

6年1組の総合学習

「神奈川県のご伝統・郷土料理」

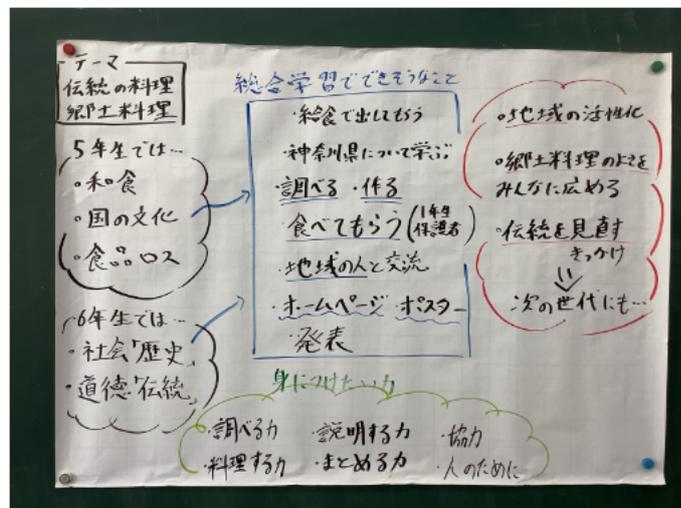
この学習が始まった理由

自分たちは総合の学習で地域の人との関わりを作ったり、学校の児童や地域の人々が郷土料理を知る機会を作ったりしたいという理由でサンマーメンなどの郷土料理を作ることにしました。

読者の方へ

このページを読んでくださりありがとうございます！このページを読んで少しでも郷土料理に興味を持って郷土料理を作りたい思ってくれると幸いです。この神奈川県にはたくさんの郷土料理があります。これをきっかけに郷土料理を作って食べてみてください！

私たちが作った神奈川県のご郷土料理4つの作り方や、材料、実際に作った感想を紹介します。



①サンマーメン



伝承地域・由来

横浜市、神奈川県全 (出典) https://map-it.azurewebsites.net/Map/神奈川県_横浜市/highlight
もやし、白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた、横浜発祥の麺料理。その名の由来や漢字については諸説がありますが、一説によると「生馬麺」と書き、これは「新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺」の意味になるといいます。戦前から横浜中華街では肉そば（ルーそ一麺）がよく食べられていましたが、高価だったため、まかないとして野菜入りの麺料理「サンマーメン」が作られるようになりました。野菜あんをかけることでスープが冷めにくく、ボリュームもあることから人気となり、やがて県内各地の中華料理店がメニューにとり入れていきました。今では県内のラーメン店や中華料理店にはサンマーメンを主力とするところも多いです。横浜市民、神奈川県民にとって、サンマーメンは日常的によく目にする慣れ親しんだ品となっています。(出典)https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/35_16_kanagawa.html

材料

【A】 豚肉

【A】 白菜

【A】 タケノコ

【A】 小松菜

【A】 玉ねぎ

【A】 人参

【B】 もやし

【B】 おろしニンニク

【C】 醤油

【C】 味の素

【C】 砂糖

【C】 ごま油

【C】 スープ

【D】 片栗粉

【D】 水

【E】 スープ

【E】 わりした（スープ醤油） 麺

作り方

- 1 加熱したフライパンに【A】を入れて炒める。
- 2 火が通り始めたら【B】を入れる。
- 3 火が通り始めたら【C】を加え、【D】を入れて餡止めをする。



- 4 【E】に茹でた麺を入れ、3を乗せる。

完成！！

自分たちで作った感想

- ・ 工程2の時、同時に麺を茹で始めるとちょうどいいタイミングで茹で上がります。
- ・ 餡どめをするとき水溶き片栗粉を入れたらしばらく混ぜ続けないとだまができてしまうので、全体的にとろとろしてくるまで混ぜるといい感じになります。
- ・ 工程4の【E】を作るときは【D】を入れ餡どめをしている横のコンロで同時に作るのがおすすめです。



参考

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/35_16_kanagawa.html



②にごみうどん

(出典) https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/35_16_kanagawa.html

伝承地域・由来

野菜を具とした汁で直接うどんを煮込んだ、相模原市津久井地域の郷土料理です。地域内でもエリアによって味噌味、醤油味、その両方といったように、味付けに特色があります。「にごみうどん」という名前の由来は、汁が「濁る」からとも、「煮込みうどん」がなまったものともいわれています。

材料

【生うどん】 中力粉300g 【生うどん】 水120～140ml

【生うどん】 塩2～2.5g (小さじ1/2弱)

乾麺 (津久井産麺) 約250g

だし汁 (かつおぶし、煮干し、昆布なんでも可) 1000～1200ml

大根100g 人参50g

小松菜1/3～1/2把 しめじ1/2～2パック

白菜200～300g 油揚げ1枚

長ねぎ1/3～1/2本

味噌または醤油 味噌は30～50g、醤油は30～40ml

塩 適量 ゆずこしょう 適量

(※調味料を加える時はだし汁・うどんの塩分があるので注意が必要)

作り方

1 生うどんを作る。中力粉300gに塩水 (水120ml+塩小さじ1/2弱) を少しずつ加え、水回しをしながら混ぜていく。水をよく混ぜ込むように生地をまとめていく。まとめたらよくこねる。生地が均一になったら、ビニール袋などに入れて足で踏む (5～10分くら



い)。生地を打ち粉をしながら麺棒でのして、折りたたみ、端から細目に均一に切る。

2 野菜を切る。大根はいちょう切り、人参は千切り、白菜は1～1.5cm幅に繊維に直角に切る。小松菜は3cmのざく切り、しめじは小房に分ける。油揚げは油抜きをして、千切りにする。長ねぎは小口の薄切りにする。

3 だし汁（1000～1200ml）で2で切った大根・人参・しめじ・油揚げを柔らかくなるまで煮て、小松菜を加えてさらに煮る。



4 3にうどんを入れて煮る。生うどん・乾麺ともほぐしながら入れる。

5 うどんが煮えたら、一度味見をしてから、好みの味噌か醤油+塩で味をととのえる。最後に小口のねぎを加えひと煮立ちして、器によそい、ゆずこしょうを好みに添える。

完成！！ 🍌



失敗談

打ち粉を、小麦粉で代用してやってみたらドロドロになった。

※画像はすべて実際に私たちが作ったときのものです。



参考 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/35_11_kanagawa.html

③へらへら団子

伝承地域・由来

へらへら団子とは、佐島地域で船祭りが行われる夏によく食されている団子。ここではへらへら団子の作り方を紹介します。



(出典) https://map-it.azurewebsites.net/Map/神奈川県__横須賀市/citrus

材料

薄力粉・白玉粉・こしあん

作り方

1 薄力粉に水を加えて、柔らかくなるまでこね、30分程寝かせる。



2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、寝かせた物を手のひらまたは指先で平たく伸ばしながら、5cm大にして入れる。



3 すべての生地を入れたら差し水をする。再度沸騰したら火を止めて、そのまま2〜3分置く。



4 2〜3分置いたらサッと水



にさらしてぬめりを取り、水気を切って、こしあんをよくからませる。



完成！！



お湯につけてる時間が長いと食感が変わるから気をつけてね！

※画像は全て実際に私たちが作った時のものです。

参考 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/35_4_kanagawa.html

④よこすか海軍カレー

伝承地域・由来

「よこすか海軍カレー」は海軍にゆかりの深い横須賀で街おこしの一環として平成11年に生まれた。約20年以上たった今では、市を代表する名物料理になっている。別名イギリスのシチューカレー。日本で食べられるカレーのルーツとも言われ、横須賀市ではカレーの食べ比べなどを内容とした「よこすかカレーフェスティバル」も開催されている。ここではその栄養満点な海軍カレーの作り方を紹介します！！



(出典) <https://project.nikkeibp.co.jp/atclppp/PPP/052500076/103100017/?ST=ppp-print>

必要な材料

ご飯 600g 牛肉 200g

【A】小麦粉大さじ1 カレー粉大さじ2

ジャガイモ 250g 人参 15g トマトケチャップ大さじ1 ウスターソース小さじ1 ガラムマサラ適宜

【B】玉ねぎ 300g サラダ油大さじ1

バター24g C水500ml 固形コンソメ2個

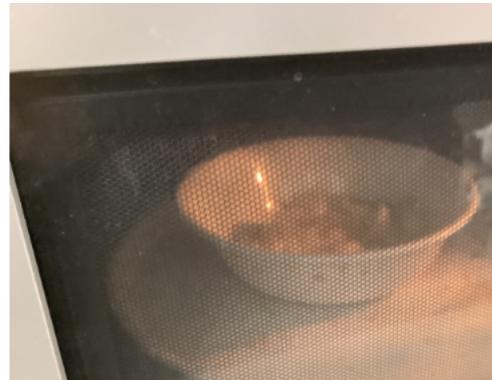
トマト150g 塩 小さじ1/2 こしょう少々

レッドペッパー適宜

作り方

1 牛肉はひと

口大に切り、軽く塩・こしょうをする。
ビニール袋に材料A（小麦粉・カレー粉）と一緒に入れてよくまぶし付ける



2 ジャガイモは皮を剥き5mmのさいの目切りにし、水にさらした後水気を切る。人参、玉ねぎも5mm角に切る。



3 B（玉ねぎ・サラダ油）を耐熱皿に入れレンジ600Wで5分加熱する

4 鍋にバターを入れ、中のを片面ずつ焼く

火で工程1で作ったも



5 肉が焼けたら工程2で作った物を加えて炒め、工程3も加える

6 材料C（水・固形コンソメ）を加えて沸騰したらあくを取り、トマトのざく切りを加えて弱火で20分煮込む。



7 塩こしょうを加え、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて煮込む。盛り付けてからガラムマサラ、レッドペッパーをお好みで加える。



完成！！！！

水の量などに気をつけると美味しくなります！！
※画像はすべて実際に私たちが作ったときのものです。



参考 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/35_5_kanagawa.html