

とちぎの郷土料理

四季折々に収穫される自然の恵みを工夫して保存・加工・料理し、受け継がれてきた郷土料理の一部をご紹介します。

～とちぎの特産「かんぴょう」を使った料理～

五目めし



ごぼうやにんじんなどの根菜類としいたけ、かんぴょうをご飯に混ぜた料理です。かつては大変貴重であったかんぴょうを使うことから、祭りや農家の休日などの特別な日に作られました。

かんぴょうの卵とじ



かんぴょうを卵でとじた汁物で、来客の時や五目めしには欠かせません。

かんぴょうとごぼうのしょうゆ和え



手軽につくれるかんぴょうの漬物や和え物は、箸休めにピッタリです。

かんぴょうの梅酢和え



かんぴょうの中華風和え



New!!

～かんぴょうを使った新しい料理～

キッシュ



じゃじゃ麺



近年は、伝統的な郷土料理だけでなく、スープやアイス、かんぴょうを具材としたパンやおやき、野菜ディップをつけて楽しむかんぴょうスティックなど、かんぴょうを使った新しいメニュー開発も盛んに行われています。

～かんぴょうの生産風景～





～とちぎの特産「こんにゃく」を使った料理～

手作りこんにゃくのおさしみ

こんにゃくの生玉ができる秋から春にかけて作る料理です。
こんにゃくは、冠婚葬祭に欠かせない食材です。



～清流の「鮎」を使った料理～

鮎めし

米と一緒に素焼きや生の鮎を炊き込んだ料理です。清流に育つ鮎は貴重な食材で、鮎めしは祭りの日や農休日などの特別な日に作ります。

～今もなお、行事とともに受け継がれる代表的な料理～



しもつかれ

初午でつくる栃木県の代表的な郷土料理です。
大根とにんじんを鬼おろしでおろし、大豆や塩鮭の頭と一緒に煮た料理です。大豆は節分のものを、塩鮭の頭は正月の残りを使う食材利用の知恵があふれた料理です。



みみうどん

ねった小麦粉をのばして耳の形にして、野菜たっぷりの汁で煮て食べます。耳うどんを正月に食べると一年中悪いことが聞こえないで済むといわれています。

～旬の食材を使った料理が受け継がれています～



ねぎめた

蒸したねぎや、茹でたねぎに、酢味噌たれをかけた料理です。めたは「沼田」とも書き、とろりとした味噌の感じが沼田を思わせるのでこの名があります。冬の寒さにあつた春先の柔らかいねぎが、おいしく食べられます。

いも串

蒸したさといもや、茹でたさといもを串に刺して焼き、ゆずや山椒の葉を入れた味噌ダレをつけた料理です。秋の収穫祭の時には欠かせない料理で、県北では正月の料理として食べられているところもあります。



いもがらの炒め煮

さといもの葉柄(すいき)を乾燥させたいもがらを炒め煮にした料理です。一般的には、やつがしらを利用します。

ゆずまき

ゆずの皮を薄く輪切りにした大根で巻いて甘酢につけた料理です。秋祭りや正月料理に欠かせない一品です。大根は干したり、生のまま使ったりと料理方法は地域により異なります。

