三重県・・・てこねずし（4人前）

　　　材料　かつお　1/4身

　　　　　　大葉　8枚

　　　　　　ショウガ　15g

　　　　　　きざみのり　適量

　　　　　　醤油　大さじ５

　　　　　　みりん　大さじ２

　　　　　　ごはん　4合

　　　　　　酢　大さじ５

（１） 醤油とみりんを煮立て、冷ましておく。

（２） 大葉としょうがをみじん切りにしておく。

（３） きったかつおを（２）に30分ほど漬け込む。

（４） ごはんと酢を混ぜ、酢飯を作る。

（５） 酢飯に、（２）、（３）ときざみのりをのせて完成。

滋賀県・・・いさざ豆

　　　材料　イサザ　200g

大豆　200g（ゆで大豆500g）

砂糖　140g（中ざらめ糖）

醤油　80ml

酒　140ml

みりん　30ml

（１） 大豆は一晩水につけてから、柔らかくなるまでゆでる。

（２） 鍋に、イサザ、砂糖、醤油、酒を入れて煮る。

（３） イサザがほぼ煮えたら、ゆで大豆を加えて煮る。沸騰したら中火から弱火にして、30分間煮る。

（４） 煮汁が少なくなったら、みりんを加えて照りを出し全体に煮汁をまわす。

（５） 火から下ろして、あら熱を取ってから、鍋返しをする。

京都府・・・千枚漬け（2人前）

　　　材料　カブ　400g

　　　　　　塩　10g

　　　　　　A　酢　80g

　　　　　　A　砂糖　20g

　　　　　　A　みりん　20g

　　　　　　昆布　1枚

　　　　　　鷹の爪　小さじ1/2

（１） カブの皮をむいて、薄切りにする。

（２） 塩を振り一夜漬けにした後、水気をきる。

（３） 昆布は細かく切り、鷹の爪は種を取り除く。

（４） カブとA、（3）を合わせ一晩漬ける。

大阪府・・・鯨のハリハリ鍋

　　　材料　鯨肉（赤肉）　400g

水菜　800g

水　カップ6

削り鰹　60g

A　酒　カップ2/3

A　醤油　カップ1/2強

A　砂糖　大さじ6

A　みりん　大さじ2

しょうが　適量

（１） 水菜は4～5cmの長さに切る。

（２） 水を煮立てて削り鰹を入れ、中火で10～15分あくを取りながら煮てこし、濃いだし汁を作る。

（３） 2とAを煮立て、鯨肉を入れる。

（４） （３）が煮立ったら、水菜を入れる。

（５） 水菜にさっと火が通ったところで、鯨肉、だし汁とともに小鉢に取り、すりおろしたしょうがを添えて熱いところを食する。

兵庫県・・・明石焼き（4人前）

　　　材料　卵　2個

　　　　　　薄力粉　80g

　　　　　　鰹節　3g

　　　　　　水　400ml

　　　　　　顆粒和風だし　小さじ1

　　　　　　タコ　100g

　　　　　　サラダ油　適量

　　　　　　つけ汁　適量

（１） タコを塩で揉み、ぬめりを取る。

（２） タコを茹で、1㎝角に切る。

（３） ボウルに卵を入れよく溶き、水、薄力粉、鰹節、顆粒和風だしを入れ混ぜ合わせる。

（４） 熱したタコ焼き機にサラダ油をぬり、たこと（３）を入れる。

（５） 丸く形を整えながら焼く。

（６） つけ汁につけて食べる。

奈良県・・・奈良茶飯（4人前）

　　　材料　米　2カップ

大豆　40g

ほうじ茶（茶葉）　4g

水　約600ml

塩　4g

（１） ほうじ茶を煮出して冷ましておく。

（２） 大豆を弱火で焙り、表皮が少し割れたときにすぐ水に浸し、両手ですり合わせて皮を除く。

（３） 米を洗い、炊飯器に入れ、ほうじ茶を通常の水加減で入れ、30分ほどおく。

（４） （3）に（2）の大豆と塩を入れ、炊き上げる。

和歌山県・・・めはりずし（3人前）

　　　　材料　米　2合

　　　　　　　高菜の漬物　3枚

　　　　　　　醤油　大さじ1

（１） 高菜の漬物をサッと洗い、水気を取る。葉の部分と芯の部分を切り分けて、芯は細かく刻み、醤油をなじませる。

（２） 米を通常の分量の水で炊く。

（３） 刻んだ芯と米を混ぜ合わせる。

（４） 高菜の葉を広げ、（３）に巻いて完成。