# 日本の郷土料理

## 4月

# ならえ

## ～徳島県～

### 徳島県献立例

- いりめし
- さわら竜田揚げ
- ★ならえ
- 豚汁

### 材料（1人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| ・水煮れんこん銀杏切り | 10ｇ | ・砂糖 | 4.4ｇ |
| ・大根 | 25ｇ | ・濃口醤油 | 2ｇ |
| ・人参 | 7ｇ | ・塩 | ひとつまみ |
| ・ささがきごぼう | 5ｇ | ★酢 | 2.7ｇ |
| ・油揚げ | 2ｇ | ★砂糖 | 2ｇ |
| ・乾燥椎茸スライス | 1.3ｇ | ★薄口醤油 | 3ｇ |
| ・椎茸の戻し汁 | 50ｇ | ・白ごま | 3ｇ |
| ・カット済み高野豆腐 | 2.5ｇ | ・柚子の皮 | 適量 |
| ・だし汁 | 50ｇ | | |

### 作り方

1. 大根・人参・油揚げ（油抜きをする）を短冊切りにする。
2. 椎茸の戻し汁でれんこん、大根、人参、ごぼう、油揚げを煮る。火が通ったらザルにあげて水気を切る。
3. 高野豆腐はぬるま湯で戻して、椎茸の戻し汁・だし汁・砂糖・薄口醤油・塩で煮詰める。
4. 3の汁気を切り、椎茸・2・3・★を和える。味が馴染んだら器に盛り付け白ごまをふる。
5. 柚子の皮を盛り付けて完成。

### ならえ とは??

れんこん、大根、人参、ごぼう、油揚げ、椎茸、高野豆腐等の7つの食材を酢で和える料理です。

「ならえ」の名前は、**7種類の具材を使う**ことから「ななあえ」とも言われ、それが徳島県の方言で「ならえ」になったと言われています。
また、もともとは野菜を塩漬け、酒粕漬けにする「**奈良漬け**」が入っていたとされており、徳島県では奈良漬けを「奈良和え」、あるいは「ならえ」と呼んでいたことから、この名が付いたとも言われています。

かつては祝い事や法事、彼岸などで食する風習がありましたが、現在は家庭料理や普段の食事として食されています。

甘い酢の味わいが子どもたちに人気で、**学校給食でも提供されています**。

### 徳島県雑学クイズ！

○に入る言葉は何でしょう？

Q1 徳島県は全国の都道府県で唯一電車が走っていません。徳島の鉄道には○○が走ります。

Q2 徳島県民は生産量日本一の「○○○」をさまざまな料理にかけて食べます。特によく食べる方法としては、お味噌汁に搾って入れます。 ○○○が青くみずみずしい時は、おろして味噌汁に入れます。

Q3 徳島市にある「弁天山」は自然に出来た山の中で、日本一低い山として知られており、その高さは○メートルしかありません。

↓答え

Q1 汽車　Q2 すだち　Q3 6

### 徳島県ってどんなところ？

- 面積4,147㎢ ※
- 人口676,246人(令和7年9月時点)※
- **山地が多く全面積の8割**を占めています。四国山地の剣山を中心とする高山地帯は寒冷で雨量の多い「日本海岸式気候」で、**冬にはスキーが出来るほどの雪が降ります**。
- 日本三大盆踊りの**「阿波踊り」**発祥の地として知られています。小学校の運動会でも踊ります。
- 兵庫県の淡路島と四国の徳島県鳴門市を結ぶ大橋**「鳴門大橋」**が跨る**鳴門海峡の潮流は、「世界三大潮流」の一つです。**世界最大級のダイナミックな渦潮を見ることができます。観光地としては**「四国遍路」**も有名です。四国にある空海（弘法大師）ゆかりの88か所の仏教寺院を巡礼することをいい、徳島県の霊山寺から始まり、高知県、愛媛県、最後に香川県を巡ります。

※徳島県HPより

### ～食文化について～

**なると金時**は中身が黄金色をしている芋のため、「金時芋」と呼ばれていたことが名前の由来です。栗のようにホクホクとした食感と上品な甘みが特徴でお菓子の材料としても重宝されています。

また、**れんこん**も全国的に有名で、**生産量国内第2位**です。鳴門れんこんは色白でシャキシャキと歯切れが良く、柔らかい口触りが特徴です。

徳島県名産品の**竹ちくわ**は、竹に魚のすり身を巻いて焼いた食べ物です。もともと地元の漁師が食べていたもので、平安時代の末期に源義経の軍が小松島に来たときに振る舞われました。それがきっかけで地元でも食べるようになり、今ではお土産売場やスーパーなどで売られています。