郷土料理

北海道・・・石狩鍋

　石狩鍋（4人分）

　　食材　さけ400g

　　　　　しいたけ　4枚

　　　　　長ねぎ　1本

　　　　　春菊　　100g

　　　　　人参　　100g

　　　　　 キャベツ　4枚

　　　　　豆腐　1丁

　　　　　こんにゃく　1枚

　　　　　昆布　80g

　　　　　水　1600㏄

　　　　　味噌　100g

　　　　　みりん　大さじ２

　　　　　酒　　　大さじ２

　　　　　バター　適量

（1） サケを切り身、アラと頭はぶつ切りにする

（2） しいたけは２等分に切り、長ねぎは小口切りにし、キャベツはザク切りにする。人参は半月切りにする。

（3） 豆腐を角切り、春菊を半分に切り、こんにゃくは一口大にちぎる。

（4） 昆布と水、サケの頭とアラを鍋に入れ、アクを取りながら、沸騰したら昆布を取り出す。

（5） (2)の食材と（3）の豆腐とこんにゃく、味噌、みりん、酒を入れ、火を通す。

（6） 弱火にし、（3）の春菊をいれて火が通ったらバターを加えて完成

青森県・・・せんべい汁（2～３人前）

　　　　　南部せんべい　3枚

　　　　　ごぼう　1/2本

　　　　　A 人参　　小1本

　　　　　A 長ネギ　　1本

　　　　　A 鶏もも肉　150g

　　　　　A こんにゃく　1/2枚

　　　　　湯　１L

　　　　　醤油　50ml

　　　　　酒　30ml

　　　　　白味噌　10g

　　　　　塩　少々

（1） 一口大に切った鶏もも肉を表面の色が変わるまで炒める

（2） （1）にお湯１Lとささがきにしたごぼうを加え、弱火で煮る。

（3） Aをカットし、（2）に加える。

（4） 醤油、酒、白味噌、塩を入れ、味を調える

（5） 最後に食べやすい大きさのせんべいを入れ、盛り付ける。

岩手県・・・ひっつみ汁　4人前

　　　　　A薄力粉　200g

　　　　　A水　80ml

　　　　　A塩　少々

　　　　　ニンジン　60g

　　　　　長ねぎ　　1/2本

　　　　　シイタケ　3個

　　　　　鶏もも肉　100g

　　　　　水　800ml

　　　　　顆粒和風だし　小さじ2

　　　　　B 酒　大さじ1

　　　　　B 醤油　大さじ3

　　　　　B 塩　少々

（1） Aをボウルに入れ、耳たぶほどの柔らかさになるまで捏ね、1時間冷蔵庫で寝かせる。

（2） ニンジンは短冊切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは軸を取って薄切りにする

（3） 鍋に水、顆粒和風だしを入れ、一口大に切った鶏もも肉を加える。ひと煮立ちしたらアクを取り、ニンジン、しいたけを加える。

（4） 火が通ったら（1）をちぎりながら入れ、Bを加え中火で加熱する

（5） ひっつみが浮いてきたら長ねぎを加え、火を止める。

秋田県・・・きりたんぽ鍋　4人前

　　　　　　きりたんぽ　10本

　　　　　　鶏肉　300g

　　　　　　鶏ガラ　1羽分

　　　　　　舞茸　100g

　　　　　　ごぼう　1本

　　　　　　糸こんにゃく　300g

　　　　　　長ネギ　2本

　　　　　　セリ　1本

　　　　　　水　1000㏄

　　　　　　醤油　大さじ３

　　　　　　酒　大さじ２

　　　　　　塩　小さじ１

（1） 鍋に水と鶏ガラを入れてだしを取る。ときどきアクをとる。

（2） ガラを取り出し、笹がきにしたごぼうと一口大に切った鶏肉を入れて煮込む。ときどきアクをとる。

（3） 糸こんにゃくと舞茸を入れ、煮えたら醤油、酒、塩を入れる

（4） 長ネギを斜め切りに、セリを5㎝ほどに切る。

（5） 長ネギを入れひと煮立ちしたら、セリときりたんぽを入れて完成

宮城県・・・はらこめし　3人分

　　　　　　米　2合

　　　　　　鮭　200g

　　　　　　いくらの醤油漬け　お好み

　　　　　　A醤油　大さじ2

　　　　　　Aみりん　大さじ２

　　　　　　A砂糖　大さじ

　　　　　　A酒　大さじ１

　　　　　　A出汁　200㏄

（１） 米を研ぎ、ざるに上げる。鮭を食べやすい大きさに切る。

（２） Aを鍋に入れ煮たったら、鮭を入れ、落し蓋で7分ほど煮込む。

（３） 米を水200㏄と煮汁200㏄で20分ほど置き、炊く。

（４） 炊きあがった米に鮭とイクラをのせ完成

山形県・・・芋煮　2人前

　　　　　　里芋　250g

　　　　　　牛肉(薄切り)　150g

　　　　　　ねぎ　1/2本

　　　　　　こんにゃく　1/2枚

　　　　　　A醤油　大さじ3

　　　　　　A砂糖　大さじ１

　　　　　　A酒　大さじ1

　　　　　　水　600ml

（１） 里芋は皮をむき一口大に切る。ねぎは大きめの斜め切りにする。

（２） 牛肉は一口大に切り、こんにゃくは一口大にちぎる。

（３） 鍋に水、里芋、こんにゃくを入れ、軽く沸騰したらAを入れて煮る。

（４） 里芋が柔らかくなったら、牛肉とねぎを入れ、アクを取りながら煮込む。

（５） 味がしみ込んだら完成。

福島県・・・いかにんじん　4人前

　　　　　　ニンジン　4本

　　　　　　するめいか　1枚

　　　　　　A醤油　100㏄

　　　　　　A酒　50㏄

　　　　　　Aみりん　50㏄

　　　　　　A砂糖　大さじ2

（１） ニンジンとするめいかを細切りにする。

（２） Aを鍋に入れ沸騰させた後冷ます。

（３） （2）に（1）を入れ2日ほど漬け込んで完成。