



# じゃじゃ麺

～岩手県～



## 材料(1人分)

ゆでうどん	200g	★みそ	6g
きゅうり(千切り)	20g	★濃口しょうゆ	0.9g
極細かまぼこ	5g	★三温糖	2.5g
豚ひき肉	30g	★ごま油	0.2g
玉ねぎ(みじん切り)	10g	★豆板醤	0.25g
にんじん(みじん切り)	5g	★黒練りごま	3.1g
しいたけ(みじん切り)	4g		
ねぎ(みじん切り)	8g		
大豆(みじん切り)	3g		
おろししょうが	0.6g		

## おすすめ献立例

- ★じゃじゃ麺
- ・まめぶ汁
- ・すき昆布の炒め煮

岩手県  
メニュー

## 作り方

1. フライパンにごま油をしき、豚ひき肉を炒める。色が変わったらおろししょうが、しいたけを加え、更に炒める。
2. 玉ねぎ、人参、ねぎ、大豆を加え、★を混ぜ合わせ炒める。
3. うどんをほぐして器に盛る。2をかけ、きゅうり、極細かまぼこを加えて完成。

## じゃじゃ麺とは

平打ちの麺の上に、肉味噌やきゅうり、長ネギなどがのった、**岩手県の郷土料理**です。「わんこそば」「盛岡冷麺」に並び「**盛岡三大麺**」に数えられており、じゃじゃ麺の「じゃじゃ」は漢字で「炒醬」と書き、味噌を炒めるという意味があります。

もちもちした麺、秘伝の肉味噌、沢山の具をかき混ぜて食べるじゃじゃ麺は、甘味・辛味が入り交じり**やみつきになる奥深さ**があります。

盛岡市内にある元祖じゃじゃ麺店「白龍(パイロン)」の創業者、高階貴勝氏が、戦前に旧満州で食べた「ジャージャー麺」の味が忘れられず、戦後盛岡で**地元民の味に合わせるようにアレンジしてつくったのが始まり**。見た目もジャージャー麺に似ています。

## 締めの手ータンタン

もう一つの魅力は、「チータンタン」と呼ばれる**食後のシメの卵スープ**！お皿に一口分のじゃじゃ麺を残し、生卵とゆで汁と肉味噌を加えて食べます。中国にはない日本だけの、じゃじゃ麺ファンには定番の食べ方です。

### 作り方

じゃじゃ麺を少し残す。

じゃじゃ麺を残したお皿に生卵を割り入れる。

ゆで汁を注ぎ、ねぎ、肉味噌を加えて完成！

## 岩手県について

**北海道の次に大きな面積**を誇ります。その大きさは日本の面積の約4%！岩手県のシンボル「岩手山」は**日本百名山**の一つ。「三鉄」の愛称で知られる「**岩手三陸鉄道**」は、大人気ドラマにも登場。通常の運行だけでなく、春～秋の「お座敷列車」や、冬の「こたつ列車」など、楽しい企画も開催しています。また「銀河鉄道の夜」などで有名な文豪、**宮沢賢治**は花巻市の出身。宮沢賢治も愛した「**花巻温泉**」や小岩井のミルクコーヒーで有名な「**小岩井牧場**」など、豊かな自然だけでなく**文学、伝統工芸、美味しいグルメ**も満載です。

## 岩手県の食文化

### 北部(雑穀)

米よりも寒さに強い**ヒエ、キビ、アワ**などが中心。ヒエは花巻市が**生産量日本一**。

### 中央部(米麦)

稲作だけでなく、寒さに強い**大麦**や**小麦**も栽培。「ひつつみ」や「きりせんしょ」が有名。

### 南部(もち)

**米**や**もち**中心の食文化。もちの種類は300を超え、日本一といわれるほど様々な食べ方があります。

### 沿岸部(魚介類)

1年を通じて**魚介類、海藻類**が豊富。塩漬けや干物などの加工方法が発達しています。

