

郷土食レシピ：鮭の焼き漬け（新潟県）

おかず



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



100
キロカロリー



2.5	グラム 脂質
5.6	グラム 炭水化物
0.8	グラム 塩分
13.8	グラム たんぱく物

レシピのタグ

新潟県

材料

鮭	4切れ
下味用	
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
たれ	
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1弱
水	小さじ2
かたくり粉	小さじ1/2

作り方

- ① 下味用の調味料を混ぜ、鮭に下味をつける。
- ② グリルで魚を焼く。
- ③ 魚を焼いている間にたれを作る。しょうゆ・みりん・砂糖・水を混ぜて加熱する。ひと煮たちしたら、かたくり粉を同量の水で溶いたものを加えて、火を止める。
- ④ 焼けた魚に③で作ったたれをかけてできあがり。

新潟県 県章



鮭の焼き漬けは新潟県の郷土料理のひとつです。古くから伝わる漁師伝統の鮭の保存料理で、本来は餅切り・四角切りにした焼いた鮭をたれに一晩つけますが、給食ではたれをかけて作りました。

魚を焼く時間をご家庭のグリル、オーブンによって変わります。

下味にしょうゆとみりんが入っているので、こがさないように気を付けてください。



©和光市

郷土食レシピ：みそかつ（愛知県）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



285
キロカロリー

17.1	グラム 脂質
21.3	グラム 炭水化物
1.3	グラム 塩分
11.5	グラム たんぱく物

レシピのタグ

愛知県

おかず

材料

豚肩ロース切り身	4枚
塩	1つまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
パン粉	カップ1
揚げ油	適量

みそだれ

みそ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
酒	大さじ1
にんにく	1かけ
水	小さじ1程度
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① 塩・こしょう・小麦粉を合わせたものを同量より少し少ないくらいの水で溶いて、バター液を作る。
- ② 豚肉にバター液、パン粉の順で衣をつけ、油であげる。
- ③ みそだれを作ります。にんにくはすりおろしておく。たれの材料を全て混ぜ合わせ、酒がとぶまで加熱する。
- ④ 豚肉にたれをかけてできあがり。

愛知県 県章



みそかつは「名古屋めし」と呼ばれる料理のひとつです。終戦直後に居酒屋のカウンターで、とあるお客さんが手に持っていた串カツを「どて鍋」のみそにひたして食べたところおいしかったことからうまれたという説があります。

本場名古屋では八丁みそを使いますが、普通の赤みそでもおいしく作れるので試してみてください。



©和光市

郷土食レシピ：芋煮汁（山形県）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



82
キロカロリー

2.0	グラム 脂質
10.2	グラム 炭水化物
1.15	グラム 塩分
5.8	グラム たんぱく物

レシピのタグ

山形県

芋煮汁

4
人分

おかず

材料

豚もも肉（小間切り）	80 g
酒（豚もも肉下味用）	小さじ 1
里芋	2～3 個（120 g）
こんにゃく	1／4 枚（50 g）
ごぼう	1／3 本（40 g）
にんじん	1／3 本（40 g）
しめじ	1 株（35 g）
白菜	1 枚（60 g）
長ねぎ	1／2 本（40 g）
水菜	1 株（40 g）
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2・1／2
塩	小さじ 1／2
だし汁（けずり節・昆布）	400ml 程度

作り方

- ① 材料は、次のように準備する。
豚もも肉（酒で下味をつける）
里芋（厚めのいちよう切り） こんにゃく（色紙切り）
ごぼう・長ねぎ（ななめ切り） にんじん（いちよう切り）
白菜（短冊切り） しめじ（石づきをとり、小房に分ける）
水菜（2 cm幅に切る）
だし汁（けずり節や昆布等でとる）
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立てたら、豚もも肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しめじ、里芋、白菜の順に入れ、煮込む。
- ③ 材料に火が通ったら、調味料（みりん・しょうゆ・塩）を加え、味つける。
- ④ 味をととのえ、長ねぎと水菜を入れたら、できあがり。

山形県 県章



里芋や肉、こんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜を入れた体が温まる鍋料理です。

稲刈りが終わる秋に食べ頃を迎える里芋は古くから庶民の味として親しまれており、300年ほど前より、里芋を用いた収穫祭や地域の交流の場として大きな鍋を囲む「芋煮会」が行われていました。現在も山形県の風物詩となっています。



©和光市

郷土食レシピ：ひきな炒り（福島県）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



57
キロカロリー



1.9	グラム 脂質
8.0	グラム 炭水化物
0.73	グラム 塩分
2.0	グラム たんぱく物

レシピのタグ

福島県

ひきな炒り

4
人分

副菜

材料

とりもも肉	50 g
酒（とりもも肉下味用）	小さじ 1
大根	7 c m（180 g）
大根（葉）	30 g
にんじん	1 / 4 本（30 g）
白いりごま	小さじ 1
みりん	小さじ 1・1 / 2
三温糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
油	小さじ 1 強

作り方

- ① 材料は、次のように準備する。
とりもも肉（せん切りにし、酒で下味をつける）
大根・にんじん（せん切り） 大根：葉（1 c m幅に切り、ゆでる）
- ② 鍋を熱し、油をしいたら、とり肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
次に大根とにんじんを入れ、炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、調味料（みりん・三温糖・しょうゆ）を加え、味つけする。
- ④ 味がととのったら、ゆでた大根（葉）と白いりごまを入れ、さっと混ぜ合わせたら、できあがり。

福島県 県章



「ひきな」とは「せん切りにした大根」を意味する県北の福島市あたりの方言で、その「ひきな」を炒めたものが「ひきな炒り」です。切り干し大根をしようすることもあります、旬の時期には生の大根を使うとおいしくできます。

冬場のためにせん切りにして保存した野菜で作られた料理ともいわれ、福島県では昔から作られ食べられてきた家庭のお惣菜です。



©和光市

郷土食レシピ：クーブジュシー（沖縄県）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）

	4.6	グラム 脂質
	75.8	グラム 炭水化物
	0.7	グラム 塩分
	9.6	グラム たんぱく物

383
キロカロリー

レシピのタグ

沖縄県

クーブジュシー（昆布の炊込みごはん）

4
人分

主食

材料

精白米	2合
豚もも肉（小間切り）	60g
酒（豚もも肉下味用）	小さじ1
にんじん	中 1/4本
油揚げ	1/2枚
刻み昆布	8g
砂糖	小さじ1
塩	少々
濃口しょうゆ	小さじ1 1/2
油	小さじ1

作り方

- ① 米は30分ほど水につけてから、ザルで水気を切る。
- ② 材料は次のように準備する。
豚もも肉（一口大に切り酒で下味をつける） にんじん（千切り）
油揚げ（短冊切り） 刻み昆布（3cm～5cm程度）
- ③ フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉にある程度火が通ったら、にんじん、油揚げ、刻み昆布を加え、炒める。
- ⑤ 調味料（砂糖、塩、しょうゆ）を加えて味を整える。
- ⑥ 炊飯器に①の米と⑤の具を入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊飯して、できあがり。

沖縄県 県章



「クーブ」とは昆布、「ジュシー」とは味付きごはんのことを意味します。

昆布のグルタミン酸、豚肉のイノシン酸により、うま味が増し、塩分が少量でもおいしく仕上がります。



©和光市

郷土食レシピ：たこめし（広島県）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）

	2.8	グラム 脂質
	74.2	グラム 炭水化物
	0.9	グラム 塩分
	9.8	グラム たんぱく物

レシピのタグ

広島県

たこめし

4

人分

主食

材料

精白米	2合
ゆでだこ	80g
にんじん	中 1/2本
ごぼう	中 1/5本
しょうが	1/10かけ
むき枝豆	14粒
みりん	小さじ1 1/2
酒	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
かつおだし	300ml
油	小さじ1

作り方

- ① 米を洗い30分ほど水につけたら、ザルで水気をきる。
- ② 材料を以下のように準備する。
たこ（角切り） にんじん（千切り） ごぼう（ささがき） しょうが（おろす）
- ③ フライパンに油を入れ、ごぼう、にんじんを炒める。
- ④ 調味料（みりん、酒、しょうゆ）を加える。
- ⑤ たこしょうがを加えて炒める。
- ⑥ 炊飯器に①の米と⑤の具を入れ、だしを2合の目盛りまで入れたら炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら、茹でた枝豆を混ぜ合わせてできあがり。

広島県 県章



むき枝豆の代わりに万能ねぎや大葉などでも代用できます。

しょうがは今回すりおろしましたが、針しょうがにして、炊き上がったごはんに載せてもおいしく召し上がることができます。



©和光市

郷土食レシピ：せんだご汁（熊本県）



栄養成分表（1 人前あたりの含有量）

	1.5	グラム 脂質
	27.5	グラム 炭水化物
	1	グラム 塩分
	3.1	グラム たんぱく物

136
キロカロリー

レシピのタグ

熊本県

せんだご汁

4
人分

おかず

材料

さつまいも	中 1/2本
でんぷん	大さじ 5
とりも肉	40 g
ぶなしめじ	1/3パック
にんじん	中 1/2本
玉ねぎ	小1個
白菜	2枚
万能ねぎ	2本
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
だし（けずり節・昆布）	640ml

作り方

- ① さつまいもは、蒸すもしくは茹でて、熱いうちに皮をむいてつぶす。
つぶしたところに、でんぷんを加えてよく混ぜて団子を作る。まとまらなければ適宜水を足す。
- ② 材料を次のように準備する。
鶏もも肉（一口大） ぶなしめじ（石づきを取り、小房に分ける）
にんじん（いちよう切り） 玉ねぎは（5mm程度にスライス）
白菜（2cm幅） 万能ねぎ（小口切り）
- ③ 沸いただしの中に鶏肉を入れ、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜の順に入れる。
- ④ 湧いてきたらさつまいもの団子を落とし込む。
- ⑤ 団子が浮いてきたら、調味料（みりん、しょうゆ、塩）を加え味をととのえる。
- ⑦ 最後に万能ねぎをちらしてできあがり。

熊本県 県章



さつまいもは冷めるとつぶしにくくなってしまう
ます。熱いうちにつぶしましょう。
団子は円盤型にするのはもちろん、
型抜きしても楽しいですね。



©和光市

郷土食レシピ：がめ煮（福岡県）

おかず



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



111
キロカロリー

3.7 グラム
脂質

6.91 グラム
炭水化物

0.41 グラム
塩分

11.3 グラム
たんぱく物

レシピのタグ

福岡県

材料

とりも肉	1枚
れんこん	1節
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
こんにゃく	1枚
干しいたけ	2～3枚
高野豆腐	1～2枚
油（炒め用）	
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ4

作り方

- ① 材料は次のように準備する。
鶏肉（大き目の一口大）
れんこん・ごぼう・にんじん（乱切り）
干しいたけ・高野豆腐（水でもどし、一口大）
こんにゃく（一口大にちぎる）
- ② 鶏肉を油をひいた鍋に入れて中火で炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わってきたられんこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃくを順に入れてさらに炒める。
- ④ 全体に油がまわったらだし汁を加え、アクが出てきたら取る。
- ⑤ 沸騰したら砂糖とみりんを入れ、5分くらい煮たらしょうゆも加えて落し蓋をしてさらに20分くらい煮込む。
- ⑥ 野菜が柔らかくなり煮汁が少なくなったら火を止めてしばらく置いて味を馴染ませたらできあがり。

* 里芋やたけのこを入れてもおいしいです。

福岡県 県章



鶏肉をごぼう、にんじん、たけのこなどと一緒に煮込む、別名筑前煮。

名前の由来は複数あり、博多の方言である「がめ繰り込む」（いろいろな材料を混ぜる）が短くなり、「がめ煮」と呼ばれるようになったという説があります。



©和光市

郷土食レシピ：鮭ザンギ（北海道）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



8.1	グラム 脂質
5.95	グラム 炭水化物
0.51	グラム 塩分
11.4	グラム たんぱく物

レシピのタグ

北海道

おかず

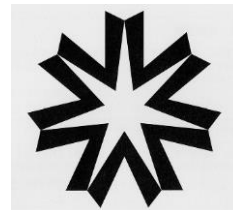
材料

鮭切り身	4切れ
酒	小さじ1
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
しょうゆ	小さじ2
でんぷん	大さじ2
揚げ油	

作り方

- ① しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② 鮭にしょうが、にんにく、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ③ 下味をつけた鮭にでんぷんをまぶし、油で揚げてできあがり。

北海道 道章



ザンギとは、醤油やニンニク、生姜などで下味をつけてから片栗粉や小麦粉で衣をつけて油で揚げたもので、鶏肉を使うことが多いです。
北海道釧路発祥のご当地グルメです



©和光市

郷土食レシピ：かてめし（埼玉県）

主食



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



295
キロカロリー

3.3	グラム 脂質
57.7	グラム 炭水化物
0.98	グラム 塩分
5.9	グラム たんぱく物

レシピのタグ

埼玉県

材料

米	2合（300g）
油揚げ	1枚
しめじ	30g
にんじん	中 1/2本
ごぼう	中 1/2本
干しいたけ	2～3枚
炒め油	大さじ 1/2
水	70cc
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
塩	少々

作り方

- ① 材料は次のように準備する。
油揚げ（短冊） しめじ（小房に分ける）
にんじん（短冊） ごぼう（ささがき）
干しいたけ（水でもどしてせん切り）
- ② 米を洗い、炊飯器で普通に炊く。
- ③ 油を敷いた鍋に、にんじん・ごぼう・干しいたけを入れて炒める。
- ④ 水と調味料（砂糖・みりん・酒・しょうゆ・塩）を加え沸騰させる。
- ⑤ 油揚げ、しめじを入れて弱火で汁気がなくなるまで煮て具を作る。
- ⑥ 炊き上がったごはんに④の具を混ぜ合わせてできあがり。

埼玉県 県章



米の生産が比較的少ない地域で、ごはんの量（糧＝かて）を増やすため、具を加えていました。かてめしの名の由来もここから来ています。

ひなの節句、八十八夜、お盆などの行事によく作られています。



©和光市