

# 多様な調理法と家庭料理の伝承

柴田学園大学短期大学部 生活科 安田 智子

TEL : 32-6151

FAX : 32-6153

顔写真等  
(希望者のみ)

e-mail t-yasuta@shibata.ac.jp

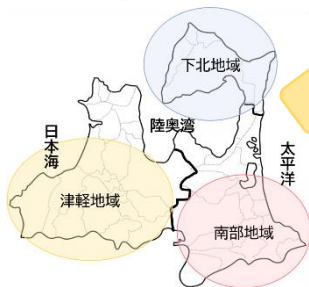
Web 等(該当するものがある方のみ)

キーワード

青森県の家庭料理 郷土料理 調理学実習

青森県は日本海に陸奥湾、太平洋と三方を海に囲まれ、魚介類が豊富に獲れる県である。また、県の中央には奥羽山脈、西には岩木山があり、山の水流によって川魚や、川から海に流れる汽水湖ではしじみ、そして山では山菜が採れ、盆地では米や野菜・果実などが栽培されるなど、農林水産業に恵まれている。

青森県は津軽地域・下北地域・南部地域と大きく3つの地域に分かれ、各地域の気候条件にあった農作物や水産物に特徴があり、これらの食材を用いて作り伝えられてきた家庭料理や郷土料理が豊富に残っている。これまで調査研究してきた中で下記の103品を次世代に伝え継いでいきたい料理としてまとめた。これらの料理を作り伝え継いでゆくことを課題とし、研究している。



津軽地域  
米作に恵まれ、米を使った料理やおやつが豊富



下北地域  
米作には適さず、じゃが芋を主にした料理が多い



南部地域  
小麦・そば等雑穀を用いた料理が多い

●ごはんもの、麺など	26	干し鱈の煮つけ		●おかず【漬物など】	77	せんべい汁
1 津軽のいなりずし	27	切り昆布の煮物	52	しそ巻き梅干し	78	けんちん汁
2 赤飯(甘い)	28	えご天	53	すか漬(すしこ)	79	ずき芋のみそ汁
3 ごまおこわ	29	アカハタ餅の酢みそ和え	54	豆漬け	80	高菜の粕汁
4 ほたておこわ	30	しろと身欠きにしんの酢みそ和え	55	なんばんの一升漬け	81	品川汁
5 ういごはん			56	なんばんみそ	82	呉汁
6 いかめし			57	さもだしの塩辛	83	けの汁
7 若生おにぎり			58	菊の巻き漬け	84	あづべ汁
8 豆ごはん			59	菊芋漬け	85	けいらん
9 かっけ(そば、麦)			60	赤かぶの千枚漬け		●おやつ
10 手打ちそば			61	大根のにしん漬け	86	べこもち
			62	高菜の葉くるみ	87	干しもち
●おかず【魚介・海藻】					88	がっばらもち
11 鮭とたけのこの鮓	31	●おかず【山菜・野菜】	63	●汁もの	89	笹餅
12 鯛の飯ずし	32	ばっけみそ	64	鱈のじゃっば汁	90	しとぎ餅
13 ほっけのすし	33	みずのみずもの	65	ほっけのすり身汁	91	よもぎ団子
14 いかのすし	34	たけのこの炒め煮	66	さんまのだまこ汁	92	せんべいおこわ
15 いかの塩辛	35	なすみそ	67	鮎汁	93	豆ごり
16 キャベツのます漬	36	なすのしそ巻き	68	いちご煮	94	豆しとぎ
17 いかとキャベツの漬物	37	ささぎのでんぶ	69	ほたての稚みそ汁	95	なべっこ団子
18 真鱈の昆布じめ	38	夕顔の油炒め	70	しじみ汁	96	あずきばっと
19 ナマコの酢の物	39	菊のくるみ和え	71	海藻のみそ汁(各種)	97	かます餅
20 ホヤとみずのみずもの	40	キャベツのじゅね和え	72	いもはっと	98	きんか餅
21 サメのすくめ	41	ごぼうのでんぶ	73	まつも鍋	99	ぼおり餅
22 アンコウのとも和え	42	にんじんの白和え	74	いもすり団子汁	100	酒まんじゅう
23 鱈のみそ焼き	43	にんじんの子とえ	75	つぼ汁	101	串もち(そば、麦)
24 いかめんち	44	煮なます	76	すいとん(ひつつみ)	102	芋餅のじゅね和え
25 かすべの煮つけ	45	煮あえつこ		さもだしと大根おろしのみそ汁	103	煮りんご
	46	煮しめ				
	47	煮こもり				
	48	馬肉鍋				
	49	生姜みそおでん				
	50	ねりこみ				
	51	みそ貝焼き(卵みそ)				
		茶わん蒸し(甘い)				