

# 日本の郷土料理

## 長野県

長野県は、本州の中央部にあり、海がなく山や川が多い県です。「信州」とも呼ばれます。

1998年には自然と共存する冬季オリンピックが開催され、世界的に長野の名が知られるようになりました。美しい空気と水、自然豊かな山々に囲まれ、様々な食材を使った料理が数多くあります。



### のさわな 野沢菜ごはん

信州地方を代表する漬物「野沢菜漬け」を使ったごはんです。野沢菜漬けは、しゃきしゃきとした歯ごたえと乳酸発酵のあっさりとした味わいが特徴です。

今日は、野沢菜漬けを炒めて、炒り卵と一緒にご飯に混ぜました。

### さんぞく 山賊焼き

鶏の一枚肉をたれに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた郷土料理です。

「山賊焼き」という名前は、山賊は物を「取り上げる」ことから「鶏を揚げる」と、語呂合わせから名付けられたといわれています。

また、料理の名前は「焼き」ですが、油で揚げる料理です。これは山賊焼きが食べられるようになった戦後は、油が貴重だったので、少量の油で焼いていた名残だそうです。

今日は、食べやすい大きさの鶏肉で作りました。



### 長野県の有名なもの



そば



国宝松本城



上高地