

茨城県の郷土料理や水戸市の特産品にどんなものがあるか  
ご存じですか？

今回は茨城県の郷土料理の1つ「つけけんちんそば」と  
水戸市の特産品をご紹介します♪



## つけけんちんそば

### <由来>

茨城県の県北地域では昔からそば栽培が盛んに行なわれてきました。また根菜類がよく採れるため、けんちん汁もよく食べられており、けんちん汁にそばをつけて食べる「つけけんちんそば」が広まりました。

茨城県のけんちんそばは、温かいけんちん汁にそばをつけて食べるのが特徴です。入れる具材や醤油味・味噌味などの味付けによって各家庭毎のけんちん汁ができます。

※まだそばを食べたことがない子はうどんで代用しても美味しいです♪

### <主な具材>

里芋 大根 人参 ゴボウ 長ネギ  
こんにゃく 芋がら 豆腐 白菜など



芋がらは里芋の芋茎と呼ばれる部位から  
皮を取り除き乾燥させた保存食です。

### ♪カット野菜で時短レシピ♪

お店で買ったけんちん汁用のカット野菜で短時間で作ることができます。

### <作り方>

だし汁でカット野菜を煮込み、柔らかくなったら豆腐を加えます。

醤油や味噌で味付けをしてけんちん汁のできあがり。

ゆでたそばやうどんをつけて食べましょう♪



けんちん汁用の水煮を  
使えばさらに時短に♪

＜つけけんちゃんそば以外の茨城県の郷土料理の例＞

煮合い…水戸市下市地方の郷土料理。地域で採れた野菜で作った煮物に最後に酢を入れて煮込んだ料理。

しもつかれ…正月や節分で残った鮭の頭や大豆と酒粕，根菜などを煮込んだ料理。

しょぼろ納豆…納豆に切り干し大根を合わせて，塩や醤油で漬け込んだ料理。

### 水戸市の特産品

柔甘ねぎ（やわらかねぎ）



水戸胡麻



米（風彩常澄 かぜいろつねすみ）



青パパイヤ



パプリカ



スーパーや直売所で見かけたら是非食べてみてくださいね♪

茨城県は農業産出額全国

第3位です★特産品以外でも

様々な農作物が採れます♪

水戸市や茨城県で採れた野菜を使って作った  
つけけんちゃんそばを食べて  
寒い冬を元気に過ごしましょう★