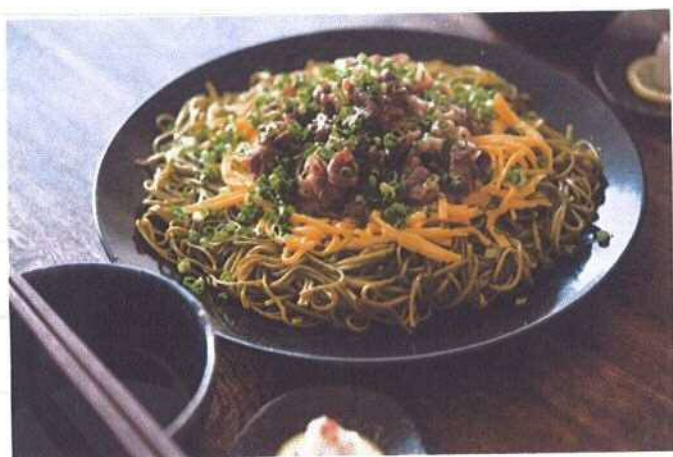




# ご当地料理で 旅気分

～旅に行くならどこがいい～



恵庭市立恵庭中学校  
2年3組  
牧野 汐里





## 〈きっかけ〉

私は、毎年長期休みになると家族と旅行に出かけます。旅先では色々な所を見学したり、その場所では味わえない料理を食べたりして旅行を楽しみます。

しかし今年も、新型コロナウイルスの影響で春休みもゴールデンウィークも夏休みも旅行に行くことが出来ませんでした。

とくに私は7人家族で、高齢者に該当する祖父母や、乳幼児に該当する弟がいたり、同居はしていないもののすぐ近くに80代の曾祖母がいるため、感染リスクを考えると怖くて行けませんでした。

そんな私と家族が少しでも旅行に行った気分を味わうために郷土料理やご当地グルメを食べることを思いつきました。

今はネットでお取り寄せをしたり、デパートの物産展で買ったり、ご当地グルメを比較的簡単に食べることが出来ますが、中学生の私には、予算など難しい点があります。

そこで、ご当地の名物料理の中で作れそうな物を家で作って家族で食べてみて旅行気分を味わえるものが調べることにしました。

## 《 調べ方 》

1. 図書館の本
2. インターネット
3. 家族の反応

# 全国の郷土料理とご当地グルメ

## 中部地方

新潟県	のっぺい汁、笹団子
富山県	ます寿司、ぶり大根
石川県	治部煮、かぶら寿司
福井県	越前おろしそば、さばのへしこ
山梨県	ほうとう、煮あわび
長野県	信州そば、おやき
岐阜県	栗きんとん、五平もち
静岡県	浜松ぎょうざ、うなぎのかば焼き
愛知県	ひつまぶし、みそ煮込みうどん



さばのへしこ。さばを塩漬けにしたあと、めかで本漬けにしたもの。

## 中国・四国地方

鳥取県	ののこめし、かに汁
島根県	ぼてぼて茶、出雲そば
岡山県	ままかりずし、ばらずし
広島県	かきの土手鍋、あなごめし
山口県	ふくちり、いとこ煮
徳島県	そば米ぞうすい、ぼうぜの姿寿司
香川県	讃岐うどん、しょうゆ豆
愛媛県	たいめん、じゃこ天
高知県	かつおのたたき、さわち料理

## 九州・沖縄地方

福岡県	がめ煮、おきゅうと
佐賀県	だぶ、須古ずし
長崎県	ちゃんぽん、長崎天ぷら
熊本県	高菜めし、馬肉料理
大分県	とり天、ぶりのあつめし
宮崎県	冷やし汁、チキン南蛮



冷やし汁。みそをだし汁でとき、きゅうりやほぐした焼き魚を入れ、冷やしたものをご飯にかける。

鹿児島県	つけあげ、けいはん
沖縄県	ゴーヤーチャンプル、ラフティー

## 北海道・東北地方

北海道	ジンギスカン、石狩鍋
青森県	いちご煮、べこ餅
岩手県	わんこそば、盛岡じゃじゃ麺
宮城県	ずんだもち、牛タン焼き
秋田県	きりたんぼ鍋、福庭うどん
山形県	芋煮、だし、どんがら汁
福島県	こづゆ、はっとう



ずんだもち。枝豆をすりつぶし砂糖とまぜ、もちにからめる。

## 関東地方

茨城県	あんこう料理、水戸藩ラーメン
栃木県	ちたけそば、耳うどん
群馬県	おつきりこみ、焼きまんじゅう
埼玉県	田舎うどん、行田フライ
千葉県	なめろう、太巻き寿司



なめろう。アジなどにみそや薬味をまぜ、包丁でたたく。

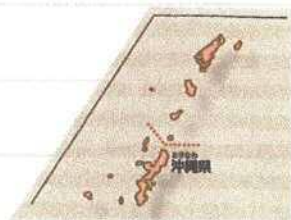
東京都	もんじゃ焼き、深川丼
神奈川県	海軍カレー、生しらす丼

## 近畿地方

三重県	伊勢うどん、てこねずし
滋賀県	ふなずし、しじみの鉄砲あえ
京都府	湯豆腐、はものおとし
大阪府	箱ずし、お好み焼き
兵庫県	たこめし、いかなごの釘煮
奈良県	飛鳥鍋、柿の葉ずし
和歌山県	めはりずし、さんまずし



湯豆腐。鍋にこんぶをしき水を入れ、豆腐を煮て食べる。



## 北海道

～北の大地は美しい風景と新鮮な味覚の宝庫～

北海道は四季を通して旅人を魅了します。多種類で新鮮な魚介類や野菜を使った人気料理が数多くあり、定番のラーメンやカレーも種類豊富。また一方で、じゃがポックリ、キャラメル、チョコなどのご当地限定菓子の人気が高いことも特色のひとつです。

### ご当地人気料理

ジンギスカン、スープカレー、豚丼、  
海鮮丼、いかめし

カニ、とうもろこし、ハスカップ、ししゃも



## 《いか飯の作り方(北海道)》

### 材料(4人分)

いか	4杯
もち米	2カップ
だし汁	3カップ

### ★材料A

しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1



### 作り方

- ① いかは、足と内臓を取り外し、足を3等分に切る。
- ② もち米は洗い、1時間くらい水に浸してザルにあけ、水を切る。
- ③ ①のいかの胴体にもち米を5分目ほど詰め、爪楊枝で止める
- ④ 鍋に③といかの足を並べ入れ、材料が隠れるくらいの量のだし汁を入れ、強火で10分位煮る。
- ⑤ Aを加えて弱火で30分、仕上げに10~15分強火で煮込み、20分ほど蒸らしたら出来上がり。

## いか飯

作った人…祖母

食べた人…私、他家族みんな

いか飯はご当地グルメというよりは我が家の定番メニューになりつつあるメニューで、この夏休みにも2回作ってもらいました。火加減と煮る時間さえ間違えなければ"比較的簡単に作れるので"ぜひ作ってみてください。

## 食べた感想

私…うん、いつもの味!

11歳弟…いかの味がしっかり  
していて、おいしかった。

曾祖母…ボリューム満点で  
1個でおなかいっぱい  
になるね。

母…モチモチやわらかく  
ておいしい。

祖母…今日は21杯  
作ったよ!!





## 秋田県

～四季を通して郷土料理の素朴な味わいを楽しめる～

秋田県は、冬の寒さはきびしいものの、古くから稲作をさかんにおこなってきた米どころです。豊富で良質な米は、おいしい日本酒とたくさんの米を使った料理をうみだしました。また、奥羽山脈や白神山地など山も多く、山菜やきのこ類も豊富にとれます。

### ご当地人気料理

きりたんぼ、いものこ汁、横手やきそば

石焼きなべ、たまご汁

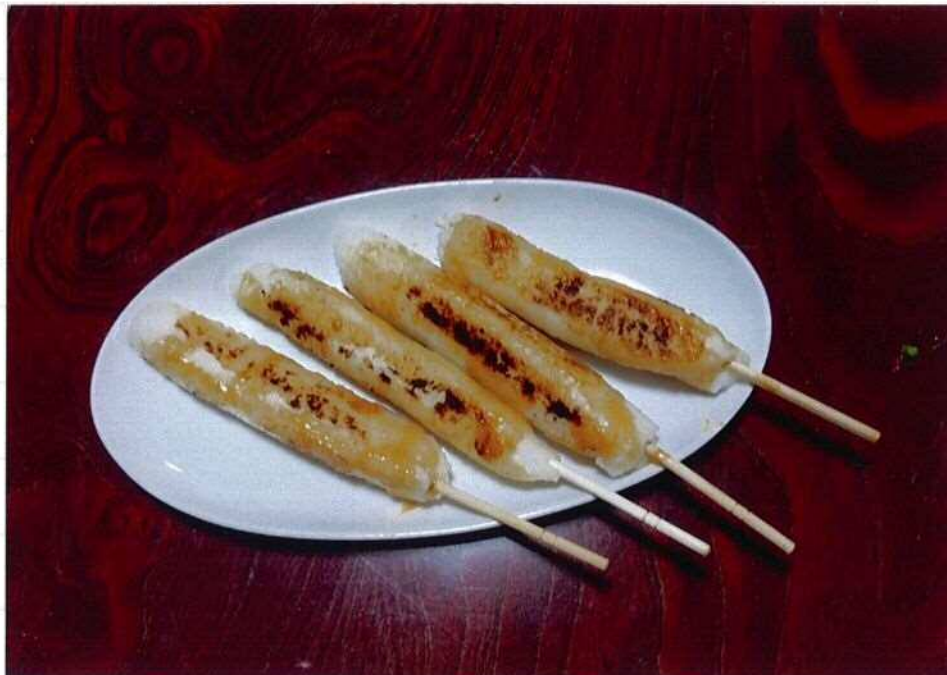
いぶりがっこ、ジュンサイ、稲庭うどん

干し餅、比内地鶏

# ◀ きりたんぼの味噌焼きの作り方 (秋田県) ▶

## 材料 (4本分)

ご飯	4膳分
片栗粉	大さじ1
味噌	大さじ1.5
みりん	大さじ3
砂糖	小さじ1
割り箸	4膳



## 作り方

- ① 熱いご飯に片栗粉を入れ、半殺しと皆殺しの中間くらいまで、すりこぎで潰す。
- ② 割り箸の上の方にご飯をつけ、下の方まで握りながら伸ばす。ぬらしたまな板の上で転がす。
- ③ グリルパン等で焼く。
- ④ 味噌、みりんを混ぜた甘味噌を作り、味見をする。味を整えたら塗る。
- ⑤ 甘味噌を塗ったらすぐ焦げるので、火加減に注意する。

きりたんぼの味噌焼き

作った人…私、母、2歳の弟

食べた人…私、他家族みんな

ご飯をつぶすときに小麦粉を入れると一気に硬くなってしまうので難しかったです。

### 食べた感想

私…焼きおにぎりみたいな味がしておいしかった。

祖母…こうばしくておいしい。

弟たち…あまり好みではなかった。

曾祖母…鍋に入れてもおいしいだろうねといていた。



ラップを使うと手が汚れず  
2歳の弟でも作れた。

「にぎにぎ」  
たのしいな〜  
♡

## 兵庫県

～日本海と明石の海 丹波の地産地消食材は味豊か～

兵庫県は近畿地方でもっとも面積が広く、日本海に面する地域、瀬戸内海に面する地域、深い山にかこまれた地域があります。京都や大阪という大消費地に近いこともあり、めぐまれた気候風土を生かしてむかしから多くの特産品があり、それを使った料理がうまれました。

### ご当地人気料理

たこ飯、ほ"たんなべ、はもすき  
いかなごのくぎ"煮、明石焼き  
焼きアナゴ、神戸牛、明石タコ、明石タイ



兵庫県  
マスコット  
はは"タン

# 明石焼きの作り方(兵庫県)

## 材料(2人分)

茹でだご	50g
薄力粉	30g
A 顆粒だし(明石焼き用)	小さじ $\frac{1}{2}$
水(明石焼き用)	200cc
塩	少々
卵	2個

## ★だし汁

B 顆粒だし(だし汁用)	小さじ $\frac{1}{2}$
醤油	小さじ $\frac{1}{2}$
水(だし汁用)	150cc
塩	少々
サラダオイル	大さじ1
青ねぎ	少々



## 《作り方》

- ① たこを1cm角程度にカットします。
- ② Aの材料をダマにならないようによく混ぜ合わせ、濾し器で濾します。
- ③ Bの材料を混ぜ合わせて鍋に掛け、一煮立ちさせてだし汁を作ります。
- ④ たこ焼き器にオイルを薄くひき弱火に掛けます。十分熱くなったら穴の八分目まで手順2を入れ、たこを1つずつ入れます。
- ⑤ 生地の色が焼けてきたら、返しを使って生地を返し、火を止めて予熱で焼きます。
- ⑥ 青ねぎを小口切りにします。
- ⑦ 手順5をお皿にひくり返して乗せ、手順3のだし汁に手順6を浮かべて頂きます。



## 明月焼き

作った人…祖父、私

食べた人…私、祖父、母、父、弟たち  
いとこたち

たこ焼きより生地がやわらかいため、たこ  
焼き器でふっくり返すのが大変でした。

## 感想

私…ふわとろでおいしかった。

父…思っていたより食べごたえがある。

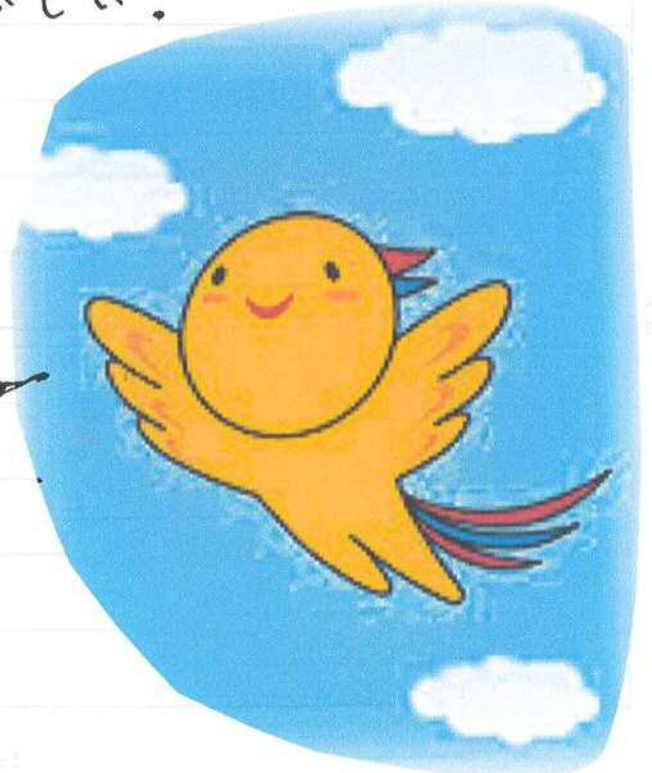
母…だしに入れると新食感でおいしかった。

祖父…たこ焼きと比べると物足りない感じが  
するけど、これはこれでおいしいね。

2歳弟…つゆ大好き。

いとこ…やわらかくておいしい。

しっかり たこ焼き器が  
あたたまってから生地を  
入れないと、フワトロ  
にはならないので  
注意!!



## 山口県

～下関のフグ、柑橘類、そして周防灘の多量の魚～

瀬戸内海と日本海のふたつの海に面している山口県。古くから交通の要所として栄えてきた下関には全国有数の魚港があり、フグやクジラ、ウニなど多数の特産品があります。また、岩国市はれんこんの名産地であり、れんこんを使った料理が伝わっています。

### ご当地人気料理

ウニ飯、フグ料理、ちしゃなます  
おばいけ、瓦そば、かいもち  
アマダイ、かまぼこ、とよのか  
下関ウニ、はなっこりー



山口県  
PR本部  
なるる





# ◀ 瓦そばの作り方 (山口県) ▶

## 材料 (2人分)

茶そば … 150g  
刻みねぎ … 2~3本分

### 錦糸卵

A { 卵 … 2個  
砂糖 … 小さじ2  
酒 … 小さじ1強  
塩 … ふたつまみ

### 牛こまを煮たもの

B { 牛こま切れ肉 … 150g  
醤油 … 大さじ1と1/2  
酒 … 大さじ1と1/2  
みりん … 大さじ1と1/2  
水 … 大さじ1と1/2  
砂糖 … 小さじ1

### 汁

C { だし汁 … 150ml  
醤油 … 大さじ2  
みりん … 大さじ2

あ  
れ  
ば { 大根おろし … 少々  
レモンの輪切り … 2枚  
一味唐辛子 … 少々

サラダ油 … 小さじ1



## ＜作り方＞

① 茶そばをゆでるまえに綿糸卵と牛こま煮を作る。

### ・綿糸卵

材料Aをすべて混ぜ合わせて、少し大きめの平らな皿にラップをしきその上に流し入れる。レンジに入れて表面が乾くまでかける。出来上がったたら細く切って置く。

### ・牛こま煮

フライパンで材料Bを炒める。牛肉に火が通ったら出来上がり。

② 麺をゆでる。ゆでている間に材料Cを鍋にかけ1度軽く煮立たせる。

③ 麺がめべ上がったたらざるに上げ、流水で軽くぬめりを取る。

④ 大きめのフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、しっかり水気を切った茶そばを入れ、全体に油がいきわたる程度に炒める。

⑤ そのあと弱めの中火で両面を動かさずに少しカリッとするくらいに焼く。

⑥ 焼き上がったたら、火を消し作って置いた綿糸卵と牛こま煮、刻みねぎを上に乗せる。

⑦ つゆをお碗に入れ、具材と茶そばをつゆに付けて食べる。(お好みで大根おろしやレモン、一味をかけてもよい)

## 瓦そば

作った人…母、私、2歳弟

食べた人…私、他家族みんな

具材を先に作っていたため、あっという間に出来上がった。

## 食べた感想

私…違う具材をのせてもおいしそう。

母…具材にも味がついているのでっゆにつけてもおいしかった。

祖母…早く出来たし、おいしかったからまた作って食べたいね。

ぼくが切ったたまごおいしいでしょ？



うん、おいしいよ



## 熊本県

～生産量を誇る野菜と天草・有明海の魚介類～

全国有数の農業県として知られる熊本県は、海産物・農作物ともに食材が豊富です。江戸時代初期に熊本藩をおさめていた加藤清正が、おもな河川の治水工事や水路の開設などをおこなったため、現在のようなさまざまな農作物をつくれるようになったとされます。

### ご当地人気料理

からし蓮根、馬刺し、<sup>タイピーエン</sup>太平燕

あげ井、熊本ラーメン、ぶえんずし

熊本ネギ、熊本京菜

赤碓からいも、水前寺もやし



ボクの名前は  
「くまモン」



# 《 タイピーエニの作り方(熊本県) 》

## 材料(2人前)

春雨	80g
エビ	100g
豚こま切れ肉	100g
キャベツ	100g
もやし	80g
にんじん	50g
きくらげ	10g
水	100ml
①鶏ガラスープの素	大さじ1
①塩こしょう	小さじ $\frac{1}{2}$
水溶き片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ゆで卵	1個



## 《作り方》

- ① キャベツは一口大に切ります。にんじんときくらげは細切りにします。
- ② 中火で熱した鍋にサラダ油をひき、豚こま切れ肉を炒め、色が変わってきたらエビ、1を加えます。
- ③ 中火で3分程炒めたらもやし、水、①を加え、ひと煮立ちしたら春雨を加え、パッケージの表記より1分短く煮込みます。
- ④ 弱火にし、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら下ろします。
- ⑤ 器に盛り付け、ゆで卵をのせて完成です。



そっちの方が  
おいしそう



タイピーエニ

作った人…私、祖母

食べた人…私、母、祖母、2歳弟

春雨はツルツルッと食べやすかったが、時間がたつと春雨が延びてだまになってしまったので作ったらすぐ食べるのがオススメ。

### 食べた感想

私…普通においしかった。

母…ラーメンよりヘルシーな感じで良かった。

祖母…とろみのあるスープがおいしい。

2歳弟…にんじんとめんめんおいしい。



## 《まとめ・感想》

今回はご当地名物料理を5種類(北海道、秋田県、兵庫県、山口県、熊本県)作ることが出来ました。出来た料理を家族で食べて感想を聞きましたが、実際の本場の味を知っている家族がいなかったため、「おいしいね」「簡単に出来るね」といった感想で終わってしまいました。

結果、ご当地名物料理を家で作って食べても、行ったことがない地域の料理の場合は、旅行に行った気分を味わうことは難しかった。

しかし、家族で協力して料理を作ったり、食べたり、料理について話したりすることで楽しい時間がいつも以上に作ることができました。とくに曾祖母は何を作ってもこれはどこの料理と興味を持ってくれ、今回の調べる学習をやってよかったなと思いました。





## 《参考文献》

◦ 47都道府県ビジュアル文化百科 伝統食  
恵庭市立図書館

◦ 日本地理データ年鑑 2015  
恵庭市立図書館

◦ 日本各地の味を楽しむ 食の地図  
恵庭市立図書館

インターネット

- <https://www.gyoren.or.jp/cooking/recipe/433.html>
- <https://cookpad.com/recipe/2041656>
- <https://cookpad.com/recipe/4244122>
- <https://www.sirogohan.com/recipe/kawara/>
- <https://www.kurashiru.com/recipes/4d48a1f9-c9d5-4d1b-a461-6179ca3da457>