

郷土の味めぐり



Vol. 8

ちゃんちゃん焼き

北海道

発行 CGJNYJIC

郷土料理とは地域の特産物を使用し、風土にあった調理方法で生み出された伝統的な料理のことです。

“郷土の味めぐり”では各地域の歴史と人々によって築きあげられた食文化ともいえる郷土料理をご紹介します。

郷土の味めぐり第8弾でご紹介するのは北海道の「ジンギスカン」や「石狩鍋」と並ぶ代表料理、「ちゃんちゃん焼き」です。

ちゃんちゃん焼き



北海道の郷土料理、「ちゃんちゃん焼き」は鮭などの魚と野菜を蒸し焼きにし、バターや味噌で味付けしたものです。漁師たちが鉄板の上で魚を焼いて食べていたことが発祥の料理とされ、今では家庭料理としても人気です。名前の由来には諸説あり、“手早く”を意味する方言「ちゃっちやと」が変化したとも、いつもこの料理を作ってくれるお父ちゃんの「ちゃん」からできたとも、また、鉄板上で作る時にへうなどが「ちゃんちゃん」と音をたてるからとも言われています。

北海道ってどんな所？

全国土の面積およそ 22%を占め、堂々日本一位の大きさを誇る北海道は日本の最北端に位置します。面積だけでなく、47 都道府県魅力度ランキングでも 2009 年から 12 年間連続でトップを守り続けながら多くの人々を魅了してきました。

海に囲まれている地形により漁業が盛んで、近海で取れる新鮮な海の幸を使ったグルメ料理が絶品です。

冬にはウィンタースポーツにぴったりの



©Yasufumi Nishi/©JNTO

環境が整うので、ニセコ等のリゾート地ではスキーやスノーボード等を楽しむことができます。また、国際的に注目を集めているイベント、1950 年から続く毎年恒例の「さっぽろ雪まつり」を見るためにも海外からたくさんの観光客が訪れます。

世界遺産・知床



©Yasufumi Nishi/©JNTO

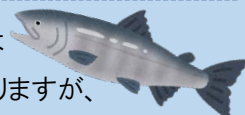
そして北海道の魅力をさらに引き立てるのが数々の自然スポット。日本にある 4 つの世界自然遺産のうちの一つ、知床もここ、北海道にあります。手つかずの自然が残る知床は珍しい動物達 — ヒグマやエゾシカ、タンチョウなどの生息地であることに加え、大自然の絶景スポットとしても有名です。北海道にはまだまだたくさんの魅力があるので、是非一度、訪れてみてください。



ちゃんちゃん焼きには欠かせない！

日本人が大好きな鮭

郷土料理、ちゃんちゃん焼きにはマスやホッケを使用することもあります。通常は鮭が使われます。実は日本人は鮭が大好き！1900 年代後半まではイカやエビの消費量の方が多かったのですが、近年では鮭やマグロに人気が集まり、2018 年の調査では鮭が日本人が一番食べている魚第一位に輝きました。その漁獲量は北海道が日本一を誇っています。



古くから、北海道では鮭は大事な食糧とされてきました。先住民族であるアイヌ達は、鮭をアイヌ語で「カムイ・チェブ（神の魚）」と呼び、食材として重宝していたというのが大きな理由です。鮭は北海道の豊かな自然の中で暮らしていた彼らを支えた重要な食材の一つだったのですね。

現在では道内のみならず、日本全国の食卓に欠かせない魚となっています。





レシピ紹介!

在NY 日本国総領事公邸料理人の堤 昭吾シェフに実際に作っていただきました。

材料	1人前
鮭	50g
マイタケ	30g
(他の種類のきのこでも代用可能)	
たまねぎ	30g
もやし	30g
キャベツ	40g
青ネギ	
調味料	
★赤味噌	20g
★料理酒	15ml
★みりん	15ml
★醤油	10ml
★砂糖	10g
有塩バター	5g
塩	少々
胡椒	少々

作り方

1. 鮭は食べやすい大きさに切り、塩胡椒をする。オーブンを200度に余熱しておく。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、キャベツとマイタケは食べやすい大きさに切る。もやしは水にさらしておく。
3. ★の調味料を混ぜ合わせておく。
4. アルミホイルを広げ、バターを半分を塗る。
5. バターを塗ったアルミホイルに野菜、鮭、混ぜ合わせた調味料を入れ、液体が漏れないように包む。
6. 余熱したオーブンに5. を入れ15分焼く。
7. 火が入ったら残りのバターと小口切りにした青ネギをのせて完成。



北海道の三大郷土料理

2007年に農林水産省は全国の郷土料理と各地の農山漁村の活性化のため、「農村漁村の郷土料理百選」を選出しました。「食べてみたい！食べさせたい！ふるさとの味」のキャッチフレーズを掲げ、インターネット上の人気投票や食育研究家等の意見をもとに、各都道府県から数品ずつが選ばれました。



その中で北海道の代表として選ばれたのがジンギスカン、石狩鍋とちゃんちゃん焼きの三品です。ジンギスカンは羊肉と野菜と一緒に焼く料理で、北海道で羊毛のために飼育されていた羊を美味しく食べる為の工夫として生まれました。石狩鍋はその名の通り石狩地方が発祥とされ、鮭のぶつ切りと豆腐、キャベツや大根を味噌と一緒に煮込む鍋料理。

そして三つ目が今回ご紹介したちゃんちゃん焼きです。郷土料理には一つ一つに歴史があり、そしてそれぞれがその地域の食文化として現代まで親しまれてきました。

今回紹介しきれなかった北海道ならではの郷土料理もまだまだたくさんあるので、是非自分のお好みの料理を探してみてくださいね。



両写真 ©Hokkaido Tourism Organization/© JNTO

北海道の郷土料理に鮭を使用するものはたくさんあります。中でもちゃんちゃん焼きはお手軽にできますので、是非挑戦してみたいはいかがでしょうか。