹ワタを取り出し水洗いし、よく水気を取っておく。
- 串刺しにして焦がさないように焼き、一昼夜風通しのよいところで陰干しにする。
- 鍋に②のあまごを入れ、水と酒を入れて弱火で10分ほど煮る。
- ③の煮汁が少し残っているところにしょうゆとみりんを入れ、弱火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- 器にご飯を盛り、④のあまごのをせ、わさび・刻んだのりを添えて、熱い番茶をかけていただく。

●料理のポイント

- あまごを煮る時、水を番茶に代えると、さらに柔らかく臭みも抜けおしくなる。
- 煮詰めたあまごをほぐしておにぎりの具としてもよい。
- 6～7月頃の、脂ののったあまごが甘露煮に適している。

📖 料理の履歴書

- 平安時代の書物『延喜式(えんぎしき)』*などにも記載があり、古くからごちそうだった。
- かつてあまごは、山村に住む人々の貴重なタンパク源として珍重されていた。今では、旅館や道の駅で観光客に喜ばれる料理となっている。

👤 私の思い出

毎年2月頃になると、あまごを釣りに来る人が増えました。ぜいたくな料理でしたが、最近は家庭で食べることは少なくなりました。うちではお茶漬けよりも「あまごご飯」にしてよく食べていました。(70代・女性)

*『延喜式』とは、養老律令(日本古代の法典)の施行細則を集大成した法典である。

香茸ご飯

もち米×香茸

香茸は高級茸の代表格であり、昔から珍重されてきた。味、香りが強く、乾燥させるとさらに強い香りを放つ。炊き込みご飯の他、ちらし寿司の具や和え物にも使われる。

材料(4人分)

もち米……………3合
香茸(乾燥)……………50g
にんじん……………1/3本
ちくわ……………2本
A
薄口しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/3



(1人分)436kcal 塩分:1.8g

👨‍🍳 料理してみよう!

- もち米は洗って一晩水に浸して、ザルに上げておく。
- 香茸は軽く水洗いし、30分ほど水に浸けて戻し細かく刻み、にんじんは3cmの長さの千切りにして、ちくわは縦半分に切り5mm幅の薄切りにする。
- 炊飯器に①を入れ、Aを加えて内釜の目盛に合わせて水を入れひと混ぜする。
- ③の上に②のをせて炊き上げる。

●料理のポイント

- 香茸は干すと香りがよくなり、もどし汁もだし汁として使うとよい。
- 具をごま油で炒めAで味付けして、炊いたご飯と混ぜ合わせてもよい。
- もち米がないときは、うるち米でもよい。

📖 料理の履歴書

- もともと皮茸(カワタケ)と呼ばれていたのが、香りがよいことから転じて香茸になったという説もある。
- 乾燥香茸を摺りおろし、とろろご飯の香りづけとして使われることもある。
- 香茸は、貴重な食材とされており、生える場所は秘密にされることが多い。

👤 私の思い出

まつたけよりも香りが強い香茸は、とても貴重な食材です。干したものは生より香りが強くなります。私はおせち料理の一品として手づくり豆腐で白和えにして食べるのが好きです。(70代・女性)

地域

東三河・奥三河

季節

秋

行事食

地域

奥三河

季節

夏

菜めし

米×だいこん菜

大根菜を細かく刻んだものに、塩で味付けし、ご飯の炊き上がったところに入れ混ぜ込んだご飯である。色・香りとも食欲をそそる。

材料(4人分)

米	2合
だいこんの葉	80g
A	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
だし昆布	5cm
塩	小さじ1/4



(1人分)277kcal 塩分:1.1g

料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②炊飯器に①を入れ、Aを加えて内釜の目盛に合わせて水を入れて、だし昆布をのせて炊き上げ、炊き上がったたら昆布を除いておく。
- ③だいこんの葉は、熱湯でさっとゆでて、水にさらす。
- ④③の水気を絞り、細かいみじん切りにする。
- ⑤フライパンに④を入れ、塩を加えて葉がパラパラするまでから炒りする。
- ⑥炊き上がった②に⑤を混ぜ合わせる。

●料理のポイント

- ☑お弁当などにするときは、から炒りしただいこんの葉と炊き上がったご飯を一度冷ますと日持ちがよい。
- ☑だいこんの葉の代わりに、水菜・かぶら菜を細かく刻み、塩を加えたものと混ぜ合わせてもよい。

📖 料理の履歴書

- 東三河に古くからある味噌田楽と食べ合わせると、一層味わい深いものとなる。
- 秀吉の時代から尾張地域はだいこんの産地として知られ、だいこんの葉を利用して菜めしを食していたとされる。
- 江戸時代の料理書『名飯部類(めいはんぶるい)』には「だいこんの葉をゆでないでご飯が炊き上がる直前に上において蒸らすと香味がよい」という記載がある。

👤 私の思い出

豊橋市を代表する郷土料理に「菜めし田楽」があります。豊橋市に住み始めてからその素朴な味が気に入り、遠来の客があると昼食にこれを食べに行きます。(60代・男性)

かきまわし(とりめし)

米×とり肉

混ぜご飯のことを「かきまわし」という。「かきまし」「とりめし」とも呼ばれて広い地域で親しまれている。祭りや行事などでふるまわれるほか、ふだんの食卓にものぼる。

材料(4人分)

米	2合
とりもも肉	50g
とりの脂	適量
ごぼう	1/4本
にんじん	1/4本
ちくわ	2本
A	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
B	
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2



(1人分)368kcal 塩分:2.0g

👨‍🍳 料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②炊飯器に①とAを入れ、内釜の目盛に合わせて水を入れ炊き上げる。
- ③とりもも肉は、小さく切る。
- ④ごぼうは、皮をこそげ、細かいささがきに、にんじんは3cmの細切りに、ちくわは縦半分に切り、5mm幅の薄切りにする。
- ⑤熱したフライパンにとりの脂を入れ、③と④を入れて炒め合わせ、Bを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥炊き上がった②に⑤を入れて蒸らし、混ぜ合わせる。

●料理のポイント

- ☑具を別に煮るため、味つけは濃くする。
- ☑具にしたいけ、油揚げを加えてもよい。

📖 料理の履歴書

- 昔は民家の縁側の床下や庭先などを利用して鶏を飼い、急な来客があるときに、かきまわしを炊いてもてなした。
- 江戸時代は、とり肉が高価だったため、とり肉の入っていない「とりめしまがい」が売れたという。

👤 私の思い出

かきまわしに入れるとり肉はかしわ屋で買っていましたが、庭で鶏を飼っているときもありました。私の家では、もつぱら伯母が鶏を料^{りょう}おって(料理して)いました。(70代・男性)

あぶらげ寿司(いなり寿司) 米×油揚げ

甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めた寿司である。豊川稲荷の門前町で、天保の大飢饉の頃に考え出されたといわれる。

材料(16個分)

すし飯	480g
油揚げ	8枚
A	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	100ml



(1個分)71kcal 塩分:0.4g

料理してみよう!

- 油揚げは半分に切り、中側をはがして袋にし、さっとゆでて油抜きをして水気を絞っておく。
- 合わせたAで①を煮汁がなくなるまで煮含め冷ます。
- すし飯を16等分にして油揚げに詰めて、形を整える。

●料理のポイント

- 油揚げは、軽く汁気を絞ってすし飯を詰めることよ。
- すし飯に好みの具を混ぜ込んでよい。
例:ごま、にんじん、しいたけ、れんこん、錦糸卵など。

📖 料理の履歴書

- あぶらげ寿司と巻き寿司の組み合わせを「助六」と呼んだのは、名古屋が最初だといわれる。名古屋では、祭礼と通夜の席には欠かせない。
- 底まで包み込んでしまわず、長方形の油揚げが破れる寸前まですし飯を一杯に詰め、底は閉じないのが名古屋風といわれる。

👤 私の思い出

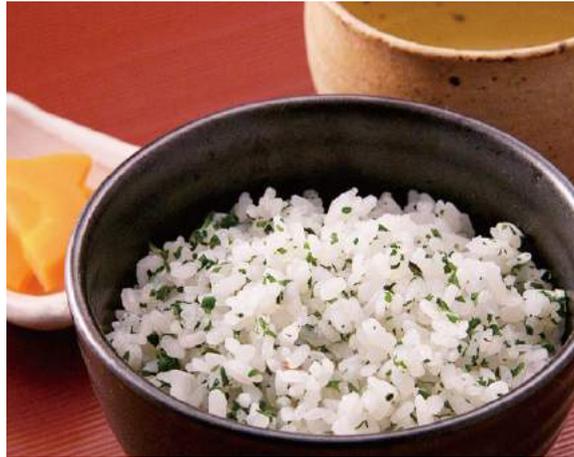
熱田生まれ、熱田育ちの私にとって、一年の最大のイベントは熱田祭りです。この祭事にあぶらげ寿司と巻き寿司は欠かせません。あぶらげの味付けは各家庭でそれぞれです。(70代・男性)

茶めし 米×てん茶

抹茶の原料となる細かいお茶の葉「てん茶」の混ぜご飯だが、炊き込んだものを「茶めし」、混ぜ込んだものを「てん茶めし」と呼び分ける地域もある。

材料(4人分)

米	2合
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
てん茶	3g



(1人分)277kcal 塩分:0.7g

👨‍🍳 料理してみよう!

- 米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- 炊飯器に①を入れ、酒と塩を加えて内釜の目盛りに合わせて水を入れ、ひと混ぜして炊き上げる。
- 炊き上がったたら細かく刻んだてん茶を入れて蒸らし、混ぜ合わせる。

●料理のポイント

- てん茶は香りがよく苦みが少ない。
- あまり熱いうちにてん茶を入れると、色や香りが悪くなるので、少し温度が下がったときに入れる。

📖 料理の履歴書

- 茶めしは、抹茶文化が発達した、愛知県ならではの特徴ある食文化といえる。
- 茶めしを作る際、砂糖を少し加えたり、粉末だしを入れる家庭もある。
- 抹茶の産地である西尾市の小学校では、学校給食のメニューに茶めしがある。
- 番茶を煮出して炊いたご飯を「茶めし」と呼ぶ地域もある。

👤 私の思い出

昔、法事やお祝い事など、たくさん人が集まるときによく「茶めし」を食べたことを思い出します。「茶めし」と一緒に、「まぜご飯(とりめし)」も出され、2杯食べていました。(50代・女性)

地域
全域

季節
夏

行事食

地域
全域

季節
周年

金山寺味噌

麦麴×野菜

古くから東三河や奥三河地域に伝わる「食べるみそ」である。塩漬けた野菜の塩を抜いてから麦麴と合わせて発酵させ、保存食とする。

材料(作りやすい分量)

麦麴	300g
なす(塩漬け)	30g
みょうが(塩漬け)	30g
やまごぼう	30g
にんじん	少々
きくいも	少々
青じその実	少々
しょうが	1かけ
ゆずの皮	少々
A	
しょうゆ	500ml
みりん	350ml
砂糖	300g

(100gあたり)197kcal 塩分:5.3g



料理してみよう!

- ①塩漬けたなす、みょうがは塩分がほとんどなくなるまで塩出しし、小さく切って水気をよく絞る。
- ②やまごぼう、にんじん、きくいもは小さく切って一晩塩漬けにする。青じその実も一晩塩漬けにしてそれぞれ洗って水気を絞っておく。
- ③Aを合わせてひと煮立ちさせ、冷ます。
- ④③に麦麴・①・②を入れる。
- ⑤しょうがとゆずの皮は細く切って④に加える。
- ⑥毎日かき混ぜ、1週間から10日後から食べられる。

●料理のポイント

- ☑金山寺味噌は冬場に作るため、なす、みょうがなどの夏野菜は、重量の10%程度の塩分で塩漬けて保存する。
- ☑塩漬けた野菜はすべて水をしっかり切る。
- ☑調味液が冷めてから野菜を加える。
- ☑日が経つほど味がなじんでおいしい。

📖料理の履歴書

- 金山寺味噌は、鎌倉時代の和歌山県興国寺の留学僧が径山寺(きんざんじ)で習い、帰国後和歌山県有田郡湯浅町で作り始めたという。
- 奥三河地域で金山寺味噌作りが盛んになったのは、飢饉のとき塩不足が深刻で、塩分の保存の必要からであった。

👤私の思い出

わが家では、冬になめみそ(金山寺味噌)を作るために夏野菜(なす、きゅうり)は夏に塩漬けて準備しておきます。ほかにごぼう、にんじん、しその実なども入れます。以前は米こうじも自宅で作り加えていました。(70代・女性)

雑煮

もち×もち菜×とり肉

お正月に食べられる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形状、具などが、地域によってさまざまである。愛知県では、しょうゆ味、焼かない角もち、もち菜、とり肉の具が一般的である。

材料(4人分)

もち(角もち)	8個
もち菜	80g
とりもも肉	100g
かつお節	適宜
A	
だし汁	600ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2



(1人分)330kcal 塩分:2.1g

👨‍🍳料理してみよう!

- ①もち菜は4cmの長さに切り、とりもも肉は小さく切る。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、もちと①のとりもも肉を入れる。
- ③もちが柔らかくなったら、もち菜を入れ、火が通ったらしょうゆを加えて器に盛り、好みでかつお節を添える。

●料理のポイント

- ☑もち菜が手に入らないときはこまつ菜でもよい。
- ☑具はもち菜だけの家庭もある。
- ☑かまぼこ、しいたけなどを入れる地域もある。

📖料理の履歴書

- 『あいちの伝統野菜』に選定されている「もち菜」は、愛知県の雑煮には欠かせない具である。
- 愛知県ではもち米そのもののおいしいため、ほかの具を入れる必要がなかった。
- 沿岸部には、秋に釣ったはぜを少しあぶって干した「焼きはぜ」を雑煮のだしにする地域がある。

👤私の思い出

お正月に親戚や近所の人が集まって庭で餅つきをしました。つきたてのもちを雑煮に入れるので、一層おいしく感じました(60代・男性)
嫁ぎ先でだしを使わない、たまりとかつお節だけのお雑煮に出会い、素材のおいしさに驚きました。(50代・女性)

※『あいちの伝統野菜』については64ページ参照

地域

東三河・奥三河

季節

周年

きしめん

きしめん

平打ちにした「うどん」を「きしめん」という。しょうゆで味付けし、青味、かまぼこ、味付け油揚げ、かつお節を盛り、だしにはムロアジを使う。

材料(2人分)

ゆできしめん	2玉
ほうれんそう	50g
かまぼこ(赤)	40g
油揚げ	1枚
ねぎ	適量
A	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
だし汁	50ml
B	
だし汁	800ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
かつお節	6g

(1人分)444kcal 塩分:6.4g



料理してみよう!

- ①ほうれんそうはさっとゆで、3cmの長さに切る。かまぼこは半月型の薄切りにする。
- ②油揚げはさっとゆでて油抜きし、短冊切りにしてAで煮付ける。
- ③鍋にBを入れてひと煮立ちさせ、ゆできしめんを加えて軽く煮る。
- ④どんぶりに③を入れ、①と②を上にもり、かつお節を添える。

●料理のポイント

- ☑昔ながらの調理方法では、たまりしょうゆで味付けする。
- ☑食べやすい大きさに切って、甘辛く煮たとり肉をトッピングするのもよい。
- ☑きしめんは、すぐに火が通るので、加熱しすぎない。
- ☑卵とじきしめんにしてもよい。

料理の履歴書

- きしめんは「菓子麺(または基石麺)」と書き、中国伝来の小麦を材料とした菓子が由来であるという説や、きじ肉を使ったので「きじめん」といい始め、それが「きしめん」になったとされるなど、諸説ある。
- 江戸時代、現在の刈谷市の名物だった「平打ちうどん」がルーツといわれる。

私の思い出

きしめんには、「名古屋かまぼこ」「熱田かまぼこ」などと呼ぶ名古屋独特の赤いかまぼこがのっており、二度蒸しによる独特の歯応えが楽しめます。(50代・男性)

味噌煮込みうどん

うどん×みそ

小麦粉と水だけで作る塩分を入れない麺と八丁味噌を使うのが基本で、きしめん同様だしにムロアジを使う。明治の初めに、一宮市で初めて飲食店で出されるようになったとされる。

材料(2人分)

ゆでうどん	2玉
だし汁	500ml
A	
赤みそ	大さじ3
砂糖	小さじ1
油揚げ	1枚
とりもも肉	60g
卵	2個
かまぼこ(赤)	40g
ねぎ	20g



(1人分)628kcal 塩分:7.2g

料理してみよう!

- ①とりもも肉は小さく切り、油揚げはさっとゆでて油抜きし、短冊切りにする。
- ②かまぼこは半月型の薄切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③土鍋にだし汁を入れて火にかけ沸騰させる。
- ④合わせたAと①を入れて煮立てる。
- ⑤煮立ったらうどんを加えて5分ほど煮る。
- ⑥②をのせて卵を割り入れ、蓋をしてひと煮立ちさせる。

●料理のポイント

- ☑ひとり用の土鍋で作るとよい。
- ☑きのこなどの具を加えてもよい。
- ☑家庭では、ゆでうどん(白玉うどん)を用いることが多い。

料理の履歴書

- 味噌煮込みうどんは、麺と「みそ」が命である。うまみを出すために双方を寝かせる。
- 味噌煮込みうどんを提供する店が増え、最近は家庭ではなく店で食べる機会が多くなっている。

私の思い出

父も母も好きだったので、冬になるとよく食卓にのぼりました。大きな土鍋でいっぺんに作って各自が好きだけとって食べる、鍋物みたいな食べ方でした。(50代・女性)

地域

尾張

季節

周年

菓子等

米・い飯

もち

麦

めん

豆・豆腐

野菜・いも

地域

全域

魚介

畜産物

季節

冬

果物

菓子等

酢味噌そうめん

そうめん×みそ×酢

暑さに身体が慣れない時期に、冷たいそうめんに甘酸っぱいタレを混ぜて食べる夏の絶品料理のひとつである。食欲が落ちる夏の季節でも食が進む。

材料(2人分)

そうめん……………2束
みりん……………大さじ3
赤みそ……………大さじ4
砂糖……………大さじ1
酢……………大さじ2
ごま……………大さじ1
きゅうり・みょうが・大葉など…各適宜



(1人分)367kcal 塩分:6.0g

料理してみよう!

- 鍋にみりんを入れ、火にかけアルコールをとばし、赤みそ・砂糖を加えて混ぜ合わせ、さらに酢を入れて混ぜ合わせる。
- そうめんをゆでて冷水でしめる。
- ②を器に盛り、①をかけてごまをふり、刻んだきゅうり、みょうがなどを添える。
- 混ぜながらいただく。

●料理のポイント

- ☑夏野菜を添えて一緒にいただく。
- ☑好みですりごまやおろししょうがを加えてもおいしい。

料理の履歴書

○麺はうどんでも代用できるが、そうめんの方がよりさっぱりいただける。
○酢みそは、みそに酢と砂糖を加えた調味みそ的一种である。和えものや刺身、ぬたなどに使われることが多いが、麺につけるのは全国でも珍しい。

私の思い出

甘さ控えめの酢みそをゆでたそうめんにかけるだけ。薬味がなくても食べられ、入れるとしてもねぎぐらいです。酸味が苦手な父もしゅうともこの料理は好きでした。(60代・女性)

味噌田楽

豆腐×みそ

味噌田楽の歴史は古く、三河方面では菜飯と田楽をセットで出す店が多い。尾張地域には、生麩を揚げて赤みそを塗った「麩田楽」がある。こんにゃく、さといもの味噌田楽も家庭料理の定番である。

材料(4人分)

木綿豆腐……………2丁
練りみそ
赤みそ……………100g
みりん……………大さじ1
砂糖……………55g
だし汁……………大さじ2強
練りからし……………少々
木の芽……………16枚
竹串……………16本



(1人分)218kcal 塩分:3.4g

料理してみよう!

- 豆腐は水切りをする。
- 練りみその材料を鍋に入れ、生みその硬さまで練り上げる。
- ①の豆腐1丁を8等分に切り、竹串に刺す。
- ③を強火で水気が乾く程度に両面を焼く。
- 焼き上がった②のみそを塗り、みその表面を軽く焼く。
- 木の芽と練りからしを添える。

●料理のポイント

- ☑練りみそは十分練り上げないと、豆腐にぬってから再び焼くときに柔らかくなり、落ちてしまうので注意する。
- ☑豆腐の水切りが不十分だと、串に刺してから柔らかすぎて焼きにくくなる。

料理の履歴書

○江戸時代に書かれた書物『守貞謾稿(もりさだまんこう)』*には、「京大坂では山椒の若芽をみそに摺り入れ、江戸は摺り入れずに上に置く」とある。愛知県では赤みそを使い、木の芽(山椒の芽)を摺って練りみそに入れる場合と、木の芽を練りみその上におく場合のどちらもある。

私の思い出

毎年、お花見の季節になると、母が田楽用の硬めの豆腐を買ってきて作ってくれました。私は炭火で焼く係でした。何十本も焼いたのを懐かしく思い出します。(50代・女性)

*『守貞謾稿』とは、江戸後期の風俗誌である。江戸時代の風俗を家宅・生業・遊戯などに分類・整理し、挿絵を加えながら考証・解説している。

鉄火味噌

大豆×野菜×みそ

大豆や野菜などを混ぜ、加工した保存食で、赤みそが使われる。「鉄火」というのは、「熱した鉄のように赤い」という意味である。

材料(4人分)

大豆(水煮)	130g
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
A	
赤みそ	100g
砂糖	50g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1



(1人分)218kcal 塩分:3.0g

料理してみよう!

- ①ごぼうとにんじんは粗めのみじん切りにし、ごぼうは水に浸けてアク抜きをする。
- ②サラダ油を熱した鍋に大豆を入れて炒め、①を加えてさらに炒める。
- ③②にAを入れて、弱火でしっかり練り上げる。

●料理のポイント

- ☑乾燥大豆(50g)の場合は、一晩水につけ、豆がしっかりとかぶるくらいの水で2時間ほどゆでる。途中、アクを除き、豆が水から出ないように水を足す。
- ☑ごぼうやにんじんのほか、刻みねぎとかつお節を加えてもよい。
- ☑唐辛子やしょうがなどの香辛料を加えてもよい。
- ☑水気の多い野菜は使わない。

📖 料理の履歴書

- 鉄火味噌は常備食である。力仕事に携わる人々のお弁当のおかずとして重宝された。
- 昔は貴重なタンパク源でもあった。食物繊維もあり、いろいろな栄養素を摂取することができた。

👤 私の思い出

昔、いろいろな農家さんと仕事をする中で「鉄火味噌」を知り、興味を持ち、私も作り始めました。今では、自分で赤みそを作っています。(70代・女性)

地域
全域

季節
冬

筍とふきの煮付け

たけのこ×ふき

春野菜を代表する筍(たけのこ)とふきの煮付けである。春らしい香りと食感が楽しめる一品である。

材料(4人分)

たけのこ(水煮)	200g
ふき(水煮)	200g
油揚げ	2枚
A	
だし汁	200ml
白しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1



(1人分)53kcal 塩分:1.3g

料理してみよう!

- ①たけのこは一口大に切り、ふきは4cmの長さに切る。油揚げはさっとゆでて油抜きをして、短冊切りにする。
- ②鍋にAとたけのこ、油揚げを入れて火にかけ、落とし蓋をして5分ほど煮る。
- ③さらにふきを加えて、落とし蓋をして5分ほど煮る。

●料理のポイント

- ☑たけのこ、ふきは旬の生の食材ならよりおいしい。生の食材を使う場合は、アク抜きをしっかりすることが大切である。

📖 料理の履歴書

- 現代はたけのこといえば「モウソウ」が多く、「マダケ」や「ハチク」を店頭で見られることはまれである。江戸時代に薩摩から伝えられた「モウソウ」は、太く、厚く、軟らかい身がどんな料理にも合うため広まった。
- 昔から春を感じる料理として庶民に好まれた。

👤 私の思い出

近所に竹やぶが多く、ふきも庭に生えているので季節になると作ります。たけのこの保存は普通は塩漬けや水漬けですが、うちはゆでて干し、食べるときに戻します。(60代・女性)

地域
尾張

季節
春

ふろふき大根

だいこん×みそ

尾張地域は日本を代表するだいこんの産地であり「方領大根」はその代表品種である。寒い季節、大きな鍋にだいこんを入れてゆで、赤みそを使った甘い練りみそをかけていただく。

材料(4人分)

だいこん……………1本
 A
 赤みそ……………110g
 みりん……………大さじ4
 砂糖……………大さじ4
 しょうが汁……………1かけ分
 ごま……………大さじ1
 だし昆布……………3cmくらい



(1人分)201kcal 塩分:3.1g

料理してみよう!

- ①だいこんは3cmほどの厚さの輪切りにし、面取りする。
- ②鍋に米のとぎ汁(分量外)と①を入れて20分ほど下煮する。
- ③別の鍋にAの材料を入れて、弱火にかけながらつやが出るまで練り合わせる。
- ④②をさっと洗い、鍋に入れてだいこんがかぶるくらいまで水を入れ、だし昆布を加えて、弱火で1時間ほど煮る。
- ⑤④に③をつけていただく。

●料理のポイント

- ☑昆布だしのほか、かつおだしで煮てもよい。
- ☑だいこんの品種や季節によって煮る時間は異なる。

📖料理の履歴書

- 『あいちの伝統野菜』に3品種(宮重大根、方領大根、守口大根)のだいこんが選定されている。
- あま市(旧碓目寺町)原産の「方領大根」は、尾張藩主から「太く、大きく、おいしい」と褒められたという。全体に甘くて、煮崩れにくいので、ふろふき大根やおでんなどの煮物に適している。

👤私の思い出

子どもの頃は3~4日に1度は食べていました。昔は野菜の種類が少なく、だいこんを大量に収穫し、保存していたからです。懐かしい気持ちになる料理です。(60代・女性)

れんこんの煮物

れんこん

れんこんは、穴がたくさん開いているので「先を見通す」として、昔から縁起のよい食材とされている。品種や部位によって歯ごたえや味わいが異なる。

材料(4人分)

れんこん……………500g
 A
 だし汁……………500ml
 酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ3
 砂糖……………大さじ3
 しょうゆ……………60ml



(1人分)168kcal 塩分:4.0g

料理してみよう!

- ①れんこんは皮をむいて1.5cmくらいの厚さの輪切りにする。
- ②鍋に①を入れ、Aを加えて弱火で5分ほど煮る。
- ③さらにしょうゆを加えて15分ほど煮て火を止め、そのまま冷まして煮含ませる。

●料理のポイント

- ☑一度冷ますと味のしみ込みがよくなる。
- ☑おせち料理にもおすすめ。
- ☑だし汁を使わず、かつお節と一緒に煮る手軽な「おかか煮」もある。

📖料理の履歴書

- れんこん栽培の歴史は、江戸時代に、現在の愛西市にある寺の住職が門前の田へ植え付けたのが始まりとされている。
- 栽培当初のれんこんは「備中」という、もっちりした歯応えで煮物にぴったりの品種であった。現在は、シャキシャキ感の強い「ロータスホワイト」、もっちり感の強い「金澄(かなすみ)」も栽培されている。

👤私の思い出

昔採れたれんこんは、ふしが長くて、噛むとモチモチ感があり、糸を引きました。皮できんぴらも作りました。(60代・女性)
昔、冬になると母がれんこんの煮物を作ってくれました。甘辛い味がおいしかったことを思い出します。(40代・男性)

地域

尾張

季節

冬

地域

尾張

季節

冬

煮酢和え

だいこん×にんじん×酢

行事食として重宝されてきたが、日常食として食卓に並ぶ地域もある。シャキッとした食感とほのかな甘みを楽しめるのが特徴である。

材料(4人分)

だいこん……………1/3本
にんじん……………1/3本
れんこん……………1/3本
油揚げ……………1枚

A

だし汁……………200ml
砂糖……………大さじ5
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2
酢……………75ml



(1人分)107kcal 塩分:1.1g

料理してみよう!

- ①だいこんとにんじんは4cmの長さの短冊切り、れんこんは2mmの厚さのいちょう切りにする。油揚げはさつとゆでて油抜きをして、細切りにする。
- ②鍋にAと①を入れて、5分ほど炒り煮し、火を止めて酢を加えて和え混ぜる。

●料理のポイント

- ☑野菜のシャキシャキ感を残すために加熱しすぎないようにする。

📖 料理の履歴書

- 煮酢和えは正月や祭り、盆の精進料理として食べられてきた、甘酢で煮た行事食である。
- 「煮酢和え」と書いて「にあえ」と発音する地域もある。

👤 私の思い出

保存食、常備食として重宝する料理です。口がさっぱりするので箸休めにもなります。わが家では、昆布を細く短冊切りにして入れます。(60代・女性)

とうがん料理

とうがん

愛知県には、古くから栽培される「早生冬瓜」がある。ただ、白い粉が手につくのを嫌がられ、現在では「琉球冬瓜」が主流になってきた。夏に欠かせない食材のひとつで、ほかの食材との相性もよい。

材料(4人分)

<ごま酢和え>

とうがんのワタ……………1/4個(150g)

A

しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
酢……………大さじ2
すりごま……………大さじ1

<くず煮>

とうがん……………1/2個(900g)
とりも肉……………200g
干しいたけ……………3枚

B

だし汁……………800ml
薄口しょうゆ……………大さじ4
みりん……………大さじ4
酒……………大さじ3
塩……………少々
水溶きかたくり粉……………大さ



○ごま酢和え(1人分)34kcal 塩分:1.2g ○くず煮(1人分)211kcal 塩分:3.1g

👉 料理してみよう!

<ごま酢和え>

- ①とうがんのワタから種を除き、薄切りにする。
- ②合わせたAと①を混ぜ合わせる。

<くず煮>

- ①とうがんはワタを除き、3cmくらいの角切りにし、皮は薄くむく。
- ②とりも肉は一口大に切り、干しいたけは水でもどして薄切りにする。
- ③鍋にBを入れて煮立て、①と②を加えて30分ほど煮る。
- ④水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。

●料理のポイント

- ☑できるだけ若いとうがんを使う。
- ☑皮むき器を使うと薄く皮をむくことができる。
- ☑味が淡泊なので「くず煮」や「酢もみ」にも適している。

📖 料理の履歴書

- とうがんは、ウリ科の作物でインドが原産。中国を経由して、日本には平安時代に伝わった。葉と花は青物として食し、果肉は干してかんぴょうの代わりにした。
- とうがん(冬瓜)の名は、冬まで貯蔵できるため、つけられたという。
- 「早生とうがん」は、『あいちの伝統野菜』に選定されている。

👤 私の思い出

お盆にお寺に行くと、必ずとうがん料理が出てきました。そんな記憶から、「とうがん=お寺」というイメージが定着しましたが、今は夏になると食べなくなります。(50代・男性)

📖 料理の履歴書

- 煮酢和えは正月や祭り、盆の精進料理として食べられてきた、甘酢で煮た行事食である。
- 「煮酢和え」と書いて「にあえ」と発音する地域もある。

👤 私の思い出

保存食、常備食として重宝する料理です。口がさっぱりするので箸休めにもなります。わが家では、昆布を細く短冊切りにして入れます。(60代・女性)

煮味噌

野菜×みそ

「味噌煮」とも呼ばれる。四季折々の食材をみそでじっくり煮込む。根菜が中心で、一度にたくさん作り、煮返しながら食べ続けることもある。

材料(4人分)

だいこん	5cm
にんじん	1本
ごぼう	1本
さといも	3個
ねぎ	1本
こんにゃく	1/2枚
油揚げ	1枚
A	
赤みそ	100g
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ4
だし汁	600ml
七味唐辛子	適宜

(1人分)212kcal 塩分:2.8g



料理してみよう!

- ①だいこん・にんじん・ごぼう・さといもは、一口大の乱切りに、ねぎは1cm幅の斜め切りにし、ごぼうはさつとゆでる。
- ②こんにゃくは一口大にちぎり、さつとゆでる。油揚げはさつとゆでて油抜きをして短冊切りにする。
- ③だし汁の中にねぎ以外の①と②を入れ、Aを加えて煮立て、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④最後にねぎを加えひと煮立ちさせる。
- ⑤好みで七味唐辛子をふっていただく。

●料理のポイント

- ☑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。ふた肉を加えるとだしが出て、さらにおいしくなる。
- ☑味付けは好みで調整する。
- ☑大量に作り、煮返しながら食べるとみその味がよくなる。

📖 料理の履歴書

- 地域や家庭によって、また、季節によっても多種多様な食材が使われ、バリエーションが非常に多い料理である。
- 味付けも、砂糖やみりんなどで甘くしたもの、だし汁を加えたみそ汁風のものなどさまざまである。
- 今も多くの家庭や飲食店で作られる定番料理である。

👤 私の思い出

根菜がたっぷり使われた煮味噌はこれぞ郷土料理という感じがします。家庭によって具は異なります。体が温まるので冬によく食べます。(70代・女性)

味噌おでん

根菜×みそ

土鍋の真ん中にみそダレの入ったみそつぼを入れ、熱々にゆで上がっただいこん、さといも、こんにゃく、焼き豆腐などを竹串で刺し、みそダレをつけて食べる。

材料(4人分)

だいこん	1/2本
さといも	8個
こんにゃく	1枚
焼き豆腐	1丁
ちくわ	4本
みそダレ	
赤みそ	80g
砂糖	大さじ4強
みりん	大さじ1
ごま	大さじ1
A	
だし汁	800ml
薄口しょうゆ	50ml
みりん	大さじ2

(1人分)408kcal 塩分:6.5g



🍳 料理してみよう!

- ①だいこんは皮をむき3cmの厚さの輪切りにし、米のとぎ汁(分量外)で下煮する。さといもは皮をむき、酢(分量外)を少量入れた水で軽くゆでる。
- ②こんにゃくは4等分にし、さらに斜め半分の三角形に切り、さつとゆでてアクを取る。
- ③焼き豆腐は4等分に切り、ちくわは半分に切る。
- ④鍋にAを入れ、①～③の具を入れて煮る。
- ⑤④の鍋の中心に器を入れ、合わせたみそダレを入れ温める。
- ⑥すべての具が煮えたら、具にみそダレをつけていただく。

●料理のポイント

- ☑器におでんの具を取り分けてから、みそをかけてもよい。
- ☑さといもなど煮崩れしやすいものはほかの具が煮えてから煮始める。
- ☑みそダレにサラダ油を大さじ1ほど加えるとコクが出る。

📖 料理の履歴書

- 名古屋でおでんといえば「味噌おでん」を指す。醤油ベースのおでんは、名古屋では「関東煮」と呼ばれる。
- 愛知県内のコンビニエンスストアでは、おでんを買くと「みそダレ」がついてくる。

👤 私の思い出

寒さに震えながら夜儼追神事^{よなおいしんじ}を見たあとの屋台で食べた味噌おでんは、生き返った心地がしたものです。(70代・男性)

※稲沢市にある国府宮の裸祭り^{はだかまつり}で執り行われる神事のひとつ。

かりもりの粕漬け

かりもり

尾張地域を中心に古くから栽培されている「かりもり」は『あいちの伝統野菜』であり、「堅瓜」とも呼ばれる。漬け物に適しており、各家庭でわが家風に味付けされてきた。

材料(作りやすい分量)

かりもり	1kg
塩	200g
重石	約2kg
みりん粕	400g



(100gあたり)187kcal 塩分:3.6g

料理してみよう!

- かりもりは縦2つ割にし、種の部分をきれいに取り除く。
- ワタなどを取り除いたあとのくぼみに塩をつめ、かりもりの背と腹が接するように横漬けにし、押し蓋をして重石をのせる。
- 2日間(48時間)くらい漬けておくと、水がいっぱい上がってくる。
- ザルにあげ、布巾で十分水気を拭き、表面が乾くまで陰干しする。
- みりん粕をまんべんなく塗り付けて、ビニール袋に小分けして漬ける。
- 冷蔵庫に入れて3週間くらい置くと食べ頃になる。

●料理のポイント

- かりもりは厚みのあるものを選ぶ。
- 塩の分量に注意する。
- かりもりを並べるときは、隙間なく入れる。
- かりもりの粕漬けには、「白瓜」が適している。

📖 料理の履歴書

- かりもりの産地と酒蔵が近かった地域でかりもりの「粕漬け」が発達した。みそ漬けやしょうゆ漬けよりも日持ちがする反面、漬けるのに時間と手間がかかる。
- 「かりもり(堅瓜)」と「早生かりもり」は、『あいちの伝統野菜』に選定されている。

👤 私の思い出

嫁いってから義理の祖母の味を受け継ぎました。自家栽培のかりもりは6~7月頃に収穫し、半年間塩漬けし、それから粕に漬けます。本漬けでしっかり密閉するのがコツです。(60代・女性)

地域
全域

季節
周年

ダツの酢煎り

干しずいき×酢

ダツとはずいきのことで、八つ頭、赤芽芋などのさといもの葉柄部分である。それを干したものが干しずいきで、「いもから」「ダツ」と呼ぶ地域もある。

材料(2人分)

干しずいき(茎系・乾燥)	15g
A	
酢	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3



(1人分)85kcal 塩分:1.0g

料理してみよう!

- 干しずいきは水に1時間以上浸けてもどす。
- 熱湯で5分ほどゆでて水気を拭き、4cmくらいの長さに切る。
- 鍋にAと②を入れてひと煮立ちしたらそのまま冷ます。

●料理のポイント

- ぬるま湯を使うと早くもどるが、水で長時間(一晩かけて)でもどす方がおいしい。
- ダツのうち、茎の赤いものを赤ダツという。

📖 料理の履歴書

- ダツは糸でさいて干して保存され、非常食として使われていた時代もあった。
- 酢煎りは、煮物に酢を加える調理法で、平安時代にはすでにあった。ダツのほかに、うど、ごぼうなどに使うと歯ざわりがよくなった。あじ、さば、いわしなどの青魚の生臭さをとり、骨も柔らかくした。

👤 私の思い出

ダツは、酢に漬けるとしょうがと同じようにきれいなピンク色になります。かんぴょうの代わりに使ったりすることもあります。(70代・女性)
私が暮らす尾張地域では、ダツは生のまま調理するもので、干して使うことはありませんでした。(70代・男性)

地域
全域

季節
周年

なす料理

なす×みそ×酢

愛知県はなすの品種が多く、焼きなす、酢味噌和え、漬物など、品種に合う料理に利用されてきた。

材料(4人分)

<焼きなす>

なす……………1本
おろししょうが……………適量
かつお節……………適量
しょうゆ……………適量

<酢味噌和え>

なす……………1本

A

赤みそ……………大さじ2
みりん(煮切りみりん)……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
酢……………大さじ2
ごま……………大さじ1



○焼きなす(1人分)37kcal 塩分:0.2g ○酢味噌和え(1人分)66kcal 塩分:0.5g

料理してみよう!

<焼きなす>

- ①なすはヘタに沿って切れ目を入れ、魚焼きグリルなどに入れて強火で焼く。
- ②粗熱が取れたら、ヘタ側から皮をむき、食べやすい大きさに切り、おろししょうがとかつお節を添え、しょうゆをかけていただく。

<酢味噌和え>

- ①なすは皮をむき4cmの長さの拍子木切りにし、ゆでてザルに上げ粗熱を取り、水気を絞る。
- ②合わせたAと①を和え混ぜる。

●料理のポイント

- ☑「天狗なす」を焼きなすに使うと、皮が薄くてやわらかく、果肉に水分を多く含んでいるため、トロトロとした食感になりおいしい。
- ☑酢味噌和えは好みで酢の量を加減する。

料理の履歴書

- なすを使った料理は徳川家康が好んだともいわれている。
- 昭和の戦前から栽培されてきた奥三河地域の「天狗なす」は、命名の基となる天狗伝説のある設楽町津具地区を中心に栽培されており、『あいちの伝統野菜』にも選定されている。

私の思い出

子どもの頃、夏のおかずといえば焼きなすでした。皮をむく手伝いをよくやらされたのを憶えています。半割りにして油で揚げ、甘みそをつけたものも大好きでした。(50代・女性)

十六ささげのごま味噌和え

十六ささげ×みそ

さやの中に豆が16個あることから「十六ささげ」と名づけられたという。お盆のお供えとして欠かせない料理である。ゆでておひたし、ごま和えにするほか、油炒め、煮物が多い。

材料(4人分)

十六ささげ……………150g
みりん……………大さじ1

A

赤みそ……………大さじ1
酢……………大さじ1
すりごま……………大さじ1/2



(1人分)31kcal 塩分:0.5g

料理してみよう!

- ①十六ささげは熱湯でゆでて、3cmの長さに切る。
- ②煮切りみりんをつくる。みりんを鍋に入れて強火で加熱。中火にして2～3分煮てアルコールを飛ばし、冷ます。
- ③ポウルにAの調味料と②の煮切りみりんを合わせ、①を和え混ぜる。

●料理のポイント

- ☑十六ささげは緑の色が鮮やかなもの、若く細いものを選ぶと柔らかくおいしい。
- ☑ゆですぎないようにする。
- ☑しょうがじょうゆや甘めのごましょうゆで和えてもよい。
- ☑保存するときは、加熱して冷凍保存する。

料理の履歴書

- ささげは、「十六ささげ」と「姫ささげ」の2品種が『あいちの伝統野菜』に選定されている。
- 十六ささげは濃尾平野の愛西市や稲沢市で栽培が盛んだった。
- 赤飯を炊くとき、小豆だと皮が割れて「切腹」のように見えるのに、十六ささげは割れないので、縁起をかつぐ武士に好まれた。

私の思い出

暑くなる頃に出回るので「十六ささげが出ると魚が売れなくなる」といわれます。食べると「キュッキュッ」という音がします。ごま味噌和えのほかに、しょうがじょうゆをつけたり、とうがんと一緒に食べたりもします。(50代・男性)

里芋の煮物

さといも×たまりしょうゆ

郷土料理というよりも、家庭料理、おふくろの味というイメージが強い料理である。愛知県ではしょうゆではなくたまりしょうゆを使うのが特徴で、しょうゆよりも濃厚な色と味わいの仕上がりととなる。

材料(4人分)

さといも	400g
A	
だし汁	200ml
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
たまりしょうゆ	大さじ4



(1人分)125kcal 塩分:2.3g

料理してみよう!

- ①さといもはたわしで皮をこそげ、大きければ半分に切る。
- ②鍋にAを入れて煮立て、①を入れて落とし蓋をし、さといもが柔らかくなるまで、15分ほど煮る。

●料理のポイント

- ☑ 酢水で洗うとぬめりが取れる。
- ☑ 煮ていくうちに煮汁がさといもにかぶらなくなったら、水を足す。
- ☑ いかや肉と一緒に煮てもおいしい。
- ☑ 煮詰めていくときに焦げやすいので注意する。

📖 料理の履歴書

- 陰暦八月十五日の中秋の名月にはさといもをゆでて供え(芋名月)、九月十三夜には皮をつけたままの「衣被き(きぬかつぎ)」を供える。「衣被き」とは、小粒のさといもを皮つきのまま蒸すかゆでたものを指す。
- 「八名丸(やなまる)さといも」は、『あいちの伝統野菜』に選定されている。

👤 私の思い出

さといもだけの煮っころがしが多のですが、たまにあぶらげや切干大根も入れます。いかなど、買わないと無いものは昔は使いませんでした。さといもは子孫繁栄の縁起物です。(60代・女性)

ふな味噌

ふな×大豆×みそ

昔は七輪で調理したが、小さなふなだとゆっくりコトコト煮込んでいけば、骨まで食べられるようになった。赤みそを使うと、川魚独特の匂いを消しうまみが増す。

材料(作りやすい分量)

ふな	中4尾(480g)
大豆(乾)	150g
A	
赤みそ	180g
砂糖	70g
みりん	大さじ1・1/2
しょうが	1かけ



(1尾分)392kcal 塩分:6.2g

料理してみよう!

- ①大豆は一晩水に浸けておく
- ②ふなの頭はそのままつけ、ウロコと内蔵を取り除く。
- ③鍋に大豆を入れ、その上にふなをのせ、水を加えて煮る。ふき上がってきたら水を捨てる。
- ④③に水を入れ、沸騰してきたら、Aを入れ、赤みそが溶けたらしょうがの千切りを加える。
- ⑤焦げつかないように、時間をかけて弱火で煮込む。

●料理のポイント

- ☑ ふなは、あらかじめ金網で焼いてから煮ると煮くずれしない。
- ☑ 圧力鍋を利用すると短時間でできる。
- ☑ 好みでごぼうなどの野菜と一緒に煮てもよい。

📖 料理の履歴書

- ふなはこいととも、古くから淡水魚を代表する魚だった。
- 尾張地域の水郷地帯では、ふなをはじめ、ぼら、はえ(はや)もよく獲れ、重要なタンパク源となっていた。

👤 私の思い出

寒ぶなが一番おいしいと思います。たくさん作ってご近所に分ける、秋から冬にかけてのぜいたくなおかずです。(60代・女性)
わが家のふな味噌は、ほうろろ引きのバットに入れ、上からみそをかけてあったので、何が出てくるか楽しみでした。(70代・男性)

いwashはんぺん

いわし

いわしのすり身に、おろししょうがやかたくり粉を加え、加熱する。おでんや椀種、煮物のほか、軽く焼いて、わさびしょうゆやしょうがしょうゆにつけて食べると、酒の肴にもなる。

材料(4人分)

いわし	400g
にんじん	50g
昆布	20g
かたくり粉	60g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1



(1人分)45kcal 塩分:1.0g

料理してみよう!

- ①いわしは、手開きにし、骨を外し、ぶつ切りにする。
- ②フードプロセッサーにかけ、つみれ状にする。
- ③にんじんと昆布を千切りにし、軽くゆでる。
- ④②と③をボウルに入れ、かたくり粉、塩、酒、みりんを加えてよく混ぜ込む。
- ⑤丸くはんぺん型にし、蒸し器で蒸し上げる。

●料理のポイント

- ☑かたくり粉の量は、いわしの水分により調整する。
- ☑できあがったすり身はゆでてよく、油で揚げれば薩摩揚げになる。
- ☑水分が多い時は、パン粉を加えるとよい。

📖料理の履歴書

- 愛知県のいわしはんぺんには具が入っており、彩りがきれいなのが特徴である。
- 江戸時代から盛んになった地引き網漁で大量にいわしが獲れるようになったために「はんぺん」が作られるようになった。

👤私の思い出

子どもの頃、朝ご飯のおかずによく食べました。いわしはんぺんにしょうゆを“ちょん”とつけて食べるとご飯がよく進みました。(40代・男性)

にぎすのつみれ汁

にぎす

にぎすは、きすに姿が似ているところからこの名がついた。つみれ汁のほかに、塩焼き、天ぷらに調理される。

材料(4人分)

にぎす(3枚おろし)	200g
さといも	2個
にんじん	1/4本
ねぎ	1/3本
合わせみそ	大さじ2
水	400ml
塩	適量



(1人分)82kcal 塩分:1.6g

料理してみよう!

- ①にぎすをフードプロセッサーですり身にし、合わせみそを加えて混ぜ合わせる。
- ②さといも、にんじん、ねぎはみじん切りにし、①と混ぜ合わせる。
- ③鍋に水を入れて沸騰させ、②を一口大に丸めて静かに落とす
- ④中火でしばらく煮て、浮き上がってきたら、塩で味を調える。

●料理のポイント

- ☑器に盛ったあと、小口切りにした万能ねぎを散らしてもよい。
- ☑野菜などの具と一緒に鍋にしてもよい。

📖料理の履歴書

- にぎすは、同じ自身のきすに比べると身が柔らかい。悪くなりやすいので、干物にしたりと、かまぼこの原料としても利用される。
- つみれの語源は、つまんで入れるという意味の「挿入」からきている。つくねは、こねて作ることから「捏」の字が語源といわれる。

👤私の思い出

子どもの頃は小骨の多い魚が大嫌いでしたが、つみれ汁は食べやすく好きでした。にぎすは煮ても焼いても身ばなれがよく、食べやすいです。(40代・男性)

地域

西三河・東三河

季節

周年

地域

西三河・東三河

季節

冬

はぜ佃煮

はぜ×たまりしょうゆ

はぜは、種類や獲った場所で調理法が異なる。「川はぜ」は内臓を取らずにそのまま煮るが、「海はぜ」は内臓を取り除き、焼いて乾燥させてから煮る。愛知県では、たまりしょうゆを使うのが特徴である。

材料(4人分)

- 川はぜ……………200g
- A
 - 酒……………100ml
 - みりん……………100ml
 - しょうゆ……………大さじ2
 - たまりしょうゆ……………50ml
 - 砂糖……………大さじ5
- しょうが(みじん切り)……………20g
- 海はぜ……………200g
- A
 - 水……………200ml
 - 酒……………50ml
 - みりん……………50ml
 - たまりしょうゆ……………50ml
 - 砂糖……………大さじ3



○川はぜ(1人分)207kcal 塩分:3.4g ○海はぜ(1人分)175kcal 塩分:2.2g

料理してみよう!

<川はぜ>

- 鍋にAを入れて煮詰め、川はぜを少しずつ入れ、しょうがを加えて煮汁がなくなるまで煮詰める。

<海はぜ>

- 海はぜのうろこをとり、口から竹串でエラを両側から挟む形で奥まで入れ、グルグル回しながらエラと内臓を引っ張り出す。素早く塩水で洗ってぬめりと汚れを除き、水気を拭く。
- ①をバットに並べ、ラップをせずに冷蔵庫に入れて半日ほど乾燥させる。
- ②を魚焼きグリルで白焼きにする。
- 再度ラップをせずに冷蔵庫に入れ、一晚乾燥させる。
- 鍋にAを入れ、④を並べて落とし蓋をし、弱火で煮汁がなくなるまで煮詰める。

●料理のポイント

- ☑鍋底に竹編を敷き、煮詰め冷ましたあと竹編ごと取り出すとよい。
- ☑だし昆布を敷いて煮るとさらにおいしくなる。

料理の履歴書

- 東三河地域沿岸部には佃煮屋が多い。佃煮を煮るときの甘味料に使うさつまいもの栽培が渥美半島で盛んだったのと、海はぜやあさりなどが豊富に獲れ、早くから佃煮産業が発達したためである。
- 川で獲れるはぜは「川はぜ」と呼ばれ、尾張地域でも佃煮として食べられる。

私の思い出

祖父と一緒にバケツと釣竿を持って川へはぜを釣りに行きました。一度にたくさん釣れるので、わが家では定番のおかずでした。(60代・女性)

あらめと落花生の煮付け

あらめ×落花生

あらめはコンブ科の海藻の一種で、海水につけてアクを抜き、ゆでてから乾燥させる。使用するときは水に浸けてもどす。

材料(4人分)

- 落花生……………200g
- あらめ(乾燥)……………20g
- A
 - 砂糖……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ3
 - みりん……………大さじ1



(1人分)326kcal 塩分:2.2g

料理してみよう!

- 落花生は薄皮をつけたまま一晚以上、水に浸けておく。
- あらめは30分ほど水に浸けてもどし、適当な大きさに切る。
- 鍋に①と②を入れ、水をひたひたに入れて柔らかくなるまで1時間くらいゆでてザルに上げておく。
- 鍋にAと③を入れて15分ほど煮る。

●料理のポイント

- ☑乾燥あらめはもどし過ぎると煮くずれするので注意する。
- ☑刻んだあらめを購入すると便利である。

料理の履歴書

- 生あらめをゆで、一口大に切ってよく乾燥させておくと、水にもどすだけで1年中利用できる。
- 渥美半島は砂地が多く、落花生が昔から秋によく収穫できた。

私の思い出

あらめは煮たときに煮くずれしにくいので、箸休めの保存食として、2、3日で食べ切れる量を作ります。幼い頃は、落花生を畑で収穫し、皮をむくまでが子どもの仕事でした。(60代・女性)

地域

東三河

季節

冬

地域

東三河

季節

夏

串あさり

あさり

串あさは、海岸地域で獲れる大粒のあさりを選んで、身を取り出し、串に刺し、天日干しにする。酒の肴として好まれている。

材料(20本分)

あさり
(砂出したもの).....1.2kg
水.....1ℓ
塩.....大さじ2
竹串.....20本



(1本)18kcal 塩分:1.3g

料理してみよう!

- ①あさは生のままむく。貝の口を上向きにし、貝の長さが短い方が手前に向くように手で握り、3分の1ほどのところにナイフを入れる。手前から奥へ向かってナイフを押し込み、貝が開いている間に爪を入れ、開いたままの状態にする。ナイフを奥に向かっていれ、刃を返して貝殻の中で円を描くように刃を回してあさを開く。
- ②塩水を合わせ、①を軽くすすぐ。
- ③貝の両側がひも状になっている間に竹串を刺し、2つある水管のうち、上の水管に通す。3粒ほど刺す。
- ④日当たりのよいところで6~7時間干す。
- ⑤④を炙る。

料理のポイント

- ☑天ぷらにしてもおいしい。
- ☑冷凍保存できる。
- ☑あさりの砂抜きポイント
 - バットにあさを重ねないように並べる。
 - 海水程度(約3%)の塩水を頭が少し出るくらいの量を加える。
 - 光を遮断するため、吐き出した塩水が飛び散るのを防ぐため、新聞紙を上にかぶせる。
 - 室温の高い時は冷蔵庫に、冬なら冷暗所で保存する。潮干狩りのあさりなら一晩ほど。

料理の履歴書

○豊橋市大崎町の串あさは有名で、江戸時代は将軍家に献上されるほどだった。また東海道の名物として広く知られ、宿でも提供していた。

私の思い出

この頃では作る人も減りましたが、昔は各家庭で串に刺して作ったものです。地元の半田市では、祭りのときに欠かせない一品でした。近年では、半田市亀崎町で売られているのをよく見ます。(40代・男性)

地域

東三河

季節

夏

タニシとわけぎのぬた和え

タニシ×わけぎ×みそ×酢

春祭り・雛祭りに「たにし」と「わけぎ」のぬた和え(酢みそ和え)を食べる。わけぎは、ねぎとたまねぎの雑種で、ねぎのような辛みが少なく、酢みそによくなじむ。たにしは、焼いてみそダレをかけたたりもする。

材料(4人分)

たにし(殻付き).....200g
わけぎ.....200g
A
赤みそ.....大さじ1
みりん(煮切りみりん).....小さじ1
砂糖.....大さじ1/2
酢.....大さじ1/2
からし.....少々



(1人分)62kcal 塩分:0.6g

料理してみよう!

- ①わけぎは根元を落として、熱湯で1分ほどゆでて冷ます。
- ②①をまな板にのせ、指で根元から先まで軽くしごいてぬめりを除き、4cmの長さに切る。
- ③たにしは薄くそぎ切りにし、熱湯に塩(分量外)を入れ、ゆでて冷ます。
- ④水気を拭いた②と③を、合わせたAと和える。

料理のポイント

- ☑たにしの代わりにあさり、いか、あおやぎ、わかめもおすすめである。
- ☑わけぎのぬめりを取ることで、すっきりとした味わいになる。
- ☑ぬめりを取り除くのに、めん棒やすりこぎを使うと便利である。

料理の履歴書

- 行事の際だけでなく、ふだんのおかずとしても作られる。わけぎと和える食材は、沿岸部ではいかとわかめなど、それぞれ身近にある旬の魚介が使われてきた。
- 春になると子どもたちが小さな穴を開けた柄杓(ひしゃく)などで田んぼの水をすくい、ツボ(たにし)を獲った。

私の思い出

昔、お雛さまとわけぎのぬた和えはセットだったので、この料理を見ると春を感じます。赤みそを使うのが一番合うと思います。(60代・女性)

地域

全域

季節

春

行事食

かしわのひきずり

とり肉

「かしわ」はとり肉、「ひきずり」はすき焼きを指す。「ひきずり」の語源には、その料理のあまりのおいしさに、とり肉ののった皿を引きずりあったことに由来するといった説もある。

材料(4人分)

とり肉(もも・胸・レバー・玉みちなど) ……800g
 焼き豆腐 ……1丁
 ねぎ ……4本
 しゅんぎく ……適宜
 A
 だし汁 ……200ml
 たまりしょうゆ ……100ml
 砂糖 ……大さじ5
 みりん ……100ml
 卵 ……4個



(1人分)670kcal 塩分:6.4g

料理してみよう!

- ①とり肉は食べやすい大きさに切る。
- ②焼き豆腐は8等分に切り、ねぎは斜め切りに、しゅんぎくは4cmの長さに切る。
- ③すき鍋を火にかけて熱し、ももの脂身とねぎを入れて焼き、Aを加えて調味し、煮えたものからいただく。
- ④順にほかの肉と材料を加えてさらにAで調味し、好みで溶き卵をつけながらいただく。

●料理のポイント

- ☑煮汁が煮詰まったら湯やだしを加える。
- ☑具は、しいたけや糸こんにゃく、にんじんなども合う。
- ☑名古屋では赤みそ仕立ての鍋も人気である。

料理の履歴書

- 愛知県をはじめ近畿あたりまでは、とり肉は「かしわ」の呼び名が一般的である。「かしわ」は、古くは「黄鶏」と書き、烏骨鶏の上に位置する名鶏であり、のちの名古屋コーチンに引き継がれた。
- メスの鶏の腹から取り出した玉みち(未成熟卵)も好まれる具の一つである。

私の思い出

家族みんなで鍋を囲み、競うようにしてとり肉を自分の器に取りました。お客さまがみえたときのおもてなし料理でした。(60代・女性)

地域

尾張・奥三河

季節

周年

ゆべし

ゆず×みそ

ゆずを用いた加工食品の総称で、珍味とお菓子に分類される。愛知県のゆべしは珍味の方で、ゆずの実の中身をくり抜いて、みそや砂糖などを入れて蒸し、乾燥させて作る。

材料(10個分)

ゆず ……中10個
 A
 赤みそ ……600g
 砂糖 ……200g
 みりん ……120g
 ごま ……40g



(1個)275kcal 塩分:5.1g

料理してみよう!

- ①ゆずは、上部1/4をふたになるように切り、下部3/4は皮を傷つけないようにスプーンで中身をくり抜き、中釜を作る。
- ②合わせたAを①のゆずにつめる。
- ③切り取った蓋をのせ、蒸し器に並べ、弱火で40~50分蒸す。
- ④ザルに並べ、天日で干す(約10日)。
- ⑤硬くなったなら網袋に上むきに入れ、1つ入れたら袋をしぼり、4~5個入れる。
- ⑥雨の当たらない軒下につるして干す。3~4か月乾燥させる。
- ⑦薄切りにして食す。

●料理のポイント

- ☑Aに刻んだ落花生を加えてもよい。
- ☑中釜にぎっちりつめないとかびがでる。
- ☑乾燥後は冷蔵庫または冷凍庫に入れて保存する。

料理の履歴書

- 珍味のゆべしは、日本の山間地域で保存食として広くみられる。四国では徳島県の祖谷溪、畿内では奈良県の吉野山地、東海地方では奥三河地域を中心に盛んに作られている。
- 酒の肴や箸休めにする。
- 削って、おにぎりの具やお茶漬けに入れてもよい。

私の思い出

昔、農家民宿を営んでいました。手作りのゆべしは、民宿に宿泊された方の食事に出し、喜ばれた思い出があります。(70代・女性)

地域

西三河・東三河・奥三河

季節

冬

果物

菓子等

いがまんじゅう

米粉×あん

雛祭りの菓子として昔は家で作っていたが、今は店で買うのが一般的となってきた。菱餅のようにお雛さまにお供えするほか、農耕儀礼の際にも食べられる。

材料(8個分)

米粉(上新粉)……………220g
 米粉(もち粉)……………30g
 砂糖……………大さじ1
 熱湯……………190ml
 もち米……………少々
 色粉(赤・緑・黄)……………各少々
 粒あん……………150g



(1個)167kcal 塩分:0.0g

料理してみよう!

- ①米粉(上新粉・もち粉)、砂糖を合わせて、熱湯を注いで耳たぶくらいの硬さまでよく練る。※やけどに注意してください
- ②粒あんは8等分に丸めておく。
- ③①を蒸し器に入れ、蒸気が上がったから20分ほど蒸す。
- ④すり鉢に③を入れてつき、3cmくらい大きさにちぎり、広げて②のあんを入れて包む。
- ⑤もち米は2～3時間水に浸けておき、赤・緑・黄の色粉で染め、④のまんじゅうの上につけてさらに中火で20分ほど蒸す。

●料理のポイント

- ☑柔らかくするため、小麦粉を少し混ぜてもよい。
- ☑蒸すとき強火にすると割れやすいので注意する。

📖料理の履歴書

- 「いがまんじゅう」に似た和菓子は全国各地で見られるが、雛祭りの行事食として食べられている地域はそれほど多くない。
- 飾りのもち米の色はそれぞれ、ピンクは「桃の花」、黄色は「菜の花」、緑は「新芽」とも伝えられている。
- 西三河地域では「雛祭りの日に学校給食で食べた」という経験を持つ人が多い。

👤私の思い出

時期になると和菓子屋やスーパーにも並ぶので「ああ、今年もお雛さまの季節がやって来たなあ」と思います。色のついたもち米が華やかなので、女の子のお祝いにふさわしいですね。(30代・男性)

みょうがまんじゅう 農休みまんじゅう

小麦粉

みょうがまんじゅうは、皮が小麦粉の団子を、みょうがの葉で包んで蒸したものだ。苗とりや田植えの後に食べる農休みまんじゅうは、皮に小麦粉、重曹、自家製の黒砂糖を使いサンキライの葉にのせて蒸したものである。

材料

<みょうがまんじゅう>(8個分)
 中力粉……………150g
 塩……………3g
 熱湯……………300ml
 粒あん……………160g
 みょうがの葉……………8枚
 <農休みまんじゅう>(4個分)
 薄力粉……………130g
 黒砂糖……………50g
 水……………40ml
 塩……………1g
 重曹……………3g
 粒あん……………80g
 サンキライ(かந்தちの葉)……………4枚



○みょうがまんじゅう(1個)188kcal 塩分:0.4g ○農休みまんじゅう(1個)213kcal 塩分:0.4g

🍳料理してみよう!

<みょうがまんじゅう>

- ①中力粉はふるっておく。
- ②鍋に水と塩を入れて沸騰させて火を止め、①を一気に入れ、箸でざっと混ぜ合わせ8等分に分ける。※やけどに注意してください
- ③手水をつけながら②の皮をのばしながらあんを包む。
- ④蒸し器に③を並べて3分蒸し、みょうがの葉で巻いてさらに3分蒸す。

<農休みまんじゅう>

- ①薄力粉に重曹を混ぜる。
- ②黒砂糖に水を加えて溶かす。
- ③①に②を入れてさっくりと混ぜ、4等分に分ける。※やけどに注意してください
- ④手水をつけながら③の皮をのばし、あんを包む。
- ⑤蒸し器にかந்தちの葉を並べ、その上に④のをせ、10分蒸す。

●料理のポイント

- ☑みょうがまんじゅうは蒸しすぎると皮が破れ、あんが出てしまうので注意する。

📖料理の履歴書

- みょうがの葉で包むのは、みょうがの香りがまんじゅうに移り、おいしくなるからである。
- 農休みまんじゅうに自家製の黒砂糖を入れるのは、渥美半島でサトウキビが栽培されていたためである。
- ツル種のサンキライは、葉の表面がツルツルしているため、まんじゅうどうしがくっつくのを防ぐ。

👤私の思い出

みょうがまんじゅうは田植えが終わる頃に作ります。みょうがの葉は、庭にあるものを使います。(60代・女性)

地域

尾張・東三河

季節

春・秋

行事食

地域

西三河

季節

春

行事食

じょじょ切り

小麦粉×小豆

渥美半島の農家に古くから伝わる料理で、伊良湖汁粉とも呼ばれる。うどん状の麺を砂糖入りの汁で煮た料理でおやつとして食されていた。この地方の方言で「じょじょ」とは「どじょう」を意味する。

材料(4人分)

薄力粉	100g
小豆	60g
水	400ml
砂糖	大さじ4強
塩	少々



(1人分)181kcal 塩分:0.1g

料理してみよう!

- ①小豆は洗って鍋に入れ、小豆の3倍量の水を加えて火にかけ、一度ゆでこぼしてアクを抜く。再び小豆の3倍量の水を加えて火にかけ、柔らかくなるまで30分くらいゆでて半つぶしにする。
- ②薄力粉を水で少し硬めに練り、団子にし、のし棒で3mmくらいの厚さにのばし、長さ4cm幅1cmの細切りにする。
- ③水を沸騰させた中に②を入れ、浮いてくるまで待つ。
- ④浮き上がったら、①の小豆を入れ、砂糖、塩で味を調える。

●料理のポイント

- ☑団子をのし棒でのばすときはよく練ってのばす。

📖 料理の履歴書

- じょじょ切りは、農作業が終わったあとの行事食的な意味もあり、砂糖を入れるのも特徴である。
- 家庭で小麦粉を練って作る太い麺は全国各地に残っているが、地方で呼び名が異なる。山梨県では「ほうとう」、群馬県では「おっきりこみ」と呼ぶ。

👤 私の思い出

甘いお汁粉味のもの、さといも、にんじんなどを入れたおしょうゆ味のものがあります。麦といもが多かった昔はごはんの代用食でした。(60代・女性)

からすみ

米粉

富士山型の木型に押し入れて成形し、包丁で切って食べる。矢作川水系の山間地域の食文化で、現在は雛祭りの菓子として食べられているが、昔は田植えの時期のおやつとしてもよく作られていた。

材料(4人分)

米粉(上新粉)	200g
砂糖	100g
塩	少々
熱湯	100ml
青のり	大さじ1



(1人分)278kcal 塩分:0.3g

※写真は木型を使用

🍳 料理してみよう!

- ①米粉(上新粉)に熱湯を注ぎながらよく練る。
※やけどに注意してください
- ②適当な大きさにちぎって蒸し器で10分蒸す。
- ③②に砂糖と塩を加えてよく練る。青のりをよく揉みで入れる。
- ④木型があれば木型に③を入れる。ない場合はかまぼこ型に形を整え、上部に箸を2本渡して山のくぼみを作る。
- ⑤蒸し器に入れて15分蒸す。

●料理のポイント

- ☑熱湯は生地の硬さをみながら加える。
- ☑よく練ると柔らかく、数日間食べられる。
- ☑硬くなったら、焼くか電子レンジにかける。
- ☑くるみ、黒砂糖、小豆あん、干しぶどう、ゆかり、よもぎ、ゆず、桜の花、みそなどを入れると、それぞれの風味を楽しめる。

📖 料理の履歴書

○名前の由来は諸説あるが、子宝の縁起物とされるボラの卵巣を加工した珍味の「からすみ」が、中国の墨に似ているので「唐墨(からすみ)」と呼ばれ、雛祭りには「子宝」「子孫繁栄」を願い珍味「からすみ」に似せたお菓子を作ったというのが、有力な説である。

👤 私の思い出

祖母と母には、自分の子どもや孫にこの料理を受け継いでほしいとの思いがあったようで、小さい頃からよくおやつに作ってくれました。(70代・女性)

📖 料理の履歴書

○名前の由来は諸説あるが、子宝の縁起物とされるボラの卵巣を加工した珍味の「からすみ」が、中国の墨に似ているので「唐墨(からすみ)」と呼ばれ、雛祭りには「子宝」「子孫繁栄」を願い珍味「からすみ」に似せたお菓子を作ったというのが、有力な説である。

👤 私の思い出

祖母と母には、自分の子どもや孫にこの料理を受け継いでほしいとの思いがあったようで、小さい頃からよくおやつに作ってくれました。(70代・女性)

地域

東三河

季節

冬

地域

西三河・東三河

季節

春

行事食

おしもん (おこしもん)

米粉

熱湯でこねた米粉を木型に入れて成型し、蒸しあげたあとに食紅で着色する。お雛さまにお供えたあと、焼いて砂糖じょうゆなどをつけて食べられてきた。

材料 (9個分)

米粉(上新粉)……………	500g
熱湯……………	500ml
色粉(赤、緑、黄)……………	適宜
しょうゆ……………	適量
砂糖……………	適量



(1個)208kcal 塩分:0.0g

料理してみよう!

- ①米粉(上新粉)に熱湯を加え、耳たぶくらいの硬さに練る。 ※やけどに注意してください
- ②①から90gくらい取り、3等分に分けてそれぞれ色粉を混ぜ込む。
- ③米粉をふった型の所々に②の色粉を混ぜた生地を詰め、上から①の生地を詰めて型から抜く(型に①の生地を詰め、型から抜いてから筆を使って赤、緑、黄等の色を所々に塗ってもよい)
- ④型から抜いたものを、蒸し器で表面につやが出てくるまで蒸す。
- ⑤④を砂糖じょうゆにつけていただく。硬くなったものは焼いていただく。

●料理のポイント

- ❑できあがる個数は、おしもんの型の大きさによる。
- ❑熱いお湯で練るともちりした歯ごたえに仕上がります、日持ちもよくなる。
- ❑色は蒸し上がると濃くなるので、淡い色にする。
- ❑木型にラップを敷いて生地を詰めると取り出しやすい。

📖 料理の履歴書

- 型押しするので「おしもん」、型から起こすので「おこしもん」「おこしもん」といった呼び名がある。
- 木型には桜や梅、桃などの花のほか、鯛、鯉、蝶、宝船、巾着袋、福助などさまざまな形がある。

👤 私の思い出

男ばかりの三人兄弟でしたが、桃の節句には必ず家族で作り親戚に配りました。熱々のお湯で練り、シュシュッと蒸し上がる音や木型から外す「トントン」という音に季節を感じたものです。(50代・男性)

鬼まんじゅう (芋ういろ)

さつまいも×小麦粉

「飢えをしのごだけでなく、鬼を封じ込めて食べてしまえ」という願いが込められているといわれる。米が貴重な時代には主食として食べた。「鬼まんじゅう」を略して「鬼まん」とも呼ばれる。

材料 (8個分)

さつまいも……………	小1個(200g)
薄力粉……………	80g
米粉(上新粉)……………	20g
砂糖……………	60g
水……………	35ml



(1個)216kcal 塩分:0.0g

👨‍🍳 料理してみよう!

- ①さつまいもは厚めに皮をむいて1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を取って砂糖をまぶす。
- ②薄力粉と米粉(上新粉)を一緒にふるいにかけておく。
- ③①に水と②を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、4等分に分ける。
- ④10cmくらいに切ったクッキングシートの上に③をのせる。
- ⑤蒸し器にぬれ布巾をしき、④をのせて15分蒸す。

●料理のポイント

- ❑さつまいもは、厚めに皮をむき、水にさらしてアクを抜いてから使う。
- ❑さつまいもは皮をむかなくてもよい。
- ❑さつまいもと砂糖を混ぜ、しばらくおくと、いもの水分が出てくる、その水分も捨てずに使う。

📖 料理の履歴書

- 名古屋市の熱田あたりでは、鬼まんじゅうのことを「芋ういろ」と呼ぶ。
- 以前は各家庭で手作りされており「芋まんじゅう」「芋まん」とも呼ばれたが「鬼まんじゅう」の名で店に出回り、その名が定着したと思われる。現在では手軽に買える人気の菓子となっている。

👤 私の思い出

魚屋の女将が炊飯器いっぱい作る大きな鬼まんじゅうを友だちとよく食べに行きました。大きいのでケーキのように切り分けて食べたものです。(50代・男性)

地域
全域

季節
秋

地域
全域

季節
春

行事食