

千葉
CHIBA

FREE
¥0

ちばらん

もっと千葉が好きになる。千葉大発見BOOK

ちば
の
郷土料理

いろんな千葉が
味わえる

作ってみよう！ 20レシピ

千葉の美味しいがてんこもり！



食卓囲んでみんなでわいわいちばを味わう

广大で変化に富んだ美しい海岸線と、豊かな緑に恵まれた千葉。首都圏からも近く、全国からの空路でのアクセスもOK。温泉も多いことから、泊りがけでのプチ旅行もおすすめです。

泊りがけの旅行でのお楽しみは、なんとと言っても宿泊施設で振る舞われる「ご当地グルメ」でしょう。とれたての海の幸が並ぶ夕食や、食べるとホッとする、郷土色が濃く感じられる朝食まで。様々な食事を堪能したいところです。

また、キャンプ場が多く、海でも山でもアウトドアでの滞在を楽しめるのも千葉の魅力。その土地ならではの海の幸、山の幸を買い込んで、家族でわいわいBBQもいいですね！



北総
九十九里



鯛のだんご汁

九十九里エリアでは昔から鯛が豊富にとれたため、鯛料理が様々に生まれ、中でもこのだんご汁は定番料理。しょうがと味噌が効いたつみれは、ふわとした食感。

【材 料】(4人分)

鯛のすり身 350g、だし汁 4〜5カップ、酒 大さじ2、しょうが汁 大さじ2、三つ葉(白髪ねぎ) 適宜、ゆずの皮 適宜
A 卵 1個、薄力粉 大さじ2、パン粉 大さじ4、味噌 大さじ2
B 塩 適量、酒 適量、醤油 適量

【作り方】

1. 鯛(約1kg)は頭、内臓を取って水洗いし、さらに骨と皮を取り除いて粗だきにし、すり身(約350g)にする。
2. 1に酒、しょうが汁をふりかけてしばらくおく。その中にAを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 鍋にだし汁を煮立て、2をスプーンですくしながら落とし入れる。
4. 団子が浮き上がったらあくを取り、Bで味を調える。
5. お椀に盛り、三つ葉か白髪ねぎを散らす。ゆずの皮のそぎ切りをあしらう。

出典:開港舎『ちばのおかず』より

北総



性学もち

江戸時代末期に大原幽学が製法を伝えたと言われる、うるち米で作る餅。製粉せず、米のままで作る手軽さと餅米ではないので固くなりにくいのが特長。

【材 料】(10人分)

うるち米 1.4kg、水 適量、あんのいろいろ(くずあん、きなこあん、胡麻あん)

【作り方】

1. 米は洗って水につけておく。(夏3〜4時間、冬1晩)
2. 米の水気をよく切り、米は蒸し布で包んで、蒸気の上があった蒸し器で10〜15分間蒸す。蒸した米を水にとり、手早く洗ってよく水気を切る。
3. 再び、蒸気がよく上がった蒸し器で20分位芯がぬけるまで蒸し、もちつき機で、なめらかになるまで30〜40分待つ。
4. 一口大位に丸めて、くずあん、きなこあん、胡麻あんをお好みで乗せる。また、ぜんざいやフルーツ白玉など、いろいろな味が楽しめる。

※お雑煮やうどん、ラーメンの具として食べても美味しくいただけます。

千葉県
全域



※写真はイメージです

太巻寿司

千葉を代表する郷土料理で、冠婚葬祭や地域の集まりには欠かせないごちそう。切ったときの断面で華やかな図柄を表すことができ、目でも舌でも堪能できる。

【材 料】(5本分)

すし飯 …………… 米 1.4kg、水 米と同量、酒 大さじ4〜5、だしこんぶ 5cm角4〜5枚
あわせ酢 …………… 砂糖 1〜2カップ、塩 大さじ2、酢 1カップ(夏は1割増)
卵焼き(1枚分) 卵 大3個、砂糖 大さじ3、塩 小さじ1/4、だし汁 大さじ1、酒 大さじ1、片栗粉 小さじ1/2、酒 小さじ1/2
具 …………… かんぴょう、のり、漬物(葉漬、しょうが、奈良漬、山ごぼう)、卵焼き、チーズ、ソーセージ、野菜(いんげん、ほうれん草、きゅうり、しその葉、しいたけ、人参)、粉末食用酢(ピンク)

【作り方】

1. 米は良質のものを1時間前にといでざるにあげておく。
2. ごはんを炊き、10〜13分位蒸らして飯台に移す。
3. あわせ酢を作りごはんに混ぜ、3〜4分蒸らしておいてから手早くさます。
4. 約1/3のすし飯を粉末食用酢でピンクにしておく。
5. 人肌ぐらいにしてぬれ布巾をかけておく。

巻き方 すし飯は、ねったり強くおしつけないように扱い、切り口はすし飯の粒が立って見えるように巻く。

大人数 で楽しむ 郷土レシピ

Chiba's food

お手軽ビュッフェ風

北総
九十九里



かいそう

コトジツノマタという海藻を煮溶かして型に入れて、固めたもの。正月料理のひとつ。海藻こんにやくとも言われ、さっぱりとした味わいがクセになる。

【材 料】(4人分)

本海藻 110g、水 2ℓ、塩 少々

【作り方】

1. 海藻を約1時間、水(冬はぬるま湯)に浸ける。
2. 1をもみ洗いし、貝殻や小石などの異物を取り除く。
3. 根の部分を切り捨て、残りの海藻をハサミでざく切りにする。
4. 鍋に水を入れ、沸騰したら3を入れて塩をふる。強火で約5分、しゃもじを使ってかき混ぜる。

※味付けをせずに煮固めて後から醤油などをかけても美味。味付けはお好みで。

出典:開港舎『ちばのおかず』より

九十九里
安房



はば雑煮 ◀

山武郡を中心とした地域でお正月に食べられる雑煮。「はば」とは「はばのり」という海藻のこと。かつおだし汁に餅とはばが入っており、スッキリとした味わい。

【材 料】(4人分)

切り餅 8個、だし汁(かつお節・醤油少々) 600cc、
かつお節 適宜、はばのり 2枚、青のり 適宜(5g)

【作り方】

1. かつお節でだしを取る。
2. 1に醤油を加え雑煮の汁を作る。
3. 餅を焼くか、茹でておく。
4. フライパンの上に、はばをのせてあぶる。同様に青のりもあぶる。
5. 4はもみほぐし、かつお節を混ぜる。
6. 雑煮を椀に盛り、5をたっぷりかける。

出典:開港舎『ちばのおかず』より

北総
君津



あさり、わけぎ、わかめのぬた ▶

海でとれるあざりとわかめ、畑でとれるわけぎを酢味噌で和えたぬた。海と山のごちそうが調和した、素朴なおいしさ。ここにまぐろなどを加えることも。

【材 料】(4人分)

あざりのむき身 60g、わかめ 150g、わけぎ 1束、味噌 80g、
砂糖 80g、酢 適量、みりん 適量

【作り方】

1. あざりを蒸し、別の器に取っておく。
2. あざりのだし汁でわけぎを蒸し、手早く冷ます。
3. 酢、味噌、砂糖、みりんを混ぜて酢味噌を作る。
4. 1〜3の具と戻したわかめを混ぜ合わせる。

けいこさんが ▶

昔から漁師たちに愛されてきた一品。鰯などのとれたての魚を「なめろう」にし、貝殻に入れ、焼いたもの。ご飯のおかずにも、おつまみにも◎。

【材 料】(4人分)

鰯(刺身用) 5〜6尾、味噌 大さじ1、
しょうが 親指大、長ねぎ 15cm、
青じその葉 5枚、あわびの殻

【作り方】

1. 鰯は三枚におろし、骨と皮をとり、細切りにして包丁でたたく。
2. 長ねぎ、しょうが、青じその葉はみじん切りにしてたたいた鰯にのせ、味噌も加えてたたき混ぜる。
3. 2をハンバーグ状にまとめる。
4. 3をあわびの殻に詰めて、青じその葉で蓋をして火にかけ、魚肉の身がふっくと膨らむまで焼く。

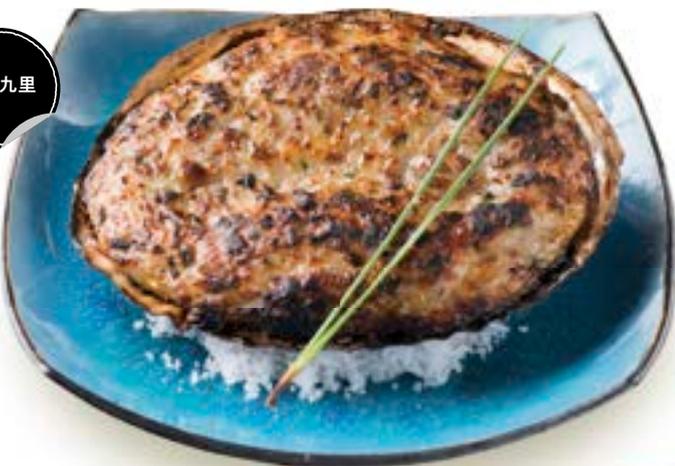
※「けいこ」は貝殻の意味。

上品なお膳や
コース料理の
郷土レシピ

Chiba's food

コース料理 & 定食風

九十九里



伊勢海老の味噌汁 ▶

伊勢海老の水揚げ量で上位を誇る千葉。どどんと贅沢に伊勢海老が入った味噌汁は、旨みが染み渡り、絶品!

【材 料】(4人分)

伊勢海老(小) 2尾、わかめ(塩蔵) 10g、長ねぎ 5cm、
味噌 大さじ2、だしの素 少々、水 4カップ(800cc)

【作り方】

1. 長ねぎは小口切りに、わかめは水で戻して大きめのざく切りにする。
2. 伊勢海老の腹に、尾っぽに向かって切り込みを入れる。
3. 鍋に水と伊勢海老を入れてふたをし、強火にかける。
4. 沸騰してきたら、あくを取りながら10分程ゆでる。
5. 火をとめたらだしの素を入れ、味噌を溶き、わかめを入れる。
6. お椀に伊勢海老を盛り付け、汁を入れる。
7. 最後に長ねぎをちらす。

出典:館山市保健推進協議会『おらがごっつお』より

安房



朝から晩までちばを味わう

日帰り旅でも自然や文化を満喫し、存分に楽しめるのも千葉の魅力。

日帰り旅での楽しみのひとつが、特産品や郷土料理を味わう事。ドライブや街歩きの中で、地元食堂やお土産屋さんには是非とも立ち寄ってみてください。

新鮮な海の幸がリーズナブルに味わえる地元の人気つけの食堂。とったばかりの地元野菜をふんだんに使ったヘルシーメニューのお店。港での朝市。千葉には、エリアごとに特長のある「地元の味」

を提供してくれる飲食店がたくさんあります。

もちろん、おいしいお土産もたっぷりあります。家に帰っても、千葉を味わうことができますよ！



九十九里

たこめし ↑

いすみ市の名物である「たこめし」。このエリアで水揚げされる太東・大原産真鯛は甘みがあり、プリッとした歯ごたえと旨みの染みたごはんがマッチ。

【材 料】

下ごしらえ 真鯛 1匹(3kg程度)、昆布つゆ 1ℓ、砂糖 大さじ6、
だしの素 少々
炊飯 …… 真鯛 1.1kg、米 2.5升、真鯛の煮汁 1ℓ、昆布つゆ 200ml

【作り方】

- 下ごしらえ
1. 解凍した真鯛のぬめりを取り、湯通してから2~3cm角に切り分ける。
 2. 昆布つゆ、砂糖、だしの素を合わせ沸騰させる。
 3. 1を2に投入し、再度沸騰してから2~3分で取り上げる。
 4. 真鯛は1.1kgずつに分け少量の煮汁を加え冷凍する。
 5. 煮汁はペットボトルに移し、冷凍する。
- 炊飯 ……
1. 下ごしらえしたものを解凍しておき、炊飯器に米、真鯛、煮汁、昆布つゆを加え、水を炊飯に必要な量まで加える。
 2. 炊飯する。
 3. 炊きあがったら、10分程度蒸らして完成。

ひじきのふわふわあげ ↓

春の訪れとともに始まるひじき漁。ひじきの煮物に木綿豆腐を加え、ふわっとした団子にしてカラリと揚げる。老若男女に好まれる味わい。

【材 料】(15個分)

ひじきの煮物 150g、木綿豆腐 1丁、
蛸 80~100g、いり胡麻 少々、小麦粉 20g、
揚げ油 適量、(お好みで青のり、かつお節、
ソース、マヨネーズ)

【作り方】

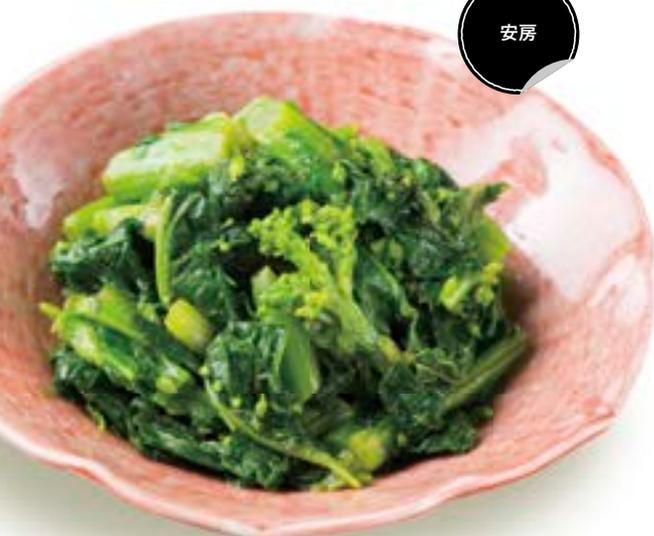
1. 蛸は一口大の大きさに切っておく。
2. 木綿豆腐は一晚かけて、水気を切っておく。
3. ボールにくずした木綿豆腐を入れ、ひじき、いり胡麻、小麦粉を混ぜ、耳たぶ位の硬さにする。柔らかいようなら、さらに小麦粉を追加する。
4. ゴルフボール位の大きさに丸めてから蛸の一つずつ入れて、再び丸めなおす。丸めたときに長いひじきがあったら、小さくちぎっておく。
5. 丸めたらすぐにきつね色になるまで、油で揚げる。お好みで青のり、かつお節、ソース、マヨネーズをかけても美味しい。

出典：館山市保健推進協議会
『おらがごっつお』より

お昼ごはん
にぴったりな
郷土レシピ

Chiba's food

ランチにおすすめ



安房

菜花の胡麻辛し和え ↑

千葉の県花である「菜の花」は、千葉特産の野菜。ほろ苦い味わいを活かし、辛子&胡麻の風味で和えてシンプルに頂く。

【材 料】(4人分)

食用菜花 200g(1束)、練り辛子 小さじ1、醤油 大さじ2、
白胡麻 少々

【作り方】

1. 菜花は塩を少々加えた熱湯で茹でて冷水にとり、3~4cmの長さに切る。
2. 辛子を醤油でのばし、菜花と和える。
3. 上から炒った白胡麻をふる。

安房



夜ごはん にぴったりな 郷土レシピ

Chiba's food

ディナーにおすすめ

北総



ゆで落花生

落花生の産地として名高い千葉。掘りたての落花生を水洗いし、塩茹でして味わう。フレッシュで柔らかな豆の風味を堪能できる。

【材 料】

生落花生 200g、塩 10g

【作り方】

1. 生落花生200gを塩水(水500cc、塩10g)で、強火で50分程茹でる。
2. 茹でたら火をとめて、そのまま茹で汁に浸しておく(塩味がしみこみ、甘みもでてくる)。

安房



鰹のなめろう

船の上で作られていた漁師料理。とれたての鰹を、味噌や香味野菜とともにたたいて作る。お酒が進む、極上の一品。

【材 料】(4人分)

鰹 4尾、おろししょうが 大さじ3~4、長ねぎ 1/2本、大葉 4枚、味噌 大さじ2

【作り方】

1. 鰹は三枚におろして皮をひき、1cm幅に切る。
2. 鰹の上に他の具材のをせ、鰹がほとんど形をとどめず、ふわっとするまで包丁でたたく。

出典:開港舎『ちばのおかず』より

九十九里



背黒の丸干し

鰹が豊富にとれることで知られる九十九里エリア。昔から鰹の調理方法は数あれど、天日に干した丸干しは、旨みが凝縮し、ツウな大人の味わいが楽しめる。

【材 料】

市販の背黒の丸干し

【作り方】

1. フライパンやホットプレートなどで、両面を軽く焼く(七輪などでもOK)。
2. 軽く温める程度が美味しい焼き加減で、焼き色がつき、香ばしい香りがしてきたら出来上がり。



安房

お土産で 楽しめる 郷土レシピ

Chiba's food

お酒のお供におすすめ

鯨のたれ

鯨の肉をタレに漬けこみ、天日で干したもので、江戸時代から南房総エリアに伝わる。独特の風味があり、おつまみに最適。

【材 料】
市販の鯨のたれ

【作り方】
軽く火で炙って、手で食べやすい大きさに裂く。お好みでマヨネーズ、七味唐辛子や醤油などにつけて食べても美味しい。

落花生味噌

昔から保存食として、県民に親しまれてきた伝統食。落花生の香ばしさと甘じょっぱい味噌が絡み合っ止まらない美味しさ。

【材 料】(4人分)
生落花生 100g、味噌 80g、砂糖 60g、酒 大さじ1、
サラダ油 適量

【作り方】
1. フライパンに油をひいて、焦がさないように弱火で15~20分位ゆっくりと生落花生を煎る。
2. 生落花生がよく煎れたら、砂糖、味噌を入れ、豆になじんだら酒を入れて出来上がり。



千葉・東葛
北総

あさりぐし

大粒でふっくらしたあさりがとれることで名高い千葉。その大粒の身を贅沢にも串に刺して、タレを付けて焼く。

【材 料】
大きめのあさりの剥き身、醤油 大さじ3、酒 大さじ1、みりん 大さじ3、串

【作り方】
1. あさりの剥き身を串に刺しておく。
2. 醤油、酒、みりんを混ぜたタレを作り、スプーンで1に回しかける。
3. 網、またはグリルで焦げないように焼く(弱火~中火)。
4. 途中で再度タレを塗っておく。
5. お皿に盛り付けて完成。



安房
君津

旬をギュッととじこめたちばを味わう

四季折々で様々な表情を見せる千葉を楽しむなら、観光スポットもおすすめ。気軽に楽しめるテーマパークから自然の素晴らしさを体感できる公園まで、家族連れはもちろん、デートにもぴったりな観光スポットがあります。

観光スポットでのお楽しみは「チヨイ食べ」。観光スポット限定メニューや、そこでしか味わえない地元料理を遊びの合間につまみ食い。

また、観光スポットの魅力のひとつが、とれたて、できたての旬の味を楽しめること。訪れた季節でしか出会えない千葉の味わいがたくさんあります。たとえば、菜の花畑の散歩のあとに、菜の花料理を食べるなんて、いかがでしょうか？



北総
九十九里

背黒鯛の胡麻漬け ←

日持ちがしない鯛を保存食にする方法は、まぶらずしなどがある。甘酢漬けにした胡麻漬けも保存食のひとつであり、しょうがや胡麻の香りが絶妙で、昔から愛されてきた。

【材 料】(4人分)
背黒鯛 3kg(正味2kg)、塩(8~10%) 160~200g、胡麻 120g、しょうが 100g、ゆずの皮 2個分、赤唐辛子 5本、みりん 1/2カップ、葉らんまたはささの葉 A 酢 5カップ、砂糖 大さじ3、酒 1/2カップ

【作り方】
1. 鯛の頭と腹わたを取り、よく水洗いをして、きれいな水になるまで1~2時間、血抜きする。
2. 1を8~10時間、塩漬けにする。
3. 2を水洗いしてから水気を切り、Aの調味料を合わせ魚がかぶるくらいまで注ぎ入れ、5~8時間漬け込む。
4. 胡麻は炒り、しょうがとゆずの皮は細かいせん切りに、赤唐辛子は種を取って小口切りにしておく。
5. おけに3の鯛と4の材料を交互に重ね、みりんを振り入れ漬け込む。
6. 葉らんまたはささの葉で押しふたをして、重石をする。
7. 水が上がったら逆押し(容器を裏返しにして容器内の水分を除く方法)をして、水分を除いてから食べる。

※ 真鯛を使っても美味しく作れます。

ぜんな飯 →

九十九里エリアで「ぜんな」と言えば、小型の蛤のこと。身が柔らかくて味の濃いぜんなをたっぷり使ったごはんは、ふっくらした身の旨みが絶品。

【材 料】(1人分)
米 68g、強化米 0.2g、塩 0.4g、ぜんな 8g、しょうが 0.35g、醤油 4.2g、人参 3g、油揚げ 6g、油 0.6g、三温糖 1.45g

【作り方】
1. ぜんなに下味をつけ、乾煎りする(汁はこして使用)。
2. 油を熱し、人参を炒める。
3. 2に調味料とぜんなの汁を入れ、油揚げ、ぜんなの順番に加える。
4. 煮汁を使って、ご飯を炊く。
5. 炊き上がったら具を混ぜる。



九十九里



安房

菜の花ご飯 ←

春の訪れを告げる「菜の花」は千葉の県花。酢飯にじゃこで旨味をプラス。菜の花の香りと彩りを楽しみたい一品。

【材 料】(4人分)
米 3カップ、昆布 1切、じゃこ 40g、卵 2個、塩 ひとつまみ、食用菜花 100g、きざみのり 適量
A 酢 大さじ4、砂糖 大さじ4、塩 小さじ4

【作り方】
1. 米を洗って水をきり、30分おいて昆布を加えて炊く。
2. 菜花を茹で、よく絞って細かく切る。
3. 卵は塩を加えて錦糸卵を作る。
4. 1が炊けたらAと混ぜて酢飯を作り、2とじゃこを混ぜ、器に盛り、錦糸卵、きざみのりをのせる。

出典: 開港舎『ちばのおかず』より

九十九里浜大漁イワシまつり

※例年2月～3月に開催

九十九里町ほか

3
March

日本有数のイワシの漁獲高を誇る「イワシの町」九十九里は、江戸時代よりイワシ漁と共に栄えてきました。「浜大漁イワシまつり」は、胡麻漬けや丸干し、みりん干しなどのイワシ加工品や新鮮野菜の販売、地元住民たちによるイワシのさばき方教室、揚げたてのイワシの天ぷら即売会など美味しいイベントが盛りだくさんです。



発酵の里こうざき酒蔵まつり

神崎町

300年以上の伝統を持つ酒蔵「鍋店(株)」と「株寺田本家」を中心に「酒蔵まつり」が開催されます。酒蔵見学や試飲の他、当日限定酒の販売もあります。さらに、約200店の地域物産や発酵食品をはじめとした露店が並び、祭囃子と踊りの競演、バンド演奏、抽選会など内容盛りだくさんで祭りを盛り上げます。



From CHIBA! / 食にまつわる イベントカレンダー

自然豊かな千葉の各地で開催される イベントをご紹介します。

白子たまねぎまつり

5
May

白子町

祭りの一番の目玉は、たまねぎの掘り取り体験です。他にもオニオンフライの試食や農産物の直売、たまねぎワインやドレッシングなど加工品も色々と販売されます。珍しい料理や、他ではなかなか体験できないたまねぎの早食い競争など、豊富にたまねぎの魅力を楽しむことができます。



栗源のふるさとイモ祭

香取市

11
November

栗源地域の特産品であるサツマイモ「ベニコモチ」を、会場内約100カ所に設置した茹でで作られた焼き場の中で、じっくり焼き上げた絶品の焼きイモが無料で振る舞われます。その他にも、巨大セイロによるふかしいもの無料配布や、いも掘り体験広場、ステージには野菜で作った巨大壁画など、ユニークなイベントが多数行われます。



勝浦港カツオまつり

※例年6月第1土曜日に開催

勝浦市

6
June

全国有数の初カツオの水揚げ高を誇る勝浦ならではの新鮮なカツオを使った漬け井やタタキの販売、水産加工品や飲食物などの模擬店が多数出店します。また、魚のさばき方教室など旬の勝浦グルメを満喫できるイベントも豊富で、家族で楽しめるお祭りとなっています。



きんめだいまつり

※例年10月下旬～11月に開催

銚子市

この祭りは銚子市漁業協同組合外川支所の漁業関係者の手作りであり、毎年多くの来場者が訪れます。鮮魚の卸売や、漁師の奥様が作る煮魚定食が人気の「かあちゃん食堂」など、新鮮な味覚が楽しめます。同時期に「銚子港近海まぐろフェア」と「銚子Eまつり」も催されます。

千葉湊大漁まつり

千葉市

新鮮野菜の即売会や農畜産物をメインとした「グリーン(里)ゾーン」、船橋・勝浦などの海産物をメインとした「ブルー(海)ゾーン」をはじめ、150以上のブースが出店します。ホンビノス貝の浜焼きや、タンタン漬けまぐろなど県内の多彩なグルメが味わえます。ホンビノス貝の味噌汁やフランクフルトの無料配布も楽しみなイベントです。



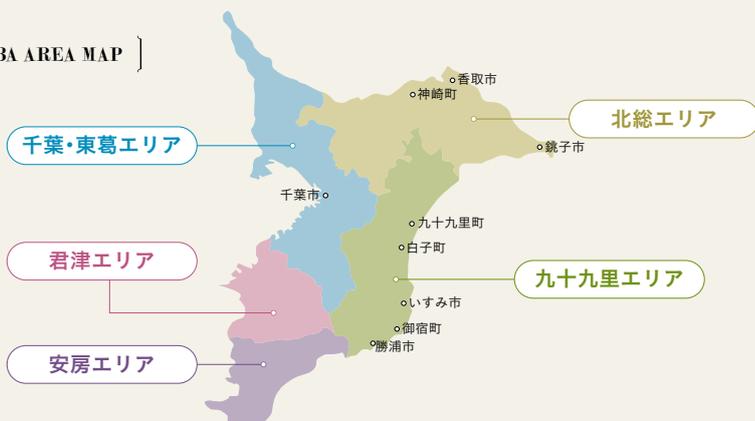
おんじゆく伊勢えび祭り

9
September

御宿町

伊勢海老汁の無料配布、伊勢海老つかみ取り、伊勢海老セット販売や青空市など、まさに伊勢海老づくし。さらに、期間中の土日・祝日は月の沙漠記念館前広場において伊勢海老の直売が行われます。

CHIBA AREA MAP



<お問い合わせはこちら>

千葉県農林水産部 流通販売課

TEL 043-223-2889 FAX 043-227-8307

<千葉県の郷土料理情報はこちら>

<https://www.pref.chiba.lg.jp/cate/ssk/kankou/kyoudoryori.html>



※各料理に記載してある地域やレシピは主なものです。このため、他の地域で作られていることやレシピが違うこともありますので御了承ください。