

＼ご当地！／



肉料理 特集

十勝牛とろ丼(北海道)

牛とろフレークに特製のたれをかけ、ネギ、海苔などの薬味を添え、牛肉のうま味を楽しむ丼。温かいご飯に牛トロの油が溶けてまろやか。当初は食用の牛肉を細かくミンチにした冷凍食品だったが、生ハムの製造過程を取り入れる製造方法が確立され、以前とは異なる製品の非加熱食品となった。



エスカロップ(北海道)

薄切りの豚肉のカツレツを、炒めたご飯かケチャップライスにのせ、ドミグラスソースをかけたもの。スパゲッティやバターライスにのせることも。赤エスカロップ→ご飯がケチャップライスのもの。白エスカロップ→ご飯が筍入りバターライスのもの。



十和田湖バラ焼き(青森県)

十和田湖周辺は牛の放牧地。牛バラ肉と大量の玉ねぎを醤油ベースの甘辛いタレで味付けし、水分がなくなるまで鉄板で焼く。豚、馬、羊肉で提供する店もある。



七戸バーガー(青森県)

地元ベーカリーで焼いたバンズに、県産牛・豚のパテと、トマト・長芋・にんにく・カシスのいずれか1品をはさみ、地元産の食材にこだわる。



激馬かなぎカレー(青森県)

「激うま」と、地元の古くからの食肉の「馬」をかけ合わせて命名されたカレー。馬肉をじっくり煮込み、スパイスを効かせている。付け合せが高菜の漬物という独特の組み合わせ。



義経鍋(青森県)

水炊きと焼き肉を一緒に楽しめる鍋。中央部は鍋になっていて、山菜などを水炊きしポン酢で食べる。そしてそれを囲う鉄板の部分は、花卉のように広がっていて、馬肉を焼いて特製のタレで食べるのが一般的。義経が平泉に落ちのびる途中、弁慶が鴨を捕らえ、かぶとを鍋の変わりに使ったのが名の由来。



馬(は)まん(青森県)

馬肉を使った中華まんじゅう。しょうゆ味は、太宰治の好物「根曲がり竹」入り。みそ味は、金木町独特の馬肉鍋をそのまま具に。



ジャンボ焼き鳥(岩手県)

盛岡競馬場の屋台村の名物。鶏肉のサイズが大きく、2~3個串に刺して焼く。味付けは塩が基本で、唐辛子を振りかける。味噌だれ、ガーリックだれ、タバスコだれ等もある。



牛肉のじんだん和え(山形県)

茹でた枝豆をすり潰し、砂糖・塩で味をつけ、酒で好みのゆるさにする。これを甘辛く煮た脂肪の少ない牛肉と和える。



米沢の旧家で作られるお盆のもてなし料理。

佐野風豚ニラ丼(栃木県)

地元「佐野ラーメン」の麺を揚げ、ご飯の上に敷き詰め、その上に「那須三元豚」とニラの炒め物をのせる。



からし焼き(東京都)

北区十条地区の昔からの料理。

にんにく、生姜、豚バラ肉、豆腐を炒めて混ぜ、きゅうりの千切り、刻みネギ、七味唐辛子をかける。砂糖が入り甘い。「生姜焼き」と区別するためにこの名に。



吉田うどん(山梨県)

富士吉田名物。富士山の麓にある富士吉田は寒いので米作りが難しく、また、雪解けのきれいな水が豊富なのでうどんがよく食べられた。

コシが強く太麺、具は人参、ごぼう、茹でキャベツ、馬肉を入れることが多い。味付けは醤油か味噌。香辛料の“すりだね”(赤唐辛子をベースにゴマや山椒を加え油で炒めた調味料)は欠かせない。



山賊焼き(長野県)

第二次世界大戦後に誕生した郷土料理。

秘伝のタレに漬け込んだ鶏肉に、片栗粉をまぶして揚げる。昔は油を少量入れた鉄鍋で焼いていた。山口県の「山賊焼き」はローストチキン風の料理。

“山賊のように丸ごと豪快に手づかみで食べたから”など、名前の由来は諸説ある。



引き菜もち(福島県)

南部の郷土料理。

豚挽き肉、大根、にんじん、ごぼう、椎茸の千切りを炒めて、県南部の立小山特産の凍み豆腐と油揚げの千切りと白玉もちを合わせる。



とまとルンルン揚げ餃子(埼玉県)

北本市のご当地餃子。

北本産トマト、男爵いも、国産の豚肉を使用し、小麦粉の皮の分量は45%以内と定義した一品。大正時代に全国に先駆けてトマトを栽培した北本市は、当初は輸出用の種を出荷していたが事業が軌道に乗らず、加工品としてトマトクリームを製造・販売したところ、これが当時の洋食ブームに乗り、各所で好評を博した。この背景に着目し、特産品推進委員会がトマトレシピを一般募集してきた。



治部煮(石川県)

鴨肉が代表的だが、鶏肉や小鳥、牡蠣等も使う。

名前の由来は諸説ある。“じぶじぶ”煮るからとか豊臣秀吉の兵糧奉公だった

岡部治部右衛門が考案したから等。

鴨の皮を煮るときに、旨みが

逃げないように片栗粉・

小麦粉をまぶすという手法。



ローメン(長野県)

伊那の郷土料理。

肉(ロー)と炒めた麺(チャーメン)が名の由来。

肉はマトン、麺は太麺で、キャベツ・にんにくと炒めスープ仕立てにする店と、焼きそば風に仕上げる店がある。店の卓上には醤油やソース、酢、ごま油、七味唐辛子、おろしにんにくなどの調味料が置いてあり、自分流の味に仕上げられる。

夏季限定の冷やしローメンもある。



れんこんカツ丼(岐阜県)

岐阜県羽島市はれんこんの産地。

この地方の町興しから生まれた料理。れんこんを豚のバラ肉で巻いて、衣をつけて豚かつの様に揚げ、卵とじにして丼飯にのせる。紅生姜などで彩りも添えて。



牛肉のバルサミコ煮味噌(愛知県)

愛知県三河地方の家庭料理。
オリーブ油で鷹の爪、牛肉、れんこん、こんにゃく、
玉ねぎを加えて焼き色をつける。
ここに八丁味噌、三河みりんを
加え煮込む。



近江牛の味噌漬け(滋賀県)

県内の複数の精肉取扱店が、独自の京白味噌や熟成に
より作り販売。
脂肪の一部が味噌へ移るので、
しつこさが緩和して味わえる。
肉の表面の味噌を除いた網焼き
が美味しい。



ぼっかけうどん(兵庫県)

ぼっかけとは、牛すじを甘辛く煮込んだ長田の
郷土料理。うどんに“ぶっかけた”ことが転じて
“ぼっかけ”と呼ばれた。



かす(大阪府)

羽曳野で昔から愛されてきた伝統的な郷土料理。
牛ホルモンを余分な脂が抜けるまで素揚げにした
もので外側はカリカリで中はプルプルで香ばしい。
甘辛に煮てうどんにのせたり、たこ焼きの具にする。
羽曳野市は大阪と奈良を結ぶ交通の要所で、食肉
産業が盛んだった。



高砂にくてん(兵庫県)

牛すじとじゃがいもを甘辛く煮て、天かすなどと
合わせて入れたお好み焼き。
生地は薄めで広島のお好み焼きに近いが、
モチモチしている。



柳生(やぎゅう)鍋(奈良県)

豚肉を中心に野菜、季節の山菜、こんにゃくなどを
味噌味のスープで煮込んだ鍋料理。
柳生の里にある芳徳寺の寺方料理をアレンジした。



飛鳥茶碗蒸し(奈良県)

奈良に伝わる郷土料理。
鶏がらの出汁と鶏肉を使う。
飛鳥鍋と同様に牛乳が入る。飛鳥時代からの味付け。
飛鳥鍋…ヤギの乳で鶏肉を炊く鍋。



あがら丼(和歌山県)

田辺の方言で、あがら＝“私たち”。
当地の旬の食材を使った私たちの自慢の丼の意。
市内の幾つかの店で各店舗オリジナル丼を出す。
ブランド牛・熊野牛を使用した「熊野牛梅え～重」
は、熊野牛の時雨煮がたっぷりのったお重。
まずはそのまま、しめに特製白湯スープをそそぎ、
「紀州南高ねり梅」を混ぜて食べる。



津山ホルモンうどん(岡山県)

50年以上の歴史があるご当地グルメ。
出雲街道沿いの津山は、牛・馬の流通拠点だった。
神戸に居留した外国人が牛肉を購入したので、新鮮
な牛のホルモンを入手しやすかった。
使うホルモンは小腸に限らず、ミノ、ハチノス、
ハツ、レバーなど様々。たれもにんにく風味の
味噌だれやピリ辛醤油など、各店が工夫を凝らす。



ホルそば(鳥取県)

ホルモン焼きそばのこと。
牛の内臓の炒めものを、
味噌だれで味付け。



いとこ煮(山口県)

冠婚葬祭に欠かせない郷土料理。
甘い小豆と白玉を吸い物の材料(こんにゃく、ごぼう、椎茸、かまぼこ、鶏肉)と合わせて食べる。
この材料は地域によって違いがある。



ぼっかけ(香川県)

前述の兵庫県のそれとは別物の汁かけご飯。
いりこの出汁汁に大根、にんじん、椎茸、豆腐、筒切りにしたサバやボラ、チヌを入れ、山間ではウサギの肉を入れて醤油・塩で味を整え、ネギを入れて熱々のご飯の上にたっぷりかけて食べる郷土料理。



しゃおまい(焼麦)弁当(佐賀県)

中央軒が作る、鳥栖駅の駅弁。
豚肉の旨みが詰まった焼売と、大正時代から続くかしわ飯が同時に味わえるお得な弁当。
焼売には酢しょうゆが付いている。



浦上そぼろ(長崎県)

そぼろ=“細切りしたもの”。ポルトガル語で“余り物”を意味する“ソブラード”からきたという説もある。
カトリック教徒から伝わった郷土料理。
豚の三枚肉を炒め、下茹でしたごぼうや筍、椎茸、こんにゃくを入れ、砂糖・醤油・酒で味を整える。



みぬだる(沖縄県)

豚肉の胡麻蒸し。
蒸した豚肉は食べやすい大きさに切る。
すり潰した胡麻、砂糖、醤油、泡盛で調味したものをつけダレとして食べる。



徳島丼(徳島県)

丼ご飯の上に、徳島ラーメンの具材をのせたもの。
2008年頃、フジテレビの社員食堂で人気だった。
徳島ラーメンの具は醤油で煮込んだ豚のバラ肉、メンマ、もやし、生卵。
桑田佳祐がホストを務める音楽番組で紹介されたのがきっかけで話題を呼んだ。



焼豚玉子飯(愛媛県)

今治市のB級グルメであり名物料理。
今治市内の中華料理店のまかない飯だった。
市内では家庭料理として普及。
ご飯に薄く切った焼豚か煮豚、半熟目玉焼きをのせ焼豚のたれで味付けた丼もの。



牛かん(長崎県)

郷土料理の“ぎゅうかん”。
牛挽き肉、椎茸、玉ねぎを混ぜて団子状にし、油で揚げてからだし汁で煮込む。
味付けは塩で、あっさり。
別名：牛肉がんも、牛肉かまぼこも。



菊池丼(熊本県)

味が良いと評判の菊池の米と、菊池の特産品を使った地産地消へのこだわりがある特製どんぶり。
地元の“りんどうポーク”や“にんにくたまご”を使った“雪見かつ丼”、肉厚の揚げ椎茸をのせた“なば(=方言できのこ類のこと)丼”など。



チーイリチャー(沖縄県)

豚肉と血を炒めた郷土料理。
沖縄では、豚は鳴き声以外は全部食べると言われている。
生のにんにくもアクセントになり、臭みはほぼ感じないという。この豚の血について今年6月に保健所の行政指導が入り、食肉センターから出荷を停止していたが、温度管理等の徹底等により8月下旬より出荷再開となった。

