

ちばの郷土料理

特集

問い合わせ 県流通販売課 TEL043-223-2963



◀郷土料理について詳しくは
郷土料理の紹介動画を公開中▶



ふるさとの味をいつまでも

変化に富んだ美しい海岸線と、豊かな緑に囲まれた千葉県は、海の幸、山の幸に恵まれた食材の宝庫。旬の魚や新鮮な野菜など、地域ならではの食材を使ったさまざまな郷土料理が作られ、ふるさとの味は家庭で、地域で大切に受け継がれてきました。

実家の手作りの落花生味噌。家の畑でとれた菜花の料理。お裾分けでもらったアジで作る魚料理に、お祝いの席で食べた太巻き寿司。一つ一つの味に、家族や近所さん、友人との、ふるさとの思い出が詰まっているのではないのでしょうか。

家庭で、お店で、旅先で

今回の特集では、ご家庭で簡単に作れる郷土料理のレシピをいくつかご紹介しています。家族が集まることも多いこの時期に、ふるさとの味を皆さん楽しんでみてはいかがでしょうか。

また、家庭でなかなか手作りできない味や、その地域ならではの新鮮な食材を、旅先の飲食店や旅館などでいただくのも郷土料理の楽しみ方の一つ。ページ下に掲載しているホームページでは、郷土料理を扱う飲食店・直売所などを紹介しています。家庭で、お店で、旅先で。ふるさとちばの味と一緒に、新しい思い出を積み重ねてみてはいかがでしょうか。

◀ はば雑煮 ▶

九十九里地域を中心に食べられる雑煮で、「はば」とは海藻の「はばのり」のこと。お正月に食べると「今年一年、幅を利かせることができる」といわれ、新年を祝う縁起物とされています。漁期は11月下旬から春先まで。県南部の岩場が漁場で、手摘みで収穫されています。



◀ 太巻き祭りずし ▶

千葉県を代表する郷土料理。冠婚葬祭や地域の集まりには欠かせないごちそうで、運動会やお花見など、家族が集まるイベントでも人気です。お米やのり、色とりどりの野菜など千葉の恵みがたっぷり使われており、花や蝶など華やかな図柄が食卓を彩ります。



◀ 落花生味噌 ▶

落花生の国内生産量の約8割を占める千葉県。落花生味噌は、農家が売り物にならない落花生を利用して保存食にしたものが始まりといわれ、現在は直売所やスーパーマーケットでも販売されるなど、広く県民に親しまれています。落花生の香ばしさと甘じょっぱい味噌が絡んで、止まらないおいしさです。



◀ 菜の花ご飯 ▶

千葉の花「菜の花」。安房地域では古くから栽培され、食卓に春を告げる野菜として親しまれてきました。菜の花のほのかな苦みと香りが食欲をそそります。

【材料】(4人分) 酢飯3合、菜花100g、卵2個、塩ひとつまみ、じゃこ40g、刻みのり適量
【作り方】①菜花をゆで、よく絞って細かく切る。②卵に塩を加えて錦糸卵を作る。③酢飯とじゃこ、①を混ぜて器に盛り、錦糸卵、刻みのりをのせる。



◀ 鱈のなめろう ▶

漁船の上で作られていた漁師料理。細かくたたくことでアジと味噌のうま味がねっとりと絡まり、香味野菜がいいアクセントに。ご飯もお酒も進む一品です。

【材料】(4人分) アジ4尾、長ねぎ1/2本、大葉4枚、おろししょうが大さじ3~4、味噌 大さじ2
【作り方】①アジは三枚におろして皮をひき、1cm幅に切る。②アジの上のみじん切りにした長ねぎと大葉、おろししょうが、味噌をのせ、アジが形をとどめなくなるまで包丁でたたく。



◀ あさり、わけぎ、わかめのぬた ▶

あさりとわけぎ、わかめを酢味噌であえた素朴で懐かしいおいしさ。房総の海の幸と山の幸を一度に味わえます。

【材料】(4人分) あさりのむき身60g、わけぎ1束、わかめ150g、味噌80g、砂糖80g、酢適量、みりん適量
【作り方】①あさを蒸し、別の器に取っておく。②あさりのだし汁でわけぎを蒸して冷ます。③味噌、砂糖、酢、みりんを混ぜて酢味噌を作り、①・②と戻したわかめを混ぜ合わせる。



ちばの郷土料理 再発見!

パンフレットを配布します!

ちばの郷土料理の魅力や、郷土料理を扱う飲食店などを掲載したパンフレットを、1月15日(土)から県内の道の駅などで配布します。

ぜひお出掛けの参考にしてみてください。

ちばの郷土料理 再発見 検索



アンケートに答えてプレゼントをもらおう! 2/15(火)まで

「おすすめの郷土料理」や「食べてみたい郷土料理」をアンケートで答えると、抽選でチーバくんオリジナル文房具が当たります。

応募方法 ホームページから応募、または県内の道の駅などで配布するチラシ*についている応募はがきに必要事項を記入し、63円切手を貼って郵送。
※1月15日(土)から配布

応募期限 2月15日(火)まで(消印有効)



問い合わせ 県流通販売課 TEL043-223-2963