

黄いなおこわ

もち米×黒豆

黄色は邪気を払うといわれ、豆には健康を願う気持ちが込められる。端午の節句、男の子の誕生祝いに食べられ、その慣習は今も引き継がれている。

材料(4人分)

もち米……………3合
黒豆……………70g
くちなしの実……………1個
塩……………小さじ1



(1人分)470kcal 塩分:1.5g

🍳 料理してみよう!

- ①もち米は洗って、半量のくちなしの実とともに水に一晩浸けて、ザルに上げておく。
- ②鍋に500mlの水と残りのくちなしの実を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、実をつぶしてこす。
- ③黒豆は古くぎ*と一緒に一晩水に浸け、30分ほどゆでてザルに上げておく。
- ④炊飯器に①を入れ、もち米が隠れるすれすれまで②を入れ、③をのせて炊き上げる。

*くぎの鉄分が黒豆の色を色落ちさせず、豆本来の黒さを保つ。味には影響しない。

●料理のポイント

- ☑蒸し器を使うとよりふっくらとできあがる。
- ☑黒豆はゆで過ぎないようにすると、できあがりがつぶれにくい。

📖 料理の履歴書

- 静岡県には、同じレシピで「染飯(そめい)」と呼ばれる料理がある。
- おこわとは、もち米を蒸した米飯を指すが、もともとは「強飯(こわめし)」を表す女房詞(にょうぼうことば)*が一般化したものである。

👤 私の思い出

色づけに使うくちなしの実は、昔は各家の庭や畑に植わっていました。赤飯を食べるようになったのは、小豆が手に入るようになってからです。(60代・女性)

*室町初期頃から宮中に仕える女房が、多くは衣食に関して用いた一種の隠語である。

たこ飯

米×たこ

海辺を中心に、漁師料理のひとつとして広まった。全国的には、煮たたこをご飯に混ぜる料理が多く、生のたこを味付けした米と一緒に炊き込むのが愛知県の特徴である。

材料(4人分)

米……………2合
たこ(生)……………200g
A
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
しょうが……………1かけ
万能ねぎ……………適宜



(1人分)343kcal 塩分:2.3g

🍳 料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②たこは塩(分量外)をたっぷりふって、もみ洗いする。出てきたぬめりをしっかりと洗い流し、2cmほどの大きさに切る。
- ③しょうがは千切りにする。
- ④炊飯器に①とAを入れて内釜の目盛に合わせて水を加えて混ぜ、②と③をのせて炊き上げる。
- ⑤炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせ器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

●料理のポイント

- ☑彩りよく仕上げるため、にんじんを加えてもよい。万能ねぎの代わりに、木の芽や青のりをあしらってもよい。
- ☑生のたこは、一度冷凍庫で凍らせてから調理すると、ぬめりも取れ、柔らかくなる。

👤 私の思い出

うるち米にもち米を少し混ぜて炊いたわが家のたこ飯は、モチモチの食感が好きでした。私の地元の日間賀島では、たこを柔らかくするために、いったん冷凍してから使います。(50代・男性)

📖 料理の履歴書

- たこ飯は、きれいな桜色に染まるので「桜飯」と呼ぶこともある。
- 生だこが手に入らないときは、蒸したこや、干したたこでも作ることができる。干したたこを使うと、味わいがより深くなる。
- 愛知県では、日間賀島が「たこの島」として知られている。

里芋入りおはぎ

もち米×さといも

子どもの誕生日や祝い事がある時に作られる。多めに作って近所にふるまったりもする。おはぎにさといもを入れると少し時間が経っても硬くなりなく、次の日も柔らかく食べることができる。

材料(12個分)

もち米	2合
さといも	100g
粒あん	
小豆	200g
砂糖	150g
塩	少々



(1個)166kcal 塩分:0.1g

🍳 料理してみよう!

- ①さといもは皮をむいて、2cmの角切りにする。
- ②もち米は洗って一晩水に浸してザルに上げ、炊飯器の内釜に入れ、もち米が隠れるすれすれまで水を入れ、①のをせて炊き上げる。
- ③小豆は洗ってから鍋に入れ、小豆がかぶるくらいまで水を加えて、一度沸騰したらザルに上げて水を切り、またかぶるくらいの水を加えて沸騰させる。これを3回繰り返し、4回目は小豆の高さすれすれの水を加えて弱火で1時間ほど煮る。途中、小豆が水面から出たら水を足して、常にひたひたにする。小豆が指でつぶせるほど柔らかになったら、ザルに上げて水を切り、砂糖と塩を加えて弱火で練り上げてあんにする。
- ④②をすりこぎなどで粗くつぶして、12等分に丸める。
- ⑤④を③のあんで包む。

●料理のポイント

- ☑もち米の代わりにうるち米でもよい。
- ☑さといもは小さく切ると米となじみやすい。
- ☑あんをもちで包み、きな粉をかけてもよい。

📖 料理の履歴書

○「ばたまち」と呼ばれることも多いが、呼び名が異なるのには理由がある。「牡丹(ばたん)」が咲く春のお彼岸の頃は「ばたまち」と呼び、「萩(はぎ)」が咲く秋のお彼岸の頃は「おはぎ」と呼ばれるようになったとされる。

👤 私の思い出

昔は、お米が貴重だったため、さといもを入れて量を増やしていました。村の会合では、重箱に入った大きなばたまちを切り分けて食べました。(70代・女性)

もろこ寿司

米×もろこ

甘辛く煮付けたもろこ(小魚)を使った押し寿司(箱ずし)である。祭りや行事のときなどの「ハレの日」*に作る事が多く、法事の際の引き物などにも利用されてきた。

材料(1箱分)

ずし飯	500g
もろこ	200g
しょうが	1かけ
A	
酒	大さじ4
砂糖	大さじ2
たまりしょうゆ	大さじ4
酢	大さじ1
みりん	大さじ4



●盛りつけについて

海魚も川魚も頭は左側に置くが、川魚の場合、腹を上にして盛りつけるのが正しいとされる。

(1箱)1382kcal 塩分:12.3g

🍳 料理してみよう!

- ①もろこは洗っておく。しょうがは皮つきのまま千切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ってきたら①のもろこを少量ずつ入れ、しょうがを加え、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③②にみりんを加えて、煮汁をかけながらつやがでるまで煮上げ、冷ます。
- ④水気をよく拭き取った箱の中にずし飯を入れ、軽く押さえて表面をなめらかにしておく。
- ⑤④に③を並べ、押し蓋をしっかりとすればらくおく。

●料理のポイント

- ☑もろこは鮮度のよい物を使う。
- ☑もろこのお腹がさけると苦みがあるので、弱火で煮る。
- ☑川魚独特の臭いが気になるようであれば、酢やしょうがの量を増やす。
- ☑もろこは煮ると崩れやすいので竹編を使用し、冷めるのを待ち、鍋から竹編ごと取り出すとよい。

👤 私の思い出

もろこは川だけでなく、田んぼにもいたので、網を仕掛けて獲りました。煮くずれしやすいので、少しずつ鍋に入れてあまりかきまわさず炊くのがコツです。(60代・女性)

📖 料理の履歴書

- もろこは高級食材のひとつである。日常的には、やや苦みの強い「はえ(はや)」で代用されることもあった。
- 尾張地域の水郷地帯では、川や池で網を使い、もろこ、はえ、ふな、こい、なまず、小えびなどを獲っていた。もろこやはえなどの小魚は、活きのよい獲りたてを佃煮にした。

*「ハレの日」とは、祭礼や年中行事などを行う特別な日を意味する。

じゃこ飯

米×しらす

ちりめんじゃこは、「しらす」「しろめ」と呼ばれるいわし類(主にかたくちいわし)の稚魚を釜揚げし、天日に干したものである。さらに乾燥させたものは「かちり」と呼ばれる。

材料(4人分)

ご飯……………茶碗4杯分
釜揚げしらす(じゃこ)……………160g
だいこんおろし……………大さじ4
うずら卵……………4個
しょうゆ……………適量



(1人分)302kcal 塩分:2.0g

🍳 料理してみよう!

- ①茶碗に温かいご飯を盛り、釜揚げしらすをたっぷり
のせる。
- ②だいこんおろし、うずら卵の順にのせる。
- ③しょうゆをかけていただく。

●料理のポイント

- ☑釜揚げしらす、しらす干し、かちりなどの種類は好みで使い分ける。
- ☑わさび、万能ねぎ、青じそを添えてもよい。
- ☑好みで酢をかけてもよい。

📖 料理の履歴書

- 「しらすご飯」「じゃこ飯」とも呼ばれ、主にしらす漁の時期に食べられる。ご飯としらすだけの素朴なものから多彩な具とともに混ぜご飯にしたものまで様々である。
- しらすの愛知県の漁獲量は全国有数で、最も有名なのが篠島である。4~11月にかけて船引き網で獲る。
- 産地では生しらすも味わえる。

👤 私の思い出

島育ちの私にとって、じゃこ飯は子どもの頃から日常食でした。じゃこは卵かけご飯にのせても、お茶漬けにしてもおいしいですよ。(50代・男性)

箱ずし

米×魚介類×野菜

祭りや行事などが集まるとき、家庭にある身近な食材で作られてきた。専用の箱にすし飯と具を入れ、いくつもの箱を重ね押しして作る。

材料(1箱分)

すし飯……………500g
すしの具
むきえび……………100g
A「だし汁……………50ml
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
焼あなご……………1尾
B「だし汁……………100ml
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩鮭……………1切れ
干しいたけ……………2枚
C「しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
卵……………1個
D「砂糖……………小さじ1/3
塩……………ひとつまみ
ハランの葉*……………適宜



(1箱)1377kcal 塩分:10.7g

🍳 料理してみよう!

<すしの具>

- ①むきえびは包丁でたたいてすり身にし、Aで煮る。焼あなごはBで煮る。塩鮭は焼いてほぐす。干しいたけは水で戻し、薄切りにしてCで煮る。卵はDと混ぜ合わせ、そぼろ卵にする。
- ②水気をよくふき取った箱の中へハランの葉を敷き、すし飯を入れ、軽く押さえて表面をなめらかにしておく。
※「ハランの葉」は大きな笹の葉のような形で、殺菌作用があるとされ、おにぎりや、すしを包んだり盛りつけの仕切りとして使われる。
- ③具をすし飯の上に斜めに彩りよく並べる、ハランの葉をかぶせ、押し蓋をしっかりとすればらくおく。
- ④箱から取り出したら食べやすい大きさに切りそろえて器に盛りつける。

●料理のポイント

- ☑具は旬の魚介類や野菜、山菜を使う。魚介類ならあさり、しじみ、はえ(はや)など、野菜なられんこん、にんじん、ほかに色角麩や花麩もおすすめ。
- ☑具は、調味料の水気を切ってすし飯にのせる。
- ☑切り分けるときに具が偏らないように斜めに並べる。

👤 私の思い出

春と秋の神社のお祭りや初午(はつうま)など、人が集まるときに作ります。具はかまぼこ、にんじん、しいたけ、きゅうりなど。たくさん炊いたご飯がいっぺんになくなります。(60代・女性)

📖 料理の履歴書

- 季節により、また伝わる地域や家庭によつてのせる具や盛りつけが異なる。
- 押し蓋をしたあと、左右にくさび*を打つことで、すしに圧力を加えることができる。

*「くさび」とは、箱を重ねて押す時に使う、均等に圧力をかける器具のこと。重しなどで代用できる。

地域

尾張・西三河

季節 夏

地域

尾張・西三河

季節 周年

行事食

五平もち

米×みそ

つぶしたご飯を串焼きにして、みそ味をつけたものである。江戸時代中期頃から山村に暮らす人々によって作られていた。米が貴重であった時代、ハレの行事食として、祭りや行事で食べられていた。

材料(4本分)

米	2合
串	4本
みそダレ	
赤みそ	50g
砂糖	75g
酒	少々
くるみ	8g
ごま	5g
おろししょうが	少々



(1本)390kcal 塩分:1.4g

🍷 料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸して炊き上げる。
- ②①を熱いうちにつぶす。
- ③②を4等分にして串に刺し、小判形に広げる。
- ④すり鉢でくるみ・ごまをよく攪り、赤みそ、砂糖、酒を加えて攪り合わせ、しょうがを入れ混ぜ合わせる。鍋に移して弱火で加熱しながらよく練る。
- ⑤③を魚焼きグリルまたはフライパンなどできつね色に焼く。
- ⑥さらに④のみそダレをつけてこんがり焼く。

●料理のポイント

- ☑ご飯は熱いうちにつぶすと、串につけやすい。
- ☑小判形を作るとき、ラップを使うとまとまりやすい。
- ☑砂糖は、きざらや三温糖を使うとよりコクがでる。

📖 料理の履歴書

- 小判形のほか大判形、団子形など、形も大きさも地域によってさまざまである。
- ダレは、地域によって、オオスズメバチの幼虫を攪りつぶして加えたり、しょうゆ仕立てにしたり、家庭によっては酢で味付けしたりする。

👤 私の思い出

五平もちは「おもてなし」「ハレの日」の食べものでした。お客様が来たとき、「よくお越しいただきました」という気持ちで五平もちを出していました。(50代・男性)

とろろご飯

米×大麦×自然薯

自然薯を直接すり鉢で摺りおろすと、滑らかなとろろができる。自然薯は粘りが強いので、これを味付けしただし汁でのばし、麦飯にかけて食べる。みそ仕立ての地域もある。

材料(4人分)

米	2.5合
大麦(押し麦)	0.5合
自然薯	1本 20cmほど
だし汁	300ml
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
薬味	
青のり、わさび、ねぎ、わけぎ	
	好みで



(1人分)490kcal 塩分:2.0g

🍷 料理してみよう!

- ①米と大麦は、洗って30分ほど水に浸してザルに上げ、炊飯器に入れて3合の目盛りより多めに水を加えて炊き上げる。
- ②鍋にだし汁としょうゆ、みりんを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ③自然薯は、皮を残しながらたわしで軽く洗い、ひげを取り除く。
- ④③をすり鉢でおろし、ねばりが出て生地がなめらかになるまで摺る。
- ⑤④に②を少しずつ加えて摺り混ぜる。
- ⑥炊き上がった①を器に盛り、⑤をかけ好みで薬味を添える。

●料理のポイント

- ☑自然薯は皮をむかない方が風味がよい。ひげ根は軽く火であぶって取り除く方法もある。
- ☑米と大麦の比率は好みで。
- ☑卵を加えるとコクが増す。
- ☑だし汁は熱いまま加える家庭もある。

📖 料理の履歴書

- とろろには消化酵素が多く含まれ「天然の胃腸薬」ともいわれる。ご馳走を食べすぎた胃をスッキリさせるために、正月はとろろを食べる風習がある。
- 豊橋市には地元食材と組合わせた創作料理の「カレーうどん」がある。丼にご飯ととろろを入れ、うずらの卵とカレーうどんを加え、人気がある。

👤 私の思い出

特別なときに食べる「ハレの日」の料理でした。昔はたくさん自然薯が採れました。だしは、乾燥させた鮎やしいたけからとっていました。(70代・女性)

むかごご飯

米×もち米×むかご

季節を感じられる郷土料理のひとつである。むかごは、やまいものつるに連なっている、小さいもの形をした食材で、加熱すると独特の香りとホクホクした味わいが楽しめる。

材料(4人分)

米	2合
もち米	1合
むかご	200g
塩	小さじ1
だし昆布	5cm



(1人分)432kcal 塩分:1.5g

🍳 料理してみよう!

- ①米、もち米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②むかごは塩(分量外)もみしてよく洗う。
- ③炊飯器に①を入れ、目盛りに合わせて水を入れ、塩を加えて混ぜ合わせ、だし昆布をのせて、②を散らして炊き上げる。

●料理のポイント

- ☑むかごはよく洗い、ごみなどを取り除いたあと、水分を取っておく。
- ☑むかごを水洗いした後、水気を拭き取り、しょうゆに漬ける「しょうゆ漬け」もおいしい。

📖 料理の履歴書

- 現在は山で採れるむかごも、かつては田舎の家の庭で自生していることが多かった。
- ゆでて塩をつけて食べるシンプルな調理法も、古くから親しまれている。
- 10月末頃から冬にかけて、季節の食べ物として日常の食卓に出る。山に普通に生えていた自然薯についており、最初にむかごを採り、その後、自然薯を採る。

👤 私の思い出

むかごは秋になると垣根に生えていて、よく採りました。アクが少ないので調理しやすい食材で、そのまま塩ゆでして食べたり、子どもたちのままごとの材料としても活躍しました。(70代・女性)

へぼ飯

米×へぼ

地蜂の幼虫を「へぼ」と呼び、大切なタンパク源として炊き込みご飯や甘露煮などにして、食べられてきた。コクのある甘さが楽しめる、山里のごちそうである。

材料(4人分)

米	2合
へぼ	100g
A	
しょうゆ	50ml
砂糖	大さじ1/2
B	
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2



(1人分)361kcal 塩分:3.3g

🍳 料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②フライパンでへぼをから炒りし、Aを加えて煮立たせる。
- ③炊飯器に①を入れて、Bを加えて内釜の目盛に合わせて水を入れて炊き上げる。
- ④炊き上がったら、②を加えて混ぜ合わせる。

●料理のポイント

- ☑ふくれている幼虫をつぶさないために、油を使わずから炒りする。

📖 料理の履歴書

- へぼ(地蜂の幼虫)の代表格は、クロスズメバチの幼虫である。
- へぼを食べる習慣は、愛知・岐阜・長野・群馬県などに今も残っている。
- 愛知県では奥三河地域が中心で、「へぼ飯」や「へぼ五平もち」が道の駅などで売られる。

👤 私の思い出

昔、へぼは貴重なタンパク源でした。へぼ捕りは、大人の男の楽しみでもあります。私の祖父もよく山で捕ってきて食べていました。(70代・女性)

地域

西三河・東三河・奥三河

季節

秋

地域

西三河・奥三河

季節

秋

あまご茶漬け

米×あまご

あまごを甘露煮にするのには手間がかかるが、頭も骨も柔らかくなって残さず食べられる。熱い番茶の香ばしさと甘露煮の風味をご飯とともに味わう、ぜいたくな茶漬けである。

材料(4人分)

ご飯……………茶碗4杯分
あまご……………4尾(320g)
酒……………大さじ2
水……………200ml
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ3
わさび……………適量
のり……………1/2枚
番茶……………適量



(1人分)296kcal 塩分:1.4g

料理してみよう!

- あまごは腹ワタを取り出し水洗いし、よく水気を取っておく。
- 串刺しにして焦がさないように焼き、一昼夜風通しのよいところで陰干しにする。
- 鍋に②のあまごを入れ、水と酒を入れて弱火で10分ほど煮る。
- ③の煮汁が少し残っているところにしょうゆとみりんを入れ、弱火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- 器にご飯を盛り、④のあまごのをせ、わさび・刻んだのりを添えて、熱い番茶をかけていただく。

●料理のポイント

- あまごを煮る時、水を番茶に代えると、さらに柔らかく臭みも抜けおしくなる。
- 煮詰めたあまごをほぐしておにぎりの具としてもよい。
- 6～7月頃の、脂ののったあまごが甘露煮に適している。

📖料理の履歴書

- 平安時代の書物『延喜式(えんぎしき)』*などにも記載があり、古くからごちそうだった。
- かつてあまごは、山村に住む人々の貴重なタンパク源として珍重されていた。今では、旅館や道の駅で観光客に喜ばれる料理となっている。

👤私の思い出

毎年2月頃になると、あまごを釣りに来る人が増えました。ぜいたくな料理でしたが、最近では家庭で食べることは少なくなりました。うちではお茶漬けよりも「あまごご飯」にしてよく食べていました。(70代・女性)

*『延喜式』とは、養老律令(日本古代の法典)の施行細則を集大成した法典である。

香茸ご飯

もち米×香茸

香茸は高級茸の代表格であり、昔から珍重されてきた。味、香りが強く、乾燥させるとさらに強い香りを放つ。炊き込みご飯の他、ちらし寿司の具や和え物にも使われる。

材料(4人分)

もち米……………3合
香茸(乾燥)……………50g
にんじん……………1/3本
ちくわ……………2本
A
薄口しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1/3



(1人分)436kcal 塩分:1.8g

👨料理してみよう!

- もち米は洗って一晩水に浸して、ザルに上げておく。
- 香茸は軽く水洗いし、30分ほど水に浸けて戻し細かく刻み、にんじんは3cmの長さの千切りにして、ちくわは縦半分に切り5mm幅の薄切りにする。
- 炊飯器に①を入れ、Aを加えて内釜の目盛に合わせて水を入れひと混ぜする。
- ③の上に②のをせて炊き上げる。

●料理のポイント

- 香茸は干すと香りがよくなり、もどし汁もだし汁として使うとよい。
- 具をごま油で炒めAで味付けして、炊いたご飯と混ぜ合わせてもよい。
- もち米がないときは、うるち米でもよい。

📖料理の履歴書

- もともと皮茸(カワタケ)と呼ばれていたのが、香りがよいことから転じて香茸になったという説もある。
- 乾燥香茸を摺りおろし、とろろご飯の香りづけとして使われることもある。
- 香茸は、貴重な食材とされており、生える場所は秘密にされることが多い。

👤私の思い出

まつたけよりも香りが強い香茸は、とても貴重な食材です。干したものは生より香りが強くなります。私はおせち料理の一品として手づくり豆腐で白和えにして食べるのが好きです。(70代・女性)

地域

東三河・奥三河

季節

秋

行事食

地域

奥三河

季節

夏

菜めし

米×だいこん菜

大根菜を細かく刻んだものに、塩で味付けし、ご飯の炊き上がったところに入れ混ぜ込んだご飯である。色・香りとも食欲をそそる。

材料(4人分)

米	2合
だいこんの葉	80g
A	
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
だし昆布	5cm
塩	小さじ1/4



(1人分)277kcal 塩分:1.1g

料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②炊飯器に①を入れ、Aを加えて内釜の目盛に合わせて水を入れて、だし昆布をのせて炊き上げ、炊き上がった後昆布を除いておく。
- ③だいこんの葉は、熱湯でさっとゆでて、水にさらす。
- ④③の水気を絞り、細かいみじん切りにする。
- ⑤フライパンに④を入れ、塩を加えて葉がパラパラするまでから炒りする。
- ⑥炊き上がった②に⑤を混ぜ合わせる。

●料理のポイント

- ☑お弁当などにするときは、から炒りしただいこんの葉と炊き上がったご飯を一度冷ますと日持ちがよい。
- ☑だいこんの葉の代わりに、水菜・かぶら菜を細かく刻み、塩を加えたものと混ぜ合わせてもよい。

📖 料理の履歴書

- 東三河に古くからある味噌田楽と食べ合わせると、一層味わい深いものとなる。
- 秀吉の時代から尾張地域はだいこんの産地として知られ、だいこんの葉を利用して菜めしを食していたとされる。
- 江戸時代の料理書『名飯部類(めいはんぶるい)』には「だいこんの葉をゆでないでご飯が炊き上がる直前に上において蒸らすと香味がよい」という記載がある。

👤 私の思い出

豊橋市を代表する郷土料理に「菜めし田楽」があります。豊橋市に住み始めてからその素朴な味が気に入り、遠来の客があると昼食にこれを食べに行きます。(60代・男性)

かきまわし(とりめし)

米×とり肉

混ぜご飯のことを「かきまわし」という。「かきまし」「とりめし」とも呼ばれて広い地域で親しまれている。祭りや行事などでふるまわれるほか、ふだんの食卓にものぼる。

材料(4人分)

米	2合
とりもも肉	50g
とりの脂	適量
ごぼう	1/4本
にんじん	1/4本
ちくわ	2本
A	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
B	
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2



(1人分)368kcal 塩分:2.0g

👨‍🍳 料理してみよう!

- ①米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- ②炊飯器に①とAを入れ、内釜の目盛に合わせて水を入れ炊き上げる。
- ③とりもも肉は、小さく切る。
- ④ごぼうは、皮をこそげ、細かいささがきに、にんじんは3cmの細切りに、ちくわは縦半分に切り、5mm幅の薄切りにする。
- ⑤熱したフライパンにとりの脂を入れ、③と④を入れて炒め合わせ、Bを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥炊き上がった②に⑤を入れて蒸らし、混ぜ合わせる。

●料理のポイント

- ☑具を別に煮るため、味つけは濃くする。
- ☑具にしたいけ、油揚げを加えてもよい。

📖 料理の履歴書

- 昔は民家の縁側の床下や庭先などを利用して鶏を飼い、急な来客があるときに、かきまわしを炊いてもてなした。
- 江戸時代は、とり肉が高価だったため、とり肉の入っていない「とりめしまがい」が売れたという。

👤 私の思い出

かきまわしに入れるとり肉はかしわ屋で買っていましたが、庭で鶏を飼っているときもありました。私の家では、もつぱら伯母が鶏を料^{りょう}おって(料理して)いました。(70代・男性)

あぶらげ寿司(いなり寿司) 米×油揚げ

甘辛く煮た油揚げの中にすし飯を詰めた寿司である。豊川稲荷の門前町で、天保の大飢饉の頃に考え出されたといわれる。

材料(16個分)

すし飯	480g
油揚げ	8枚
A	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	100ml



(1個分)71kcal 塩分:0.4g

料理してみよう!

- 油揚げは半分に切り、中側をはがして袋にし、さっとゆでて油抜きをして水気を絞っておく。
- 合わせたAで①を煮汁がなくなるまで煮含め冷ます。
- すし飯を16等分にして油揚げに詰めて、形を整える。

●料理のポイント

- 油揚げは、軽く汁気を絞ってすし飯を詰めることよい。
- すし飯に好みの具を混ぜ込んでもよい。
例:ごま、にんじん、しいたけ、れんこん、錦糸卵など。

📖 料理の履歴書

- あぶらげ寿司と巻き寿司の組み合わせを「助六」と呼んだのは、名古屋が最初だといわれる。名古屋では、祭礼と通夜の席には欠かせない。
- 底まで包み込んでしまわず、長方形の油揚げが破れる寸前まですし飯を一杯に詰め、底は閉じないのが名古屋風といわれる。

👤 私の思い出

熱田生まれ、熱田育ちの私にとって、一年の最大のイベントは熱田祭りです。この祭事にあぶらげ寿司と巻き寿司は欠かせません。あぶらげの味付けは各家庭でそれぞれです。(70代・男性)

茶めし 米×てん茶

抹茶の原料となる細かいお茶の葉「てん茶」の混ぜご飯だが、炊き込んだものを「茶めし」、混ぜ込んだものを「てん茶めし」と呼び分ける地域もある。

材料(4人分)

米	2合
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
てん茶	3g



(1人分)277kcal 塩分:0.7g

👨‍🍳 料理してみよう!

- 米は洗って30分ほど水に浸してザルに上げておく。
- 炊飯器に①を入れ、酒と塩を加えて内釜の目盛りに合わせて水を入れ、ひと混ぜして炊き上げる。
- 炊き上がったたら細かく刻んだてん茶を入れて蒸らし、混ぜ合わせる。

●料理のポイント

- てん茶は香りがよく苦みが少ない。
- あまり熱いうちにてん茶を入れると、色や香りが悪くなるので、少し温度が下がったときに入れる。

📖 料理の履歴書

- 茶めしは、抹茶文化が発達した、愛知県ならではの特徴ある食文化といえる。
- 茶めしを作る際、砂糖を少し加えたり、粉末だしを入れる家庭もある。
- 抹茶の産地である西尾市の小学校では、学校給食のメニューに茶めしがある。
- 番茶を煮出して炊いたご飯を「茶めし」と呼ぶ地域もある。

👤 私の思い出

昔、法事やお祝い事など、たくさん人が集まるときによく「茶めし」を食べたことを思い出します。「茶めし」と一緒に、「まぜご飯(とりめし)」も出され、2杯食べていました。(50代・女性)

地域
全域

季節
夏

行事食

地域
全域

季節
周年