

# ふろふき大根

だいこん×みそ

尾張地域は日本を代表するだいこんの産地であり「方領大根」はその代表品種である。寒い季節、大きな鍋にだいこんを入れてゆで、赤みそを使った甘い練りみそをかけていただく。

## 材料(4人分)

だいこん……………1本  
 A  
 赤みそ……………110g  
 みりん……………大さじ4  
 砂糖……………大さじ4  
 しょうが汁……………1かけ分  
 ごま……………大さじ1  
 だし昆布……………3cmくらい



(1人分)201kcal 塩分:3.1g

## 料理してみよう!

- ①だいこんは3cmほどの厚さの輪切りにし、面取りする。
- ②鍋に米のとぎ汁(分量外)と①を入れて20分ほど下煮する。
- ③別の鍋にAの材料を入れて、弱火にかけながらつやが出るまで練り合わせる。
- ④②をさっと洗い、鍋に入れてだいこんがかぶるくらいまで水を入れ、だし昆布を加えて、弱火で1時間ほど煮る。
- ⑤④に③をつけていただく。

## ●料理のポイント

- ☑昆布だしのほか、かつおだしで煮てもよい。
- ☑だいこんの品種や季節によって煮る時間は異なる。

## 📖料理の履歴書

- 『あいちの伝統野菜』に3品種(宮重大根、方領大根、守口大根)のだいこんが選定されている。
- あま市(旧碓目寺町)原産の「方領大根」は、尾張藩主から「太く、大きく、おいしい」と褒められたという。全体に甘くて、煮崩れにくいので、ふろふき大根やおでんなどの煮物に適している。

## 👤私の思い出

子どもの頃は3~4日に1度は食べていました。昔は野菜の種類が少なく、だいこんを大量に収穫し、保存していたからです。懐かしい気持ちになる料理です。(60代・女性)

# れんこんの煮物

れんこん

れんこんは、穴がたくさん開いているので「先を見通す」として、昔から縁起のよい食材とされている。品種や部位によって歯ごたえや味わいが異なる。

## 材料(4人分)

れんこん……………500g  
 A  
 だし汁……………500ml  
 酒……………大さじ2  
 みりん……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ3  
 しょうゆ……………60ml



(1人分)168kcal 塩分:4.0g

## 料理してみよう!

- ①れんこんは皮をむいて1.5cmくらいの厚さの輪切りにする。
- ②鍋に①を入れ、Aを加えて弱火で5分ほど煮る。
- ③さらにしょうゆを加えて15分ほど煮て火を止め、そのまま冷まして煮含ませる。

## ●料理のポイント

- ☑一度冷ますと味のしみ込みがよくなる。
- ☑おせち料理にもおすすめ。
- ☑だし汁を使わず、かつお節と一緒に煮る手軽な「おかか煮」もある。

## 📖料理の履歴書

- れんこん栽培の歴史は、江戸時代に、現在の愛西市にある寺の住職が門前の田へ植え付けたのが始まりとされている。
- 栽培当初のれんこんは「備中」という、もっちりした歯応えで煮物にぴったりの品種であった。現在は、シャキシャキ感の強い「ロータスホワイト」、もっちり感の強い「金澄(かなすみ)」も栽培されている。

## 👤私の思い出

昔採れたれんこんは、ふしが長くて、噛むとモチモチ感があり、糸を引きました。皮できんぴらも作りました。(60代・女性)  
昔、冬になると母がれんこんの煮物を作ってくれました。甘辛い味がおいしかったことを思い出します。(40代・男性)

地域

尾張

季節

冬

地域

尾張

季節

冬

## 煮酢和え

だいこん×にんじん×酢

行事食として重宝されてきたが、日常食として食卓に並ぶ地域もある。シャキッとした食感とほのかな甘みを楽しめるのが特徴である。

### 材料(4人分)

だいこん……………1/3本  
にんじん……………1/3本  
れんこん……………1/3本  
油揚げ……………1枚

### A

だし汁……………200ml  
砂糖……………大さじ5  
みりん……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1/2  
塩……………小さじ1/2  
酢……………75ml



(1人分)107kcal 塩分:1.1g

### 料理してみよう!

- ①だいこんとにんじんは4cmの長さの短冊切り、れんこんは2mmの厚さのいちょう切りにする。油揚げはさつとゆでて油抜きをして、細切りにする。
- ②鍋にAと①を入れて、5分ほど炒り煮し、火を止めて酢を加えて和え混ぜる。

### ●料理のポイント

- ☑野菜のシャキシャキ感を残すために加熱しすぎないようにする。

### 📖 料理の履歴書

- 煮酢和えは正月や祭り、盆の精進料理として食べられてきた、甘酢で煮た行事食である。
- 「煮酢和え」と書いて「にあえ」と発音する地域もある。

### 👤 私の思い出

保存食、常備食として重宝する料理です。口がさっぱりするので箸休めにもなります。わが家では、昆布を細く短冊切りにして入れます。(60代・女性)

## とうがん料理

とうがん

愛知県には、古くから栽培される「早生冬瓜」がある。ただ、白い粉が手につくのを嫌がられ、現在では「琉球冬瓜」が主流になってきた。夏に欠かせない食材のひとつで、ほかの食材との相性もよい。

### 材料(4人分)

#### <ごま酢和え>

とうがんのワタ……………1/4個(150g)

#### A

しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2  
酢……………大さじ2  
すりごま……………大さじ1

#### <くず煮>

とうがん……………1/2個(900g)  
とりも肉……………200g  
干しいたけ……………3枚

#### B

だし汁……………800ml  
薄口しょうゆ……………大さじ4  
みりん……………大さじ4  
酒……………大さじ3  
塩……………少々  
水溶きかたくり粉……………大さ



○ごま酢和え(1人分)34kcal 塩分:1.2g ○くず煮(1人分)211kcal 塩分:3.1g

### 👉 料理してみよう!

#### <ごま酢和え>

- ①とうがんのワタから種を除き、薄切りにする。
- ②合わせたAと①を混ぜ合わせる。

#### <くず煮>

- ①とうがんはワタを除き、3cmくらいの角切りにし、皮は薄くむく。
- ②とりも肉は一口大に切り、干しいたけは水でもどして薄切りにする。
- ③鍋にBを入れて煮立て、①と②を加えて30分ほど煮る。
- ④水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。

### ●料理のポイント

- ☑できるだけ若いとうがんを使う。
- ☑皮むき器を使うと薄く皮をむくことができる。
- ☑味が淡泊なので「くず煮」や「酢もみ」にも適している。

### 📖 料理の履歴書

- とうがんは、ウリ科の作物でインドが原産。中国を経由して、日本には平安時代に伝わった。葉と花は青物として食し、果肉は干してかんぴょうの代わりにした。
- とうがん(冬瓜)の名は、冬まで貯蔵できるため、つけられたという。
- 「早生とうがん」は、『あいちの伝統野菜』に選定されている。

### 👤 私の思い出

お盆にお寺に行くと、必ずとうがん料理が出てきました。そんな記憶から、「とうがん=お寺」というイメージが定着しましたが、今は夏になると食べなくなります。(50代・男性)

### 📖 料理の履歴書

- 煮酢和えは正月や祭り、盆の精進料理として食べられてきた、甘酢で煮た行事食である。
- 「煮酢和え」と書いて「にあえ」と発音する地域もある。

### 👤 私の思い出

保存食、常備食として重宝する料理です。口がさっぱりするので箸休めにもなります。わが家では、昆布を細く短冊切りにして入れます。(60代・女性)



## 煮味噌

野菜×みそ

「味噌煮」とも呼ばれる。四季折々の食材をみそでじっくり煮込む。根菜が中心で、一度にたくさん作り、煮返しながら食べ続けることもある。

### 材料(4人分)

だいこん	5cm
にんじん	1本
ごぼう	1本
さといも	3個
ねぎ	1本
こんにゃく	1/2枚
油揚げ	1枚
A	
赤みそ	100g
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ4
だし汁	600ml
七味唐辛子	適宜

(1人分)212kcal 塩分:2.8g



### 料理してみよう!

- ①だいこん・にんじん・ごぼう・さといもは、一口大の乱切りに、ねぎは1cm幅の斜め切りにし、ごぼうはさつとゆでる。
- ②こんにゃくは一口大にちぎり、さつとゆでる。油揚げはさつとゆでて油抜きをして短冊切りにする。
- ③だし汁の中にねぎ以外の①と②を入れ、Aを加えて煮立て、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④最後にねぎを加えひと煮立ちさせる。
- ⑤好みで七味唐辛子をふっていただく。

### ●料理のポイント

- ☑油揚げの代わりに、厚揚げや生揚げなどを入れる家庭もある。ふた肉を加えるとだしが出て、さらにおいしくなる。
- ☑味付けは好みで調整する。
- ☑大量に作り、煮返しながら食べるとみその味がよくなる。

### 📖 料理の履歴書

- 地域や家庭によって、また、季節によっても多種多様な食材が使われ、バリエーションが非常に多い料理である。
- 味付けも、砂糖やみりんなどで甘くしたもの、だし汁を加えたみそ汁風のものなどさまざまである。
- 今も多くの家庭や飲食店で作られる定番料理である。

### 👤 私の思い出

根菜がたっぷり使われた煮味噌はこれぞ郷土料理という感じがします。家庭によって具は異なります。体が温まるので冬によく食べます。(70代・女性)

## 味噌おでん

根菜×みそ

土鍋の真ん中にみそダレの入ったみそつぼを入れ、熱々にゆで上がっただいこん、さといも、こんにゃく、焼き豆腐などを竹串で刺し、みそダレをつけて食べる。

### 材料(4人分)

だいこん	1/2本
さといも	8個
こんにゃく	1枚
焼き豆腐	1丁
ちくわ	4本
みそダレ	
赤みそ	80g
砂糖	大さじ4強
みりん	大さじ1
ごま	大さじ1
A	
だし汁	800ml
薄口しょうゆ	50ml
みりん	大さじ2

(1人分)408kcal 塩分:6.5g



### 🍳 料理してみよう!

- ①だいこんは皮をむき3cmの厚さの輪切りにし、米のとぎ汁(分量外)で下煮する。さといもは皮をむき、酢(分量外)を少量入れた水で軽くゆでる。
- ②こんにゃくは4等分にし、さらに斜め半分の三角形に切り、さつとゆでてアクを取る。
- ③焼き豆腐は4等分に切り、ちくわは半分に切る。
- ④鍋にAを入れ、①～③の具を入れて煮る。
- ⑤④の鍋の中心に器を入れ、合わせたみそダレを入れ温める。
- ⑥すべての具が煮えたら、具にみそダレをつけていただく。

### ●料理のポイント

- ☑器におでんの具を取り分けてから、みそをかけてもよい。
- ☑さといもなど煮崩れしやすいものはほかの具が煮えてから煮始める。
- ☑みそダレにサラダ油を大さじ1ほど加えるとコクが出る。

### 📖 料理の履歴書

- 名古屋でおでんといえば「味噌おでん」を指す。醤油ベースのおでんは、名古屋では「関東煮」と呼ばれる。
- 愛知県内のコンビニエンスストアでは、おでんを買くと「みそダレ」がついてくる。

### 👤 私の思い出

寒さに震えながら夜儼追神事\*を見たあとの屋台で食べた味噌おでんは、生き返った心地がしたものです。(70代・男性)

\*稲沢市にある国府宮の裸祭りで行われる神事のひとつ。

# かりもりの粕漬け

かりもり

尾張地域を中心に古くから栽培されている「かりもり」は『あいちの伝統野菜』であり、「堅瓜」とも呼ばれる。漬け物に適しており、各家庭でわが家風に味付けされてきた。

## 材料(作りやすい分量)

かりもり	1kg
塩	200g
重石	約2kg
みりん粕	400g



(100gあたり)187kcal 塩分:3.6g

## 料理してみよう!

- かりもりは縦2つ割にし、種の部分をきれいに取り除く。
- ワタなどを取り除いたあとのくぼみに塩をつめ、かりもりの背と腹が接するように横漬けにし、押し蓋をして重石をのせる。
- 2日間(48時間)くらい漬けておくと、水がいっぱい上がってくる。
- ザルにあげ、布巾で十分水気を拭き、表面が乾くまで陰干しする。
- みりん粕をまんべんなく塗り付けて、ビニール袋に小分けして漬ける。
- 冷蔵庫に入れて3週間くらい置くと食べ頃になる。

### ●料理のポイント

- かりもりは厚みのあるものを選ぶ。
- 塩の分量に注意する。
- かりもりを並べるときは、隙間なく入れる。
- かりもりの粕漬けには、「白瓜」が適している。

## 料理の履歴書

- かりもりの産地と酒蔵が近かった地域でかりもりの「粕漬け」が発達した。みそ漬けやしょうゆ漬けよりも日持ちがする反面、漬けるのに時間と手間がかかる。
- 「かりもり(堅瓜)」と「早生かりもり」は、『あいちの伝統野菜』に選定されている。

## 私の思い出

嫁いってから義理の祖母の味を受け継ぎました。自家栽培のかりもりは6~7月頃に収穫し、半年間塩漬けし、それから粕に漬けます。本漬けでしっかり密閉するのがコツです。(60代・女性)

地域  
全域

季節  
周年

# ダツの酢煎り

干しずいき×酢

ダツとはずいきのことで、八つ頭、赤芽芋などのさといもの葉柄部分である。それを干したものが干しずいきで、「いもから」「ダツ」と呼ぶ地域もある。

## 材料(2人分)

干しずいき(茎系・乾燥)	15g
A	
酢	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/3



(1人分)85kcal 塩分:1.0g

## 料理してみよう!

- 干しずいきは水に1時間以上浸けてもどす。
- 熱湯で5分ほどゆでて水気を拭き、4cmくらいの長さに切る。
- 鍋にAと②を入れてひと煮立ちしたらそのまま冷ます。

### ●料理のポイント

- ぬるま湯を使うと早くもどるが、水で長時間(一晩かけて)でもどす方がおいしい。
- ダツのうち、茎の赤いものを赤ダツという。

## 料理の履歴書

- ダツは糸でさいて干して保存され、非常食として使われていた時代もあった。
- 酢煎りは、煮物に酢を加える調理法で、平安時代にはすでにあった。ダツのほかに、うど、ごぼうなどに使うと歯ざわりがよくなった。あじ、さば、いわしなどの青魚の生臭さをとり、骨も柔らかくした。

## 私の思い出

ダツは、酢に漬けるとしょうがと同じようにきれいなピンク色になります。かんぴょうの代わりに使ったりすることもあります。(70代・女性)  
私が暮らす尾張地域では、ダツは生のまま調理するもので、干して使うことはありませんでした。(70代・男性)

地域  
全域

季節  
周年



# なす料理

なす×みそ×酢

愛知県はなすの品種が多く、焼きなす、酢味噌和え、漬物など、品種に合う料理に利用されてきた。

## 材料(4人分)

### <焼きなす>

- なす……………1本
- おろししょうが……………適量
- かつお節……………適量
- しょうゆ……………適量

### <酢味噌和え>

- なす……………1本
- A
  - 赤みそ……………大さじ2
  - みりん(煮切りみりん)……………大さじ1/2
  - 砂糖……………大さじ1/2
  - 酢……………大さじ2
  - ごま……………大さじ1



○焼きなす(1人分)37kcal 塩分:0.2g ○酢味噌和え(1人分)66kcal 塩分:0.5g

## 料理してみよう!

### <焼きなす>

- ①なすはヘタに沿って切れ目を入れ、魚焼きグリルなどに入れて強火で焼く。
- ②粗熱が取れたら、ヘタ側から皮をむき、食べやすい大きさに切り、おろししょうがとかつお節を添え、しょうゆをかけていただく。

### <酢味噌和え>

- ①なすは皮をむき4cmの長さの拍子木切りにし、ゆでてザルに上げ粗熱を取り、水気を絞る。
- ②合わせたAと①を和え混ぜる。

### ●料理のポイント

- ☑「天狗なす」を焼きなすに使うと、皮が薄くてやわらかく、果肉に水分を多く含んでいるため、トロトロとした食感になりおいしい。
- ☑酢味噌和えは好みで酢の量を加減する。

## 料理の履歴書

- なすを使った料理は徳川家康が好んだともいわれている。
- 昭和の戦前から栽培されてきた奥三河地域の「天狗なす」は、命名の基となる天狗伝説のある設楽町津具地区を中心に栽培されており、『あいちの伝統野菜』にも選定されている。

## 私の思い出

子どもの頃、夏のおかずといえば焼きなすでした。皮をむく手伝いをよくやらされたのを憶えています。半割りにして油で揚げ、甘みそをつけたものも大好きでした。(50代・女性)

# 十六ささげのごま味噌和え

十六ささげ×みそ

さやの中に豆が16個あることから「十六ささげ」と名づけられたという。お盆のお供えとして欠かせない料理である。ゆでておひたし、ごま和えにするほか、油炒め、煮物が多い。

## 材料(4人分)

- 十六ささげ……………150g
- みりん……………大さじ1

### A

- 赤みそ……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- すりごま……………大さじ1/2



(1人分)31kcal 塩分:0.5g

## 料理してみよう!

- ①十六ささげは熱湯でゆでて、3cmの長さに切る。
- ②煮切りみりんをつくる。みりんを鍋に入れて強火で加熱。中火にして2～3分煮てアルコールを飛ばし、冷ます。
- ③ポウルにAの調味料と②の煮切りみりんを合わせ、①を和え混ぜる。

### ●料理のポイント

- ☑十六ささげは緑の色が鮮やかなもの、若く細いものを選ぶと柔らかくおいしい。
- ☑ゆですぎないようにする。
- ☑しょうがじょうゆや甘めのごましょうゆで和えてもよい。
- ☑保存するときは、加熱して冷凍保存する。

## 料理の履歴書

- ささげは、「十六ささげ」と「姫ささげ」の2品種が『あいちの伝統野菜』に選定されている。
- 十六ささげは濃尾平野の愛西市や稲沢市で栽培が盛んだった。
- 赤飯を炊くとき、小豆だと皮が割れて「切腹」のように見えるのに、十六ささげは割れないので、縁起をかつぐ武士に好まれた。

## 私の思い出

暑くなる頃に出回るの「十六ささげ」が出ると魚が売れなくなる」といわれます。食べると「キュッキュッ」という音がします。ごま味噌和えのほかに、しょうがじょうゆをつけたり、とうがんと一緒に食べたりもします。(50代・男性)

地域

全域

季節

夏

地域

全域

季節

夏

# 里芋の煮物

さといも×たまりしょうゆ

郷土料理というよりも、家庭料理、おふくろの味というイメージが強い料理である。愛知県ではしょうゆではなくたまりしょうゆを使うのが特徴で、しょうゆよりも濃厚な色と味わいの仕上がりととなる。

## 材料(4人分)

- さといも……………400g
- A
- だし汁……………200ml
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- たまりしょうゆ……………大さじ4



(1人分)125kcal 塩分:2.3g

## 料理してみよう!

- ①さといもはたわしで皮をこそげ、大きければ半分に切る。
- ②鍋にAを入れて煮立て、①を入れて落とし蓋をし、さといもが柔らかくなるまで、15分ほど煮る。

### ●料理のポイント

- ☑酢水で洗うとぬめりが取れる。
- ☑煮ていくうちに煮汁がさといもにかぶらなくなったら、水を足す。
- ☑いかや肉と一緒に煮てもおいしい。
- ☑煮詰めていくときに焦げやすいので注意する。

## 料理の履歴書

- 陰暦八月十五日の中秋の名月にはさといもをゆでて供え(芋名月)、九月十三夜には皮をつけたままの「衣被き(きぬかつぎ)」を供える。「衣被き」とは、小粒のさといもを皮つきのまま蒸すかゆでたものを指す。
- 「八名丸(やなまる)さといも」は、『あいちの伝統野菜』に選定されている。

## 私の思い出

さといもだけの煮っころがしが多のですが、たまにあぶらげや切干大根も入れます。いかなど、買わないと無いものは昔は使いませんでした。さといもは子孫繁栄の縁起物です。(60代・女性)

# ふな味噌

ふな×大豆×みそ

昔は七輪で調理したが、小さなふなだとゆっくりコトコト煮込んでいけば、骨まで食べられるようになった。赤みそを使うと、川魚独特の匂いを消しうまみが増す。

## 材料(作りやすい分量)

- ふな……………中4尾(480g)
- 大豆(乾)……………150g
- A
- 赤みそ……………180g
- 砂糖……………70g
- みりん……………大さじ1・1/2
- しょうが……………1かけ



(1尾分)392kcal 塩分:6.2g

## 料理してみよう!

- ①大豆は一晩水に浸けておく
- ②ふなの頭はそのままつけ、ウロコと内蔵を取り除く。
- ③鍋に大豆を入れ、その上にふなをのせ、水を加えて煮る。ふき上がってきたら水を捨てる。
- ④③に水を入れ、沸騰してきたら、Aを入れ、赤みそが溶けたらしょうがの千切りを加える。
- ⑤焦げつかないように、時間をかけて弱火で煮込む。

### ●料理のポイント

- ☑ふなは、あらかじめ金網で焼いてから煮ると煮くずれしない。
- ☑圧力鍋を利用すると短時間でできる。
- ☑好みでごぼうなどの野菜と一緒に煮てもよい。

## 料理の履歴書

- ふなはこいととも、古くから淡水魚を代表する魚だった。
- 尾張地域の水郷地帯では、ふなをはじめ、ぼら、はえ(はや)もよく獲れ、重要なタンパク源となっていた。

## 私の思い出

寒ぶなが一番おいしいと思います。たくさん作ってご近所に分ける、秋から冬にかけてのぜいたくなおかずです。(60代・女性)  
わが家のふな味噌は、ほうろろ引きのバットに入れ、上からみそをかけてあったので、何が出てくるか楽しみでした。(70代・男性)