

料理
し
シ
ピ
料
理
土
郷

ちばの食

魅力発見！

落花生味噌

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、千葉県が全国一の生産量を誇る落花生です。明治時代に本格的な栽培が始まり、今では県を代表する特産となった落花生は、甘みと香ばしさが魅力で、煎り豆やバターなど多彩な加工品に姿を変え、今も私たちの食卓を彩っています。

そんな千葉の郷土の味、落花生を使った「落花生味噌」のレシピを紹介します。



千葉県ならではの秋の風景「ぼっち」

落花生王国！ ～県民も意外と知らない落花生の歴史～

千葉県と言えば落花生。でも、その歴史を知っている人は意外と少ないかもしれません。

落花生は、別名「南京豆」とも呼ばれ、日本には江戸時代ごろに伝わったと言われています。

千葉県での栽培は、明治9年、山武郡南郷町（現在の山武市）の農家・牧野万右工門氏が神奈川県から種子を購入し、試作したのが始まりです。

温暖な気候と水はけのよい土壤が落花生にぴったりだったことから、栽培は県内に広がり、やがて千葉を代表する農作物となりました。

現在では、国産落花生の約8割を千葉県が生産しています。

秋になると掘り起こした落花生を自然乾燥させるために積み上げる「ぼっち」が畑に並び、千葉県ならではの風景をつくります。この「ぼっち」でゆっくりと自然乾燥された千葉県産落花生は、味の良さで消費者の強い支持を得ています。

郷土の味「落花生味噌」は、規格外の落花生を無駄にしない工夫から作られたもの。栄養豊富な落花生は、昔は保存食として重宝され、今でも学校給食やスーパーで親しまれています。

甘じよっぱさがクセになる「落花生味噌」 ～香ばしい落花生と味噌の絶妙なハーモニー～

「落花生味噌」は、千葉県の家庭で昔から親しまれてきた素朴な味。常備菜としても便利で、学校給食でも人気の一品です。

材料

- ・生落花生 100g
- ・味噌 80g
- ・砂糖 60g
- ・サラダ油 適量

「落花生味噌」レシピ

～お茶うけ、おつまみ、ごはんにも！～



- 1** フライパンに油をひいて、焦がさないよう弱火で 15 ~ 20 分位ゆっくりと生落花生（渋皮付）を煎る。



- 2** 生落花生がよく煎れたら、砂糖、味噌を入れて煎る。



- 3** 砂糖、味噌が豆になじんだら酒を入れて、砂糖、味噌、酒全てがなじんだら出来上がり。

番外編！ 優しい甘みの「ゆで落花生」

～ホクホク食感の季節の味～

秋の味覚と言えば「ゆで落花生」。堀りたての生落花生を塩水でゆでるだけのシンプルな食べ方ですが、ホクホクとした食感とやさしい甘味は、一度食べたら忘れられないおいしさです。

作り方はいたってシンプル。たっぷりの水に塩を加え、生落花生を殻ごと入れて、弱火で 40 分程茹でるだけ。

アツアツのままで、または冷やしてもおいしく頂けます。

季節を感じる味として親しまれる「ゆで落花生」を、ぜひ旬の時期に味わってみてください。



*出展：農林水産省 web サイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/yude_rakkasei_chiba.html