



あいちの郷土料理
レシピ50選

あいちの郷土料理 レシピ50選

愛知県



あいちの郷土料理
レシピ50選



ごあいさつ

徳川家康の一番大きな手柄は、尾張と三河の一体化。戦よりは平和が一番、平和の元は経済的豊かさということで、三河の家康が尾張名古屋を経済活動拠点として位置づけ、城を築き、天守閣にその象徴となる金の鯨を乗せ、さらに京都の繁栄に続けとばかりに、経済活動を容易にすべく、京都と同じ碁盤割りの街を作った。京都と名古屋はいわば姉妹都市。その名古屋を経済活動の核としたのは、日本列島のほぼ真ん中で活動に便利。さらに背後には、豊かな山・川・海・野の幸に恵まれた類いまれな生産性の高い尾張と三河の地が広がっていたからだ。

活発な経済活動、豊かな土地、その上には豊かな食文化が満載だ。多種多様な抜群の名物料理がある。先祖代々の伝統料理・ふるさと料理から、現代感覚の新メニューまで。そこから次世代に伝えたい郷土料理50種を選びすぐって『あいちの郷土料理 レシピ50選』とした。

全国の人にも、本誌が親子代々、末永く活用されんことを祈って。

あいち郷土料理検討委員会 委員
安田 文吉

皆さんは『郷土料理』と聞いて、何を思い浮かべますか。

「生まれ育った家の懐かしい食卓を思い出す」という方もいれば、「給食で食べた」という若い方や、「特に思い浮かばない」という方もいらっしゃると思います。

本誌でご紹介するのは、『あいち郷土料理検討委員会*』で「残しておかなければならない」という思いで選定した料理です。

今では入手しづらくなってしまった食材も取り上げています。広い地域で作られ、少しずつ違う「名前」「材料」「味」「見た目」を持つものは、一例を取り上げて紹介しています。「我が家とは少し違う」というのも、郷土料理ならではの多様さです。

これをもとに『あいちの郷土料理』が子どもや孫たちに引き継がれていけば、こんなに幸せなことはありません。

※本誌『あいちの郷土料理レシピ50選』作成にあたり、愛知県の食文化に精通した学識経験者及び料理研究家で構成された委員会



郷土料理は、地域の風土や 文化と深く結びついています。



温暖な気候をはじめ、変化に富む恵まれた立地環境のなかで、愛知県の郷土料理は生まれ、育まれてきました。風土だけでなく、産業の発展や文化的な側面とも深く結びつき、現在に受け継がれています。



気 候

夏は高温多湿で蒸し暑く、冬は晴天の日が続くのが、愛知県の気候の特徴といえます。豆みそやしょうゆなどに代表される愛知県の醸造文化は、こうした気候を利用して花開いたのです。秋冬期の露地野菜や施設野菜を中心とした野菜作りも古くから盛んに行われてきました。



産 業

戦後、愛知用水や豊川用水などに代表される近代的な大規模農業用水の整備が行われ、全国でも有数の愛知県農業を支えてきました。また、名古屋をはじめ、東京、大阪などの大消費地が近く、流通網が早くから整っていたことも愛知県の農業の発展につながり、豊かな食文化を育みました。



地 理

変化に富んだ地形からは、田畑や山の幸を生かした独自の料理が生まれ、受け継がれてきました。また、伊勢湾、三河湾という豊かな漁場を控え、海の幸(素材)を料理にふんだんに利用。県内にはいくつもの河川も流れることから、鮎やうなぎなどの川魚を好む食文化も発展してきました。



文 化

豊かな食材に恵まれた土地柄では、心に余裕が生まれ、文化の花が咲きました。「芸処名古屋」といわれるゆえんです。文化の豊穡が食を豊かにし、愛知県の多彩な食文化を生み出しました。城下町に今も和菓子の老舗が多く残るのは、茶の湯文化の浸透が影響しているからです。



目次

ごあいさつ 1
 あいちの郷土料理と地域性 2

レシピ50選

米・ご飯 たこ飯 尾張 6
米・ご飯 黄くないおこわ 尾張 7
米・ご飯 もろこ寿司 尾張 8
米・ご飯 里芋入りおはぎ 尾張 9
米・ご飯 箱ずし 尾張／西三河 10
米・ご飯 じゃこ飯 尾張／西三河 11
米・ご飯 とろろご飯 尾張／奥三河 12
米・ご飯 五平もち 西三河／東三河／奥三河 13
米・ご飯 へぼ飯 西三河／東三河／奥三河 14
米・ご飯 むかごご飯 西三河／奥三河 15
米・ご飯 香茸ご飯 東三河／奥三河 16
米・ご飯 あまご茶漬け 奥三河 17
米・ご飯 かきまわし（とりめし） 全域 18
米・ご飯 菜めし 全域 19
米・ご飯 茶めし 全域 20
米・ご飯 あぶらげ寿司（いなり寿司） 全域 21
もち 雑煮 全域 22
麦 金山寺味噌 東三河／奥三河 23
めん きしめん 尾張 24
めん 味噌煮込みうどん 全域 25
めん 酢味噌そうめん 全域 26
豆・豆腐 味噌田楽 全域 27
豆・豆腐 鉄火味噌 全域 28
野菜・いも 筍とふきの煮付け 尾張 29
野菜・いも ふろふき大根 尾張 30
野菜・いも れんこんの煮物 尾張 31
野菜・いも とうがん料理 尾張／西三河 32
野菜・いも 煮酢和え 尾張／西三河 33
野菜・いも 味噌おでん 全域 34
野菜・いも 煮味噌 全域 35

野菜・いも かりもりの粕漬け 全域 36
野菜・いも ダツの酢煎り 全域 37
野菜・いも なす料理 全域 38
野菜・いも 十六ささげのごま味噌和え 全域 39
野菜・いも 里芋の煮物 全域 40
魚介 ふな味噌 尾張 41
魚介 いわしはんぺん 西三河／東三河 42
魚介 にぎすのつみれ汁 西三河／東三河 43
魚介 はぜ佃煮 東三河 44
魚介 あらめと落花生の煮付け 東三河 45
魚介 串あさり 東三河 46
魚介 タニシとわけぎのぬた和え 全域 47
畜産物 かしわのひきずり 尾張／奥三河 48
果物 ゆべし 西三河／東三河／奥三河 49
菓子等 みょうがまんじゅう・農休みまんじゅう 尾張／東三河 50
菓子等 いがまんじゅう 西三河 51
菓子等 からすみ 西三河／東三河 52
菓子等 じょじょ切り 東三河 53
菓子等 鬼まんじゅう（芋ういろ） 全域 54
菓子等 おしもん（おこしもん） 全域 55

そのほかの郷土料理

あさりのおつけ（みそ汁）／八杯汁／いなごの佃煮／ぼら雑炊 56
 うずら卵の串フライ／うなぎ蒲焼 57
 切干しだいこん／キャベツ巻き／守口漬け 58
 イナまんじゅう／ニシ汁／いちじく菓子／どじょう寿司／八寸煮 59

● 地域区分



郷土料理をめぐる座談会 60
あいちの行事食の彩り 62
あいちの食材 64
あいちの調味料 66
編集後記 68