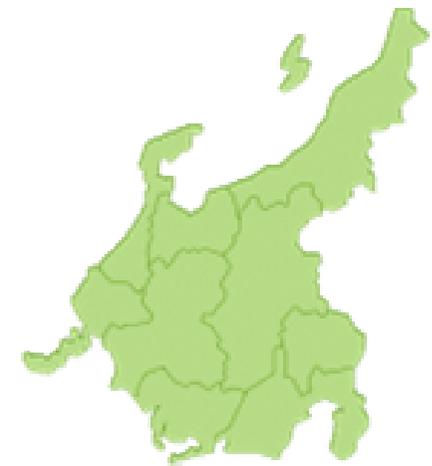


中部地方の特産食材と郷土料理

中出ゼミ





愛知県

愛知県



- 位置

日本のほぼ中央。

- 地勢

古来の尾張と三河の2国を合わせた地域で、西部から南部にかけての一带は平坦。地味はよく肥え農業に適しています。

- 気候

年間を通して温和で、降雨は夏季に多く、冬季に少ないです。

- 県の花：カキツバタ

- 県の木：ハナノキ

- 県の魚：クルマエビ

出典：

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/koho/0000007686.html>

【特産食材と栄養学的特徴】



○キャベツ(愛知大晩生)

<ビタミンC>

風邪予防、疲労回復、肌荒れに効果あり

<ビタミンK>

血液凝固促進、骨形成

<ビタミンU(キャベジン)>

胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用

<ジアスターゼ>

胃もたれ、胸やけに効果的

出典：<http://www.ja-aichi.or.jp/main/product/engei/vegetable/01.html>

郷土料理

味噌煮込みうどん



愛知県の味噌煮込みうどんは山梨県のほうとうをルーツにしている。名古屋の農家は、昔から味噌汁の中にすいとんやうどん、野菜を入れてごった煮にしたものをよく食べていた。家庭から職場、職場から飲食店と食の場が変遷するにつれ、その味噌煮メニューは洗練されていき、岡崎地方で作られる地元特産の「八丁味噌」を使った名古屋独自のスタイルになっていった。

出典：<http://local-specialties.com/gourmet/000194.html>



岐阜県



岐阜県



〈位置〉

日本の中部地方。

〈地勢〉

周囲を7つの県に囲まれた内陸県。

〈気候〉

県内でも気温差が大きい。年平均降水量は1700～2500mmと比較的多い

〈県の花〉

レンゲソウ

〈県の木〉

イチイ

〈県の魚〉

アユ

【特産食材と栄養的特徴】

○ほうれん草

鉄分

貧血予防

Bカロテン

抗酸化作用、がん予防

ビタミンC

風邪予防

カリウム

血圧を下げる、むくみの解消

マンガン

骨の形成（マンガンは捨てがちなほうれん草の根元に多く存在する）



郷土料理

けいちゃん



引用元：<http://keichan-us.com/keichan-info/>

元々は飛騨地方南部の下呂市や高山市南部、中津川市南部、奥美濃地方の郡上の家庭料理。醤油や味噌をベースにしたタレに付け込んだ鶏肉をキャベツなどと一緒に焼いて食べるシンプルな料理。

昔、下呂や郡上の田舎では、卵を得るために各家庭でニワトリを飼育していた。ニワトリは1～2年もすると「廃鶏」になる。これを食べたのがけいちゃんの始まり。



富山県

富山県



〈位置〉

本州中部の日本海側

〈地勢〉

東に3000m級の立山連峰を擁する飛騨山脈、南に飛騨高地、西は両白高地に囲まれ、各山地を源にしている黒部川、神通川等の急流で大きな河川がほぼ南北に流れ、富山湾に注いでいる。

〈気候〉

初夏から秋にかけての降雨や、冬には降雪がみられるなど降水量の多い地域。

〈県の花〉

チューリップ

〈県の木〉

タテヤマスギ

〈県の魚〉

ブリ

【特産食材と栄養学的特徴】

○シラエビ(白エビ)

タウリン

脳卒中、高血圧、心臓病の予防

疲労回復

視力回復

キチン(エビの殻に)

便秘の予防・改善

大腸がんの予防

カルシウム

マグネシウム

リン

骨を丈夫に・イライラの解消

脂肪分が少なく、良質たんぱく質の

比率が高い



郷土料理

よごし



大根の葉やナスなど、野菜を茹でて細かく切り、味噌で味付けしたもの。

味噌で野菜を「汚す」という行為が料理名の由来。

富山県内では、どの地域でもよごし料理があるが、材料となる野菜にはその土地ならではのものもある。にんじんの葉、ふきたちなどの葉もの、うどなど、時期によって様々だが、茹でた野菜はしっかり絞って細かく刻むのがよごし料理のコツ。

ゴマと味噌で味付けされた野菜の香りもよく、白飯との相性抜群。



石川県

石川県

シンボルマーク（県章はない）



【位置】

本州の中央部で日本海に面している

【地勢】

南には白山、北部は能登半島が日本海側に突き出している

【気候】

日照率が低く、雪が多く降る。年間雷数は日本一！

【県の花】 クロユリ

【県の木】 あて（ヒノキアスナロ）

【県の魚】 春：サヨリ、カレイ

夏：イカ 秋：アマエビ

冬：ブリ、ズワイガニ、コウバコガニ

特産食材と栄養学的特徴

☑源助だいこん

ラファサチン（辛味成分）

発がん抑制作用、抗菌作用

リグニン

不溶性食物繊維の一種で、

大根の根の部分に多い大腸がんを予防する

ビタミンC

免疫力を高める、

コラーゲンを作る



郷土料理

かぶらずし



塩漬けしたかぶらに塩漬けしたブリを挟んだ石川県を代表する発酵食品。

以前は、正月の行事食として食べられることが多かった。

かぶらずしは、風味や口当たりが、かぶらの種類や熟成加減、塩野加減によって千差万別。

作るのには気温にも左右され、経験と技術が求められる。

石川県HP

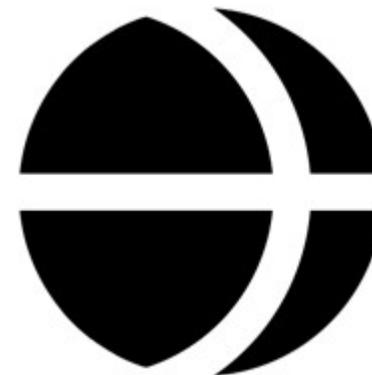
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/index.html>



長野県



長野県



<位置>

本州の真ん中

<地勢>

南北に細長く、8つの県に隣接する
3,000mの山々に囲まれる

<気候>

年間降水量は西部南部で1,500mm東部北部で1,000mm

<県の花>

りんどう

<県の木>

しらかば

出典：長野県

<https://www.pref.nagano.lg.jp/>

【特産食材と栄養学的特徴】

・リンゴ

水溶性食物繊維（ペクチン）

消化を促進、胃酸のバランスを整える

アレルギー性疾患の予防

ポリフェノール（カテキン）

抗酸化作用、高血圧やがん予防、老化抑制

ポリフェノール（ケルセチン）

動脈硬化やがん予防



郷土料理

おやき



おやきは、長野一帯の郷土料理として親しまれている。自然の野菜や山菜を炒め味噌や醤油などで味付けしたり、小豆を炊いて、小麦粉をこねたもので包んで焼いたり、蒸したりする料理

お盆には欠かせないものとして今でも県内の多くの家庭で作られている

新潟県



新潟県の特徴



<位置>

本州の中央部よりやや北側

<地勢>

県土は本土と佐渡島、栗島からなる。

<気候>

本土の年平均気温は13度内外、年平均降水量は1,800mm前後

<県の花>

チューリップ

<県の木>

雪椿

<県の魚>

錦鯉（鑑賞魚）

特産食材と栄養学的特徴

○アスパラガス

ビタミンA

皮膚や目の健康維持の効果に期待

ビタミンC

抗酸化作用があるため、風邪の予防や
免疫力の向上

アスパラギン酸

疲労回復



郷土料理

のっぺい汁

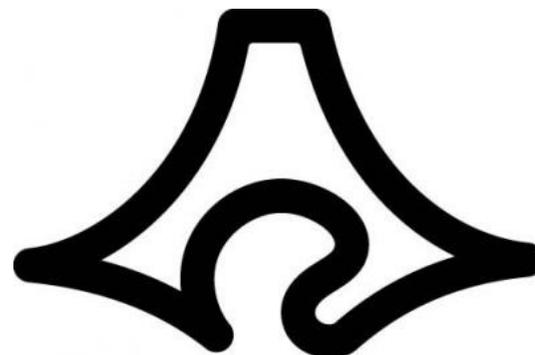


お正月、お祭り、お盆、冠婚葬祭などによく食べられており、小口切りにした里芋、こんにゃく、人参、れんこん、銀杏、鮭、いくら、しいたけやなめこなどを、薄い醤油味のだしで煮たものです。入れる食材や味付け、とろみの具合など各地域や家庭ごとによって作り方は異なり、その家庭に伝わるまさに新潟のおふくろの味。

静岡県



静岡県



〈位置〉 中部地方（東海地方）

〈地勢〉

古来の伊豆国、駿河国、遠江国の3国を合わせた地域。北部は赤石山脈の山々がそびえたち一級水系の河川の源流となる。

〈気候〉

標高差が大きいため地域による寒暖の差が激しい。冬は黒潮の影響で比較的温暖。山間部は雪が多くかなりの積雪をもたらす。

〈県の花〉 ツツジ

〈県の木〉 金木犀

〈県の魚〉

通年はマグロ。

ぶり、さば、マダイ、桜えび、など旬の魚を県の魚としている

特産食材と栄養学的特徴

〇マグロ

頭の働きを良くする(DHA)
成人病を予防する(EPA)
動脈硬化を防ぐ(タウリン)
貧血を予防する(鉄分)
良質のタンパク質・子供の栄養
代謝を助けるビタミン・ミネラル
などを豊富に含んだ健康食



郷土料理

アジの姿造り



豊富な種類の水産物が水揚げされており、中でも漁獲量が多いアジが有名で”アジの姿造り”の発祥の地ともいわれている。美しく盛り付けられた姿造りは、贅沢な気分が味わえる上、プリプリとした食感を持つ鮮度抜群のアジは、程よい脂のりで食べやすい。伊豆東海岸随一の天然の良港で、網を入れる場所の名がやがて網代村となったといわれている。