茨城県・・・がりがりなます

　　　　　　大根　300g

　　　　　　酢漬けの魚　100g

　　　　　　A酢　大さじ2

　　　　　　A砂糖　大さじ２

　　　　　　A味噌　大さじ２

　　　　　　塩　少々

（１） 大根を荒くおろし、軽く塩を振る。

（２） 酢漬けの魚（たこやゲソ）を用意し、こけら、頭、腹わたをとり、5mmくらいの筒切りにし、塩と酢でしめておく。

（３） （1）、（2）の水気をきって、Aと和えて完成

栃木県・・・ばんだい餅（2個分）

　　　　　　ごはん　300g

　　　　　　Aくるみ

　　　　　　A白すりごま

　　　　　　A味噌

　　　　　　A砂糖

　　　　　　A酒

　　　　　　サラダ油

（１） ごはんをすり鉢に入れすりこぎで粒がなくなるまで潰し、2等分にして割り箸を包むように小判型に形を整える。

（２） すり鉢にAをいれくるみをつぶしながら混ぜ合わせる。

（３） まざったら鍋に移して中火にかけ5分ほど煮詰め火から下ろしバットに移し、（1）を入れ全体を浸す。

（４） フライパンを中火で熱しサラダ油をひき3を入れて両面に焼き色が付くまで合計5分ほど焼いたら火から下ろし、皿に盛り付けて完成。

群馬県・・・しめ豆腐（2人前）

　　　材料　豆腐　1丁

　　　　　　塩　少々

　　　　　　だし汁　2カップ

　　　　　　醤油　大さじ3

　　　　　　砂糖　大さじ1

（１） 豆腐を縦半分に切り、巻きすで巻いてひもで結ぶ。

（２） 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、その中で20～30分位茹でる。

（３） 冷めたら巻きすをはずす。

（４） 鍋にだし汁・砂糖・しょうゆを熱し、（3）を入れ煮含める。

（５） 皿にもって完成。

埼玉県・・・すったて（冷や汁）　（2人前）

　　　材料　きゅうり 1/2本

　　　　　　なす　1/2本

　　　　　　大葉　4枚

　　　　　　金ゴマ　大さじ3

　　　　　　水　300㏄

　　　　　　味噌　大さじ2

　　　　　　和風顆粒だし　小さじ1

　　　　　　うどん　2玉

（１） ごまを煎り、すり鉢でする。

（２） きゅうりは薄い輪切りに、茄子は縦半分に切ってから薄切りにして軽く塩で揉む。

（３） 味噌とみじん切りにした大葉をすり鉢に加え、混ぜ合わせる。

（４） （３）と水、和風顆粒だしを混ぜ合わせる。

（５） 茹でてうどんを冷やして、（2）と（4）を合わせて完成。

千葉県・・・なめろう（2人前）

　　　材料　アジ　2尾

　　　　　　おろししょうが　大さじ1

　　　　　　長ねぎ　1/2本

　　　　　　味噌　大さじ1

（１） アジを三枚におろし細かく刻む。長ねぎをみじん切りにする。

（２） 材料をすべて合わせ包丁でふわっとするまでたたく。

東京都・・・深川めし（4人前）

　　　材料　アサリ　100g

　　　　　　ねぎ　適量

　　　　　　ショウガ　適量

　　　　　　味噌　50g

　　　　　　米　2合

　　　　　　A醤油　大さじ1

　　　　　　Aみりん　大さじ1

　　　　　　A酒　大さじ1

（１） 沸騰したお湯に味噌を溶かし、アサリを入れて煮る。

（２） 米を研ぎ、少なめの水とA、ショウガと一緒に炊く。

（３） 器に（2）を盛り、（１）をかけてねぎをちらして完成。

神奈川県・・・へらへら団子（2人前）

　　　　材料　小麦粉　100g

白玉粉　50g

水　100cc

こしあん　100g

（１） 白玉粉と水を混ぜる。後からふるいにかけた小麦粉を入れる。

（２） （１）を耳たぶくらいの柔らかさになるまでこね、30分程寝かせる。

（３） （２）を親指大の大きさにし、沸騰した湯にそっと入れる。浮いてきたら弱火で1～2分程茹でる。

（４） 茹で上がったら水気を切って、こしあんをよくからませる。