

東北地方・北海道の特産食材と郷土料理

村田ゼミ





北海道



北海道について



道章

- 位置→日本の主要四島の中で最北端にある
- 地勢→2000m級の山が多い、総面積約83500km²
- 気候→冷涼、年平均気温7.0℃、積雪量日本1
- 道の花🌸→ハマナス
- 道の木🌲→エゾマツ
- 道の魚🐟→ホームページに登録されていない
海が冷たいため、新鮮な魚介類が豊富



←ハマナス



↑冬のエゾマツ

特産食材：たまねぎ

- 種類

黄玉ねぎ、新（白）玉ねぎ、紫（赤）玉ねぎ

- 栄養成分

硫化アリル→ニオイと辛味の元

ケルセチン→皮に近い部分に含まれる色素成分

- 効能

1. 血液サラサラ
2. 体温の上昇
3. 健康を守る



参考：www.toranomon-ichiba.com

郷土料理：いももち

- 「いももち」または「いもだんご」と呼ばれている
- 家庭で作れる郷土料理
- 稲作が始まっていない時代につくられた
- じゃがいもと片栗粉で作られている



青森県

青森県



<位置>

東北地方に位置し、岩手と秋田と隣り合っている。

<地勢>

西側では津軽半島が、東側では下北半島が北方に延び対馬半島と相対している。

<気候>

夏季は温暖少雨である。日本海側は多雪や豪雨の地域が多い。

<県の花>

りんごの花



りんごの花

<県の木>

ヒバ



ヒバ

<県の魚>

ひらめ



特産食材と栄養学的特徴

りんご

カリウム

動脈硬化、高血圧の予防。利尿作用でのむくみ予防。

ビタミンC

貧血の予防

有機酸

殺菌作用、肩こり腰痛の防止

食物繊維

便秘の予防

ポリフェノール

皮膚の光老化の防止



郷土料理

せんべい汁



特徴

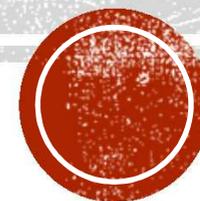
煮込んでも溶けにくく
モチモチ持ちした食感

八戸市を中心に200年以上前から食べられている南部せんべいを使った郷土食。せんべいを野菜やキジ、山鳥、蟹、ウサギなどの季節の具材を入れた汁物にちぎって入れたことから始まった。

具材

肉や魚、きのこ、野菜などで撮っただし汁に小麦粉と塩で作られた南部せんべいを入れて煮込んで食べる。

岩手県



岩手県



- 位置
本州の北東部
- 地勢
東西約122 k m、南北約189 k mと南北に長い楕円形
- 気候
年平均気温が低く、冬は大雪になる
- 県の花
キリ
- 県の木
ナンブアカマツ
- 県の魚
南部さけ



特産食材と栄養学的特徴

- 枝豆

ビタミンB₁、B₂

糖質、脂質、蛋白質を分解し、エネルギーに変換

カリウム

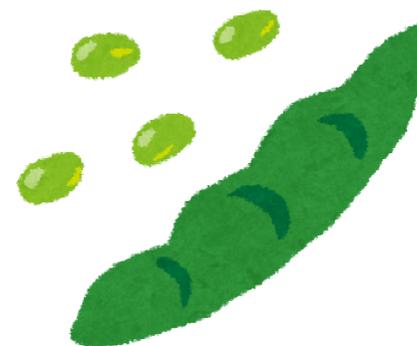
高血圧の予防

メチオニン

肝機能の働きを助ける

オルニチン

美肌、若返りに効果的



郷土料理

ひつつみ



小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを手でちぎり、鍋の中で季節の野菜とともにだしで煮込む料理。

具やだしは季節により、様々であり、川魚や川の力二、鶏肉、キノコなどを用いる。

地域によっては「とってなげ」、「はっと」、「きりばっと」ともよばれる。



宮城県



宮城県



■位置

東北地方の中心。

■地勢

東は太平洋に面し、山・川・平野が調和する自然豊かな風土。

■気候

東北地方の中では冬でも比較的暖かく穏やかな気候。

■県の花

ミヤギノハギ

■県の木

ケヤキ

■県の魚

アイナメ、イワシ、アナゴなど

特産食材と栄養学的特徴

■特産食材 “牡蠣”

✓鉄

ヘモグロビンの構成成分、貧血予防

✓亜鉛

味覚障害の予防

✓タウリン

疲労回復、コレステロール上昇の抑制

✓グリコーゲン

効率よくエネルギーに変わる糖質



郷土料理

石巻焼きそば



宮城県の石巻地方を中心に昭和25年ごろから食されているソウルフード。調理前からソースをかけたような茶色の麺が特徴で、独特の香ばしさとコシがある。

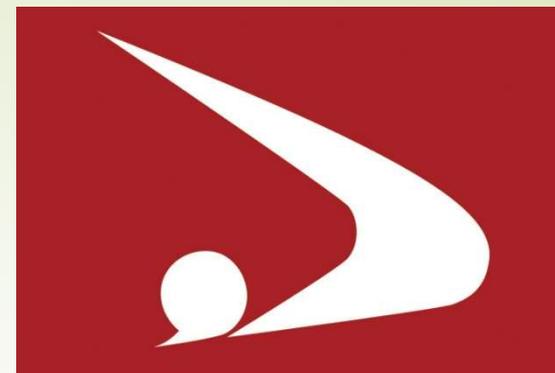
調理方法にも特徴があり、だし汁をかけて蒸し上げるようにして焼きそばを作る。

食べる側がお好みでウスターソースをかけて食べるのが石巻流。

秋田県



秋田県



<位置>

東北地方の北西部

<地勢>

面積は全国第6位の広さ。典型的な日本海型気候で冬期は北西の季節風が強く、降水日数が多い。

<県の花>

ふきのとう

<県の木>

秋田スギ

<県の魚>

ハタハタ

▶ 特産食材と栄養学的特徴

◆ いぶりがっこ

【ビタミンC】

免疫力を高める、貧血防止効果

【ビタミンB】

皮膚・粘膜の保護、健康的な血液を作り出す

【カリウム】

血圧抑制、便秘の改善



郷土料理

◆ きりたんぽ鍋



【きりたんぽとは？】

炊き上げたお米を杉の串に握りつけ、焼いたもの。

きりたんぽ鍋は、きりたんぽを輪切りにして鍋に入れたもの。

材料は葱や白菜など定番のものを自由に入れるが、セリは欠かせない。

山形県

山形県



〈位置〉

東北地方の日本海側

〈地勢〉

蔵王、月山、鳥海、吾妻、飯豊、朝日と日本百名山に数えられる秀麗な山々に囲まれ、南から連なる米沢、山形、新庄の各盆地と庄内平野を「母なる川」最上川が流れる。

〈気候〉

庄内…多雨多湿で冬季には北西の季節風が強く、ふいぶくこともある。

村山…雨、雪とも少ないが、朝日山系の山間部は全国有数の多雨・多雪地帯。

置賜…穏やかな気候だが、吾妻山系の山間部は多雪地帯。

〈県の花〉 ベにはばな 〈県の木〉 さくらんぼ

〈県魚〉 サクラマス

【特産食材と栄養学的特徴】

○さくらんぼ

鉄分

貧血予防

ポリフェノール

抗酸化作用による老化予防、病気予防



郷土料理

いも煮



里芋やこんにゃく、ねぎ、きのこ類、季節の野菜などを主な具材とした鍋料理。江戸時代、京都との文化交流から入ってきた料理がルーツとされる。稲刈りが終わる秋に食べごろを迎える里芋は古くから庶民の味として親しまれており、里芋を用いた収穫祭や地域交流の場として屋外で大きな鍋を囲む「芋煮会」は300年程前より行われていた。庄内風は豚肉を用いる味噌味、しょうゆをベースに牛肉を用いるのは内陸風など、地域により様々な形で受け継がれている。

福島県



【位置】 東北地方

【地勢】 東側に阿武隈高地、西側に奥羽山脈
県内の80%が山。

【気候】 標高が大きく気候差が激しい、

- ①浜通り地方・・・暖かく夏から秋にかけて台風の
影響を受けやすい
- ②中通り地方・・・降雪が多いが夏季、冬季暖かい
- ③会津地方・・・内陸性で豪雪地帯に属し寒さが
1番厳しい

【県の花】 ネモトシヤクナゲ

【県の木】 ケヤキ

【県の魚】 メヒカリ

【特産食材と栄養学的特徴】

- 桃（もも）

主な栄養成分・・・ビタミンC、ビタミンE、カリウム、
ナイアシン、ペクチン、カテキン

身体に働く効果・・・便秘解消、美白効果、高血圧予防、
コレステロール値を低くする、
動脈硬化予防、心臓病予防など

→ただし、水分量が多いため食べ過ぎには注意！



郷土料理

いか人参



「いか人参」とは、福島県中通り北部の郷土料理。食べられるようになってから100年以上は経っていると言われていている。使用している食材が似ているため、松前漬けのルーツとなったとも言われている。日持ちが効く保存食としてあいされていたが現在ではおつまみやおかずとして親しまれている。