

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

魚・肉・野菜が混合した惣菜、和え物や漬物、それに郷土料理、B級グルメといった前章までで取り上げなかった料理について見ていく。

最初に、魚や肉と野菜が入って一つの惣菜になっている料理、すなわち魚や肉と野菜が融合して単一の食材では出せなかったおいしさを作りだしている料理をとりあげる。ただし、単一の食材で出来た料理の表現とは異なり、

複数の食材のおいしさを一々採り上げて表現したのでは、日が暮れてしまう。

したがって、その料理の主な食材のおいしさ、あるいは複数の食材によって新たに創られた料理の主なおいしさを表現していくことになる。



### 目次

5 複合惣菜等のおいしさ表現.....	1
(1) 魚と野菜の複合惣菜 .....	2
(2) 肉と野菜の複合惣菜 .....	9
(3) 和え物 .....	27
(4) 他の複合惣菜.....	29
(5) 郷土料理・B級グルメ.....	30
索引.....	48

※ 見終わったら画面左上の  で終了する

## (1) 魚と野菜の複合惣菜

魚と野菜が融合して単一の食材では出せなかったおいしさを作りだしている惣菜をとりあげる。

### ▼寄せ鍋

◇…帆立・つみれ・豆腐・白菜・白ネギが入ったタイプの寄せ鍋。醤油仕立てのつゆが個々の具を上品に包んで彩りも香りも良い。殻付きの帆立は噛むほどに旨味がたっぷり、滑らかな豆腐の舌触りも何とも言えない。具沢山だが個々の具の味が独立して、おいしさが何度も味わえる料理に…



◇…キンメ・海老・アサリ・蒲鉾や白菜・ネギ・椎茸で鍋いっぱいになった寄せ鍋。個性ある素材が集まった色が鮮やかで、湯気が食欲をそそる。フーフーして食べれば、薄口の調味料が効いて其々の素材の味が一段と引き立って其々にうまい。とても上品で深みのあるおいしさに気分は満足で…

### ▼つみれ鍋

◇…イワシのつみれ・豆腐・白菜・ニンジンを入れたつみれ鍋。主役のつみれは、熱々のふっくらポロポロした舌触りで旨味がたっぷり。絹ごし豆腐の滑らかでツルリとした舌触りも楽しく、白菜も柔らか。つみれから出る出汁が効いて独特の風味ある料理に…



### ▼ちり鍋

◇…タラ・豆腐・ネギ・白菜・春菊・大根・椎茸を入れて水煮した熱々のちり鍋。野菜本来のそれぞれの香り、それぞれの食感が個性的。それ



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

ぞれの甘味やうま味に爽やかな酸味のポン酢が上手く絡んで、何とも言えない優しい味に…

### ▼どんこ鍋

◇…どんこ（エゾイソアイナメ）にダイコン・ニンジン・長ネギが入った味噌味仕立てのどんこ鍋。ほろほろ・ぶりぶりの淡白で脂がのった白身、ふわふわでとろける肝には深いコクがあって旨い。とても体が温まる鍋料理で…

### ▼てっちり

◇…ちり鍋のフグ版で、フグちりとも云われるてっちり。野菜やキノコに豆腐も入ってカラフル。主役のトラフグのプリプリ感と淡白な旨味、野菜やキノコのそれぞれの甘味やうま味に爽やかな酸味のポン酢が上手く絡んで…

### ▼魚と野菜の煮物

◇…鰹の切り身とレンコン・インゲンだけのシンプルな鰹とレンコンの煮物。鰹の締まった歯応え、レンコンのパリッとした歯切れの良さが特長的。浸みこんだ醤油が具本来の味を引き立たせ、素朴だが結構いけるおかに…



◇…煮汁であめ色に染まった輪切りの大根が印象的なブリの大根煮。パリリとほぐれるほど柔らかかで、脂ののったブリにはコクのある旨味がたっぷり。その旨味をたっぷりと吸い込んだしっとり柔らかい大根の味は、まさに冬を代表する絶品で…

◇…冬の和風料理の定番でもあるイカと里芋の煮物。肉厚で柔らかなイカと、柔らかかでねっとりした里芋の相性が良い。イカの旨味と、甘辛の濃い目の煮汁がついた里芋とで、コクのある味に…



◇…じっくり煮込んだイカとダイコンの煮物。醤油仕立ての柔らかなイカ、そのイカの旨味がたっぷ

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

り染み込んでとろけそうに軟らかな熱々の大根が旨い。家庭的で素朴だが奥深い味わいが…

### ▼しんじょ

◇…白身魚のすり身に山芋のつなぎを使ったタイプのしんじょ。茹であがりの食欲をそそる香りとふんわりフワフワの滑らかな舌触りがとても上品。通好みの独特な味わいで、喉越しもなんとも言えず…

### ▼エスカベージュ

◇…フランス版南蛮漬けとも言えるアジのエスカベージュ。甘酢に漬かって、揚げたアジのカラッとした舌触りが心地良く、フワフワでやさしい身とのアクセントが楽しい。アジの旨味が甘酢で強調された一品に仕上がり…

### ▼天ぷら 人気第17位

◇…海老・白身魚のキス・茄子・南瓜・シュンギクの天婦羅が行儀よく色彩豊かに並んでいる。衣がカリカリ・サクサクして崩れるその舌ざわりがたまらない。海老のもっちり感とうま味、キスの上品なやわらかさ、茄子のやさしい瑞々しさ、南瓜のほくほくした甘さ、そしてシュンギクの爽やかな味、と色々な味が次々と楽しめる。少し抹茶塩をつけて…

### ▼磯辺揚げ

◇…焼きチクワに青海苔入りの衣がついた天ぷらの磯辺揚げ。磯の香りが豊かで、さくさくした衣と、チクワのやわらかい弾力が心地よい。旨味がしっかりある味わいで…



### ▼フライ

◇…香ばしい色に揚げた鱈・海老・蓮根・ポテトのフライ。外側がカリッとして中に素材のおいしさが温存されている。鱈のさりげないうま味と衣のうま味が混じり合って旨さ満載。海老は



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

独特のホクホク感やうま味が詰まって、期待どおりの風味がワーッと広がり  
…

### ▼魚の炒め物

◇…魚の炒め物なのに実際は野菜も入った白身魚と野菜の炒め物。多彩な色、変化に富んだ食べ心地がある。魚と人参や玉ねぎのほのかな甘味とうま味が競演し、とても存在感のある料理に…

◇…主役のエビにシメジ、白ネギ、エンドウなどを炒め合わせたエビの中華炒め。ニンニクの香りが先に来て、カラフルな彩りが続く。エビのプリプリした旨さを始め、具材それぞれに独立した味わいを保っている。口の中で混ぜ合わせて味を創り出す楽しさがある料理で…

### ▼ホイル焼き

◇…玉ネギ・エリンギ・ニンジンなどを一緒にアルミホイルで蒸し焼きした鮭のホイル焼き。バターの香りがする湯気がパ〜ッと出て熱々。鮭も野菜もふんわり柔らかで、素材本来の食感や味が広がる。それだけに塩コショウでおいしさが倍加し…

### ▼イカの鉄砲焼き

◇…イカの胴体に、細切れにしたイカの足・タマネギ・味噌などが詰まったイカの鉄砲焼き。イカ独特の香ばしい香り、コロコロしっとりの賑やかな噛み心地がある。味も甘辛で旨味が詰まって、イカと味噌の風味が溢れ出たおふくろの味で…

### ▼なめろう

◇…鱈を味噌・ネギ・紫蘇と一緒にたたき合わせたなめろう。爽やか香り、冷たくなめらかでねっとりした舌触りが絶品。とても旨くコクも濃厚な風味抜群の納得できる…



### ▼ぬた

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…マグロの赤身とワケギを酢味噌で和えたぬた。赤と緑と白の彩りが鮮明。ワケギの独特のぬめりと、爽やかな甘酸っぱさが目立つ。ちょっと入れた和辛しが、ピリッと味を締め、春の到来を告げてくれるような…

### ▼魚介サラダ

◇…鯖のほぐし身・ワカメ・キャベツ・カイワレにトマトを添えたツナサラダ。色鮮やかで、しっとり・滑らか・サクサクの賑やかな舌触りがあり、鯖の旨味やカイワレの苦みも活き活きしている。全体的には、とてもすっきり爽やかな食べ心地で…



◇…鰯・イカ・ダイコンなどが山に盛られた刺身サラダ。鰯と人参の赤、イカと大根の白、ワカメの緑が爽やかで、食感もサクサク・滑らかななど変化に富んでいる。主役の鰯の刺身はコリコリ感もある新鮮さで、旨味も申し分ない。料理全体では、とても爽やかな風味で…

### ▼魚のカルパッチョ

◇…薄切りの鯖に色々な香辛料をかけ綺麗に盛り付けたタイプの鯖のカルパッチョ。新鮮でカラフルな野菜の清々しさ、鯖のとろけるような旨味にドレッシングの爽やかな香り、辛味や酸味などの華やかな味付けが絡んで旨い。センスのよい素敵な料理に、ちょっとリッチな気分…

### ▼揚げ浸し

◇…秋刀魚とナス・シシトウを揚げたから大根おろしをかけた揚げ浸し。具のカサカサ・サクサクの口当たりとうま味に、サッパリした大根おろしがほど良くマッチして旨い…



### ▼お浸し

◇…ツナのフレークをトッピングした春菊のお浸し。独特の春菊の深い香りが季節感たっぷり。ツナのまろやかな旨味も加わって、異種の風味が同時に味わえる一品になって…

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼マリネ

◇…タコ・タマネギ・トマト・ニンジン・キュウリが入ったタコのマリネ。とてもカラフルでスダチとオリーブ油がたっぷりドレッシングされている。淡泊で柔らかな茹でタコとスライスしたタマネギ、そしてトマト、ニンジンの甘味などがマイルドにバランスしている。やさしい酸味のある味わい深い逸品になって…



◇…揚げた子アジに、細く切ったタマネギ、ニンジン、赤唐辛子を使ったタイプのアジのマリネ。カリカリのアジと、甘酢が浸みだしっとり野菜がアンバランスに訪れて、楽しく旨い。冷たく爽やかだが辛味も効いて、変化に富んだ料理に…

### ▼土瓶蒸し

◇…小さな土瓶に具やだし汁を入れ、蒸し煮した土瓶蒸し。三つ葉の緑と香り、松茸の香りと歯ざわり、真っ白な花のような鱧のフワッとした柔らかさと旨味など、それぞれが個性を発揮している。ゆっくり静かに味わえる上品な風味で…

### ▼魚のハンバーグ

◇…鯛のすり身と味噌で仕立てた鯛のハンバーグ。生姜の香りと滑らかな舌触りがあり、ソースをかけなくてももうま味も充分旨い。いくつでも食べられそうな軽さもうれしい…

### ▼エビチリ

◇…惚れ惚れするような鮮やかな赤いチリソースのエビチリ。プリプリの歯応えが楽しい。甘味と少々の辛味のバランスが最高の、コクもあるエビチリならではの風味で、つつい食べ過ぎてしまうほど…



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼パジョン

◇…チヂミの一種で、細ネギがたっぷり入ったパジョン。アサリ、牡蠣、エビ、イカなどの魚介類が入ってバラエティーに富んだ食感と、旨味満載の風味溢れる…

### ▼松前漬

◇…数の子と真昆布とスルメイカが入った松前漬。数の子のポリポリ感、昆布の甘いねばり、イカの柔らかさがたまらない。昆布とスルメの旨味がしっかりと浸みた絶品で…



### ▼南蛮漬け

◇…から揚げた鰯に、みじん切りのトウガラシを加えて三杯酢に漬け込んだ鰯の南蛮漬け。バリバリ感が残り、ほどよい甘味に、ピリッとくる辛味と爽やかな酸味が絶妙にマッチして風味豊かな旨味に…

### ▼ままかりの酢漬け

◇…酢漬けにしたままかり。柔らかな締めりかげんと甘酢の浸み込み、適度に脂ものって旨味が豊富にある。評判どおりの風味豊かな食が進む一品で…



### ▼鰯の酢物

◇…光ものらしく、皮下の銀色と身の赤色を残した鰯の酢物。少し締まった舌触りで、まろやかですっきりした酸味があって旨い。風味に優れ、自然に食欲が旺盛になるような気が…



### ▼昆布巻き

◇…身欠きニシンを昆布で巻き干びょうで結んだニシンの昆布巻き。ホロホロのニシンの身が柔らかな昆布に包まれ、濃厚で甘辛の深い旨味がたっぷり浸みこんでいる。正月の定番料理で…

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼なます

◇…蛸・大根・柿が入った鱈(なます)。蛸のシコシコ、大根のしっとりした爽やかさ、柿のとろとした甘さなどが穏やかな甘酢に包まれて、とてもバランス良く…

[目次へ](#)

## (2) 肉と野菜の複合惣菜

魚類に比べ肉類の種類は少ない。だが、魚類より肉類を主に食べる国は多い。また、肉と野菜は安易に妥協せず、調理しても、それぞれ独立したおいしさを保っていることが多い。このため、肉の食べ方に色々工夫がなされ、肉と野菜が入った料理の数は多くなる。

### ▼肉じゃが 人気第12位

◇…新ジャガと新タマネギがたっぷり入った肉じゃが。丸ごと入れたじゃがいもは存在感たっぷりでホクホク、タマネギも甘み十分で、豚肉の余分な脂もない。サッパリと薄味になっていて、素材の味をそのまま楽しむことができる。旬の料理、春の恵みを堪能できる料理に仕上がって…



### ▼黄金煮

◇…鶏とカボチャの黄金煮。派手な色をして柔らかく甘味の強いかぼちゃが目立つ。また、旨みがしっかりと詰まった鶏肉、そして、椎茸・人参など甘味もうま味も満載の懐かしい料理に…



### ▼筑前煮 (がめ煮)

◇…鶏肉・ニンジン・ゴボウ・レンコン・シイタケを

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

油で炒め、味付けして煮詰めた筑前煮。落ち着いた彩で、それぞれの野菜の個性ある食感と味が、他の野菜と混ぜらないで味わえる貴重な料理で…

### ▼トマト煮

◇…牛肉・ピーマン・キノコ類を炒めて煮込んだ牛のトマト煮。とろとろで濃厚なトマトソースが甘酸っぱい。そのソースが効いて牛肉が柔らかく旨味が凝縮されている。ピーマンなども個性を發揮し、賑やかでコクがあり旨味に満ちたトマト煮に…



◇…鶏肉や野菜をトマトソースで煮込んだチキンのトマト煮。赤い色が印象的で、柔らかくジューシーな食べ心地がある。鶏肉・ジャガイモ・ニンジン・タマネギなどの甘味やうま味、そしてコクに加え、トマトの酸味でさっぱりした味に…

### ▼すき焼き・しゃぶしゃぶ 人気第11位

#### ▼すき焼き

◇…グツグツと甘い香りのすき焼き鍋。脂身の牛の旨さ、太ネギの甘味や生しいたけのうま味、春菊の香りと爽やかさ、豆腐のあっさり感としらたきのつるつる感、そして砂糖や醤油の甘しよっぱさが理想的なバランスで素材に調和して



いる。溶き卵をつけて食べると素材毎に、おいしさの変化が十分に楽しめるコクたっぷりの料理になって…

#### ▼しゃぶしゃぶ

◇…鍋の定番料理のしゃぶしゃぶ。ほんのりピンク色になった薄切りの牛肉

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

は、淡白でジューシーな感じに加え、ポン酢でとてもすっきりしている。なんと  
言っても、牛肉本来の旨味が直接伝わってくるのがうれしい。次はゴマだれ  
で食べると…

### ▼冷シャブ

◇…もやしの上に加熱した薄切りの肉を盛りつ  
けた冷シャブ。豚はホロホロしてやさしい旨味が  
あり、もやしはシャキシャキで淡白な味がある。そ  
こにゆずの香の甘酸っぱいタレがかかって三倍  
増の風味に…



### ▼カレー鍋

◇…鶏肉・ウインナーソーセージ・大根・人参・葱・舞茸などにうま味調味料  
やカレーのルーが入ったカレー鍋。カレーの香りが華やかで、スパイスが利い  
たとろみのあるスープが其々の素材に上手くからみついている。新しい風味  
に、心も体も温まり、病みつきになりそうな…

### ▼スープカレー

◇…スープ状のカレーに大ぶりの肉や大ぶりの  
野菜が加わったスープカレー。豚角煮、ジャガ  
イモ・ニンジン・カボチャ・ピーマン・オクラ、シメジ  
などの其々の色や食感、味が独立し、しかもス  
パイシーに仕上がった味覚のデパートの様な料  
理で…



### ▼水炊き

◇…手羽先をだしに使う、もも肉や豆腐・白菜・人参・椎茸を入れた水炊  
き。土鍋から出る湯気の勢いが良い。ポン酢を付けて鶏肉を食べれば、しっ  
とりととろけるようなコクのある風味、白菜は溶けそうな柔らかさとうま味たっ  
ぷりの…

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼牛鍋

◇…牛もも肉と焼き豆腐・しらたき・長ネギの入った醤油仕立ての牛鍋。柔らかく歯切れの良い肉、柔らかく、ツルッとぬめりのあるネギ、しっかりした歯触りの焼き豆腐が特長的。醤油仕立ての濃厚なつゆが絡んで、鍋中がコクのある旨味でいっぱい…

### ▼モツ鍋

◇…モツのほかキャベツ・ニラ・豆腐と唐辛子が入ったモツ鍋。立ち上る湯気においしそうな香りが充満している。彩りも楽しく、主役のモツはプリプリ、コリコリしている。甘味をはじめうま味やパンチの効いた辛味など風味満点で、とても温まる料理に…



### ▼鶏鍋

◇…鶏と白菜・蒟蒻を味噌仕立てにした鶏鍋。フーフーして豊潤な香りをはじめ色々な具の食感や味を楽しめる鍋だが、特に、鶏のうま味が溶けだしてコクがある旨い汁になっているのが嬉しい。冬らしい体が芯から温まる醍醐味で…

### ▼ちりとり鍋

◇…ちりとりに似た角型の鍋で牛ホルモンや新鮮な青野菜をグツグツ煮込んだちりとり鍋。熱々で、独特の合わせ味噌が効いて濃厚な甘辛さ。ご飯を炒れると再び風味が輝きを増し…

### ▼豆乳鍋

◇…豚バラ・豆腐・野菜などを入れた豆乳鍋。白濁してクリーミーだが、以外にもサラサラあっさりした汁になっている。旨味が増した肉、ふんわ



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

りふわふわの豆腐、野菜も汁を吸って、まろやかでコクのある旨味がたっぷりの鍋に…

### ▼トマト鍋

◇…煮込んだトマトと豚バラ肉にブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・芽キャベツが入ったトマト鍋。鮮やかな赤茶色をして、うま味のある豚バラがさわやかなトマトの甘味と酸味に包まれて旨い。野菜にも程よくトマト味がついて、病みつきになる風味に…

### ▼陶板焼き

◇…牛・タマネギ・ナスなどを入れた陶板焼き。牛は、ほんのり甘い香りに柔らかくとろけるような舌ざわりで、旨味がいっぱい。タマネギは、甘味で、もやしは、シャキシャキで勝負している。食材毎に独立した味わいを楽しめる料理で…



### ▼串物

◇…豚とタマネギを交互に串刺して揚げた串カツ。キツネ色のカリッとした衣で、柔らかく旨味がある肉。そして、サクッとした甘味のあるタマネギが、交互に現れる味の変化が楽しく…



◇…豚と葱を交互に櫛差して焼いたねぎま。ジューズー焼いている上から塩胡椒を振った。歯で肉を先端側に動かして食べると、熱々で、脂の旨味と葱の甘味が交互に訪れて…



◇…煙が人を引き付ける鶏の焼き鳥。ほど良い硬さの肉と葱のヌルッとした柔らかさに、こってりしたたれがついて旨味たっぷり、つつい口元が緩んでしまう誰にも好かれる風味で…

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…豚、ピーマン、トウモロコシ、そしてタマネギを刺したバーベキューの串焼き。トウモロコシの甘味が目立ってタマネギが遠慮がち。野菜が多いため、脂ののった豚が普段より旨く感じられ、つついもう一本手が出てしまう…

### ▼バーベキューの串焼き

◇…帆立、海老、ウインナーソーセージ、タマネギ、ピーマンを一本の串に刺したバーベキューの串焼き。目を楽しませてくれるほどカラフルで、煙の香ばしさに浸っていたい気がする。ぶつ切りのワイルドな食べ心地もバーベキューらしい。味も多彩で、ピーマン以外は旨味がいっぱい。味わうよりは楽しい気分を楽しむような…

### ▼網焼き

◇…豚肉と野菜の網焼き。ナス・カボチャ・ピーマン・アスパラ・エリンギと色とりどり。均一でない焼き加減もご愛嬌で、一品ずつ異なる自然のままの食感やら味が楽しく、合間に食べる豚肉の旨さが一段と引き立っている。素材そのものが持つおいしさを存分に堪能できる…

### ▼肉巻き

◇…白菜を豚バラで巻いて焼いた白菜の豚肉巻き。豚肉のカリッとした舌触りと旨味、白菜のシャキシャキでジューシーな甘味が口の中に広がる。さっぱりして豚の旨味が引き立つ料理に…



◇…爪楊枝で串刺したインゲンの肉巻き。インゲンの適度な歯ごたえがある清楚な甘さと、こってりしたたれのついた薄切り肉の旨味、そして塩胡椒が一体となって、風味豊かに…

### ▼ベーコン巻

◇…ニンニクの芽のベーコン巻き。濃い緑色とピンク色が鮮明で、燻製の香りとニンニクの独特の芳香が重なっている。硬めのシャキシャキとし



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

た歯応え、甘味があり、とても旨い…

◇…ジャガイモの千切りをベーコンで巻いて焼いたジャガイモのベーコン巻。香ばしく、中は柔らかく繊細な舌触りがある。振り塩で甘味が際立った旨味のある、おつまみには最高の一品で…

### ▼ロール巻のフライ

◇…野菜を肉で巻いて、揚げたロール巻きのフライ。外側のサクッとした噛み心地やら、人参や豆の個性ある噛み心地があって多彩で楽しい。味も甘味やうま味が詰まっていて、おまわず、旨い、と口走ってしまうほど上々の…



◇…淡緑色のアスパラガスを肉で巻いてフライにしたアスパラの肉巻きフライ。サクッとした外側に、柔らかかで瑞々しくとても甘いアスパラガスがマッチしている。うま味もたっぷり、風味豊かなご機嫌な味に…

### ▼ロール巻

◇…しっかり煮込んだロールキャベツ。とろけるように柔らかで、中身もジューシー。キャベツの甘味やうま味と、豚肉のうま味が渾然一体となって、とても完成度の高い旨味に…

### ▼ニラレバ炒め

◇…香りの深いニラを使ったニラレバ炒め。ニラのシャキシャキした歯応え、しっとりしたレバーの柔らかかで濃厚な旨味が相まって、とても風味豊かに…



### ▼モツニラ炒め

◇…レバーの代わりに鶏モツを使ったモツニラ炒め。プリップリの小腸、ホクホクのきんかん、シャキシャキのニラの歯応えなどがある。色も食感も味も個性豊かで、時々食べてみたい料理に…

### ▼肉野菜炒め

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…豚・ニラ・モヤシ・エノキダケが入った肉野菜炒め。野菜と油と香辛料から出る上々の香りが湯気に入ってくる。彩がよくバラエティーに富んだ食感と、肉の旨味と野菜の爽やかな味が一度に味わえる一品で…

◇…豚とピーマンの炒め物。鮮やかな緑色のピーマンも細切れの豚も独立した噛み心地がある。豚のうま味とピーマンの爽やかでほのかな辛味が噛むほどに一体化して、中華風の大人の味に…



◇…豚とホウレンソウのバター炒め。緑鮮やかで、しっとり柔らかなホウレンソウが、適度にココロした豚肉を包んでいる。簡単料理のわりには香り高くまろやかで、コクのある旨味に溢れた炒め物になって…

◇…ニラと卵を炒めたニラタマ。濃い緑と黄色の鮮やかなツートンカラー。ニラのしんなりしたシャキシャキ感とふんわり卵の柔らかさが特長。久しぶりに味わう風味に舌鼓を打って…



### ▼卵とじ

◇…キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・しめじが入った野菜の卵とじ。見るからにカラフルで楽しい。キャベツの甘味にシイタケのプルンとした食感やしめじのシャキシャキ感も特長的。それらを卵がふんわりと関わってうま味とコクのある多彩な食べ心地に…

### ▼オムレツ

◇…ひき肉と常備野菜、そして卵で作った昔ながらのオムレツ。とても温かそうな黄色をしている。白味が泡だっているから、フワツとした出来がりで口あたりがよい。なんだか懐かしい味がする惣菜で…

### ▼豚キムチ

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…白菜キムチと豚小間切れを使ったタイプの豚キムチ。乳酸の匂いがするシャキシャキで中辛のキムチと、柔らかで脂がのった豚肉の旨味が混じり合って、酸っぱさとまろみ、そしてコクもある一品に…

### ▼コロッケ

◇…ひき肉、煮崩れしそうな男爵と玉ねぎとニンジンが入ったポテトコロッケ。カリッとした外側と、柔らかくてとても甘い中身が対照的な舌触りになっている。もう一口食べると、また同じおいしさが繰り返して伝わって…



◇…カボチャ・タマネギと合挽き肉で作ったカボチャコロッケ。表面は香ばしくサクツとして、中は華やかな黄色で柔らかくホクホク。甘味が濃厚で、食べた後まで甘味が…

◇…ホワイトソースを使ったクリームコロッケ。衣は香ばしいキツネ色でサクサク、中身はトロ〜り滑らかな口当たりがある。カニがポイントの甘味もコクもいっぱい、お菓子の雰囲気もある一品で…

### ▼ミートボール

◇…鶏・豚のあいびき肉を団子状に丸めたミートボール。うま味のある素材に加え、まろやかでコクのある濃い目のソースがしっかりとからまって、独特の風味ある旨さに仕上がって…



◇…ミートボールと同じ作りのつくね。鶏の挽肉をヤマノイモで繋げて丸め、串焼きにしてある。焼いた香ばしき、芋のふんわり感、鶏本来のうま味とたれの旨味が一体となって最高の風味に…

### ▼ミートローフ

◇…ハンバーグと同じ素材にニンジン、ゆで卵を加えて型に入れ焼き上げたミートローフ。それぞれの野菜の舌触りが異なり、しっとりジューシー。肉の旨味がギュッと凝縮して、一味違う家庭の味に…

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼メンチカツ

◇…加熱前のハンバーグにパン粉をつけてフライにしたメンチカツ。香ばしく、サクサクの衣、ひき肉の粒粒感があるシャキシャキした歯ざわりが楽しい。甘味も旨味もある誰にも喜んでもらえる…



### ▼ハムカツ

◇…衣の中が赤いプレスハムのハムカツ。サクサクの衣とハムの硬めの食感が特長。噛むほどに上品なハムの香りと、うま味・塩味にコクのある豊富な味が表に現れる。昔ながらの懐かしい味に…

### ▼ハムサラダカツ

◇…ジャガイモサラダをロースハムで包み、その上にパン粉をつけて揚げて出来たハムサラダカツ。外はサクサク中はしっとりで、甘味もうま味も酸味も混然一体となった優しくも味わい深い一品で…



### ▼レバーフライ

◇…薄く切ったレバーに竹串を刺してフライに揚げたレバーフライ。サクッとした衣と、ネドゥリ・シットリしたレバーの歯ざわりが特長的。ソースと辛しをつけて甘辛く、レバーの味と言うよりも竹串を手で持って食べるところが一番の醍醐味で…

### ▼ハンバーグ

◇…こんがり焼き上がった牛豚合挽のハンバーグ。封じ込められていた肉汁が溢れ出るように流れる。肉汁の旨味とともに卵・玉ねぎの甘味やうま味が広がってくる。それがそのまま後味として残り、幸せな気分…



◇…レンコンにタマネギも加えた鶏と豆腐のハ

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

ンバーグ。こげめが香ばしく、ふっくらジューシーな口あたりが秀逸。味は淡白でポン酢との馴染みが良い体にやさしい料理で…

◇…スープで煮込んだ煮込みハンバーグ。茶色の濃厚なスープに包まれ、ほぐれるような柔らかさでジューシー。ほどよい甘味と肉の旨味がたっぷりの、コクのある芳醇なハンバーグで…

### ▼ハムエッグ

◇…レタスの上にハムと目玉焼きがのったハムエッグ。桃・橙・白・緑と色彩の組み合わせがとてもよい。ハム特有の濃い味と脂のまろやかさが一緒になって旨味を最大限に発揮している。卵の黄身のねっとり感とうま味、白身の柔らかさと端のバリバリ感のコントラストも一役買って、毎日でも食べたい…



### ▼パネソテー

◇…炒め焼きでこんがり焼き色がついた豚肉のパネソテー。とても香ばしく、トンカツと同じ味わいがあるが、カリカリ感がより強く、少し軽めの食べ心地がある。時々食べてみたい…

◇…薄く切ったレバーに竹串を刺してフライに揚げたレバーフライ。サクッとした衣と、ネットリ・シットリしたレバーの歯ざわりが特長的。ソースと辛しをつけて甘辛く、レバーの味と言うよりも竹串を手で持って食べるのが一番の醍醐味で…

### ▼チキンナゲット

◇…鶏のひき肉をカラッときつね色に揚げたチキンナゲット。ふんわり軽くサクサクしている。揚げた割にはとても淡白で、甘めのソースが味を引き立て…



### ▼鶏ワサ

◇…熱湯にくぐらせた鶏のささみを魚の刺身のように切って盛付けした鶏ワ

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

サ。柔らかく、味は淡白で癖がない。パンチのきいたワサビ醤油をつけると、途端に素晴らしい鶏ワサに変身して…

### ▼サラダ

◇…千切りキャベツとトマトとハムだけで作ったハムと野菜のサラダ。フワフワ・サクサクで甘味のあるキャベツ、ジューシーな甘味のトマト、そしてハムの塩気のあるやさしいま味のコラボで、ドレッシング無でもいける簡単おかずに…



◇…レタスやタマネギなどの採れたて野菜の上に、茹で卵や主役の鶏もも肉を載せたチキンサラダ。爽やかな香りに爽やかな彩りが楽しめる。食材は総てあっさり系。もも肉は少し堅目で噛むほどにコクが出て主役らしい味わいがある。野菜を口いっぱい含むと、癒されるような澄んだ気持ちに…

◇…野菜サラダに、冷しゃぶのロース肉をあしらった豚肉サラダ。レタス・カイワレにニンジンも入れて、フワフワの山盛り。ドレッシングが爽やかでサクサクした野菜を引き立てている。なんと言っても豚の孤高の旨味が中心の味わいで…



◇…レタスがたっぷり入ったシーザーサラダ。トマト、茹で卵、ベーコンにパルメザンチーズがかかって、彩りはもちろん食べ心地も多彩。中でもチーズの香りと旨味が秀逸で…

◇…マヨネーズと卵で和えたスパゲッティサラダ。色々な食材が入って賑やかな彩になっている。ツルツルとし麺を噛む歯応えがマカロニとは違う楽しさがある。マヨネーズと一体となってコクや風味も醸し出し…

◇…マヨネーズと卵で和えた薄いクリーム色のマカロニサラダ。キュウリ・ニンジン・タマネギが入って彩りが華やかだ。スパゲッティより柔ら



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

かなマカロニの弾力が楽しくマヨネーズの甘味・酸味・塩味と一緒に  
コクや風味も…

### ▼マッシュポテト

◇…じゃがいもにバターや生クリーム、そして卵が加わって爽やかな白色の  
マッシュポテト。ふんわりと滑らかな口触りでクリーミー。コクもあって、とても幸  
せな気持ちになれる逸品で…

### ▼ジャーマンポテト

◇…ゆでたポテトとベーコンをそれぞれ炒めて  
混ぜたジャーマンポテト。バターやスパイスの香  
りに、外はカリカリ中はしっとりのポテト、カリッカリ  
のベーコンの舌触りが印象的。食べだすと手  
が止まらなくなるコクがいっぱいの風味で…



### ▼玉子豆腐

◇…茶碗蒸しに似た色の玉子豆腐。箸でやっとなぐるとほど柔らかく滑ら  
かな舌触りがある。玉子本来の奥深い上品な味で、コクも風味も豊か。ツル  
っと、のど越しも良く癖になるやさしさで…

### ▼カルパッチョ

◇…牛ヒレ肉の薄切りにマヨネーズを掛けたタイプのカルパッチョ。鮮赤色  
で柔らかい牛、サクサクして辛味のあるカイワレ・タマネギ、ソフトでトロツとし  
たマヨネーズが上手く調和している。肉と野菜をマヨネーズがつかないで、新  
鮮で風味豊かな洋風料理に…

### ▼蒸野菜

◇…カボチャ・ニンジン・ジャガイモに肉を加えて  
蒸した蒸野菜。食材そのものの香りが生き生き  
して、色は多彩で温かみがある。どれも柔らか  
で、甘味が多く、豚肉の旨味が際立っている。  
食材固有のおいしさを味わうには絶好の料理



で…

### ▼シチュー

◇…素材を見ればどんな味か、ある程度わかるクリームシチュー。ホワイトソース・鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・牛乳・バターが入って、彩が良い。期待どおり乳製品特有のとろけ具合とうま味がたっぷり、コクもある。バター等の香りも手伝って安心感と温かさに体が包まれ…

◇…大振りサイズの牛肩ロース・ジャガイモ・玉ねぎ・人参・ブロッコリーが入ったビーフシチュー。ワインの香りのソースと、具のまろやかなうま味が鮮明。ソースと具の相乗効果で風味とコクが加わってぐっと深みのある味に…



### ▼グラタン

◇…クリーミーなホワイトソースとマカロニの相性が良いグラタン。玉ねぎ・ロースハム・マッシュルームを覆い隠すようにこんがりキツネ色に仕上がっている。暖かく旨味たっぷりのとてもやさしい味で、粉チーズのおだやかな香りとマイルドな味わいも加わって…

◇…カニのほぐし身・マカロニ・牛乳・生クリームなどがカニの甲羅に入ったカニグラタン。熱々でねっとりしている中にマカロニの弾力が現れる。濃厚でコクがあって深みのある旨味が、おもわず納得してしまう…



### ▼チーズ焼き

◇…とけるチーズをたっぷり使ったじゃがいものチーズ焼き。香ばしいチーズが口の中でトロッととろけるやわらかい舌触りが特長。ほくほくのじゃがいもの甘味と、チーズのコクのある旨味が、豊かで深い味わいを創り出して…

### ▼油揚げの中着煮

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…油揚げの中に具を詰めて口を結んだ油揚げの中着煮。豚肉・卵・れんこん・にんじん・しいたけ・しらたきが入って、ジューシーで賑やかな食感。それぞれの具に濃厚な甘辛い煮汁が浸みて賑やかに旨い料理で…

### ▼餃子 人気第8位

◇…ピシッと皿に揃った焼き餃子。こんがりした焦げ具合、タレをつけて頬張ると、外のパリパリ感と内側のしっとり感がなんとも奇妙に調和して、キャベツの甘味や豚肉の旨味を堪能できる。ジューシーであっさりした味わいが一挙に広がって…



◇…白い皮が半透明で具のエビが少し透けて見える蒸し餃子。もちもちの皮で、ぷりぷりのエビ、ふわふわの豆腐が目立つ。あふれ出るほどの汁の旨味が口いっぱい広がる。見た目や食感、さらには風味も優れた料理で…

◇…カラッと香ばしく揚げた揚げ餃子。パリッ、サクツとした歯触りで、中は、豚・玉ねぎ・タケノコ・ニンニクが入ってジューシー。甘味やらうま味がいっぱい詰まって…



◇…厚めの真っ白な皮で包んだ水餃子。熱々でツルンと滑るようなもちもち感がある。ジュワ〜ッと旨味があふれ出て、口いっぱい広がる心地好さが絶品で…

### ▼焼売 (シュウマイ)

◇…一口サイズの食べやすいシュウマイ。豚のひき肉・椎茸・葱・生姜などの野菜が入って、意外に柔らかくジューシーで甘い。噛めば噛むほど、味わい深い旨さが広がって、いつの間にか癖になる…



◇…シュウマイの具にカニのフレークを混ぜ込んだカニシュウマイ。ふわふわ

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

でジューシーな噛み心地が嬉しい。普通のシュウマイに比べ、カニの優しい舌触りや旨味とたっぷりの風味が加わった贅沢な逸品で…

### ▼キムチ鍋

◇…白菜キムチ入りのキムチ鍋。辛いわりにはまろやかで、豚肉の旨味、豆腐の甘味がとても強調されている。スープが五臓六腑に浸み渡るような感覚で、気分は爽快に…



### ▼酢豚

◇…豚肉の唐揚げと素揚げの野菜を甘酢あんに入れて絡めた酢豚。豚のうま味を筆頭に、筍・玉ねぎ・ピーマン・ニンジン椎茸などが個性ある甘さやうま味を發揮した甘酢味のデパートになって、楽しみがいっぱいの…



### ▼青椒肉絲 (チンジャオロース)

◇…細切りのピーマンやネギなど野菜の炒め物と味付けの牛肉が入った青椒肉絲。ピーマンのシャキシャキとした食感と、牛の柔らかかてうま味のある味が目立って…



### ▼中華風サラダ

◇…春雨・もやし・きゅうり・若布・トマト、焼き豚・卵焼きが入った中華風サラダ。それぞれの特長ある食感を一度に味わえるのが嬉しい。酢っぱ甘辛くピリ辛のドレッシングと、ごまの風味が効いて、より一層爽やかで生き活きた味に…

### ▼春巻

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…香ばしくきつね色に揚げた春巻。熱々のパリパリ感、そして、キャベツ・タケノコ・シイタケ・豚肉のジューシーな甘味と旨味が続く。ほんのりしたニンニクの香りがおいしさを一段高めて、うなる程の風味に…



### ▼麻婆豆腐

◇…豆腐の白と唐辛子の赤が特長の麻婆豆腐。ツルツとしたとても柔らかな舌触りがあり、豚挽肉や青ねぎも入って甘辛く旨い。ご飯にかけて、ご飯の甘味と絡み合ってとても存在感のあるはまってしまうような…

### ▼麻婆茄子

◇…茄子と豆腐とひき肉が入った麻婆茄子。ピリッと辛く、とろりとした濃い目の餡がとろけ、ほのかな甘味のあるナスによく絡んで、豊かなコクを感じる。こってりした物を食べたいときには打って付けの料理で…



### ▼回鍋肉 (ホイコーロー)

◇…ちぎったキャベツ・ネギ・ピーマンの炒め物に、炒めた薄切りの味付け豚バラ肉を入れた回鍋肉。野菜の食感やら肉の旨味、豆板醤の味も含んだ風味溢れる旨味に…

### ▼プルコギ

◇…鍋底が盛り上がった鍋で、醤油味の甘い薄切り牛肉と、野菜を焼いて食べるプルコギ。キャベツの柔らかさと甘味、肉のジューシーな旨味、甜麺醬の甘味やコクが目立った芳醇な料理で…

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼スンドゥブチゲ

◇…チゲの定番のスンドゥブチゲ。熱々でやさしくフワフワな汲み出し豆腐(おぼろ豆腐)が、とても辛いトウガラシと、肉とアサリのスープに包まれ、旨辛いと云うかコクがある。すぐに汗が出てくるほどの辛さの鍋で…



### ▼チャプチェ

◇…春雨と牛肉や野菜を炒め合わせた韓国料理のチャプチェ。柔らかく滑らかな春雨、やや硬めの細切りにした牛肉・ニンジン・タマネギ・シタケ・シメジ。甘辛い濃い目のコクのある旨味に…



### ▼棒棒鶏 (バンバンジー)

◇…もやしの上にキュウリと蒸し鶏を盛りつけたタイプのバンバンジー。ちぎった一口サイズのササミは柔らかく淡白。濃厚な胡麻ダレと一体となって旨味は上々。キュウリやもやしの噛み心地も…

### ▼ユッケ (肉膾)

◇…肉の刺身が主役の韓国料理のユッケ。黄卵のほか、ゴマ、キュウリ、松の実、糸唐辛子が入って、多彩な色と香りとお食感がある。特に、生のモモ肉の中でも一番柔らかいランプのうま味とたれの甘味、そして黄身がベストマッチで、コクのある最高の味わいになって…

### ▼焼きビーフン

◇…ビーフンに豚肉・ニンジン・タマネギ・ピーマンなどが入った焼きビーフン。彩りよく、もちっとしたこしがある麺と具が一緒になって、バラエティーに富んだ噛み心地がある。一口ごとに異なる楽しい味わいで、焼きそばよりも軽い感じ



の…

[目次へ](#)

### (3) 和え物

複合惣菜のカテゴリーには和え物もある。和え物は、魚介と野菜などを、味噌・酢・ごま・辛などでまぜ合わせた料理で、数えたらきりがなほ多く種類がある。今まで採り上げなかつたので、ここで幾つか表現する。

#### ▼味噌和え

◇…輪切りにした米茄子を揚げて味噌と和えた味噌和え。柔らかく淡白な茄子とトロツとした濃い目の甘塩っぽい味噌のバランスが絶妙。昔ながらの風味で…



#### ▼胡麻和え

◇…ごま醤油をインゲンに和えてできた胡麻和え。香り高い鮮やかな緑色で、柔らかいのに歯応えがしっかりした何ともいえない歯応えがある。また、胡麻醤油の甘塩っぽい旨味が重なって…

#### ▼ごま酢和え

◇…しらすをまぶしたキュウリの酢の和え物。薄くスライスされたキュウリの爽やかですっきりした歯応え、何ともいえない甘酸っぱさとゴマの風味が絶妙に調和し、一段と深い味わいに…

#### ▼白和え

◇…下茹でしたハウレンソウなどの野菜と搾って潰した豆腐を和えた白和え。滑らかな口当たり、ほんのりした豆腐の甘味がとてもやさしい味わい。そして、コンニャクのプリプリした口当たりが加わって、変化のある手作りの味に…



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼酢味噌和え

◇…ネギとイカが入った葱ぬた。ネギの活き活きた色が本格的な春の訪れを知らせてくれる。まろやかで甘酸っぱい酢みそと、やわらかでヌルヌルしたネギが甘く、季節限定の…



### ▼辛子和え

◇…茎が太くつぼみがまだ緑色の菜の花を茹で、練り辛子を和えた辛子和え。気持良い香りがする。甘味があるシャキシャキ感と、ツーンとくる辛さが対極的だが、味わっているうちに適度なまろやかさもわかり、体も温まる…

### ▼唐辛子味噌和え

◇…鶏肉ときゅうりの唐辛子味噌和え。柔らかく淡白な鶏肉と、瑞々しくパリパリのキュウリが、まろやかな辛さの濃い味噌に包まれた。彩りも良く、食材がさらに活性化して、パンチも風味も優れた一品に…

### ▼マヨネーズ和え

◇…ゴーヤとツナのマヨネーズ和え。シャリシャリした程良い苦味のあるゴーヤと、コクもあり旨味に満ちたツナとマヨネーズが、上手く調和して、一度食べただけで忘れられない料理に…



◇…カラッと揚げたむき海老にマヨネーズを和えたマヨネーズ和え。オレンジのような鮮やかな色、トロットした中のプリプリ感がなんとも云えない。マヨネーズの甘味や酸味などとエビの旨味が合体して、ほっぺが落ちる程の…

### ▼納豆和え

◇…ニラと納豆を和えた納豆和え。二つの個性の強い匂いがなんともいえない。ニラのシャキシャキ感と納豆のネバネバ感が奇妙にバランスして独特の粘りある風味に…



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼ナムル

◇…野菜の塩ゆでをごま油で和えたナムル。しっとり柔らかかで甘味のあるホウレン草、シャキシャキのもやし、柔らかくてとろけるようなぜんまいが特長的。野菜本来の味とごまの風味だけの淡白さで、こってり料理の箸休めには持ってこいの…

[目次へ](#)

## (4) 他の複合惣菜

魚と肉でできている惣菜や魚・肉・野菜が全て入った惣菜は少ない。それは、魚と肉が同じ位置にいて、両者が混じり合っても、あまりおいしくならないためであろうか。いずれにしても、ここで採り上げる魚・肉・野菜が全て入った料理の数は少ない。



### ▼おでん 人気第 19 位

◇…大鍋に、さつま揚げ・はんぺん・ちくわといった魚の加工品、そして茹でたまごやがんもどき、大根・コンニャクなどがひしめき合っているおでん。フツフツしてさかんに湯気を上げ、温かい匂いが辺り一面を覆っている。煮込んだ大根のやさしい甘味やうま味が一杯に広がる。黒はんぺんも、だし粉の匂いが加わって、他では出せない黒はんぺんならではの舌触りと甘味やうま味が満喫できる。コンニャクのプルプル感も…



### ▼茶碗蒸し

◇…容器ごと温かな茶碗蒸し。淡い黄色がやさしく上品な美しさ。軟らかくツルンとした滑らかな口当たりや、シタケのシコシコした噛み心地が目立つ。エビも出てきて、これがまたプリ



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

プリで甘い。食べるうちに心まで温まるやさしさに包まれ、とても幸せな気分  
に…

### ▼カニ玉（カニタマ）

◇…ふっくらふんわりの玉子に、カニが包まれているカニ玉。その上に熱々  
でとろ～とした甘酢あんが絡まってとろけそうな舌触り。カニのうま味も甘酸  
っぱさも一口で堪能できる料理に…

### ▼八宝菜

◇…豚・海老・イカ・白菜・人参・白ネギ・アス  
パラガス・ピーマン・キクラゲが入った八宝菜。  
鮮やかな色合いが楽しい。素材一つひとつが  
違った味わいで、トロツとした濃いうま味が素材  
を包んでコクのある中華らしい料理に…



### ▼ワンタン

◇…いったん茹だってからスープに入ったワンタン。細かく刻まれた肉や魚  
介類、それに野菜などが餃子のような皮で包まれている。フーフーしながら  
口に含むと、柔らかく、トロ～とした極上の舌触りと、素材の多様な旨さが  
満ち満ちている。ツルツとした喉越しも楽しく…

[目次へ](#)

## (5) 郷土料理・B級グルメ

### ① 代表的な郷土料理

郷土料理は、その地域の特産物を使った伝統的な調理法で独特のおい  
しさがある。どの地域にどんな郷土料理があるのか農林水産省が選定した「郷  
土料理百選」で見よう。なお、\*をつけた料理は、御当地人気料理特選  
である。



「農林水産省では、平成19年度、全国各地の農山漁村で脈々と受け継がれ、か  
つ「食べてみたい！食べさせたい！ふるさとの味」として、国民的に支持されうる郷土

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

料理を「郷土料理百選」として選定しました。選定にあたっては、人気投票の形で広く国民の皆様にかがったご意見を参考にさせていただいております。」という説明がある。

北海道 ジンギスカン、石狩鍋、ちゃんちゃん焼き  
\*ウニ・イクラ丼、\*スープカレー

青森県 いちご煮、せんべい汁

岩手県 わんこそば、ひつつみ  
\*盛岡冷麺、\*盛岡 じゃじゃ麺

宮城県 ずんだ餅、はらこ飯  
\*牛タン焼き

秋田県 きりたんぼ鍋、稲庭うどん  
\*横手やきそば

山形県 いも煮、どんから汁

福島県 こづゆ、にしんの山椒漬け

茨城県 あんこう料理、そばろ納豆

栃木県 しもつかれ、ちたけそば  
\*宇都宮餃子

群馬県 おっきりこみ、生芋こんにゃく料理  
\*焼きまんじゅう

埼玉県 冷汁うどん、いが饅頭

千葉県 太巻き寿司、イワシのごま漬け

東京都 深川丼、くさや  
\*もんじゃ焼き

神奈川県 へらへら団子、かんこ焼き

新潟県 のっぺい汁、笹寿司

富山県 鱒寿司、ぶり大根

石川県 カブラ寿司、治部(じぶ)煮



いちご煮



こづゆ



よこすか海軍カレー

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

福井県 越前おろしそば、さばのへしこ  
山梨県 ほうとう、吉田うどん  
長野県 信州そば、おやき  
岐阜県 栗きんとん、ほう葉みそ  
静岡県 桜えびのかき揚げ、うなぎの蒲焼き

\* 富士宮やきそば

愛知県 ひつまぶし、味噌煮込みうどん

三重県 伊勢うどん、手こね寿司

滋賀県 ふな寿司、鴨鍋

京都府 京漬物、賀茂なすの田楽

大阪府 箱寿司、白みそ雑煮

\* お好み焼き、\* たこ焼き

兵庫県 ボタン鍋、いかなごのくぎ煮

\* 明石焼き、\* 神戸牛ステーキ

奈良県 柿の葉寿司、三輪そうめん

和歌山県 鯨の竜田揚げ、めはりずし

鳥取県 かに汁、あごのやき

島根県 出雲そば、しじみ汁

岡山県 岡山ばらずし、ままかり寿司

広島県 カキの土手鍋、あなご飯

\* 広島風お好み焼き

山口県 ふく料理、岩国ずし

徳島県 そば米雑炊、ぼうぜの姿寿司

香川県 讃岐うどん、あんもち雑煮

愛媛県 宇和島鯛めし、じゃこ天

高知県 かつおのたたき、皿鉢(さわち)料理

福岡県 水炊き、がめ煮

\* 明太子

佐賀県 呼子イカの活きづくり、須古寿し



伊勢うどん



めはりずし



宇和島鯛めし

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

長崎県 卓袱(しっぽく)料理、具雑煮

\* 皿うどん・ちゃんぽん、\* 佐世保バー  
ガー

熊本県 馬刺し、いきなりだご、からしれんこん

\* 太平燕(タイピーエン)

大分県 ブリのあつめし、ごまだしうどん、手延べ  
だんご汁

宮崎県 地鶏の炭火焼き、冷や汁

\* チキン南蛮

鹿児島県 鶏飯(けいはん)、きびなご料理、  
つけあげ

\* 黒豚のしゃぶしゃぶ

沖縄県 沖縄そば、ゴーヤーチャンプルー、いか  
すみ汁



いきなりだご



地鶏の炭火焼き

注 農山漁村の郷土料理百選は計99品、御当地人気料理特選は、計  
23品掲載されている。



郷土料理のおいしさは、類似の料理にはない特長あるいはその料理ができた由来などの食情報も少し添えて伝えていくと良い。なお、インターネットで「農産漁村の料理百選」で検索すれば写真やらレシピが掲載されているので、参照してみよう。

### ▼ジンギスカン 北海道

◇…浅い帽子状の鍋の頂上にマトンを、周りに色々な野菜を載せて焼くジンギスカン。独特の臭みはなく良い香り。フーフーして口に含めば、プリプリで、ジュワ〜と広がる肉汁がついた野菜もたまらない旨さで、風味たっぷりの…



### ▼せんべい汁 青森県

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…鶏肉・魚・野菜などのダシ汁に、汁物用の南部煎餅を割り入れて煮込んだせんべい汁。エッ、鍋物に煎餅？と云う料理法だが、その煎餅は汁を吸ってツルツル・モチモチした心地好い歯応え。鍋自体が具沢山のうま味やコクがたっぷりあって、煎餅でさらに抜群の個性発揮で…



### ▼わんこそば 岩手県

◇…一口量の蕎麦をギブアップするまで何十杯も食べ続けるわんこそば。素朴な香り、あまり噛まないその喉越しの醍醐味がある。つゆは絶品だが、おいしさを堪能すると云うよりも変わった食べ方に風情があって…



### ▼ずんだ餅 宮城県

◇…枝豆をつぶした餡を絡めたずんだ餅。枝豆の香りと、うす緑色が清々しく、滑らかな柔らかい餅と、やさしい甘味の餡が絶妙にマッチしている。伝統にふさわしい風格のある…

### ▼稲庭うどん 秋田県 いなにわ

◇…手づくりの細麺で透明感のあるつやつやした稲庭うどん。淡白でつるつるした腰のある滑らかな舌ざわりや喉越しが絶品。つゆと一体になって、旨味に満ちた上品な味わいに…



### ▼いも煮 山形県

◇…里芋と牛肉と野菜類が入った、醤油味タイプのいも煮。里芋のネットリ、コンニャクのプリプリ、ネギのしっとりなど、賑やかな食べ心地がある。河原での大鍋の雰囲気、味わいを高めて…

### ▼こづゆ 福島県

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…かいつゆと云う異名のある貝柱入り吸い物のこづゆ。干し貝柱のほか、サトイモ・ニンジン・豆麩・キクラゲ・糸コンニャク・ギンナンが入って、見た目も食べ心地も、それぞれに豊かで趣がある。皆で食べれば、とてもおめでたい気分…

### ▼にしんの山椒漬け 福島県

◇…にしんの干物と山椒の葉を交互に重ね、醤油や酢などのタレに漬けたにしんの山椒漬け。柔らかな燻製のような噛み応えと優しい酸味に、山椒独特の香りもあって風味満点の料理に…



### ▼あんこう鍋 茨城県

◇…アンコウ・春菊・ネギ・椎茸・焼き豆腐をいれてグツグツ煮だっているアンコウ鍋。アンコウの「七つ道具」はそれぞれ異なった舌触りや、味わい深さがある。肝は、まさに海のフォアグラで、他の具も目いっぱい頑張っている温かい冬の鍋料理で…

### ▼そばろ納豆 茨城県

◇…納豆と切干大根が入ったそばろ納豆。糸引きが少なくふんわり柔らかな納豆とぱりぱりした切干大根のコントラストが絶妙。醤油ベースの薄い味付けに豆の旨さが引き立って、一味違う病みつきになる納豆で…



### ▼宇都宮餃子 栃木県

◇…ニンニクと油の香りがあふれ出て、明るい焦げ目が食欲をそそる宇都宮餃子。カリカリ・もちっとしたの皮の内側から、熱々でジューシーな肉汁の旨味が、口いっぱい広がる。小振りで食べやすく、次々と手が出てしまう一品で…



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼おっきりにみ 群馬県

◇…手打ちの太麺と色々な野菜を、味噌仕立てで煮込んだおっきりにみ。もちもちした歯あたり、溶け出したとろみが、何とも言えず、熱々。その汁のとろみと野菜がよく馴染んで、濃厚でコクのある、深い味わいのあるお袋の味に…

### ▼冷汁うどん 埼玉県

◇…味噌仕立てのだし汁に、うどんをつけて食べるタイプの冷汁うどん。冷たく、もちもちの歯応えがあり、ごまやしそやキュウリが入って風味満点。喉越しが爽快な夏には欠かせない一品で…

### ▼太巻き寿司 千葉県

◇…海苔巻きの中に、花や動物の絵柄を描いた太巻き寿司。酢飯に卵焼き、かんぴょう、シイタケ、ニンジンなどで描く色鮮やかな絵柄はもとより、色々な食感やら味が一口で楽しめる。ハレの日らしい楽しい寿司で…



### ▼くさや 東京都

◇…ムロアジのくさやをあぶった匂いは、香りでも匂いでもなく臭いというのが似合う独特の臭さがある。意外にも噛むほどに旨みがじわじわと口に広がり、なるほどと納得のいく味わいで…

### ▼深川井 東京都

◇…アサリ、ネギ、油揚げなどの具を煮た煮汁で炊いたご飯に、その具を載せたタイプの深川井。アサリは磯の香りが豊かで、ご飯との相性がよく甘い。ネギ、油揚げなどで風味が増して、懐かしい下町の味わいに…



### ▼へらへら団子 神奈川県

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…平たい団子をちぎって茹でたものに餡をからめたへらへら団子。波を打ったような形で、もちもちした独特の程よい弾力がある。甘いとろけるような口けのこし餡と一体で、優しく満足感のある和菓子に…

### ▼のっぺい汁 新潟県

◇…鶏肉や季節の野菜を鍋で煮込んだ汁物ののっぺい汁。里芋のとろみと甘味、人参の柔らかさと甘味、ごぼうとレンコンの歯応えなどが自慢。多彩な味わいが存分に楽しめる汁で…

### ▼鱒寿司 富山県

◇…淡い紅色の切り身と白い寿司飯が一体となった鱒寿司。脂ののった鱒の旨味が、もっちりした寿司飯に浸みこみ、酢の酸味が全体の味を引き締めている。とてもシンプルで素材を活かした好感度な一品に…



### ▼じぶ煮 石川県

◇…鴨肉にタケノコ・椎茸・ゴボウ・すだれ麩が入ったじぶ煮。落ち着いた色合いで、熱々のトロリとした鴨の煮汁の旨味とワサビがピリッとくるのが印象的。見た目以上に上品な味わいがある庶民的な煮物で…

### ▼越前おろしそば 福井県

◇…大根おろしとだしをたっぷり使った越前おろしそば。ツルツルでしっかりしたコシのある太目の蕎麦と、辛めの大根おろしが混ざりあって、口いっぱい蕎麦の香りが広がる。心地好い喉ごしがあるさっぱりしたそばで…

### ▼ほうとう 山梨県

◇…一人用の鍋で煮込んだ味噌仕立ての汁のほうとう。カボチャ・ニンジン・白菜等が入った賑やかさで、平たい麺は、もちもちしてとろみがありコシの強さ、のど越しの良さが目立つ。野菜も



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

それぞれの持ち味を発揮してコクたっぷりな汁に…

### ▼おやしき 長野県

◇…こんがり焼きあがった野沢菜のおやしき。ふんわり柔らかく、野沢菜や、ねぎ味噌などがたっぷり入った中身の具がジューシーで、ほのかな甘味やうま味がいっぱい。ニラや味噌の田舎の風味がしみ出ているように…



### ▼桜えびのかき揚げ 静岡県

◇…駿河湾でしか獲れない桜海老のかき揚げ。鮮やかな桜色でバリッ・サクサクと崩れる歯ざわりがたまらない。また、玉ねぎと海老の甘味がそれぞれ個性的で、そのバランスが絶妙。一度食べたら忘れられない癖になる…

### ▼鰻の蒲焼 静岡県

◇…浜名湖で獲れた鰻を背開きした蒲焼き。たれがつやつやして、プーンと辺りを包んでしまう程の香ばしさがとてもおいしそう。一口サイズに切って口に入れると、ふっくらした肉厚のうま味がパァ〜ッと広がり、山椒の香りも載って風味は最高。至福のひと時を…

### ▼栗きんとん 岐阜県

◇…栗の実を型どった栗きんとん。裏ごした栗のおだやかな色と造形、そして甘い香りがある。栗本来のほっくりした舌触りとしっとり感、ほどよい自然の甘味がうれしい。雑味のない高級な和菓子らしい心地好さで…



## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼味噌煮込みうどん 愛知県

◇…一人用の土鍋で湯気をたてている味噌煮込みうどん。色の濃いハ丁味噌で、鰹だしの上質な香りがある。しこしこもっちりした腰の強い生麺が、味噌と具材から出た複雑な味と絡んで何とも言えないコクがある。個性が際立つ風味で…



### ▼ひつまぶし 愛知県

◇…一口サイズの鰻のかば焼きをおひつに敷き詰め、かき混ぜて食べるひつまぶし。香ばしい香りとフワリした舌触りや旨味を味わい、ネギ・海苔・ワサビを載せて、更なる風味を味わう。締めは、出汁の茶漬けで、旨味や爽やかな喉越しをすべて味わう変化に満ちた欲張りな味わいで…

### ▼五平餅 岐阜県など

◇…潰したご飯の塊を平らにして、串焼きした五平餅。お焦げの香りが一面に漂い、外はカリカリ、中はしっとり柔らかく、ご飯のやさしい甘味がある。甘しょっぱい味噌だれが強烈なアクセントになって、田舎風味の優れた…



### ▼伊勢うどん 三重県

◇…ずんぐりと太いうどんにたまり醤油の濃い色のたれをかけて食べる伊勢うどん。汁気が少なく、ふっくら柔らかでもちもちの歯応え。たれが麺に絡んで甘辛くコクがある。意外にまるやかであっさりした味わいに…

### ▼ふな寿司 滋賀県

◇…なれ寿司の一種で、ニゴロブナを乳酸発酵させてつくるふな寿司。独特の匂いが強く、身はスジのようで歯応えがあり、旨味のある酸味が口いっぱい広がる。卵は口の中でホロホロと崩れてチーズのような感じ。とても野趣溢れる珍味で…

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼千枚漬け 京都府

◇…聖護院蕪の薄切りを甘酢漬けた千枚漬け。白きめ細かな肉質で、二～三枚ずつ口にすれば、しっとりと舌に馴染み、確かな歯応えがある。上品に甘く、美味というに相応しい風味ある…



### ▼箱寿司 大阪府

◇…大阪で寿司と言えば木の箱に押し作った箱寿司。ふっくら黄金色のたまご焼・桜色の子鯛・紅色の鮭・茶色のアナゴが入ってとても色彩が良い。飯の間に挟まれた焼きのりが香る。飯のもちもち感と、具の取り合わせが絶妙。さながら、それぞれの素材がおいしさを競い合って至高の…

### ▼いかなごのくぎ煮 兵庫県

◇…体長数センチのいかなごを甘辛く濃厚に味付たいかなごのくぎ煮。錆びた釘が山のようにになった感じで、柔らかくほど良い歯応えがある。噛むほどにでる旨味と適度な苦みが何とも言えず、春の訪れを知らせてくれる…



### ▼柿の葉寿司 奈良県

◇…柿の葉で鯖と鮭の押し寿司を包んだ柿の葉寿司。程よい酸味のもちもちした寿司飯と、脂の乗った鯖と鮭の旨味が上手くバランスして奈良ならではの味に…



### ▼めはりずし 和歌山県

◇…おにぎりを高菜の漬物ですっぽり包んだめはりずし。鮮やかな緑色をして、中のご飯の甘味と高菜漬けの刻みの醤油味が一体となって良い味を出している。野趣に富む素朴な弁当だが、意外に上品な味で味わい深く…

### ▼あごのやき 鳥取県

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…あご(トビウオ)を使って作られた大きめのちくわのようなあごの焼き。香ばしさが漂い噛めばとてもコシがある。味は淡白でさっぱりしているが、しっかりと下味がついて旨い。普通の竹輪より蒲鉾に近いあご独特の風味に優れ…

### ▼出雲そば 島根県

◇…割子の冷えたそばにつゆをかけて食べる出雲そば。甘皮まで挽きこんであるため、少しザラザラした舌触りがあるが、普通のそばより色や香りが濃く、コシが強い。この地方ならではの独特の味わいが存分に発揮されたそばで…

### ▼ままかり寿司 岡山県

◇…握った寿司飯のうえにサッパの酢漬をのせたままかり寿司。淡白だが独特の甘味があり、酢の酸味が全体の味をひきしめている。さっぱりした風味の食べやすい寿司で…

### ▼お好み焼き 広島県

◇…キャベツ・生姜・マヨネーズ・青海苔の具の上に生牡蠣を沢山載せたカキオコと称する日生風のお好み焼き。熱々で柔らかくジューシー。直ぐに牡蠣の旨味がジュ〜ッと現れ、岩塩をつければまたまた味わい深い。とても満ち足りた気分…



### ▼ふく料理 山口県

◇…透けて見えるほど薄切りで、皿に華やかに盛られたふく刺し。とらふぐのコリコリとした弾力のある心地好い噛み心地と、噛むほどに広がる上品な旨味が嬉しい。ふくちりも合わせてふぐの醍醐味を存分に味わった気分…



### ▼そば米雑炊 徳島県

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

◇…そばを米のように粒のまま雑炊にしたそば米雑炊。鶏肉・干しシイタケ・コンニャク・ニンジン・豆腐が入って賑やか。主役のそば米は、口の中でぷちぷちと弾ける歯あたりが楽しく、喉越しはさらさらして、素朴な味わいに…

### ▼讃岐うどん 香川県

◇…出来立てで湯気が溢れている讃岐うどんのかけ。手打ちらしいコシのあるつるつる感。煮干しのだしがつややかなうどんに絡まって素朴な味わいと、のど越しの醍醐味がたまらない。薬味の生姜が風味を高めて…



### ▼じゃこ天 愛媛県

◇…ホタルジャコの身や骨や皮をすって長方形にして油で揚げたタイプのじゃこ天。揚げ蒲鉾らしくきつね色と出来たての香りがたまらない。適度な噛み心地があり、旨味に満ちた甘味がたっぷりのホタルジャコを丸ごと味わえる感じで…

### ▼鯉のたたき 高知県

◇…生の戻り鯉をわらで焼いた鯉のたたき。外側は香ばしく、中の身は鮮やかな厚切りの刺身そのもの。柔らかくほどよい脂ののりがある、ポン酢入りのたれがとてもあう。それに、みょうがのスライスと青紫蘇を添えると最高の風味で…



### ▼がめ煮 福岡県

◇…鶏肉や野菜類を炒めてから煮込んだがめ煮。一口大の里芋、ごぼう、にんじん、たけのこなどがごちゃまぜ。食材毎の食感や味が異なり変化のある味わいが楽しい。慶事に相応しい一品で…

### ▼須古寿し 佐賀県

◇…平らにした酢飯の区画毎にムツゴロウの蒲焼・しいたけ・ごぼう・卵などを載せた須古寿し。とてもカラフルで、酢飯のモチモチ感や具の多彩な歯

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

応えと味が一度に味わえる。祝い事にはとても相応しい逸品で…

### ▼ちゃんぽん 長崎県

◇…肉、魚介類、野菜など十数種の具と太麺を煮込んだちゃんぽん。スープをすすれば豚骨と鶏がらのコクのある旨味。それぞれの具の適度な歯ごたえと、もっちりした麺との絡み具合が変化して、ちゃんぽんならではの味わい深さが…



### ▼いきなりだご 熊本県

◇…サツマイモの輪切りと餡を小麦粉の生地で包んで蒸し上げたいきなり団子。もちもちの皮と、ホクホクした甘みとクリーミーな芋の風味が上手く調和して、どこかホッとする。おやつには持ってこいの誰にも喜ばれるおふくろの味で…

### ▼手延べ団子汁 大分県

◇…手延べの平たい麺が味噌汁に入った手延べ団子汁。つるつる〜とした滑らかさが心地良く、だしの浸みたごぼう・しいたけ・にんじん・里芋に豚肉が入って豚汁のように賑やかで旨味もいっぱい。とてもやさしい後を引く味わいで…



### ▼冷や汁 宮崎県

◇…味噌汁ぶっかけ飯の一種の冷や汁。鱈のエキスや豆腐を入れた味噌仕立ての冷えただし汁が、温かな麦飯と相性がよく、コクがあって旨味がたっぷり。喉越しも良く、夏には食べやすい癖になる汁で…

### ▼つけあげ 鹿児島県

◇…一般的には薩摩揚げと言われているつけあげ。魚のすり身がこんがり香ばしく揚がり、ほんのり甘くとても旨い。ワサビ醤油でピリッと味を締めれば、さらに豊かな風味に…

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

### ▼沖縄そば 沖縄県

◇…澄んだスープに豚の三枚肉と蒲鉾が入ったシンプルな沖縄そば。島葱と鰹節の香りがとても上品で、小麦粉100%の蕎麦でもうどんでもない麺は独特な弾力とコシがある。あっさりしたスープととろける様な肉、麺が上手く絡まって極上の…



[目次へ](#)

### ② B級グルメ

B級グルメは、「地元産品を使った人気の料理で、おいしくて安い」といったイメージのものだが、明確な定義はないようである。その料理を地域活性化の戦略にしている場合は、多数のお店が同一ブランドで売り出している、いわばご当地グルメである。



面白いことに、B級ご当地グルメの祭典としてB-1グランプリが毎年場所を変えて開かれている。その祭典で、①ゴールドグランプリ、②シルバークランプリ、③ブロンズグランプリに輝いた「まちおこし団体」の料理は次のとおりである。なお、これは、味の日本一を決めるイベントではなく、B級ご当地グルメの味を含めたまちおこし活動の日本一を競うイベントである。回を重ねるごとに参加団体が増えているらしい。

#### ▽第1回 06年 青森県八戸市

①富士宮やきそば ②横手やきそば ③室蘭やきとり

#### ▽第2回 07年 静岡県富士宮市

①富士宮やきそば ②八戸せんべい汁 ③静岡おでん

#### ▽第3回 08年 福岡県久留米市

①厚木シロコロ・ホルモン ②八戸せんべい汁 ③各務原キムチ鍋

#### ▽第4回 09年 秋田県横手市

①横手やきそば ②八戸せんべい汁 ③津山ホルモンうどん

#### ▽第5回 10年 神奈川県厚木市

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

① 甲府鳥もつ煮 ② ひるぜん焼そば ③ 八戸せんべい汁

▽第6回 11年 兵庫県姫路市

① ひるぜん焼そば ② 津山ホルモンうどん ③ 八戸せんべい汁

▽第7回 12年 福岡県北九州市

① 八戸せんべい汁 ② 上対馬とんちゃん ③ 今治焼豚玉子飯

▽第8回 13年 愛知県豊川市

① なみえ焼きそば ② 十和田バラ焼き ③ 勝浦タンタンメン

▽第9回 14年 福島県郡山市

① 十和田バラ焼き ② 勝浦タンタンメン ③ 今治焼豚玉子飯

▽第10回 15年 青森県十和田市

① 勝浦タンタンメン ② 上対馬とんちゃん ③ 津ぎょうざ



### ▼富士宮やきそば 静岡県

◇…キャベツ・ネギ・肉かす・だし粉が入った「富士宮焼きそば」。飾り気はないが香ばしい香りが溢れている。モチモチした独特の縮れた麺、カリカリッの肉かす、魚のダシ粉の風味が特長。麺と具とソースのバランスが絶妙で…



### ▼厚木シロコロ・ホルモン 神奈川県

◇…豚の大腸を管のまま一口サイズにした素材を網焼きしてココロになった「厚木シロコロ・ホルモン」。白くふっくらして、とても柔らかくプリプリ。フワッと甘くジューシーな肉汁が口いっぱいになり広がる。噛むほどに旨味が出てくる濃厚な味で…



### ▼横手やきそば 秋田県

◇…太くて真っ直ぐな茹でた角麺を使った「横手やきそば」。キャベツ、豚挽肉の上に片焼きの目玉焼きが乗ってとてもおいしそうな色合い、香ばしい香り

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

がする。黄身を麺に絡めて食べると、まるやかでコクもある納得の逸品で…

### ▼甲府鳥もつ煮 山梨県

◇… 飴状のタレで表面がテラテラになった「甲府鳥もつ煮」。コリコリの砂肝、シコシコのハツ、ホクホクのきんかん、それに柔らかなレバー。地味な色の中できんかんの黄色がとても明るい。

なんとも賑やかな噛み心地と、甘辛の濃さが目立つ初めて経験する旨味で…



### ▼ひるぜん焼そば 岡山県

◇… 鶏肉の細切れや味噌だれが特長的な「ひるぜん焼そば」。フワッと漂う豊満な香りがあり、キャベツがジューシーで甘く、モチリした麺と、噛むほどに味の出る鶏肉の歯応えが何とも言えない。濃厚な甘辛の味噌だれが絶妙に絡み、まさに甘辛で、その豊満な風味は癖になる…



### ▼八戸せんべい汁 青森県

(前項「郷土料理」の八戸せんべい汁の表現を以下に再掲)

◇… 鶏肉・魚・野菜などのダシ汁に、汁物用の南部煎餅を割り入れて煮込んだ「せんべい汁」。エッ、鍋物に煎餅？と云う料理法だが、その煎餅は汁を吸ってツルツル・モチモチした心地好い歯応え。鍋自体が具沢山のうま味やコクがたっぷりあって、煎餅でさらに抜群の個性発揮で…

### ▼なみえ焼きそば 福島県

◇… 極太の中華麺に濃厚な色をしたソースが絡んだなみえ焼きそば。もちもちした柔らかな麺は、ほどほどに腰があり、しゃきしゃきとしたモヤシが心地よい。濃厚なうま味と適度な辛味が程



## 5 複合物菜等のおいしさ表現

よくコラボして、コクのある旨味がたっぷりの懐かしい味わいになって…

[目次へ](#)

# 索引

---

## あ

- 和え物 ・27  
揚げ餃子 ・23  
揚げ浸し ・6  
あごのやき ・40  
鱈の酢物 ・8  
アジのマリネ ・7  
アスパラの肉巻きフライ ・15  
厚木シロコロ・ホルモン ・45  
油揚げの巾着煮 ・22  
あんこう鍋 ・35

---

## い

- イカと里芋の煮物 ・3  
イカとダイコンの煮物 ・3  
いかなごのくぎ煮 ・40  
イカの鉄砲焼き ・5  
いきなりだご ・43  
出雲そば ・41  
伊勢うどん ・39  
磯辺揚げ ・4  
稲庭うどん ・34

- いも煮 ・34  
インゲンの肉巻き ・14

---

## う

- 宇都宮餃子 ・35  
鰻の蒲焼 ・38

---

## え

- エスカベージュ ・4  
エゾイソアイナメ ・3  
越前おろしそば ・37  
エビチリ ・7  
エビの中華炒め ・5

---

## お

- 沖縄そば ・44  
お好み焼き ・41  
おっきりこみ ・36  
おでん ・29  
お浸し ・6  
オムレツ ・16

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

おやき ・38

---

### か

カキオコ ・41  
柿の葉寿司 ・40  
鰹とレンコンの煮物 ・3  
鰹のたたき ・42  
カニグラタン ・22  
カニシュウマイ ・23  
カニ玉 ・30  
カボチャコロッケ ・17  
がめ煮 ・9, 42  
辛子和え ・28  
カルパッチョ ・21  
カレー鍋 ・11

---

### き

キムチ鍋 ・24  
牛鍋 ・12  
牛のトマト煮 ・10  
餃子 ・23  
**郷土料理 ・30**  
郷土料理・B級グルメ ・30  
郷土料理百選 ・30  
魚介サラダ ・6

---

### く

くさや ・36  
串カツ ・13  
串物 ・13  
グラタン ・22  
クリームコロッケ ・17  
クリームシチュー ・22  
栗きんとん ・38

---

### こ

甲府烏もつ煮 ・46  
ゴーヤとツナのマヨネーズ和え ・28  
黄金煮 ・9  
こつゆ ・34  
五平餅 ・39  
胡麻和え ・27  
ごま酢和え ・27  
コロッケ ・17

---

### こ

魚と野菜の複合惣菜 ・2  
魚の炒め物 ・5  
魚のカルパッチョ ・6  
魚のハンバーグ ・7

桜えびのかき揚げ ・38  
刺身サラダ ・6  
薩摩揚げ ・43  
讃岐うどん ・42  
サラダ ・20

---

## し

シーザーサラダ ・20  
シチュー ・22  
じぶ煮 ・37  
ジャーマンポテト ・21  
ジャガイモのベーコン巻 ・15  
じゃこ天 ・42  
しゃぶしゃぶ ・10  
シュウマイ ・23  
白和え ・27  
ジンギスカン ・33  
しんじょ ・4

---

## す

スープカレー ・11  
すき焼き ・10  
須古寿し ・42  
酢漬け ・30  
スパゲッティサラダ ・20  
酢豚 ・24

酢味噌和え ・28  
ずんだ餅 ・34  
スンドゥブチゲ ・26

---

## せ

せんべい汁 ・33  
千枚漬け ・40

---

## そ

そば米雑炊 ・41  
そばろ納豆 ・35

---

## た

タコのマリネ ・7  
他の複合惣菜 ・29  
玉子豆腐 ・21  
卵とじ ・16

---

## ち

チーズ焼き ・22  
チキンサラダ ・20  
チキンナゲット ・19

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

チキンのトマト煮 ・10

筑前煮 ・9

チャブチェ ・26

茶碗蒸し ・29

ちゃんぽん ・43

中華風サラダ ・24

ちりとり鍋 ・12

ちり鍋 ・2

チンジャオロース ・24

青椒肉絲 ・24

---

### つ

つくね ・17

つけあげ ・43

漬物 ・30

ツナサラダ ・6

つみれ鍋 ・2

---

### て

てっちり ・3

手延べ団子汁 ・43

天ぷら ・4

---

### と

唐辛子味噌和え ・28

豆乳鍋 ・12

陶板焼き ・13

土瓶蒸し ・7

トマト鍋 ・13

トマト煮 ・10

鶏と豆腐のハンバーグ ・19

鶏鍋 ・12

鶏ワサ ・19

どんこ鍋 ・3

---

### な

納豆和え ・28

鱈 ・9

なみえ焼きそば ・46

ナムル ・29

なめろう ・5

南蛮漬け ・8

---

### に

肉じゃが ・9

肉と野菜の複合惣菜 ・9

肉巻き ・14

肉野菜炒め ・15  
煮込みハンバーグ ・19  
ニシンの昆布巻き ・8  
にしんの山椒漬け ・35  
日本南瓜 ・17  
ニラタマ ・16  
ニラレバ炒め ・15

---

## ぬ

ぬた ・5

---

## ね

ねぎま ・13

---

## の

のっぺい汁 ・37

---

## は

バーベキューの串焼き ・14  
白菜の豚肉巻き ・14  
箱寿司 ・40  
バジョン ・8

八戸せんべい汁 ・46  
八宝菜 ・30  
パネソテー ・19  
ハムエッグ ・19  
ハムカツ ・18  
ハムサラダカツ ・18  
ハムと野菜のサラダ ・20  
春巻 ・24  
ハンバーグ ・18  
バンバンジー ・26  
棒棒鶏 ・26

---

## ひ

B級グルメ ・44  
B1グランプリ ・44  
ビーフシチュウ ・22  
ひつまぶし ・39  
冷や汁 ・43  
冷汁うどん ・36  
ひるぜん焼そば ・46

---

## ふ

深川井 ・36  
フグちり ・3  
ふく料理 ・41  
富士宮やきそば ・45

## 5 複合惣菜等のおいしさ表現

豚キムチ ・16

豚とピーマンの炒め物 ・16

豚とホウレンソウのバター炒め ・16

豚肉サラダ ・20

豚肉と野菜の網焼き ・14

太巻き寿司 ・36

ふな寿司 ・39

フライ ・4

ブリの大根煮 ・3

ブルコギ ・25

---

### へ

ベーコン巻 ・14

へらへら団子 ・36

---

### ほ

回鍋肉 ・25

ホイコーロー ・25

ホイル焼き ・5

ほうとう ・37

ポテトコロッケ ・17

---

### ま

麻婆茄子 ・25

麻婆豆腐 ・25

マカロニサラダ ・20

鱈寿司 ・37

マッシュポテト ・21

松前漬 ・8

ままかり寿司 ・41

ままかりの酢漬け ・8

マヨネーズ和え ・28

マリネ ・7

---

### み

ミートボール ・17

ミートローフ ・17

水餃子 ・23

水炊き ・11

味噌和え ・27

味噌煮込みうどん ・39

---

### む

蒸し餃子 ・23

蒸野菜 ・21

---

### め

めはりずし ・40

メンチカツ ・18

---

## も

モツ鍋 ・12

モツニラ炒め ・15

---

## や

焼き餃子 ・23

焼き鳥 ・13

焼きビーフン ・26

---

## ゆ

ユッケ ・26

---

---

## よ

横手やきそば ・45

寄せ鍋 ・2

---

## れ

冷シャブ ・11

レバーフライ ・18, 19

---

## ろ

ロール卷 ・15

ロール卷のフライ ・15

---

## わ

わんこそば ・34

ワンタン ・30

---