

おだして巡る ご当地だし文化

和食に欠かせないおだし。
その主な原料として知られているのは、かつお節や昆布、煮干しですが、
地域によって様々なだし文化が楽しめます。
今回は、にんべんだしアンバサダーの皆さまに故郷のだし文化を聞いてみました。

※2021年1月実施アンケート
「アンバサダーのふるさと料理大募集!」より

地域ごとの だし文化の違いについて

日本は地域ごとによってなじみのあるだしの素材が違います。それは古くは奈良時代から始まります。
例えば、北海道・東北では昆布が主流ですが、中国・九州地方ではイワシが多く採れ、
煮干しやアゴ(飛魚)が多く使われています。
また京都をはじめとする関西地方は、京料理の影響を受けて、昆布とかつお節の合わせだしが多く、
関東は昆布の流通が関西より遅く、かつお節やさば節などが主流であった背景があります。
このように、地域ごとにだし文化が異なるのは、
とれる食材の違いや流通の歴史などが関わっているといわれています。



大阪府
たこ焼き



東京都
ねぎま鍋
焼き鳥のねぎまではなく、「葱(ネギ)」
と「鯖(マグロ)」の「葱鯖鍋」。江戸
(東京)の郷土料理です。



山形県
だし



広島県
広島風お好み焼き
重ね焼きの生地の中にもかつお節の
削り粉を入れてたり、生地に混ぜ込ま
ずに、生地をおたまの背で広げた上
にバラバラとかけることもあります。



福島県
するめにんじん



静岡県
静岡おでん
かつお節や煮干しを粉状にしただし
粉をたっぷりかけていただきます。



神奈川県
けんちん汁

西日本は
トッピングとして
使うことが多い!



おだし通信

にんべんだしアンバサダー

だしの
ある生活



第4号

2021年2月24日(ふしのひ)
発行: にんべんだしアンバサダー
おだし通信
第4号制作メンバー

おだし通信 メンバー募集中!

“だしのある生活”を提案
する広報誌「おだし通信」
は、制作メンバーを募集中
です! 取り上げたいアイデア
がある方や活動に興味ある
方はぜひ!

LINEやZoom
で打ち合わせ
してよ!



Instagram
公式アカウント



公式サイトページ

【アンバサダーの故郷の味】

ふるさと料理

〈材料〉2人分

- 刺身用マグロのサク(またはぶつ切り) 50~200g
- 長ネギ 2本
- 本枯鰹節 20g
- 昆布 10g
- 水 1000ml
- 醤油
- お好みの野菜

〈作り方〉

- ① 合わせだしを引いておき、ネギは少し大きめの3~4cmの筒切りに、マグロは食べやすい大きさに切っておきます。マグロは薄すぎると煮たときに崩れるので注意!
- ② 合わせだしにネギをいれ、軽く火が通ったらマグロを入れます
- ③ アクを取り除き、醤油で味を調えたら完成

Episode



ねぎま鍋を教えてくれたアンバサダー Uさん

祖父が東京下町育ちで、よくねぎま鍋を作ってくれました。祖父は、明治42年生まれ。下町亀戸育ち。喜劇や落語が大好きで、上野、浅草、日本橋が大好きな江戸っ子でした。当時の男性には珍しく、料理好きで、よく、子供の頃に食べた懐かしの味を振舞ってくれたり、自作のかまどで、羽釜のご飯を炊いたりしてくれました。もう10年以上前になくなりましたが、今回、このような機会をいただき、祖父の好物をみなさんに紹介できることを、喜んでいと思います。



東京下町の味
ねぎま鍋

福島の郷土郷里
するめにんじん



教えてくれたのは
この方!



福島県出身
Tさん

〈材料〉2人分

- にんじん 1本
- するめ・刻んだもの 30g
- 酒 100ml
- A ● みりん 50ml
- 酢醤油 15ml
- かつお節だし 100ml

〈作り方〉

- ① するめは酒に20分ほどつけ(時間外)、水気をしぼり、つけた酒はとっておく。にんじんは細切りにする。
- ② 小鍋に①の酒、Aを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせてアルコールをとばす。
- ③ ボウルににんじんを入れ、②をかけてよく混ぜ、冷めたらするめを加えてよく混ぜる。
- ④ 密閉袋に③を汁ごと入れ、空気を抜くように口を閉じて冷蔵庫に半日ほど入れる(時間外)。

2021年 にんべん春の 新商品情報

2021年3月から発売開始する
にんべんの春の新商品
ラインナップをご紹介します!



だしとスパイスの魔法
こんがりスパイシーチキン



だしとスパイスの魔法
旬の魚でピネガソース

パッケージリニューアル!



しっとりソフトふりかけ
釜炊き牛そばろ



しっとりソフトふりかけ
釜炊き鶏そばろ



しっとりソフトふりかけ
釜炊き鮭そばろ