

あいちで愛されてきた郷土料理 は、ほかにもたくさんあります。

「レシピ50選」以外にも、愛知県には地域の食材を生かしたり、伝統的手法で作られる郷土料理がたくさんあります。そこで、さらにあいちを代表する料理を選出してご紹介します。地域ではなじみのある料理ばかりです。



「和」にも「洋」にも
いろいろな料理に重宝する

あさりのおつけ(みそ汁)

あさりの旬は春と夏2回あり、その時期にはあさりの身が丸々と成長しておいしくなります。愛知県のあさりの漁獲量は、平成16年から12年連続で全国1位をキープしています。

「おつけ」とは「御御付(おみおつけ)」からきた方言です。尾張では、「みそ汁」という呼び名は品のない言い方だとされてきた歴史があります。

具のあさりは、洋食にもよく合う素材ですが、この地域では、赤みそ仕立ての「あさりのおつけ(みそ汁)」は格別とされています。

東三河地域で親しまれる
豆腐が原料の精進料理

八杯汁

八杯汁は、主に東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来には、一丁の豆腐で八人分作れるからとか、あまりにおいしくてたくさん(八杯も)お代わりしてしまうから、などといわれています。

タンパク源を多く含む
日本の昆虫食の代名詞

いなごの佃煮

秋に田んぼなどで大量に発生するいなごを数日佃い、糞出しを行なったあと、後ろ脚や羽を取り除き、水洗いをしてから炒めます。調味料(しょうゆ・砂糖・酒)を入れた鍋でいなごを煮て、佃煮に仕上げます。

人が集まると振る舞われる
海部地域のおもてなし料理

ぼら雑炊

海部地域で農事や祭りなど地域の寄り合いなどで振る舞われる郷土料理です。「雑炊」といっても粥状のものではなく、炊き込みご飯のことをいいます。

ぼらを切らずにそのまま米、油揚げ、しょうが、にんじんなどと一緒炊き込み、炊き上がったら骨を取り、身をほぐし、小口切りにしたねぎ加えて混ぜ合わせます。



栄養が豊富に含まれ
弁当やおやつでも重宝される

うずら卵の串フライ

うずら卵の成分は鶏卵とよく似ていますが、良質なたんぱく質のほかに、ビタミン、ミネラル・アミノ酸は鶏卵の約2倍(単位当たり)もあり、栄養価の優れた食品といえます。

愛知県では、昔から串フライなどの料理のほかにもお弁当のおかずや子どものおやつに喜ばれてきました。



古くから養殖が盛んで
今や生産量は全国上位に

うなぎ蒲焼

愛知県は、全国有数のうなぎの生産量を誇ります。県内では、明治時代に養殖が始まりました。

うなぎ料理と聞くと、名古屋では蒲焼きを細かく刻んでおひつのご飯の上にのせて食べる「ひつまぶし」を連想させますが、ひつまぶしが登場したのは明治時代になってからのことです。それ以前は、蒲焼きやうなぎを丸ごと焼いてから切り分ける食べ方が一般的でした。



そのほかの郷土料理

だいこんの栽培が盛んな
愛知県で親しまれる庶民の味

切干しだいこん

秋の終わりに冬にかけて収穫しただいこんを細切りにし、広げて天日干しにします。それを水でもどし、ほかの具とともに煮上げて作る料理です。愛知県では「あいちの伝統野菜」に選定されている「宮重大根」が千年以上前から食されてきました。

尾張地域では「花切大根」という花の型に抜いた切干大根が売られています。これは、赤だしのみそ汁の具に用います。



ぼらの幼魚を使った
蟹江町の名物料理

イナまんじゅう

イナまんじゅうは、ぼらの幼魚期の名前「イナ」を使った蟹江町の名物料理です。外見は普通の魚の丸焼きに見えますが、その中には、ぎんなんやしいたけを練り込んだ豆みそがぎゅっしり。みその風味が魚肉にしみ込んで、具とみそ、魚が一体となった深い味わいと香ばしい香りが広がります。



生で食べる以外にも
多彩な料理に活用できる

いちじく菓子

いちじくは、安城市や碧南市をはじめ、県内各地で栽培され、今では愛知県が有数の産地となっています。ハウスものが5〜7月頃、露地ものが8〜10月頃に出回ります。

いちじくは独特の甘みがあり、生で食べる以外にも、ジャムやコンポートにしたり、天ぷら、生ハム巻きなど、いろいろな食べ方が楽しめます。



甘辛く炊いた味付けを
世代を越えて楽しむ

どじょう寿司

豊山町に伝わる代表的な郷土料理の一つです。どじょうは、最初に真水で1〜2日かけて泥を吐かせます。しょうゆ、砂糖、みりん、しょうがの細切りを合わせ煮立たせ、どじょうを生きたまま入れて煮ます。冷めたら箱にすし飯を入れ、その上にどじょうを並べて押し寿司にします。

ご飯にかけて食べる
篠島に昔から伝わる郷土料理

ニシ汁

磯で獲れるイボニシという貝で作ったみそ汁です。内臓と身を取り出し、生のまますり鉢で粘り気が出るまで攪り、焼いた赤みそと白身魚を攪りつぶしたものをこねて合わせ、水や熱湯を加えてさらに攪りのばします。ご飯にかけてたり、そのまま酒の肴としていただきます。



新鮮な魚が手に入る
渥美半島を中心に広まる

八寸煮

八寸煮とは、渥美半島を中心に食される魚の入った煮物料理です。新鮮な魚が手に入ることから、旬の魚(はも、えび、小魚など)の骨を取り、ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、しいたけなどの季節の野菜とともに薄いしょうゆ味で煮付けて作る料理が広まりました。

漬物産業が盛んなこの地域ならではの加工品

守口漬け

守口大根、かりもりといった「あいちの伝統野菜」は、それぞれ漬け物(守口漬け・かりもり粕漬け)に加工され、愛知県の食卓には欠かせないものとなっています。古くから漬物産業が盛んで漬物王国とも呼ばれるゆえんです。





郷土料理を守り、継承していくために、私たちに何ができるでしょうか。本誌の「あいちの郷土料理検討委員会」委員を務める学識経験者をはじめ、郷土料理を広める活動をされているボランティアの方々、そして食について学ぶ学生さんたちにも集まっていただき、郷土料理の今とこれからについて話し合いました。

若い世代と先輩世代、それぞれが感じる郷土料理の魅力とは



安田 愛知県にはたくさんの郷土料理があります。皆さんにとって、郷土料理といえば何を思い浮かべますか？

矢田 西三河出身なので、幼い頃から地元の祭りで「五平もち」を食べたり、祖母が「おこしもん」や「いなり寿司」を家で作ってくれて食べていました。どちらかというと普段の食卓ではなく、行事で食べるものというイメージです。

澤田 私は小学校の郷土料理を学ぶ授業で、「おこしもん」を作った思い出があります。先日、初めて「黄いなおこわ」を食べたのですが、思った以上においしくて好きな味でした。

荻野 若い人に好んでもらえるのはうれしいですね。私は郷土料理を日常的に食べて育った世代。近所でお葬式や法事があれば、お手伝いで町内のご婦人方と一緒に食事を作りました。習うというより見て覚えたものです。

笹野 昔はお葬式といえば、必ず家で行うものでしたからね。郷土料理は、当時の風習や生活と結びつきの強いものだと思います。例えば「かしわのひきずり」なら、鶏を絞めるところから始め、食材の下準備、調理と進み、それから家族みんなで鍋を囲みました。材料の収穫から食卓の風景まで、そのすべてを総称して郷土料理だと



いう気がします。

印南 生活習慣もなじみのある食材も、昔からガラッと変わってしまいました。さといも畑も少なくなったので、「ダツ(さといもの茎)」を手に入れる機会も少ない。郷土料理を作るにも材料がないのです。

荻野 わが家では「ダツ」ではなく、「いもがら」と呼んでいました。当時はかんぴょうが高価だったので、代わりに巻き寿司の具に入れたりして。歯ごたえがシャキシャキしていて、今でも好きです。

安田 現代は食事の多様化により、郷土料理が継承される機会が少ない時代なのかもしれません。その点について、学生の皆さんはどのように思われますか？

金森 きつと核家族化が進んで、祖父母と暮らす世帯が少なくなったからではないでしょうか。食べることも作ることもないので、そもそも郷土料理自体を知らない人も多いのでは。

茶谷 あとは洋食が普及して、スーパーに行けば、すぐに食べられるものが売っていて、親子で一緒に調理する機会が少ないことも、郷土料理が食べられなくなった理由の一つだと思います。

私は母が作る手羽元の煮付けが好きなのですが、きちんとしたレシピがないので、なかなか母の味を再現できないんです。

笹野 私も嫁いでから、見よう見まねで酢飯を作っても、毎回同じ味にならずに苦労した覚えがあります。若い世代に郷土料理を知ってもらうためには、私たちがレシピを起こして、伝えていく努力が必要なのではないでしょうか。

安田 そうですね。郷土料理というのは、親から子へ伝統として受け継がれていくべき、料理の根本といえます。その時期に採れる旬の素材に感謝して、自然とともに生きていこうという気持ちを教えてくれるもの。もちろん作るのには手間も時間もかかりますが、その手間こそ大切なのです。

郷土料理を継承していくために 今、私たちにできること

印南 学生の皆さんは、これからも郷土料理を食べたいですか？ また、食について学校で学ぶ学生という立場から、どうすれば郷土料理を後世に残していけると思われますか？

矢田 野菜を使うことの多い郷土料理ばかりだと、肉料理が恋しくなったりしますが、これからは祖母が作るものをただ食べるだけでなく、作り方を覚えたり、もっと興味を持つようにしたいです。

金森 昔の人の知恵がつまった郷土料理をなくしてはいけないと思います。ただ、どうしても見た目が地味な印象なので、もっと彩りをよくしたり、見た目を工夫すれば、若い人にも食べたいと思ってもらえるかもしれません。

印南 日本の豊かな食文化が、こんなにも簡単に忘れ去られようとしているのは、もったいないですね。

若い人には郷土料理の大切さを理解してもらい、どうかこれから次世代に伝えていってほしいものです。

澤田 今は祖父母と一緒に暮らしているので、今度、おばあちゃんと一緒に昔ながらの料理を作ってみようかな。

茶谷 先生方の熱いお話を聞いて、あらためて郷土料理の大切さを感じました。まずは次のお正月、おせちを作ることから始めていきたいです。

安田 郷土料理の未来は、若い世代の皆さんに託しました。期待しています。

郷土色豊かなハレの日のごちそうが 受け継がれてきました。



行事食とは、四季折々の伝統行事や冠婚葬祭の際にいただく料理のことをいいます。正月のおせち料理を始め、農耕儀礼や地域の祭り、自然との関わりの中で、郷土色豊かな行事食が受け継がれてきました。行事食は、ふだんの質素な食卓にはないごちそうが並び、まさに「ハレの日」の料理だったのです。愛知県でも地域性を反映した行事食が作られ、親から子の世代へと今もその伝統が守られています。



黄くないおこわ

「黄くない」とは、「黄色」を示す名古屋弁です。くちなしの実で黄色く炊き上げられるのは、くちなしには魔除けの霊力があるとされるからです。尾張地域では五月の端午の節句のほか、男の子の誕生祝いにも食べられます。
(作り方は7ページをご覧ください)

春

桃の節句、花見、端午の節句など。

茶めし

一般には仏事に多く用いられますが、慶事に用いる地域もあります。番茶を使った茶めしもあり、1月4日の四十八夜念仏、毎月18日の観音さんの縁日に食べるのが決まりでした。
(作り方は20ページをご覧ください)



七夕、お盆、土用の丑の日など。

藤めし

尾張地域では、建前（上棟）のとき、在所もと（嫁の実家）から赤飯と一緒に届けられる習わしがあります。黒豆を入れるのは、「マメに過ごす」ようにとの願いが込められているからです。

主な材料は、もち米と黒豆。もち米を一晚水に浸けてザルに上げます。黒豆は古くぎ（またはみょうばん）とともに一晚水に浸けてから煮ます。もち米を蒸す間に塩水を打ち、黒豆を入れます。



十五夜、収穫を祝う行事など。

えびいものいとこ煮

かつては、10月の開山忌（かいさん忌）[※]に日蓮聖人の遺徳を偲び、えびいも、こんにやくを入れたいとこ煮を作り、供えていたものがこの料理の始まりです。

※寺院を開いた開山の祥月命日（一周忌以降の、故人の死んだ月日と同じ月日）に行う法要儀式のこと。

主な材料は、小豆、えびいも、こんにやく。小豆を一度ゆでこぼしてアクを抜き、柔らかくなるまで煮ます。えびいもとこんにやくを柔らかく煮て小豆を加え、砂糖と塩で味を調えます。



花だんご

お釈迦様の亡くなられた2月15日に、お寺では花だんごを作って霊を弔う風習があります。昔は子どもたちが、花だんごをもらうために、あちらこちらのお寺を回りました。

米粉、砂糖をよく練り、4つに分けて色粉を入れて棒状にのばし、組み合わせます。強火で蒸し、冷めてから適当な輪切りにします。



大つごもの大ごちそう

大晦日までに大鍋で作っておき、正月の間、温め直しては食べる、渥美半島に古くから伝わる料理です。主婦が正月をのんびりできるように考えられました。

具は、こも豆腐（灰豆腐）、がんもどき、油揚げ、ちくわ、糸こぶ、だいこん、にんじん、ごぼう、さといもなど。煮くずれしないよう大きめに切ります。鍋に具が隠れる程度の水、煮干し、野菜を入れ、上に糸こぶ、こも豆腐、がんもどきなどをのせて煮ます。



冬至、大晦日、正月、節分など。



「あいち」には、日本一のシェア*を誇る すばらしい農林水産物がたくさんあります。



愛知県は、農業産出額全国第7位の農業県で、「野菜・果実」、「畜産」を中心に発展してきました。また、伊勢湾・三河湾などの特色ある沿岸漁業や養殖漁業が展開され、古くから魚介類の宝庫としても全国に知られます。

愛知県の農林水産物は、伝統あるあいちの郷土料理の食材としても数多く使われてきました。

その中でも、産出額、出荷量、または漁獲量のいずれかにおいて日本一のシェアを誇る代表的な食材「10品目」を紹介します。

※平成29年の統計に基づく

●あいちの農林水産物の情報はこちらからご覧いただけます。愛知県農林水産部門インデックスページ [愛知県農林水産部門](#) [検索](#)



キャベツ

産出額 270億円 (全国シェア: 21.7%・1位)
出荷の多い時期 11～5月
主な産地 田原市、豊橋市

愛知県のキャベツは、産出額だけでなく作付面積も日本一を誇ります。生産の歴史も全国でも最も古く、明治時代に名古屋市近郊で都市園芸として始まりました。温暖な気候や用水が整備された立地条件を活かし、現在東三河地域は、全国有数の大産地となっています。



しそ

産出額 128億円 (全国シェア: 70.3%・1位)
出荷の多い時期 周年
主な産地 豊橋市、豊川市、田原市

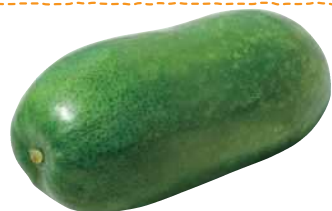
しその栽培品種は、青じそと赤じそに大別されます。愛知県で栽培が盛んなのは青じそです。豊橋市などでは50年以上前から作られており、それだけ愛知県民にとってなじみのある野菜といえます。青じそは、健康によいとされるポリフェノールの一種ロズマリン酸を多く含みます。



ふき

産出額 11億円 (全国シェア: 37.9%・1位)
出荷の多い時期 10～5月
主な産地 東海市、知多市、愛西市、稲沢市

知多半島を中心に明治時代の中頃から作られてきました。愛知県では「あいちの伝統野菜」である「愛知早生ふき」が栽培されてきましたが、最近では「愛知早生ふき」から選抜した「愛経2号」という品種も栽培されています。



とうがん

産出額 5億円 (全国シェア: 41.7%・1位)
出荷の多い時期 7～9月
主な産地 豊橋市

「冬の瓜」と書きますが、夏野菜の定番です。愛知県では昭和45年に沖縄から導入された「琉球とうがん」の栽培が増え、今日では沖縄県に並ぶ産地となっています。一方、愛知県には古くから「早生とうがん」という在来品種があり、「あいちの伝統野菜」にも選ばれています。



ぎんなん

産出額 2億円 (全国シェア: 40.0%・1位)
出荷の多い時期 9～11月
主な産地 稲沢市

愛知県では稲沢市祖父江町一帯で古くから栽培されてきました。ぎんなんが実るイチョウは、樹齢100年を超える大木もあります。茶碗蒸しに入れたり、炒ったりするのが一般的ですが、おこわや炒め物にも使います。祖父江町では、まんじゅうやもちなどの加工品にも利用します。



うずら卵

産出額 32億円 (全国シェア: 69.6%・1位)
出荷の多い時期 周年
主な産地 豊橋市、豊川市、阿久比町

採卵用としてうずらが飼育され始めたのは明治中期頃といわれており、やがて卵をたくさん産むように改良されました。鶏卵に比べ、ビタミンやミネラルの割合が高く栄養価が優れています。約70%はゆで卵に加工され、殻をむいて缶詰や真空パックにして出荷されます。



あさり

漁獲量 1,635トン (全国シェア: 23.1%・1位)
出荷の多い時期 周年
主な産地 伊勢湾、三河湾沿岸域

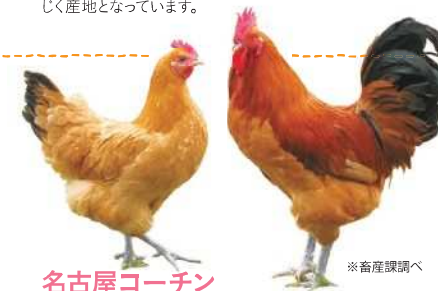
愛知県のあさは、伊勢・三河湾という栄養豊富な漁場に恵まれ、身がたっぷりおいしいと評判です。あさは料理の幅が広く、あさりのおつけ(みそ汁)や炊き込みご飯、酒蒸し、吸い物、天ぷら、佃煮、卵とじ、鍋物などの和食によく合います。



いちじく

産出額 18億円 (全国シェア: 27.3%・1位)
出荷の多い時期 5～7月(ハウス)、8～10月(露地)
主な産地 安城市、碧南市、常滑市、豊川市、稲沢市

愛知県でいちじく栽培が本格化したのは、昭和40年代に入ってからです。現在では、安城市や碧南市をはじめ、県内各地で栽培されており、愛知県が日本一のいちじく産地となっています。



名古屋コーチン

産出額 17億円 (全国シェア: 78.6%・1位)
出荷の多い時期 周年
主な産地 田原市、豊橋市、豊田市、東栄町

名古屋コーチンは、愛知県を代表するブランドです。噛み応えが良く旨みがぎゅっと詰まった上質な肉と、滑らかなコクのある卵は、一世紀以上にわたって多くの人に愛され続けています。国内の地鶏のうち唯一純粋種として供給されており、「地鶏の王様」と評されています。



船びき網で獲れる魚(いわし類)

漁獲量 43,238トン (全国シェア: 24.4%・1位)
出荷の多い時期 3～12月
主な産地 伊勢湾、三河湾及び渥美外海

愛知県の船びき網漁業では、主にマイワシやカタクチイワシ、それらの稚魚であるシラスを漁獲し、南知多町や碧南市で水揚げしています。その中でも最も漁獲量の多いマイワシは、春に伊勢湾・三河湾に來遊し、湾内の豊富なプランクトンを食べて成長し、夏から秋になると身に脂がのっておいしくなります。

*「あいちの伝統野菜」とは、愛知県が「①今から50年前には栽培されていたもの」、「②地名、人名がついているなど愛知県に由来しているもの」、「③今でも種や苗があるもの」

④種や生産物が手に入るもの」という4つの条件で選定した35品種の野菜である。※詳しくは「あいちの伝統野菜」で検索

「あいち」の食文化を発酵 調味料が支えてきました。



豊富な農作物と醸造に適した湿気の多い気候を背景に、愛知県の発酵調味料は作られてきました。江戸時代には、陸上、海上ともに大量輸送網が整備され、大消費地江戸での販路確保に成功したことで、城下町である名古屋、岡崎を中心に醸造業が大きく発展しました。こうした流通網の整備も追い風となり、「豆味噌」「たまりしょうゆ」「白しょうゆ」「酢」「みりん」といった発酵調味料の製造が地域に根付き、あいちの独特の食文化を支えています。

煮込んでも香りが逃げず、素材のうまみを高めます。

豆味噌



その色から「赤味噌」とも呼ばれる愛知県の豆味噌作りは1200年以上もの歴史があるといわれます。栄養が豊富で長期の保存に耐えられる上、合戦時に持ち歩くのに便利だったことから、戦国時代には携帯食としても重宝されました。

愛知県の豆味噌は、大豆と食塩、水だけを原料として作られます。大豆に麹菌を直接かつ安全に生育させる味噌玉製麹という伝統的な技法が用いられるのは、夏場の高温多湿に耐え、長く保存できるからです。煮込んでも香りの変化が少ないのも豆味噌の特徴です。とりわけ、肉や魚介類などのうまみを相乗的に高める特性を備えます。

近年の名古屋めしブームで、豆味噌を使った味噌カツや味噌煮込みうどんなどが全国にも広く知られるようになりました。

原料のほとんどが大豆で、濃厚なうまみを醸し出します。

たまりしょうゆ



たまりしょうゆは、豆味噌を作るとき、にじみ出た液体のみを取り出したものです。たまりしょうゆの原料は大豆がほとんどなので、大豆と小麦を半々の割合で作るしょうゆに比べてうまみが濃厚です。ほかにも、とろみや独特の香りもたまりしょうゆならではの特徴です。

刺身や寿司、照り焼き、佃煮などの料理のほか、せんべいにぬるタレにも使われます。

原料のほとんどが小麦で、料理が美しく風味よく仕上がります。

白しょうゆ



白しょうゆは、原料のほとんどが小麦からできています。白しょうゆ特有の淡く美しい琥珀色を守るため、製造のときに加熱処理をしないことも特徴です。ほんのりとした甘み、新鮮で豊かな香りは今も料亭などで珍重されています。

家庭でも白しょうゆを使うと、茶わん蒸しやお吸い物、漬け物などの色をつけずに風味をつけたい料理が、美しく仕上がります。

愛知県の酢は、寿司文化を広く浸透させた立役者です。

酢



江戸で花開いた寿司文化には、愛知県産の酢が深く関係しています。半田市にある酒造元で、酒粕から酢を作る新しい技術が開発され、手頃な価格で酢が手に入るようになったことが大きく影響しています。

酢は、酢のもの、酢漬けに欠かせません。また、料理のかくし味に使われたり、減塩にも最適な調味料として重宝されるほか、食品の保存性を増したり、変色を防ぐ働きもあります。

上品な甘さとコクをもたらすみりんは、和食の名脇役です。

みりん



みりんの醸造は、水や気候に恵まれた知多半島周辺で盛んに行われてきました。もともとは甘い酒として飲まれていましたが、やがて調味料として使われるようになります。昔は砂糖が貴重だったので、その代用品として庶民に重宝されたのです。じっくり熟成させて作る本みりんは、豊かな香りとまろやかな甘みがあります。

そのほかにも、みりんには、照りやツヤを出す働きもあり、和食には欠かせない調味料となっています。



鳥居久雄

名古屋文化短期大学
食生活専攻教授

(一社)愛知県調理師会副会長

「あいち」で生まれ育った一人として、本誌の監修のお手伝いをさせていただき、あらためて多くの事を学び、感動をいただきました。郷土料理は、その地域の自然環境との関わりが大きく、地域の味として古くから守り作られてきたかけがえのない財産です。これらの食文化をあらためて知っていただき、是非、若い世代の方達と一緒に作り、味わいを伝え、次世代へと継承していただきたいものです。本誌の制作にご協力いただいた食育推進ボランティアの方をはじめ多くの方々に感謝いたします。



鈴木あゆみ

料理研究家

名古屋文理大学非常勤講師

株式会社自由ヶ丘
クッキングスタジオ代表

郷土料理は手間と時間をおさない料理が多いのが特徴です。季節の一瞬にしか手に入らない食材をひと手間かけていただき、保存食として楽しめます。あいちの郷土料理を作ることは、「あいち」の文化を知ることにつながります。本誌で紹介する料理を、地元の恵まれた食材と日本が誇る愛知県産の調味料を使って、いつもより時間をかけて料理することで、「あいち」の文化を感じてほしいと思います。



安田文吉

東海学園大学
客員教授

南山大学名誉教授

愛知県は生産性の高い豊かな土地です。山・川・海・野の幸に恵まれ、気候も温暖、食材には事欠きません。したがって、料理も伝統的な料理から、新作料理に至るまで、実に様々です。これら全てが将来に亘って継承されるとは思われないので、若者から長老に至るまでの幅広い人に好まれ愛される、ぜひ伝えたい郷土料理50種を厳選しました。「あいち」は実に美味しい処です。



印南敏秀

愛知大学

地域政策学部教授

郷土料理の選択や解説に参加して、私が暮らす愛知県の恵まれた自然や文化の多様性をあらためて教えられました。これからグローバル化が進むなかで、郷土料理をとおして互いの異なる文化を理解し、交流の輪を広げることができたらどんなに素敵だろうと思います。そのためにも、最初は一品でいいから、家族や仲間と郷土料理づくりを始めてはいかがでしょうか。

協力

愛知県食育推進ボランティア

農村輝きネット・あいち

岡崎市保健部健康増進課

名古屋文化短期大学

学校法人昌和学園 豊橋調理製菓専門学校

とよた五平餅学会

大野瀬生活改善グループ農産物加工組合



〈レシピ撮影〉

老川良一

日本写真家協会会員
日本写真協会会員

本誌に記載させていただいたレシピにつきましては、地域や各家庭によって異なる場合がございます。ご了承ください。

〈平成29年2月発行〉

愛知県農林水産部食育推進課

〈令和2年2月改訂〉

愛知県農業水産局農政部食育消費流通課

〒460-8501

名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

※本誌の情報は初版から加筆修正したものです。