

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!

- 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。
- 塩水を合わせ、①を軽くすすぐ。
- 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。
- 日当たりのよいところで6~7時間干す。
- ④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
 - バットにあさを重ならないように並べる。
 - 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!

- わけぎは根元を落として、熱湯で1分ほどゆでて冷ます。
- ①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。
- 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。
- 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!

- とり肉は食べやすい大きさに切る。
- 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。
- 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。
- 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!

- 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。
- 合わせたAを①のゆずにつめる。
- 切り取った蓋をのせ、蒸し器に並べ、弱火で40~50分蒸す。
- ザルに並べ、天日で干す(約10日)。
- 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。
- 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。
- 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