

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。

今月は長野県、静岡県、新潟県、富山県、石川県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

## 長野県 手打ちそば



主な伝承地域：県内全域  
主な使用食材：そば粉  
長野県といえば「信州そば」というほど、そばは代表的な郷土料理。「戸隠そば」「開田そば」など、そばの特産・名産地が多く点在している。そばの薬味にかかせない「わさび」は県内の9割以上が安曇野市産のもので、そばに引き続き全国一位の生産量を誇る。

## 静岡県 沖あがり



主な伝承地域：静岡市由比地区  
主な使用食材：生桜エビ、豆腐、葉ねぎ  
国内で桜エビが水揚げされるのは駿河湾だけである。沖あがりは、生の桜エビを豆腐やねぎと一緒にすき焼き風の味付けで煮込んだもので、沖から上がった桜エビ漁の漁師が、漁の反省をしながら酒の肴に食べた漁師めしである。

## 新潟県 かんずり



主な伝承地域：上越地方  
主な使用食材：唐辛子、糀、柚子、塩  
新潟県妙高市（旧新井市）に伝わる伝統の発酵調味料で「寒造り」とも書く。この地域は特別豪雪地帯にも指定されているほど雪が多いため、厳しい寒さで冷え切った体を温めるために食べていたといわれている。

## 富山県 とろろ昆布の おにぎり



主な伝承地域：県内全域  
主な使用食材：白と黒のとろろ昆布、米  
富山県は昆布の消費量が全国屈指ではあるが、実は県内で昆布はほとんど採れない。江戸時代に特産品を輸送していた北前船が富山も寄港地にしてきたこと、また明治時代に北海道に移住した大勢の富山県民が、故郷の親類に昆布を送るなどの交流が生まれたことも深く関係している。

## 石川県 じぶ煮



主な伝承地域：県内全域  
主な使用食材：鴨肉（鶏肉）、すだれ麩、わさび、せり、しいたけなど

少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを煮て食す。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴。

出典：農林水産省 Web サイト([https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/))

栄養相談実施中!! 食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。  
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。