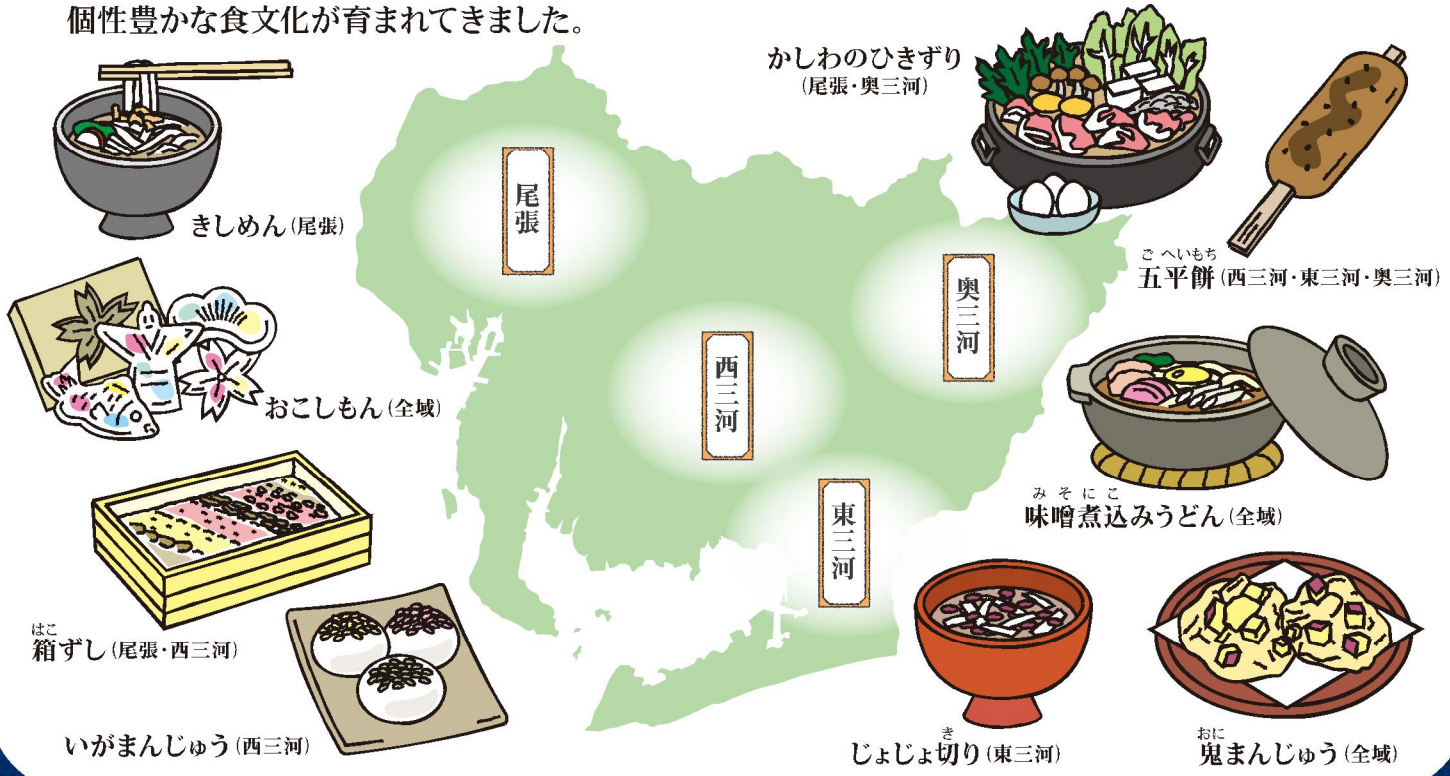
あいちの食文化・郷土料理

四季があり、山や海の豊かな食材に恵まれた日本は、長い年月をかけて地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化を形成してきました。

私たちが住んでいる地域に古くから伝わる「郷土料理」と呼ばれる料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

あいちの郷土料理

皆さんは「郷土料理」と聞いて、何を思い浮かべるでしょうか。愛知県では、県内全域で親しまれる「味噌煮込みうどん」「鬼まんじゅう」をはじめ、尾張地域の「きしめん」、三河地域の「五平餅」など、個性豊かな食文化が育まれてきました。



きしめん（尾張）

おこしもん（全域）

箱ずし（尾張・西三河）

いがまんじゅう（西三河）

かしわのひきずり（尾張・奥三河）

五平餅（西三河・東三河・奥三河）

味噌煮込みうどん（全域）

じょじょ切り（東三河）

鬼まんじゅう（全域）

あいちの醸造文化

愛知県では、県内各地で古くから、味噌や醤油、酢などを作る「醸造文化」が栄えてきました。

「醸造」とは、微生物の働きを利用して原料を発酵させ、アルコールや食品を作る技術をいいます。

今でも、知多地域や三河地域で、味噌や醤油、酢やみりんなどが盛んに作られています。

—— あいちの発酵調味料 ——


豆味噌

原料は大豆、塩、水のみ。長く保存でき、煮ても香りが逃げないのが特徴。


たまりしょうゆ

豆味噌を作る時に出た液体を取り出したもので、うまみが濃厚。


白しょうゆ

原料のほとんどが小麦で、料理が美しく風味良く仕上がります。


酢

酒造元が酒粕から酢を作る技術を開発して、江戸時代に寿司文化が広まった。


みりん

じっくり熟成させた本みりんは、豊かな香りとまろやかな甘み。

あいちの郷土料理レシピ



あいちの郷土料理レシピの一部を紹介します！

今回紹介する料理以外のレシピ等はウェブサイトから
見ることができます（あいちの郷土料理レシピ50選）。

鬼まんじゅう 〈愛知県全域〉



「飢えをしのぐだけでなく、鬼を封じ込めて食べてしまえ」という願いが込められているといわれる。米が貴重な時代には主食として食べた。「鬼まんじゅう」を略して「鬼まん」とも呼ばれる。

材料（8個分）
- さつまいも……小1個（200g）
- 薄力粉……80g
- 米粉（上新粉）……20g
- 砂糖……60g
- 水……35ml

作り方
① さつまいもは厚めに皮をむいて1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を取って砂糖をまぶす。
② 薄力粉と米粉（上新粉）を一緒にふるいにかけておく。
③ ①に水と②を入れ粉気がなくなるまで混ぜ、4等分に分ける
④ 10cmくらいに切ったクッキングシートの上に③をのせる。
⑤ 蒸し器にぬれ布巾をしき、④をのせて15分蒸す。

五平餅 〈西三河・東三河・奥三河〉



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

作り方
① 米は洗って30分ほど水に浸して炊き上げる。
② ①を熱いうちにつぶす。
③ ②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、ごまをよくすり、赤みそ、砂糖、酒を加えてすり合わせ、しょうがを入れて混ぜ合わせる。鍋に移して弱火で加熱しながらよく練る。
⑤ ③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。

味噌煮込みうどん 〈愛知県全域〉



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、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
- A［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

作り方
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。
⑥ ②をのせて卵を割り入れ、蓋をしてひと煮立ちさせる。

かしわのひきずり 〈尾張・奥三河〉



「かしわ」はとり肉、「ひきずり」はすき焼きを指す。「ひきずり」の語源には、その料理のあまりのおいしさに、とり肉ののった皿を引きずりあったことに由来するといった説もある。

材料（4人分）
- とり肉（もも・胸・レバー・玉みちなど）……800g
- 焼き豆腐……1丁
- ねぎ……4本
- しゅんぎく……適宜
- A［だし汁……200ml
- A［たまりしょうゆ……100ml
- A［砂糖……大さじ5
- A［みりん……100ml
- 卵……4個

作り方
① とり肉は食べやすい大きさに切る。
② 焼き豆腐は8等分に切り、ねぎは斜め切りに、しゅんぎくは4cmの長さに切る。
③ すき鍋を火にかけて熱し、ももの脂身とねぎを入れて焼き、Aを加えて調味し、煮えたものからいただく。
④ 順にほかの肉と材料を加えてさらにAで調味し、好みで溶き卵をつけながらいただく。

●食育ネットあいち

食育に関する基礎知識や県の食育の取組、イベント開催情報、食育推進ボランティアをはじめとした多様な食育の担い手の紹介を掲載しています。

●あいち食育いきいきチャンネル

食育に関するシンポジウム・調理講習会のアーカイブ、郷土料理の紹介動画などYouTubeで配信しています。