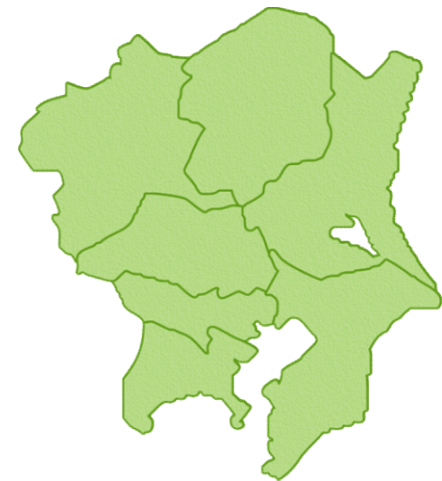


# 関東地方の特産食材と郷土料理

古橋ゼミ



# 東京都



# 東京都



## 〈位置〉

日本のほぼ右

## 〈地勢〉

日本の最南端である沖ノ鳥島と日本の最東端である南鳥島も含む、日本最南端・日本最東端の都道府県。

## 〈気候〉

四季の変化が明瞭で天気が日によって変化しやすい。

〈県の花〉 ソメイヨシノ

〈県の木〉 イチョウ

〈県の魚〉 キンメダイ



## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ◎菜花

- ・ビタミンC…動脈硬化予防
- ・βカロテン…抗酸化作用により、ガン予防効果
- ・カルシウム…骨粗鬆症予防

### 〈POINT!!!〉

- ・ビタミンB<sub>1</sub>…タンパク質と一緒に食べると疲労回復効果UP！
- ・ビタミンC…鉄と一緒に摂ると鉄の吸収を高め、貧血予防



菜花の栄養と効能=食べて健康、免疫力UP！  
<https://nag448.info>

# 郷土料理

## どぜう鍋



- 約200年前、江戸時代から食べられている庶民の味。
- どじょうを鉄鍋に並べ甘い割下を注ぎ炭火で煮込む「丸鍋」の他に、背開きにして骨と頭を取り除いた「抜き」という食べ方もある。
- これをゴボウと共に卵とじにしたものを「柳川鍋」として有名。



©DESIGNALIFE

# 群馬県

---

群馬県HP  
<https://www.pref.gunma.jp/>



# 群馬県



## <位置>

関東の西北部に位置する

## <地勢>

日本では数少ない内陸県で、山岳、湿原、湖沼や清流など変化に富む美しい大自然に恵まれている。

## <気候>

夏はとても暑く、冬は冷たく乾燥した風が吹く。山間部は夏でも冷涼である。

## <県の花>

れんげつつじ

## <県の木>

くろまつ

## <県の魚>

あゆ

群馬県HP

<https://www.pref.gunma.jp/01/b2110039.html>

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ●ねぎ

#### アリシン

疲労回復、食欲増進効果、生活習慣病予防

#### β - カロテン

皮膚や髪を健康に保つ、動脈硬化予防

#### ビタミンC

美白効果、免疫力向上

#### ネギオール

風邪予防、発汗・解熱作用





## 郷土料理

### おっきりこみ



幅広の麺を旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理で、江戸時代中期以降頃から食べられるようになった。

麺を切っては入れ、切っては入れを繰り返すことや伸ばした生地を麺棒に巻いたまま包丁で切り込みを入れることからこの名前が付けられた。

旅グルたび

[https://gurutabi.gnavi.co.jp/i/i\\_282/](https://gurutabi.gnavi.co.jp/i/i_282/)



山梨県

# 山梨県



## 〈位置〉

日本の中部地方に位置する。

## 〈地勢〉

北東部には秩父山塊、西部に赤石山脈（南アルプス）、南部には富士山、そして北部には八ヶ岳、茅ヶ岳が広い裾野をひいている。

## 〈気候〉

夏には30℃を超えることがある一方、冬は最低気温が氷点下になる日があり寒暖差が大きい。

## 〈県の花〉

フジザクラ

## 〈県の木〉

カエデ



## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○桃

- **ももの皮にも含まれるカテキン**とは強い抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酵素の増加を防ぐ働きがある。
- **ももの種**  
桃仁(トウニン)という生薬として用いられる。桃仁は女性ホルモンの乱れを正常にし、月経不順や便秘を解消するという効果がある。



## 郷土料理

### 〈甲府烏もつ煮〉



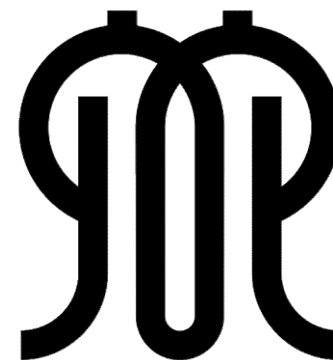
鶏の砂肝、ハツ、シバー、きんかんなどを、甘辛い醤油ダレで照り煮した甲府独自の料理。昭和25年頃に甲府市内の蕎麦店の店主が、捨てられていた鶏もつを生かす料理として、考案したといわれている。



# 神奈川県



# 神奈川県



## 【位置】

日本列島のほぼ中心に位置する。

## 【地勢】

東部の丘陵地域と、起伏の激しい山地が多い西部の山地地域と、平坦な段丘と低地からなる地域に分けられる。

## 【気候】

太平洋の黒潮の影響を受けているため、温暖で雨量の多い太平洋側気候。

【県の花】 ヤマユリ

【県の木】 イチョウ

【県の鳥】 カモメ

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○湘南ゴールド

- ノビレチン

血糖の上昇を抑える。発がん抑制作用や慢性リウマチの予防・治療に効果がある。抗酸化作用が他の柑橘類に比べて高い。

- ナリルチン

花粉症などのアレルギー反応を抑える。

- ペスペリジン

毛細血管の強化作用を持つ。



出典：<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cf7/cnt/f450009/p581094.html>



## 郷土料理

### かんこ焼き



出典：<http://kyoudo-ryouri.com/food/3301.html>

発酵させた小麦粉の皮であるこや山菜、きのこ類を包んで焼き上げた料理。

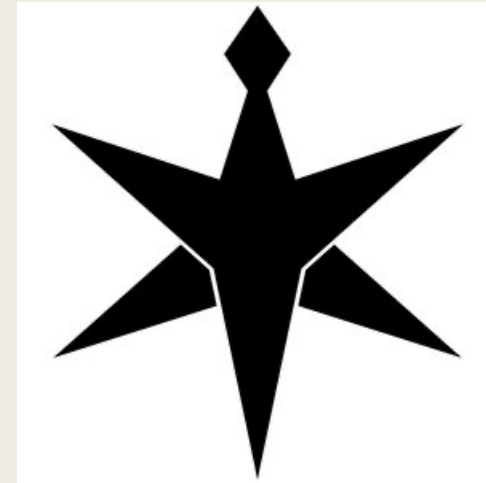
江戸時代に味噌などを地粉で包んで焼き、昼食に食べていたのが起源。今では町おこしの一環でおやつとして製造される。

「かんこ」は雅楽で使われる太鼓の種類で見た目が似ていることから名付けられた。

千葉県



# 千葉県



- 位置 首都圏の東側
- 地勢 太平洋に突き出た半島。太平洋と東京湾に面している
- 気候 冬は暖かく、夏は涼しい海洋性の気候
- 県の花 菜の花
- 県の木 マキ
- 県の魚 タイ

## 【特産食材と栄養学的特徴】

### ○落花生

オレイン酸、リノール酸

血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げ、動脈硬化等の生活習慣病を予防

パルチミン酸、リノール酸、 $\alpha$ -リノレン酸

全身の血管をしなやかにする

ナイアシン（ビタミンB<sub>3</sub>）

二日酔いの原因となるアセトアルデヒドを分解

アスパラギン酸

有害なアンモニアを排出する

レシチン

神経伝達物質アセチルコリンを作り出す

<https://suzuichi-s.co.jp/s/346/>



## 郷土料理

### 落花生みそ



落花生にはたくさんの栄養素が含まれていることから今ほど食料が豊富でなかった時代に保存食として重宝され親しまれてきた。

落花生の香ばしさと味噌の味が良く合い、ご飯のおかずやお茶請けに喜ばれている。



# 茨城県



# 茨城県



- 位置 関東平野の北東部
- 地勢 北部には阿武隈山地、中央部には関東平野、中央部から南西部にかけて流域面積1位を誇る利根川が流れている。
- 気候 冬は晴天が多く乾燥するが、梅雨期と秋霖期は雨が多い。
- 県の花 バラ
- 県の木 ウメ
- 県の魚 ひらめ

# 特産品と栄養学的特徴

## ◎納豆

ビタミンK<sub>2</sub>

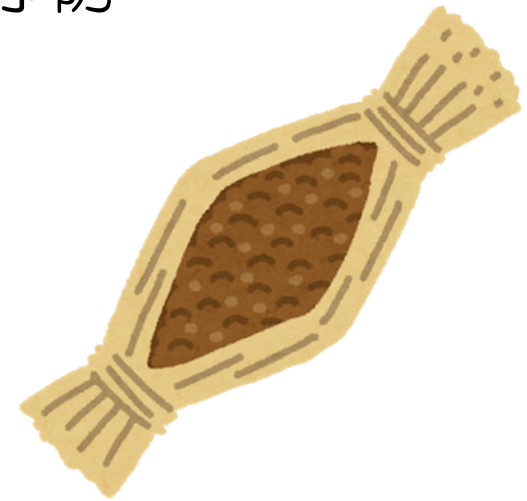
骨粗しょう症の予防

ポリアミン

アンチエイジング 生活習慣病の予防

レシチン

動脈硬化の予防





# 郷土料理

## そぼろ納豆



納豆に切り干し大根を合わせて、しょうゆなどに漬け込んだ水戸の伝統的なお惣菜。鉄道の開通に合わせて、お土産として売られた天狗納豆をきっかけに観光地などで販売が行われた。

参考:農林水産省 うちの郷土料理 そぼろ納豆  
<https://www.maff.go.jp>



# 栃木県



# 栃木県



## ■位置

東京の北に位置している

## ■地勢

中央から南部にかけて平野が広がっている

## ■気候

冬の寒さが厳しく、東日本型の気候

## ■県の花・県の木

おおつつじ・トチノキ

## ■県の魚

なし

出典：<http://www.pref.tochigi.lg.jp/c05/intro/kids/page/syoukai02.html>

# 【特産品と栄養学的】

## ◆いちご

ビタミンC

風邪予防、肌再生・アンチエイジング

食物繊維

便通改善

カリウム

むくみ防止、血圧抑制



© dak

出典：<https://shunkashutou.com/market/column/ichigo-matome/>

# 郷土料理

## おっきりこみ



出典：<http://jyosyu-udon.jp/okirikomi/index.htm>

手打ちの太麺と季節の野菜や里芋、大根などをたっぷりの汁で煮込んだ料理。うどんを「切っては入れ切っては入れ」食す様子から、自然とこの呼び名がついたとされる。今では一般家庭でも多く作られており、おふくろの味として愛されている。