

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晚塩漬けにする。青じその実も一晚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

地域

全域

季節

冬

行事食

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

地域

全域

季節

冬

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!

- 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。
- 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。
- ②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!

- 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。
- 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。
- 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と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