



南山堂 栄養通信

今回のテーマ

臨時号
Vol. 23

①

郷土料理

郷土料理とは、その土地特有の食材を使い、地域の風土や文化、歴史に根差して受け継がれてきた伝統的な料理のことです。

郷土料理について、こんなことを思ったことはありませんか？

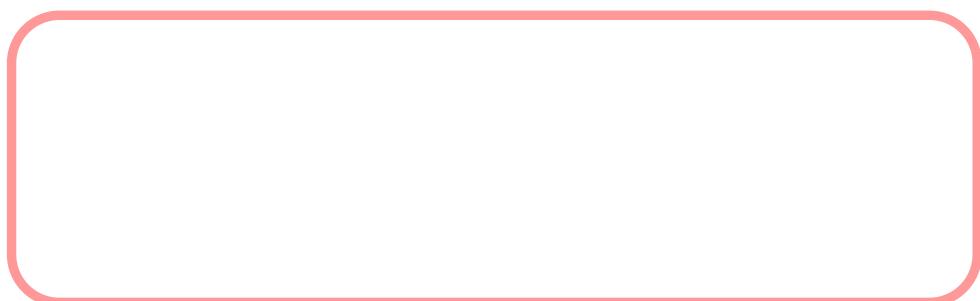


「食べてみたいけど、実際に食べに行くのは大変」
「自分で作ってみたいけど、難しそう…」

そこで、今回は郷土料理を簡単に作れるレシピをご紹介します！



2026年2月



具だくさん芋煮

山形県



< 材料 2人分 >

牛肉(バラ)	80g	醤油	大さじ1
長ねぎ	1/2本	水	300mL
ごぼう	1/4本	醤油	大さじ1
板こんにゃく	1/4枚	★ 酒	小さじ2
里芋(冷凍)	150g	砂糖	小さじ2
しめじ	40g		

< 作り方 >

- 牛肉は4cm程度に切り、長ねぎは大きめの斜め切り、ごぼうは乱切りにする。
- 板こんにゃくは手で一口大にちぎる。
- 鍋に里芋、こんにゃく、ごぼう、水を入れて火にかけ、軽く沸騰してたら、醤油大さじ1を加えて強火で15分間煮る。
- 里芋が柔らかくなったら、牛肉、しめじ、調味料★を入れ、アクをすくいながら中火で5分間煮る。
- 長ねぎを加え、味がしみこむまで煮込んで完成！

[1人当たり]
エネルギー：250kcal
塩分：2.5g

火を消した後、
10分程おくことで
しっかりとした味わいに！

最上川舟運の荷待ちの間に集落で手に入れた里芋や
積み荷の棒ダラを鍋で煮て食べたのが始まりといわれています。

おうちで楽しい！もんじゃ焼き

東京都



< 材料 2人分 >

薄力粉	30g	紅しょうが	6g
水	250mL	素干し桜エビ	10g
ウスターソース	大さじ2	サラダ油	小さじ2
切り餅	2個	青のり	適量
キャベツ	150g	かつお節	適量

< 作り方 >

- ボウルに薄力粉を入れて水を少しずつ加えながら溶き、ウスターソースを入れてよく混ぜる。
- 餅はサイコロの形に、キャベツは千切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、餅、キャベツ、紅しょうが、桜エビを炒める。
- 餅に火が通り始めたら、中央を空けるようにドーナツ状の土手をつくる。
- 土手の中央に①の生地を流し込む。
- 生地がぐつぐつと煮立ったら、土手を崩し生地と具材を混ぜ合わせる。
- 平たく広げ、お好みで青のりやかつお節をかけて完成！

[1人当たり]
エネルギー：245kcal
塩分：1.8g

キャベツは食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます！

食糧難の時代、小麦粉を溶いた生地で文字を書いて楽しんだ「文字焼き」が由来といわれています。

かしわのひきずり～鶏のすき焼き風煮～

愛知県



< 材料 2人分 >

白菜	3枚	水	180mL
にんじん	中1/3本	顆粒和風だし	小さじ1
鶏むね肉	150g	醤油	大さじ1
焼き豆腐	100g	みりん	大さじ1/2
		砂糖	大さじ1

< 作り方 >

- 白菜は4~5cmに切る。
- にんじんは幅1cm、長さ4~5cmの拍子切りにする。
- 鶏肉と焼き豆腐はひとくちサイズに切る。
- 鍋に水と顆粒和風だしを入れて、硬い食材(白菜の芯、にんじんなど)と鶏肉を入れたら、強火で加熱する。
- 沸騰したら中火にして、白菜の葉を入れる。
- 具材がやわらかくなったら焼き豆腐を入れる。
- 調味料(醤油、みりん、砂糖)を入れ、ひと煮立ちさせる。
- お皿に盛り付けたら完成！

[1人当たり]
エネルギー：187kcal
塩分：2.0g

煮汁を飲むのを
控えることで、
減塩に繋がります！



かしわ(鶏肉)をすき焼き鍋の中で引きずるようにして食べていたことが
名前の由来といわれています。

簡単ぶり大根

石川県



< 材料 2人分 >

大根	1/5本	水	200mL
ぶり	2切れ	砂糖	小さじ1
しょうが	1かけ	酒	大さじ1
水	大さじ1	濃口醤油	大さじ1
		みりん	大さじ1

< 作り方 >

- 大根は皮を厚めにむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ①を耐熱皿に入れて水 大さじ1を加え、ラップをかけて電子レンジで6分間(600W)加熱し、水気をきる。
- ぶりを一口大に切り、しょうがは皮をむいて千切りする。
- フライパンに★の調味料を合わせて煮立て、ぶりを入れる。
- アクを取り、大根を加えて中火で10分間煮る。
- 器に汁ごと盛り付け、しょうがを盛り完成！

[1人当たり]
エネルギー：225kcal
塩分：1.4g

電子レンジ調理により
煮る時間を短縮できるため、
必要な煮汁が少なくなり減塩に！



ぶりは出世魚であり、江戸時代では縁起物として藩主に献上されていました。
その後、人々の間で煮つけ料理として広まったのが始まりといわれています。

なんちゃってわらび餅

奈良県



< 材料 2人分 >

片栗粉	30 g
砂糖	30 g
熱湯	150mL
きな粉	適量

わらび粉を片栗粉で代用でき、
火を使わずに作れます！
きな粉の良質なたんぱく質と
食物繊維を摂取できる、
低脂質スイーツです！

<作り方>

- ① 耐熱ボウルに片栗粉と砂糖を入れて混ぜる。
- ② 沸騰させた熱湯を3回に分けて注ぎながらダマがなくなるまで混ぜる。
- ③ ラップをせずに電子レンジで1分間(600W)加熱し、
取り出して水で濡らしたゴムべらで練る。
- ④ ③を2回繰り返す(ゆるい場合は、追加で30秒ずつ加熱する)。
- ⑤ 濡らしたスプーンで1口大に成形し、氷水に10分つける。
- ⑥ 水気をきってお皿に盛り、きな粉をかけて完成！

[1人当たり]
エネルギー：120kcal
脂質：0.7g

奈良に早春を告げる伝統行事である「若草山焼き」により、
わらびが群生してわらび粉の産地となったことが始まりといわれています。



今回ご紹介した郷土料理が生まれた地域

山形県「芋煮」

石川県「ぶり大根」

東京都「もんじゃ焼き」

愛知県「かしわのひきずり」

奈良県「わらび餅」



郷土料理には、その土地でとれる旬の食材が多く使われています。

旬の食材は栄養が豊富であり、発酵食品や保存食と組み合わせることで、
健康な暮らしを支えてきました。

皆さんも日々の食事に郷土料理を取り入れ、季節の恵みやその土地の歴史を
感じながら過ごしてみてはいかがでしょうか。

