



1 ほうとう

平打ちのうどんとカボチャなどの具を味噌で煮込んだ料理

2 冷や汁(ひやじる)

出汁と味噌で味を付けた、冷たい汁物料理

3 そぼろ納豆

納豆に切干大根をあわせて、醤油などに漬けた、水戸の伝統的料理

4 朴葉寿司(ほおばずし)

ホオノキの葉で包んだ寿司

5 飛鳥鍋

鶏肉を牛乳で煮込む鍋。

6 芋煮

牛肉、サトイモなどを醤油仕立ての鍋で煮込んだもの

7 打ち込み汁

讃岐うどんをゆでずに、猪肉・野菜・豆腐・こんにやく・油あげ・蒲鉾などを煮込んだ鍋げなどと煮込む鍋料理

日付 年 月 日 名前

時間の記録 分 秒



8 焼きまんじゅう

味噌だれをつけた饅頭を串焼きにしたもの

9 チャンプルー

「ごちゃ混ぜ」を意味する言葉で、豆腐、鶏卵を加えた野菜炒め

10 しもつかれ

サケの頭と節分の豆、野菜屑といった材料をおろし器で細切れにして酒粕で煮込んだもの

11 伊勢うどん

伊勢市を中心にたまり醤油に鯉節やいりこで食べられるうどん料理の一種

12 ずんだ餅

茹でた枝豆をつぶしたものをあんとして用いる餅料理

13 治部煮(じぶに)

鴨肉や鶏肉をそぎ切りにして、小麦粉をまぶし、だし汁に醤油、砂糖、みりんなどの調味料を合わせて煮込んだもの

14 かます寿司

尾頭つきのカマスに酢飯を詰めて姿のまま豪快に味わうごちそう

日付 年 月 日 名前

時間の記録 分 秒



15 ばら寿司

具材を大きめに切って敷き詰めたちらし寿司

16 深川丼

アサリやハマグリとネギを煮た物をのせた丼飯

17 とうふちくわ

木綿豆腐と魚肉のすり身を混ぜ合わせて作られたちくわ

18 鱒寿司

酢飯の上にサクラマスの薄切りを敷き詰めた押し寿司

19 千枚漬け(せんまいづけ)

蕪(かぶ)を薄く切って昆布、唐辛子とともに酢漬けにしたもの

20 わんこそば

お椀で小分けされ、一杯ごとにお代わりをする形式で食べる蕎麦

21 石狩鍋

土鍋に昆布のダシを取り、サケをぶつ切りにして野菜と共に煮込んだ鍋料理

日付 年 月 日 名前

時間の記録 分 秒



22 ゆべし

小麦粉に柑橘類の皮や木の実を刻んだものを混ぜ込み砂糖等で味付けして蒸し上げたもの

23 黒はんぺん

おでんの具などに用いられる

24 鰹のタタキ

鰹の表面をあぶって切り、薬味とタレをかけて食べる
別名「土佐造り」

25 いぶりがっこ

燻製にした大根等を沢庵漬けにしたもの

26 じゃっぱ汁

タラの頭、エラ、中骨、胃袋などをダイコン、ネギ、豆腐と共に煮込んだもの

27 出石そば(いずしそば)

一人前5皿で供される。1皿に盛られた蕎麦の量は2~3口程度。
薬味として刻みネギ・おろし大根・おろしワサビ・トロロなどが出される

28 へらへら団子

餡をからめた平たい団子

日付 年 月 日 名前

時間の記録 分 秒



29 越前そば

強力粉を繋ぎとした蕎麦に大根おろしをのせて出汁をかけたり
大根おろしに出汁を加えてつけツユにして食べる

30 きしめん

幅の広い平打ちうどん

31 なめろう

アジ、サンマ、イワシ、トビウオなどの青魚を味噌や日本酒、
ネギ、しそ、ショウガなどを乗せて包丁を使って粘り気が出るまで叩いたもの

32 具雑煮(ぐぞうに)

餅、野菜、肉、魚などの具を種類・量とも多く入れて煮込んだ雑煮

33 凍み餅(しみもち)

餅を水に浸して凍らせたものを寒風に晒して乾燥させた保存食

34 へぎそば

つなぎに布海苔(ふのり)という海藻を使った蕎麦を
へぎといわれる器に盛り付けた切り蕎麦

35 じゃこ天

地魚などのすり身を、形を整え油で揚げた魚肉練り製品

日付 年 月 日 名前

時間の記録 分 秒



36 めはりずし

高菜の浅漬の葉でくるんだ弁当用のおにぎり

37 でこまわし

ジャガイモやサトイモ、こんにゃく、岩豆腐の味噌田楽。

38 瓦そば(かわらそば)

熱した瓦の上に茶そばと具材をのせて、温かいめんつゆで食べる

39 鮎寿司

魚を塩とご飯とで発酵させた寿司の一種。

乳酸発酵による十分な旨味と力強い酸味があり、クセのある独特な香りが特徴

40 須古寿し(すこずし)

ムツゴロウの蒲焼をはじめとする色とりどりの具を盛りつけた寿司

41 うどんすき

だし汁でうどんと様々な具材を煮ながら食べる鍋料理。

42 牡蠣の土手鍋(かきのどてなべ)

鍋の周りに味噌を塗りつけ、カキと豆腐や野菜を煮ながら食べる

日付 年 月 日 名前

時間の記録 分 秒



43 辛子蓮根 (からしれんこん)

茹でた蓮根の穴にからし味噌を詰めた後に衣をつけて油で揚げた料理

44 とり天

鶏肉に衣をつけて揚げた料理

45 酒寿司 (さけずし)

桶に酒で味付けされた飯と様々な山の幸・海の幸を盛り発酵させた豪華な寿司

46 ぼてぼて茶

茶の花を入れて煮出した番茶を立て、
泡立てたお茶の中に、ご飯、椎茸、高野豆腐、黒豆、煮物、漬物などの具を入れる

47 おやき

味噌や醤油で味付けした野菜、山菜を小麦粉の皮で包んで加熱調理した料理

日付 年 月 日 名前

時間の記録 分 秒