

Local Cuisine

Local cuisine has been developed and refined over time, incorporating local products and adapting them to suit the living environment. These elements are inextricably linked to the unique climate and historical background of each region..



—郷土料理—

郷土料理は、地域でとれた特産物を使い、長い期間の中で生活環境に合った形に工夫され伝えられてきた料理です。各地域の風土や歴史と深く関わっている料理です。

郷土料理

-Local Cuisine-



かてめし（埼玉県）1
Cooked rice with vegetables



いがまんじゅう（埼玉県）5
Sweet Bun



かんこ焼き（神奈川県）9
Broiled Bus



のっぺ・汁（新潟県）13
Root Vegetable Soup



きんぴら団子（新潟県）17
Dumplings with stir-fried vegetables



いりこ飯（香川県）21
Rice cooked using dried sardines

Traditional Local Cuisine



せんべい汁（青森県）25

Rice cracker soup



からいもご飯（鹿児島県）29

Sweet potato rice

Cooked rice with vegetables
(Saitama Prefecture)

Kate-mesi

Kate-mesi is one of the local cuisines that have taken root in Saitama Prefecture, especially in the Chichibu region. *Kate-mesi* is a dish in which seasoned and boiled to increase the amount of rice. The vegetables used vary slightly from region to region.



Ingredients (Makes 6 servings)

450g	rice
150g	radish
50g	burdock root
100g	carrot
50g	konjac
8g	dried shiitake mushrooms
15g	green peas
14g (Tbsp1)	oil
100g	water

〈Seasoning〉

54 (Tbsp3)	soy sauce
10g (Tbsp1)	sugar
15g (Tbsp1)	sake
20g (Tbsp1)	mirin
4g (tbsp2/3)	salt

Nutrition Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo- Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
334	5.5	3.6	61.7	86	1.8	3.6	2.0

Directions

〈Cooking rice〉

1. Wash rice and soak in water for 30 minutes before boiling.

〈Cooking ingredients〉

1. Cut radish and carrot into strip.
2. Soak dried shiitake mushrooms in water before cut into strips.
3. Cut burdock root into whispers and soak in water.
4. Boil *Konjac* and cut into 2cm strips.
5. Put ingredients in a pan and stir-fly in oil.
6. Add water and seasoning to the pot of 5.
7. Boil the green peas in salted water before cut into thin strips.
8. Mix the cooked rice with the cooked ingredients.
9. Serve in rice bowls and garnish with green peas in the center.

What is Local Cuisine?

In Japan, there are local cuisines with regional diversity and food culture. Unlike the globally recognized Japanese cuisine (Washoku), local cuisine refers to dishes that use ingredients and cooking methods unique to the region. Some of these dishes are deeply connected to historical events. Generally speaking, local cuisine is defined as: 1. food made from local specialties; 2. food that has been adapted to the living environment and passed down over a long period of time; and 3. food that is deeply connected to the local climate and history.

かてめし (埼玉県)

埼玉県の秩父地方を中心に定着している郷土料理の1つに「かてめし」があります。米の生産量が少ない地域において、調理をして味付けをした野菜を加えて、ごはんの量を増やした料理です。地域や家庭によって、加える野菜や味付けが異なることが特徴の一つです。



材料(6 人分)

米	450g
大根	150g
ごぼう	50g
にんじん	100g
こんにゃく	50g
干しいたけ	8g (4 枚)
さやえんどう	15g (5 枚)
油	14g (大さじ 1)
水	100g
醤油	54g (大さじ 3)
砂糖	10g (大さじ 1)
酒	15g (大さじ 1)
みりん	20g (大さじ 1)
塩	4g (小さじ 2/3)

栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
334	5.5	3.6	61.7	86	1.8	3.6	2.0

作り方

〈炊飯〉

1. 米を洗って、30 分水に浸漬した後に炊く。

〈具材の調理〉

1. 大根とにんじんは短冊切りにする。
2. 干しいたけは水に戻した後、短冊に切る。
3. ごぼうはさがきにした後、水にさらす。
4. こんにゃくは下ゆでした後に 2cmの千切り。
5. 鍋に材料を入れて油で炒める。
6. 水と調味料を加えて煮る。
7. さやえんどうは塩ゆでした後、千切りする。
8. 炊いていたお米と煮た具材を混ぜ合わせる。
9. お茶碗に盛り付け最後にさやえんどうを飾る。

郷土料理とは

日本には、地域の多様性および食文化を持つ郷土料理があります。この郷土料理とは、世界的に認識されている日本食(和食)と異なり、地方独自の食材や調理法を用いた料理を指します。中には歴史的な事象と深く結びついている料理もあります。一般的には、1. 地域でとれた特産物を使った料理、2. 長い期間の中で、生活環境に合った形に工夫され伝えられてきた料理、3. その地域の風土や歴史と深く関わっている料理、と定義されています。

Sweet Bun (Saitama Prefecture)*Iga manju*

The name “*Iga-manju*” comes from the fact that the *Manju* is covered with red rice that looks like a chestnut burr “*Iga* in Japanese”. *Iga-manju* is a sweet made of steamed wheat buns wrapped in sekihan (red rice). The sweet and salty taste and the firm texture are very tasty and addictive.

Ingredients (Makes 4 servings)

120g	glutinous rice
12g	cowpea
120g	water
120g	wheat flour
2.5g	baking powder
10g	albumen
15g	milk
25g	sugar
25cc	water
160g	<i>Adzuki</i> bean paste*

*In the *Dorayaki* section, look at the page on how to make *Adzuki* bean paste.

Nutrition Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo- Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
347	7.8	1.1	77.7	46	1.0	0.1	0.1

Directions**〈red rice〉**

1. Quickly rinse cowpea and drain. Boil in a pot with water for 20 minutes. Then check to see if it is cooked all the way through. If it's cooked, it's OK.
2. While the cowpea is boiling, wash the glutinous rice. Soak in water for 30 minutes.

3. Drain the glutinous rice and place in rice cooker. Add boiling water.
4. When cooked, mix everything together from the bottom.

〈Material〉

1. Sift and mix flour and baking powder.
2. Mix the albumen in a bowl. Add sugar, milk and water to the mixture.
3. Add 1 to 2 and mix initially with a rubber spatula.
4. When it is mixed, knead it by hand. Make it earlobe soft. (Add milk or water)

〈Manju〉

1. Prepare the steamer.
2. Divide the material and red rice into 30g. Divide the red bean jam into 40g.
3. Roll out the material with a rolling pin and wrap the red bean jam
4. Steam for 10~12 minutes, arranging the Manju in a steamer
5. Steamed Manju with red rice around it. (Manju is served warm)
6. It steam again for 3 minutes in a steamer

Origin of Iga-Manju

The origin of *Iga-manju* is said to have originated in *Konosu* City (formerly *Kawasato-Town*), which is located in northeastern Saitama Prefecture. This area is known for its fertile soil, which makes it a great place for growing wheat. Many farmers have grown wheat as a secondary crop, and over time, this has led to the development of delicious flour dishes like *Udon* (Japanese Noodle) and *Manju* (Bun). In fact, the saying "*Manju* in the morning (breakfast) and *Udon* (lunch) in the afternoon" was born from this rich culinary tradition.

Iga-manju was born in this wheat-growing area. There are several theories about the origin of *Iga-manju*. One is that glutinous rice was expensive, so *Manju* was put inside *Sekihan* (red rice) to increase its bulk. Another is that farmers' wives steamed *Sekihan* and *Manju* together in a rice steamer, and they got stuck together.

The *Manju*, made from wheat wrapped in expensive red rice, has been popular and handed down from generation to generation, being made at home during seasonal festivals and celebrations. *Iga-Manju* is one of the most well-known local dishes of Saitama Prefecture.

いがまんじゅう（埼玉県）

いがまんじゅうの名前の由来は、まんじゅうを覆うように赤飯をまぶしてある様子が“栗のいが”のように見えることによります。いがまんじゅうは、小麦で作ったまんじゅうを、赤飯で包んで蒸したお菓子です。甘しょっぱい味わいと、もっちりとした食感は、病みつきになる美味しさです。



材料(4 人前)

もち米	120g
ささげ	12g
ゆで汁	120 g
小麦粉	120 g
ベーキングパウダー	2.5g
卵白	10g
牛乳	15g
砂糖	25g
水	25g
小豆餡	160g*

*どら焼きの作り方の中の、小豆餡のページをご覧ください。

栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
347	7.8	1.1	77.7	46	1.0	0.1	0.1

作り方

〈赤飯〉

1. ささげをさっと洗い水気を切る。鍋に水を入れて 20 分間ゆでる。
20 分後に中まで火が通っているか確認する。火が通っていたら火から外して冷やす。
2. ささげをゆでている間にもち米を研いで、30 分間浸水する。

3. もち米の水気を切って炊飯窯に入れる。そこに 1 のゆで汁を加える(120gに不足する場合は水を足す)。
4. 炊き上がったら全体を底から混ぜる。

〈生地〉

1. 小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるう。
2. ボウルに卵白を溶いて砂糖と牛乳・水を加えて混ぜる。
3. 2 に 1 を加えて最初はゴムべらで混ぜる。
4. まとまったら手でこね、耳たぶ程の柔らかさにする(水や牛乳を足していく)。

〈まんじゅう〉

1. 蒸し器の準備をする。
2. 生地を 30 g、小豆餡を 40 g、赤飯を 30 g に分ける。
3. 生地を麺棒などで伸ばし、餡子をのせて包む。
4. 蒸し器にまんじゅうを並べて 10～12 分蒸す（最初は強火で蒸し、蒸気が出てきたタイミングで中火にする）。
5. 蒸し上がったまんじゅうに赤飯を周りにつける（まんじゅうが温かいうちに転がすようにつける）。
6. 再び蒸し器に入れ 3 分程度蒸す。

いがまんじゅうの由来

いがまんじゅうは、埼玉県北東部に位置する鴻巣市(旧川里町)が発祥の地と言われている。この地域は穀倉地帯で、多くの農家が裏作として小麦を栽培してきました。そのため、「朝まんじゅうに、昼うどん」という言葉が生まれるほど、うどんやまんじゅうなどの小麦粉料理が発達してきました。

そのような文化の中で、いがまんじゅうは生まれました。「もち米が高価なため、かさを増すために赤飯の中にまんじゅうを入れた」、「農家のお嫁さんが手間を省くため、赤飯とまんじゅうを一緒にせいろに入れて蒸したところ、くっついてしまった」などの諸説があります。

小麦で作ったまんじゅうを、高価な赤飯でくるんで蒸したいいがまんじゅうは、季節の節目のハレの日に家庭で作られ、親しまれ伝承されてきました。いがまんじゅうは、埼玉県を代表する郷土料理の一つです。

Broiled buns (Kanagawa Prefecture)
Kanko-yaki

Kanko-yaki is a type of Japanese dish that looks like a manju. It is made by wrapping a lot of filling in a flour crust, baking it, and steaming it. The filling is made with ingredients that are grown locally and in season, such as wild vegetables, azuki beans, pumpkin, mushrooms, and pickles. This dish has been a local favorite in the Sagami-hara region of Kanagawa Prefecture since the Edo period.



Ingredients (Makes 4 servings)

500g	flour
260g	Water
50g	Eggs
30g	Sugar
10g	Baking powder
300g	Azuki bean paste *
400g	Pumpkin
45g	Sugar
15g	Soy sauce

* In the *Dorayaki* section, look at the page on how to make azuki bean paste.

Nutrition Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
722	21.5	3.9	155.2	162	3.5	11.7	1.2

Directions

〈material〉

1. Flour and baking powder into a bowl.
2. Add egg and sugar to 1 and mix. Make it earlobe soft. Let the dough rise for 1 hour.

3. Divide it into 12 equal parts.

〈Pumpkin paste〉

1. Remove seeds and peel pumpkin. Cut into 3mm squares.
2. Pumpkin and water in pot. (Water outside the material) Cover and cook over medium heat for 10 minutes.
3. Smash it with a masher. Add sugar and soy sauce.
4. Divide it into 6 equal parts.

〈Azuki bean paste〉

1. Divide it into 6 equal parts

Origin and history of *Kanko-yaki*

This local dish has been around in *Kanagawa* Prefecture (*Tsukui* area of *Sagamihara* City) since the *Edo* period (1603-1867). The *Tsukui* area was not suitable for rice cultivation, and a wheat-based flour food culture took root. Therefore, *Kanko-yaki*, made with wheat, has been eaten as a lunch or snack in farming villages. It is said that *Kanko-yaki* first spread during the *Edo* period (1603-1867) when people put salted guts of sweetfish or miso paste inside wheat dough and baked them.

The name comes from the similarity in shape to the *Kakko*, a type of drum used in *Gagaku*, an ancient Japanese court music.

In the past, people often ate *Kanko-yaki* for lunch or as a snack. But as people's diets changed, fewer people had the chance to make it. Now, it is not eaten as often as it used to be. Local people are working to keep the tradition of *Kanko-yaki* alive.

かんこ焼き（神奈川県）

かんこ焼きは、小麦粉の皮でたっぷりの具を包み、焼いて蒸しあげた、まんじゅうのような料理です。具には山菜、小豆、かぼちゃ、キノコ、漬物など、季節に合わせた地元でとれた食材を使うのが特徴です。江戸時代から神奈川県の相模原地方に伝わる郷土料理です。



材料(4 人前)

小麦粉	500g
水	260g
卵	50g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	10g
小豆餡	300g*
かぼちゃ	400g
砂糖	45g
醤油	15g

*どら焼きの作り方の中の、小豆餡のページをご覧ください。

栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
722	21.5	3.9	155.2	162	3.5	11.7	1.2

作り方

〈生地〉

1. ボウルに小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけて入れる。
2. 1に水と卵・砂糖を入れ、混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。1時間寝かせる。
3. 12 個に等分する。

〈かぼちゃあん〉

1. かぼちゃの種を取り除き、皮をむく。3cm角くらいに切る。
2. 鍋にかぼちゃと少しかぶるくらいの水を加え、蓋をして中火で10分加熱する。
3. マッシャーでかぼちゃを潰し醤油と砂糖を加え混ぜる。
4. 6等分して丸めておく。

〈小豆餡〉

1. 300g を 6 等分する。

かんこ焼きの由来と歴史

江戸時代から神奈川県(相模原市津久井地域)に伝わる郷土料理です。津久井地域は稲作に適しておらず、小麦中心の粉食文化が根付いていました。そのため、小麦を使ったこ焼きは、農村で昼食やおやつとして食べられてきました。かんこ焼きの始まりは、江戸時代(1603-1867) に鮎のはらわたの塩辛や味噌を小麦の生地の中に入れ焼いて食べたことから広まったとされています。

名前の由来としては、雅楽で使用する鼓の一種である「羯鼓(かっこ)」に形が似ていることから名づけられたと言われています。

昔は昼食やおやつとしてよく食べられてきたかんこ焼きですが、食生活の変化とともにつくる機会が減少していきました。現在では、昔ほど頻繁には食べられてはいません。伝統あるかんこ焼きが途絶えないよう、地元では伝承に向けた取り組みが行われているようです。

Root Vegetable Soup (Niigata Prefecture)*Noppe-jiru*

Noppe-jiru is a typical local dish of Niigata Prefecture. The primarily ingredients are root vegetables, such as taro and carrots. It is a soup made with seasonal vegetables and mushrooms, with a light seasoning. Many ingredients are used, such as fish paste, as in the case of simmered dishes.

This traditional local dish is commonly found on tables at events and in everyday life.

**Ingredients (4 servings)**

200g	chicken thighs
200g	taro
100g	carrot
100g	lotus root
100g	<i>konjac</i>
80g	<i>kamaboko</i>
4 pcs	dried <i>shiitake</i> mushrooms
4 pcs	snow peas (<i>kinusaya</i>)
20g	salmon roe (<i>ikura</i>)
400g	<i>dashi</i> Stock
200g	<i>shiitake</i> mushroom return soup
15g (Tbsp1)	cooking <i>Sake</i>
18g (Tbsp1)	Sweets <i>sake</i> (<i>mirin</i>)
18g (Tbsp1)	light soy sauce

Nutrition Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary fibre (g)	Salt (g)
330	412	27.3	20.2	73.3	1.2	5.3	1.9

Direction**〈Preparation〉**

1. Soak dried *shiitake* mushrooms in water and reserve about 100g of the broth.
2. Peel taro, carrot and lotus root.
3. Cut taro lengthwise into 6 equal pieces.
4. Cut carrot and lotus root into bite-sized pieces.
5. Cut *konjac* into 2 cm cubes.
6. Cut *kamaboko* into 1 cm thick pieces.
7. Cut dried shiitake mushrooms, after soaking in water, cut off the stems and cut into quarters.
8. Cut snow peas in half diagonally.
9. Cut chicken thighs into bite-sized pieces.

〈Cooking〉

1. Put water and the rehydrated soup stock of dried *shiitake* mushrooms in a pot and bring to a boil.
2. When water comes to a boil, add taro and carrot. After reboiling, chicken is into a pot.
3. Simmer over low heat, covered, for about 10 minutes until taro is tender and chicken is cooked through.
4. If any scum comes out during cooking, remove it while simmering.
5. After adding light soy sauce and *kamaboko*, simmer over low heat for about 5 minutes until the flavors are blended.
6. Add snow peas, cook quickly, and remove from heat.
7. Arrange on a serving dish and sprinkle with salmon roe.

Origin or *Noppe-jiru*

There are regional differences in how *Noppe-jiru* is made. *Noppe-jiru* is known for its slightly thick consistency. In some places, a lot of taro is used to make the soup thicker. In other places, potato starch is used. There are also differences in the amount of soup.

It's also called differently in different regions, such as "*Konimo*," "*Taikai*," "*Kokusho*," "*Itoko-ni*," and "*Noppei shiru*," etc.

Niigata Prefecture is a land of deep snow, and there are times during the winter when shopping is not possible due to snow. In the past, people would make a lot of *Noppe-jiru* in a pot and put the whole pot in the snow to keep it cold. As a remnant of this tradition, the *Noppe-jiru* is sometimes eaten cold.

のっぺ汁（新潟県）

のっぺ汁とは、新潟県の代表的な郷土料理です。里芋や人参などの根菜類を主材料として、季節の野菜や、きのこを薄味で調味した汁物です。練り製品を加えるなど、煮物のように、たくさんの具材を用います。行事の時や日常でも食卓に上がる伝統的な郷土料理です。



材料(4 人前)

鶏もも肉	200g
里芋	200g
人参	100g
蓮根	100g
こんにゃく	100g
かまぼこ	80g
干し椎茸	15g(4 個)
絹さや	8g(4 個)
いくら*	20g
椎茸の戻し汁	200ml
混合だし汁**	400ml
料理酒	15g(大さじ1)
みりん	18g(大さじ1)
薄口醤油	18g(大さじ1)

*いくらは収穫時期に応じて用いる。

**市販の顆粒だしでも代用できる。その場合は小さじ1杯程度入れる。

栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
330	412	27.3	20.2	73.3	1.2	5.3	1.9

作り方

〈準備〉

1. 干し椎茸は水で戻し、戻し汁を約 100ml 取っておく。
2. 里芋、人参、蓮根は皮を剥き、絹さやはヘタと筋を取る。
3. 里芋は縦に 6 等分に切る。
4. 人参と蓮根は一口大の乱切りする。
5. こんにゃくは 2cm の角切りにする。
6. かまぼこは 1cm 程度の厚さに切る。
7. 水戻しをした干しいたけは軸を切り落とし、4 等分に切る。
8. 絹さやは半分に斜め切りにする。
9. 鶏もも肉は一口大に切ります。

〈調理〉

1. 鍋に水と干し椎茸の戻し汁を入れて沸騰させる。
2. 沸騰したら里芋と人参を入れ、再沸騰したら鶏肉を入れる。
3. 里芋が柔らかくなり、鶏肉に火が通るまで蓋をして弱火で 10 分程煮る。
4. 途中でアクが出た場合は取り除きながら煮込む。
5. 薄口しょうゆとかまぼこを入れ、味がなじむまで弱火で 5 分程煮る。
6. 絹さやを入れて、さっと火を通し、火から下ろる。
7. 器に盛り付け、イクラを散らす

のっぺ汁の由来

のっぺ汁の作り方にも地域の違いがあります。のっぺじるは少とろみがあるのが特徴です。とろみの出し方は、里芋をたくさん使うことで、とろみを出す地域や、片栗粉を使内域もあります。また、汁の量にも違いがあります。

呼び方も地域によって異なり、「こにも」「大海」「こくしょう」「いとこ煮」「のっぺい汁」など、様々な呼び方をされています。

新潟県は雪深い土地で、冬場に雪のため、買い物に行かれない時期があります。そのような時に、のっぺ汁をたくさん作り、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと雪の中で保存していました。その名残りから、のっぺ汁を冷やして食べることもあります。

Dumplings with stir-fried vegetables (Niigata Prefecture)

Kinpira dango



Kinpira dango is a local dish of Niigata Prefecture. It is a snack eaten mainly in *Niigata City* and *Sanjo City*. The dumplings are filled with *kinpira* (burdock and carrot seasoned with sweet and salty sauce) instead of red bean paste. It is said that *kinpira* originated as a light meal for farmers because they could eat vegetables together with dumplings.

* For more information on the origin of *kinpira*, please refer to the “Side Dishes” page.

Ingredients (4 servings)

200g	<i>joshin-ko</i> (top-grade rice flour made from non-glutinous rice)
22g	sugar
22g	potato starch
100g	burdock
15g	sesame oil
25g	carrot
8g	cooking <i>sake</i>
22g	sugar
15g	soy sauce
3g	ground sesame seeds
210g	water

*Sesame seeds are ground in a mortar and pestle before use. You can also use commercially available sesame seeds.

Nutrition Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo- hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary fibre (g)	Salt (g)
309	4.3	4.6	63.6	20.8	0.85	2.1	0.6

Direction

〈Preparation of dumplings〉

1. Put *joshin-ko* into a bowl and add boiling water. Mix by hand until all dough falls apart.
2. Divide the dough into 4 equal parts in the shape of small oval
3. Place the dough in a steamer and steam for 20-25 minutes.

At this time, utilize a baking sheet to prevent the dough from sticking to the steamer board.

〈Preparation of *kinpira*〉

1. While the dumplings are steaming, make the *kinpira*.
2. Shav burdock and shred carrot.
3. Put sesame oil in a frying pan and saute burdock and carrot. When softened, add sake, sugar and soy sauce, then saute again.
4. When the water evaporates, turn off the heat and add sesame seeds.
5. Transfer to another container and let cool.

〈Cooking *kinpira Dango*〉

1. Transfer the steamed dumpling dough to a bowl and bring it together. Then, add water and remove from heat.
2. Wipe the dough dry with a clean cloth..
3. Add potato starch and sugar to the dumpling dough and knead well.
4. Roll out the dough into bars and cut into 9 equal pieces.
5. Roll out the dough into a circle and wrap the *kinpira*.
6. Place a baking sheet in a steamer. Steam the dumplings, seam side down, for about 8 minutes.

きんぴら団子(新潟県)

きんぴら団子は新潟県の郷土料理です。主に新潟市や三条市で食べられているおやつです。団子の中には、餡の代わりに甘しょっぱいきんぴら(ゴボウと人参を甘しょっぱく味付けしたもの)が入っています。団子と一緒に野菜を食べることができるため、農作業時の軽食用として生まれたと伝えられています。

*きんぴらの由来については「副菜」のページを参照してください。、



材料(4人分)

上新粉	200g
砂糖	22g
片栗粉	22g
ごぼう	100g
ごま油	15g
にんじん	25g
料理酒	8g(小さじ 1.5)
砂糖	22g
濃い口醤油	15g(大さじ 1)
すりごま(白)*	3g(小さじ1)
水	210g

*ごまはすり鉢で擦ってから用います。あるいは市販品を使うこともできます。

栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
309	4.3	4.6	63.6	20.8	0.85	2.1	0.6

作り方

〈団子の準備〉

1. ボウルに上新粉を入れ、沸騰したお湯を注ぎ混ぜる。全体がほぐれてから手で混ぜる。
2. 作った生地を小判型の4等分にする。

3. 蒸し器に並べて 20～25 分程度蒸す。

この時、クッキングシートを敷くと、生地が蒸し器の板につかないので活用すると良い。

〈きんぴらの準備〉

1. 団子を蒸している間にきんぴらを作る。
2. ごぼうはさがきにし、にんじんは千切りする。
3. フライパンにごま油をしき、ごぼう、にんじんを炒める。しんなりしてきたら料理酒、砂糖、濃い口醤油を加え、さらに炒める。
4. 水分が蒸発したら火を止め、ずりごまを加える。
5. 別の容器に移して、粗熱を冷ます。

〈きんぴら団子の調理〉

1. 蒸した団子の生地をボウルに移して、ひとまとめにする。そこに水をいれて粗熱を取る。
2. きれいな布で生地の水分を拭き取る。
3. 団子の生地に片栗粉と砂糖を加えてよくこねる。
4. 生地を棒状に伸ばし9等分に切る。
5. 生地を円状に伸ばしきんぴらを包む。
6. 蒸し器にクッキングシートを敷き、団子のつなぎ目を下にして 8 分程度蒸す。

Rice cooked using dried sardines (*Kanagawa Prefecture*)

Iriko-meshi

Iriko-Meshi is a local dish originating in *Kagawa* prefecture. It is rice cooked with dried sardines called *iriko*.

The soup stock from *iriko* has a rich flavor, and vegetables such as carrots, daikon radish, and taro also produce a delicious broth. *Abura-age* (fried bean curd) and *konnyaku* go well with rice, and adding them as ingredients gives the dish a deeper flavor.



Ingredients (Makes 4 servings)

300g	rice
24g	soy sauce
1.6g	<i>iriko</i>
10g	fried <i>tofu</i>
30g	carrot
80g	Japanese white radish
80g	taro
60g	<i>konnyaku</i>

Nutritional Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo- Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
288	6.3	1.6	63.1	37	1.1	1.6	0.9

Direction

1. Remove the head and belly from the dried squid and split the meat. Soak the head in water to make soup stock.
2. Cut the fried *tofu*, carrot, Japanese white radish and *konnyaku* into 2 cm strips and the taro into 5 mm half-moon slices.

3. Put rice, *iriko* soup stock and water in a pot and add ingredients, *iriko* meat and soy sauce.
4. After cooking, mix lightly and steam.

Origin of *Irikomeshi*

"*Iriko*" and "*niboshi*" are the same ingredient, and the difference is the way they are called in different regions. *Iriko* is mainly used in western Japan, while *niboshi* is used in eastern Japan. Japanese anchovy (*katakuchi-iwashi*) is generally used for *iriko*, but round herring (*urume-iwashi*) and Japanese sardine (*maiwashi*) are sometimes used.

"*Iriko-meshi*" is the name for rice cooked with dried sardines called *iriko*. In the *Seto* Inland Sea in western Japan, fishing for Japanese anchovy, which is used to make *iriko*, is very active. In particular, the area around *Ibukij* island in the *Saisan* region (western part of Kagawa Prefecture) is known as one of the leading areas for *iriko* production. In *Kagawa* prefecture, soup stock made from *iriko* is widely used in cooking. In particular, it is indispensable for Japanese cuisine. *Iriko-dashi* broth is used in a variety of home-style dishes, including the famous *Sanuki udon*. The flesh of *iriko* is also often eaten as a simmered dish or tempura, and is one of the representative ingredients that support the food culture.

いりこ飯（神奈川県）

いりこ飯とは香川県発祥の郷土料理です。いりこと呼ばれる鰯の煮干しを使った炊き込みご飯です。いりこの出汁は、こく味があり、人参、大根、里芋などの野菜からもおいしい出汁が出ます。油揚げ、こんにゃくは、炊き込みご飯との相性が良く、具材として加えると、より深みのある味になります。



材料(4 人前)

米	300g
濃い口醤油	24g
いりこ	1.6g
油揚げ	10g
人参	30g
大根	80g
里芋	80g
こんにゃく	60g

栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
288	6.3	1.6	63.1	37	1.1	1.6	0.9

作り方

1. 米は洗った後、30 分間浸漬する。
2. いりこは頭と腹を除き、身を割る。頭は水につけて出汁をとる。
3. 油揚げ、人参、大根、こんにゃくは 2cm の短冊切り、里芋は 5mm 幅の半月切りにする。
4. 釜に米、いりこ出汁、水を分量まで入れ、具材といりこの身、醤油を加えて炊く。
5. 炊きあがったら軽く混ぜて蒸らす。

いりこめしの由来

「いりこ」と「煮干し」は同じもので、地域による呼び方の違いです。主に西日本では「いりこ」、東日本では「煮干し」と呼ばれています。いりこにはカタクチイワシを使うのが一般的ですが、ウルメイワシやマイワシなどが使われることもあります。

「いりこ飯」は、いりこと呼ばれる煮干しを使った炊き込みごはんの呼び名です。西日本に位置する瀬戸内海では、いりことなるカタクチイワシの漁が盛んです。とりわけ西讃地域(香川県西部)に位置する伊吹島周辺は有数のいりこの産地として知られています。香川県では、このいりこを使った出汁が料理によく使われています。特に、和食料理には欠かせません。名物の讃岐うどんをはじめ、さまざまな家庭料理にいりこ出汁が使われています。また、いりこの身も、煮物や天ぷらとして食べることも多く、食文化を支える代表的な食材の一つとなっています。

Rice cracker soup (Aomori Prefecture)*Senbei-jiru*

Senbei jiru is a hot pot (*nabe*) that has long been eaten in the southern region of *Aomori* Prefecture. It is made with vegetable and meat broth. The rice crackers (*senbei*) in the soup do not fall apart even when they absorb the broth, and they have a sticky, glutinous texture. It is a very satisfying soup with many ingredients. It is still eaten at home and can also be found in restaurants and at festivals.

**Ingredients (Makes 4 servings)**

120g	<i>kayaki</i> rice crackers (<i>senbei</i>)
130g	green onion
200g	chicken breast
200g	chicken thighs
160g	thresd <i>konnyaku</i>
10g	<i>itafu</i>
80g	burdock
25g	frozen <i>tofu</i>
80g	carrot
2000g	water
80g	thick soy sauce
40g	sake
20g	white miso paste
0.5g	salt

Nutritional Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
390	29.4	13.1	39.7	117	2.3	4.1	4.4

Direction

1. Cut chicken into bite-sized pieces, carrot into chunks.
2. Burdock into thin strips. Then, soak all in water.
3. Cut *konnyaku* into 3 to 4 centimeter and slice green onion diagonally.
4. Soak frozen *tofu* in water and cut into one bite size.
5. Grill the chicken until the surface changes color.
- 6.
7. Put hot water, chicken and drained burdock root in a pot. Then simmer over low heat.
8. When the chicken is cooked, add *konnyaku* and cook over high heat to remove any scum from the surface. Do not remove the oil in the surface.
9. Add frozen *tofu* and carrots and simmer further.
10. When the ingredients are simmered, add the green onion.
11. Finally, break up the rice crackers into bite-size pieces, add them to the pot, and simmer for 2 to 3 minutes.

Origin of *Senbei-jiru*

The rice crackers used in *Senbei jiru* are called "*Nanbu senbei*". *Nanbu senbei* is a traditional food from the area known as the former *Nanbu* domain, which includes southeastern *Aomori* Prefecture and northern *Iwate* Prefecture. *Nanbu senbei* are made by mixing flour, salt, and water. Then, they are baked in an iron mold to make them round. *Nambu* ironware is a world-famous specialty of this region. In particular, *Nambu* iron kettles, invented in the mid-*Edo* period (around the 18th century), spread throughout the country along with the popularity of the tea ceremony culture. Before World War II, many farmers had iron molds. It is believed that *senbei* was first baked in those molds. These molds were also useful as a valuable preserved food when rice was not available in this region, where cold damage was common.

This *Nanbu senbei* was cooked in miso soup or in a pot, which became "*senbei jiru*". There are various theories about its origin, but it is said that *senbei* was cooked in *arajiru* soup made from Japanese dace caught in the river. This cuisine was passed down locally. In the *Heisei* period, the name "*senbei jiru*" took root. It was thought to be a humble cuisine eaten only at home, but now it can be found in restaurants and at various events, and its name has become known throughout the country.

せんべい汁（青森県）

せんべい汁は、古くから青森県南部地方で食べられている鍋物です。野菜や肉の出汁を使います。中に入れる、せんべいは汁を吸っても煮崩れせず、もちもちとした食感です。具沢山で大変満足感のある汁物です。現在でも家庭で食べられており、他にも飲食店やお祭りなどでも食べることができます。



材料(4 人前)

かやきせんべい	135g
ねぎ	130g
鶏むね肉	200g
鶏もも肉	200g
糸こんにゃく	160g
板麩	10g
ごぼう	80g
凍り豆腐	25g
人参	80g
水	2000g
濃い口醤油	80g
清酒	40g
白味噌	20g
塩	0.5g

栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
390	29.4	13.1	39.7	117	2.3	4.1	4.4

作り方

1. 鶏肉は一口大、人参はいちょう切りにする。
2. ごぼうはささがきにして水にさらす。

3. 糸こんにゃくは 3〜4cm 幅に切り、ねぎはななめ切りにする。
4. 凍み豆腐は水に戻して短冊切り、板麩は水に戻して一口大に切る。
5. 一口大に切った鶏肉を表面の色が変わるまで焼く。
6. 鍋にお湯、鶏肉、水切りしたごぼうを入れ弱火で煮る。
7. 火が通ったら、こんにゃくを入れ、強火にして、表面のアクをとる。この時油は取らないようにする。
8. 凍り豆腐と人参を入れてさらに煮る。
9. 具材が煮えたら、ねぎ入れる。
10. 最後に、せんべいを食べやすい割ってから、鍋に入れて 2〜3 分煮る。

せんべい汁の由来

せんべい汁で用いるせんべいは、“南部せんべい”と呼ばれるものです。この南部せんべいは、現在の青森県南東部から岩手県北部にかけて栄えた旧南部藩に伝わる伝統食品です。小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものが南部せんべいです。この地方では、南部鉄器が世界的に有名な特産品となっています。特に江戸時代中期(18 世紀ごろ)に考案された南部鉄瓶は、茶の湯文化の流行とともに、全国に普及しました。このような背景から、第二次世界大戦前には、農家の多くが鉄製の型を持っていました。その型でせんべいを焼いたのが始まりとされてます。さらに、冷害が多いこの地域において、米がよく取れなかった時の貴重な保存食として役立ちました。

この南部せんべいを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」となりました。起源は諸説ありますが、川で捕れたウグイを使ったあら汁にせんべいを入れて煮たのがきっかけと言われています。この料理は地元で受け継がれていました。平成になると「せんべい汁」という呼び名が定着しました。家庭でだけ食べる地味な料理と思われていたのですが、最近では、飲食店や各種イベントでも食べることができ、全国にその名が知られるようになっています。

Sweet potato rice (Kagoshima Prefecture)
Karaimo gohan

Karaimo gohan, or sweet potato *gohan*, is a local dish made from sweet potatoes. In Kagoshima Prefecture, sweet potato is well known as a specialty throughout Japan. Because sweet potatoes are harvested in large quantities, they have long been a valuable food for the common people in that region. The sweetness of sweet potatoes and the umami of white broth go well together in this delicious local cuisine. *Karaimo gohan* is still loved by men and women of all ages.



Ingredients (Makes 4 servings)

300g	rice
285g	sweet potato (middle size 2 pieces)
350g	water
60g	soup made with white soup stock
8g	black sesame

White soy sauce (amber-colored soy sauce made mainly from wheat flour) is added with soup stock made from kombu (kelp), dried bonito flakes, shiitake mushrooms, etc., mirin (sweet cooking sake), and sun-dried salt. It is mainly used to make Japanese dishes such as simmered dishes and soups.

Nutritional Information per Serving

Energy (kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Carbo-Hydrate (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)	Dietary Fibers (g)	Salt (g)
359	5.7	2.1	82.2	57	1.2	2.6	0.1

Nutrition information per Serving

1. Wash rice and soak for at least 30 minutes, then drain.
2. Wash sweet potatoes well, cut into 2 cm cubes leaving the skin on, and soak in water for 10 minutes.

3. Put rice, water, and white soup stock in a rice cooker, and cook rice with sweet potato drained on top.
4. When cooked, serve in bowls and put with black sesame seeds.

Sweet potatoes first came from Kagoshima Prefecture.

In the *Kyushu* region, sweet potatoes are known as "*karaimo*" (sweet potatoes). The sweet potato was first brought to *Satsuma* clan (now *Kagoshima* Prefecture) via the *Ryukyu* Kingdom (now *Okinawa* Prefecture) from Tang China (now China) during the *Edo* period (around 1700). It was called "*Karaimo*" because it was introduced from Tang China (also called "Tang" or "*Kara*"). It was also called "sweet potato" because it was introduced from the "*Satsuma* Clan" and was distributed throughout Japan. Another name for the sweet potato is "*kansho*". This is the Chinese name for sweet potato, meaning "sweet potato."

Sweet potatoes were very useful as food for poor people because they could grow a lot. So, they were also called "filial piety sweet potatoes. *Kurobuta* (black) pork, another specialty of *Kagoshima* Prefecture, is known for being raised by mixing sweet potatoes in its feed. Sweet potato *shochu* (traditional Japanese spirit) is made from sweet potatoes. It is also a well-known specialty of *Kagoshima* Prefecture.

からいもご飯（鹿児島県）

からいもご飯は、さつまいもご飯とも呼ばれる鹿児島県の郷土料理です。さつまいもは、鹿児島県の特産品として全国的に有名です。この地域では、さつまいもの収穫量が多く、昔から庶民の食事を支える貴重な食糧でした。さつまいもの甘みと白だしのうま味は相性が良く、美味しい郷土料理です。からいもご飯は、現在でも老若男女に愛されています。



材料（4人前）

米	300g
さつまいも	285g（中2本）
水	350g
白だし*	60g
いりごま（黒）	8g（適量）

*白醤油（小麦粉を主原料とする琥珀色の醤油）に、昆布や鰹節、椎茸などから取った出汁、みりん、天日塩などを加えたものです。主に煮物や吸い物などの和食などを作る際に用いられます。

栄養成分表示(一人分)

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
359	5.7	2.1	82.2	57	1.2	2.6	0.1

作り方

〈米の洗い方〉

1. 米を洗い 30 分以上浸水させ、水気を切っておく。
2. サツマイモをよく洗い皮を残して 2cm 角に切り、水 10 分程さらす。
3. 炊飯釜に米、水、白だしを入れ、水気を切ったさつまいもをのせて炊飯する。
4. 炊き上がったら茶碗によそい、黒いりごまをふりかけて完成。

鹿児島県のさつまいもの由来

九州地方では、さつまいものことを“からいも”と呼ぶ風習があります。サツマイモは、江戸時代(1705 年ごろ)に、唐(現・中国)から琉球王国(現・沖縄県)を経て薩摩国(現・鹿児島県)に伝わりました。唐(“とう”あるいは“から”)から伝えられた芋ということで「唐芋(からいも)」と呼ばれるようになりました。その後、「薩摩(さつま)藩」から広まった芋として、“さつまいも”の名称で全国に流通するようになりました。別名として“甘藷(かんしょ)”がありますが、これは中国植物名の甘藷「甘味のある芋」の意味を表しています。

さつまいもは収穫量が多く、貧しい者達の食糧として大変に役立ちました。そのため“孝行芋”とも呼ばれていた時代があります。なお、同じく鹿児島県の特産品である黒豚は、餌の中にさつまいもを混ぜて育てられることで知られています。また、さつまいもを原料にした芋焼酎も鹿児島県の特産品として有名です。