



そろそろ鍋が恋しい季節になってきました。11月7日は「鍋の日」。立冬が近いということと「イイ(11)ナ(7)べ」のごろ合わせで、食品メーカーが制定したそうです。

話題の「お鍋」から家庭の味としてお馴染みの定番の「お鍋」。調べてみると意外なルーツがありました。

ちなみに長野県HPによれば、「お鍋」に欠かせない「白菜」は全国2位、「えのきたけ」は全国1位の生産量とのこと。地産地消、SDGsにもピッタリな「お鍋」。今夜のメニューは「お鍋」で決まり！

すき焼き

日本の鍋料理代表「すき焼き」。好きな鍋ランキングでも常に上位です。

世界的にも天ぷら・寿司に並ぶ日本料理として有名で、外国の方が好きな鍋No1はすき焼きなのだとか。

甘めの割り下と溶き卵で食べる「すき焼き」は絶品です。赤ワインが合いそうです。



すき焼きのルーツ

すき焼きの語源は農機具の鋤で魚や肉を焼いたことからその名がついたとのこと。いわゆる今のすき焼きが生まれたのは幕末と言われています。

しゃぶしゃぶ

これまた、日本を代表する鍋料理です。

「牛しゃぶ」「豚しゃぶ」「タコしゃぶ」「ブリしゃぶ」

など様々な素材を楽しめる鍋料理、あなたはポン酢派それともごまだれ派？ポン酢なら白ワインも合いそうです。



しゃぶしゃぶのルーツ

原型はモンゴルで生まれ、その後中国に伝わり「火鍋」として北京名物となりました。戦後軍医として中国に赴いていた吉田璋也氏が中国で食べた火鍋を京都の料亭に伝えたことが始まりとされています。

もつ鍋

もつ鍋といえど九州博多のイメージがありますが、既に全国区になっている鍋です。

コラーゲンたっぷり、低カロリーの美容食なので女性にもおすすめです。やっぱりお供はビールかな？



もつ鍋のルーツ

第二次世界大戦後まで遡りますが、当時、炭鉱夫として働いていた朝鮮の人々がアルミ鍋でホルモンとニラを炊いて醤油味で食べていたことが始まりとされています。

みんなでワイワイ！ひとりでも簡単あったか鍋



寄せ鍋

鍋の定番中の定番、その土地土地で味付けもかわり具材もかわります。

SDGsにぴったりの料理で、冷蔵庫の余り物や残り野菜を入れて煮込めばメインディッシュの出来上がり。

熱燗でも冷やでも日本酒が合いそうですね。そして、シメにはご飯・うどん・ラーメン？

寄せ鍋のルーツ

いつ頃から寄せ鍋が食べられたのかははっきりしていませんが、囲炉裏端の鍋から、座敷に七輪や鍋を持ち出して食べるようになったのは江戸時代後期の頃のことです。



キムチ鍋

白菜キムチをベースとしたお鍋で、激辛、調整してマイルドな辛さにもでき、食べる方の好みに合わせた辛さ調整が可能です。

発酵食品のキムチベースですので、体の調子や腸の働きを整える効果があり、さらには、唐辛子に含まれるカプサイシンが胃を刺激して食欲を高めてくれます。体力を回復し免疫力を高めるキムチ鍋は、冬だけでなく今年のような猛暑の夏にもぴったりのスタミナ食です。やっぱりマッコリ？赤ワインも合うかも

韓国・朝鮮料理キムチゲが由来のようです。いわゆる白菜を入れたキムチ鍋としては日本発祥になります。



キムチ鍋のルーツ

韓国・朝鮮料理キムチゲが由来のようです。いわゆる白菜を入れたキムチ鍋としては日本発祥になります。

おでん

コンビニのレジ脇でも手軽に購入できる「おでん」も外せません。

以前飯田市に出張した際に入ったお店で、おでんを注文すると、普通は焼りからしなんですけど、甘いネギダレ「みじん切りのネギを醤油ダレに付け込んであり、少し粘り気のでたタレで少し甘味がありました。(個人的味覚)」が出てきました。これが、しっかり煮込んでだしの味をしっかり吸った大根やたまご、豆腐、さつまあげ、コンニャクにぴったりでした。やっぱり熱燗かな。

おでんのルーツ

「おでん」のルーツは味噌田楽。串に刺し味噌をつけて食べていたこんにゃくを煮込んで食べるようになったのが、「煮込みおでん」のはじまりだそうです。



トマト鍋

オリーブオイル・にんにくからカットトマトやホールトマトでつくるトマトソースをベースに鶏がらなどの出汁にあわせたイタリアン風鍋、具材はブロッコリー、ソーセージ、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ジャガイモ、人参等、もちろんチーズは欠かせません。最後のべはりソッパやパスタでしょうか？すっきり白ワインも合いそうです。



トマト鍋のルーツ

トマト鍋は2002年頃、常連客の要望で大阪の鉄板焼きのお店で生まれたとも言われています。

ミルフィーユ鍋

テレビCMで一度は見たことがあると思います。毎回、とても美味しそうに食べる俳優さんを見ているとなぜだかお腹がすいてきちゃいますよね！

白菜と豚バラの「白菜ミルフィーユ鍋」簡単で美味しい、単身赴任者でも手間がかからずしっかり栄養補給できます。ひとり鍋の場合はつついり作り過ぎてしまいます。健康診断が怖い。

ミルフィーユ鍋のルーツ

俳優の中尾彬さんと池波志乃さんご夫妻が考案した鍋だそうです。(Wikipediaでは中尾鍋という名前で掲載されています。)



NEW FACE ナッコプセ

韓国から最近上陸



1960年代に、釜山の工場で働く労働者向けに、仕事終わりのお酒のおつまみにと手長タコ料理を出したところ話題となり、現在は「ナッ・コブ・セ」という名称の方が知れ渡っています。名前の「ナッコプセ」は、韓国語でナクチ＝たこ、コプチャン＝ホルモン、セウ＝えびを意味します。たこ・ホルモン・えびをコチュジャンや唐辛子で煮込んだ韓国・釜山名物の辛い鍋料理のことで、春雨や野菜も一緒に煮込むことが多い。東京の新大久保で提供している店があるようです。キムチ鍋に続いて定番となるかもしれません。

気になる

お店紹介

長野県のおすすめ鍋料理のお店をご紹介します！



飯山市

かまくら村のろし鍋

飯山市にある「レストランかまくら村」期間限定で"かまくら"の中で食べられる「のろし鍋」が有名です。のろし鍋とは、地元信州産野菜とみゆきボークをふんだんに使い、信州みそで味付けたあったか鍋♪寒空の中でも体が温まります。飯山産コシヒカリのおにぎりと一緒にお楽しみください。

レストランかまくら村
住所:〒389-2418 飯山市寿807-2
電話:0269-62-3133



長野市

なべ亭きのこ鍋

以前当機関紙の「あの店・この店・どんな店」にも登場した長野市にある「なべ亭」では、秋限定の「きのこ鍋」がおすすめです！今年の猛暑少雨で、きのこの出来が心配されましたが、徐々に気候も良くなりきのこも出回っているようです。万一、きのこがなくても他にも信州産の四季折々の素材を使用した鍋を味わえます。

なべ亭
住所:〒380-0833 長野市鶴賀権堂町2221
電話:026-232-5901



佐久市

相撲料理 大鷲ちゃんこ鍋

メインのちゃんこ鍋は豚肉や鶏肉、ミンチ肉、鮭、鰯、白菜、ニラ、揚げなど内容豊富で普通サイズでもボリューム満点醤油出汁が定番で、一緒に出てくる胡麻を擦って出汁と合わせて食べると美味、胡麻との相性はとていいと思います。他にも味噌出汁と塩出汁もあります。また、サイドメニューも充実していて、馬刺しはおすすめです。ちゃんこ鍋はセットでお取り寄せもできます。

相撲料理 大鷲
住所:〒385-0035 佐久市瀬戸1624-3
電話:0267-63-0118



ご存知ですか？

信州のご当地鍋



松本市 信州・まつもと鍋

「信州・まつもと鍋」とは、松本市、松本大学、JA松本ハイランド、JA松本市で作るプロジェクトチームが「寒い松本の冬に人々が鍋を作って食べることで温かく幸せになれる」鍋として開発しました。地元野菜の松本一本ねぎなど10種類の推奨食材のうち3品以上を使い、松本の水を使って和風だしで煮込み、すり下ろしたリンゴとポン酢を合わせたつけだれで食べるというもの。2014(平成26)年には、12月19日、1月19日、2月19日を「信州・まつもと鍋」の日として(一社)日本記念日協会に正式登録されました。



上田市 幸村鍋

野菜を豊富に取れる健康にも良い鍋です。根菜類を多く取り入れ、体を温め免疫力を高めます。そばすいとんが入っており、そばに含まれるルチンが血圧を下げ、食物繊維が通じを改善してくれます。

戦国武将で有名な真田氏出身の上田市真田町内の成人式や豆まきなど様々な行事で振舞われる郷土料理です。幸村の名がついた鍋です。もしかすると真田幸隆、昌幸、信繁も食したかもしれません。

