新潟県・・・いねごり（4人前）

　　　材料　えご草　100g

　　　　　　水　２L

　　　　　　酢　小さじ2

（１） えご草のゴミを取り、よく洗う。

（２） 鍋にえご草と水と酢を入れ、かき混ぜながら 30～40 分よく煮詰める。

（３） ステンレス台や流し箱に流して固める。固まったら適度の大きさ（幅１㎝程度）に切る。

富山県・・・たら汁（2人前）

　　　材料　タラの切り身　2切れ

　　　　　　豆腐　1/2丁

　　　　　　ごぼう　1/2本

　　　　　　長ねぎ　1/2本

　　　　　　味噌　大さじ2

　　　　　　水　２カップ

（１） ごぼうはささがきにし、水にさらしてあくを抜く。ねぎは薄切り、豆腐は短冊切りにする。

（２） タラの切り身をぶつ切りにして沸かした熱湯（分量外）をかけ、臭みを取る。

（３） 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したら、（２）とごぼうをいれ、アクを取りながら煮込む。

（４） 煮立ったら味噌、豆腐、ネギを入れて完成。

石川県・・・みたま（2人前）

　　　材料　もち米　2合

　　　　　　黒豆　1/2カップ

　　　　　　塩　小さじ1/2

　　　　　　水　1.5カップ

（１） 黒豆を分量の水と塩とともに一晩漬ける。もち米は一晩水に浸ける。

（２） 豆の水気を切り、蒸し器で1時間蒸し上げる。

（３） もち米の水気を切り、15分蒸す。

（４） 打ち水をし、五分蒸す。これを3回行う。

（５） 黒豆ともち米を合わせて完成。

福井県・・・へしこ（1人前）

　　　材料　塩サバ　1尾

　　　　　　糠　100g

麹　20g

ナンプラー　大さじ3

みりん　大さじ1

塩　大さじ1/2

鷹の爪の輪切り　1本分

（１） 糠、麹、ナンプラー、みりん、塩、鷹の爪をボウルに入れよく混ぜて糠床を作る。

（２） 塩鯖の水分を拭き取り（１）をよくまぶす。

（３） 密封パックに（2）を入れ、1か月寝かせる。

山梨県・・・ほうとう（4人前）

　　　材料　小麦粉　400g

　　　　　　ぬるま湯　150ml

　　　　　　かぼちゃ　200g

　　　　　　白菜　200g

　　　　　　ニンジン　50g

　　　　　　大根　50g

　　　　　　長ねぎ　1本

　　　　　　しいたけ　4個

　　　　　　油揚げ　2枚

　　　　　　水　7カップ

　　　　　　味噌　50g

　　　　　　ほんだし　小さじ2

（１） 小麦粉にぬるま湯を少しずつ加えながらこね、耳たぶよりもやや硬めのもち状にまとめる。濡れたフキンをかけて、30分位ねかす。

（２） （１）に打ち粉をしながら薄くのばし、うどんより幅広く（1cm位）切ってほうとうめんをつくる。

（３） 白菜は１．５ｃｍ幅に切り、にんじん、大根は５ｍｍ幅のいちょう切りにする。しいたけは５ｍｍ幅の薄切りにし、ねぎは３～４ｃｍ長さの斜め薄切りにする。油揚げは１ｃｍ幅に切る。

（４） かぼちゃは２ｃｍ角に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ（６００Ｗ）で４分ほど加熱する。

（５） 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰直前に「ほんだし」を加え、沸騰したら（３）を加えて４～５分煮る。

（６） （２）をほぐしながら加え、かぼちゃを加えて５分ほど煮込む。

（７） ほうとうに芯がなくなったら、味噌を加えて味を調える。

長野県・・・いもなます（4人前）

　　　材料　ジャガイモ　中2個

　　　　　　砂糖　大さじ4

　　　　　　塩　小さじ1/2

　　　　　　酢　大さじ2

　　　　　　油　大さじ2

（１） じゃがいもの皮をむき、細い千切りにして2時間以上水にさらす。

（２） 鍋を油で熱して水を切ったジャガイモを入れる。油が回ったら酢を入れさっと混ぜたあと、砂糖、塩の順に加える。

（３） 水分がなくなるまで炒めて完成。

岐阜県・・・けいちゃん

　　　材料　鶏肉200g

　　　　　　キャベツ　1/2玉

　　　　　　ニンジン　50g

　　　　　　ニラ　1束

　　　　　　A醤油　大さじ1

　　　　　　A味噌　大さじ1

　　　　　　A酒　大さじ1

　　　　　　Aニンニク　1片

　　　　　　油　適量

（１） 鶏肉を一口大に切り、Aを合わせた漬けタレに漬け込む。

（２） キャベツとニラはざく切りに、ニンジンは短冊切りに切る。

（３） フライパンを油で熱し、弱火で鶏肉に火を通す。

（４） （３）を加え中火で炒めて完成。

静岡県・・・黒はんぺんフライ　（3人分）

　　　材料　黒はんぺん　5枚

　　　　　　小麦粉　適量

　　　　　　卵　1個

　　　　　　パン粉　適量

　　　　　　サラダ油　適量

（１） 黒はんぺんに、小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつけ、サラダ油で揚げる。

（２） 食べやすい大きさに切って完成

愛知県・・・ふろふき大根（4人前）

　　　材料　大根　1本

　　　　　　昆布　1枚

　　　　　　A味噌　100ｇ

　　　　　　Aみりん　大さじ1

　　　　　　A酒　大さじ3

　　　　　　A砂糖　大さじ5

　　　　　　Aゴマ　大さじ1

（１） 大根は3cmほどの厚さの輪切りにし、厚めに皮をむく。

（２） 大根を下茹でし、水と大根とだし昆布を入れて火にかける。1時間ほど煮る。

（３） Ａを混ぜ合わせ、少し弱めの中火にかける。とろみが出ったら火を止める。

（４） （２）に（３）をかけ、完成。