



ちばの食魅力発見！

「いわしのだんご汁」・「からなます」

歴史や文化を伝える 郷土料理



地域ならではの素材を活かし、味わい深く独特で伝統的な料理法により、風土にあった食べ物として作られ受け継がれる郷土料理。

このコーナーでは、千葉県の温暖な気候と肥沃な大地、豊かな海に恵まれた地の利を活かして、私たちに脈々と受け継がれる郷土料理のレシピを紹介しています。

今回は、銚子・飯岡・片貝などの漁港で年間を通じて水揚げされるイワシを使った郷土料理の紹介です。

特に6月～7月にかけて銚子漁港で水揚げされるマイワシは「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂がのっており、その味わいは格別です。



いわしのだんご汁

銚子漁港は水揚量日本一を誇る漁港として知られ、全国から漁船が集まる「漁業基地」です。

「入梅いわし」のほか、春はタイ、夏はカツオ、秋はサバやサンマ、冬はヒラメなど、四季折々の魚が水揚げされています。

「銚子つりきんめ（銚金）」や「入梅いわし」は銚子ブランドの魚として注目されており、銚子市では6月～7月に「うめえもん入梅いわし祭」が開かれ、市内の飲食店で「入梅いわし」を食することができます。

「いわしのだんご汁」は通年食すことができ、現在も家庭でつくられ、親から子へと継承されており、若い世代にも親しまれています。



材料（4人分）

イワシ	100g	大根	100g	人参	50g
里芋	100g	長ねぎ	1/2本	水	4カップ
醤油	少々				

【材料A】溶き卵 大さじ2 【材料A】味噌 30g

からなます

「からなます」は、イワシやおからを使ったおからの酢のもので、祭りなどの人の集まる行事や、日常食として食されています。

日常的に食される「からなます」にはイワシを使っていない家庭も多く見受けられますが、郷土料理としてイワシを使った「からなます」が受け継がれています。



材料（4人分）

油揚げ	1枚	醤油	少々	砂糖	小さじ1
イワシ	適量	きゅうり	1/2本	人参	25g
長ねぎ	1/2本	おから	250g	ピーナッツバター	25g

【材料A】味噌 40g

【材料A】酢 50cc

【材料A】砂糖 100g



作り方：いわしのだんご汁



1 大根・人参はいちょう切りにする。



2 里芋は食べやすい大きさに切る。



3 3枚おろしのイワシを粗く叩き、すり鉢に入れ擂る。
【材料A】を加えて摺り混ぜる。



4 鍋に水、**1**を入れて火にかけ煮だしたら**2**を加える。



5 **4**に**3**をスプーン2本でかたち作りながら落とし、煮る。



6 醤油を加えて味を整え火を止める。お椀によそりねぎを散らしたらできあがり。



作り方：からなます



1 ピーナッツパウダーに【材料A】を混ぜ合わせる。



2 油揚げはさっと湯をかけて小さく切り、醤油・砂糖で甘く煮る。



3 イワシは塩でしめて酢で洗い細かく切る。



4 きゅうりは薄い輪切り、人参は千切りにし、塩を振ってしんなりさせる。ねぎはみじん切りにする。



5 **4**をしぼって水けをきり、おからはカラ煎りし冷ます。



6 **5**、**2**、**3**、おからを**1**と混ぜ合わせ、俵型に握ったらできあがり。