

目次

I	ふるさとの味伝承士の活動	1
II	埼玉ふるさとの味伝承料理	4
1 うどん類		
	手打ちうどん	5
	おっきりこみ	5
	小豆ぼうとう（秩父地域）	6
2 そば類		
	手打ちそば	7
	そばがき	7
3 まんじゅう類		
	炭酸まんじゅう	8
	いがまんじゅう（羽生市、鴻巣市）	8
	すまんじゅう	9
	そばまんじゅう（秩父地域）	9
	茶まんじゅう	10
	もろこしまんじゅう（秩父地域）	10
	ゆでまんじゅう	11
	焼きまんじゅう	11
	おやき	12
	小豆あん	12
4 ご飯類		
	いなり寿司	13
	五目ちらし寿司	13
	花寿司	14
	葉まき寿司	14
	小豆飯	15
	菊めし	15
	かてめし	16
	茶飯	16
	西洋風混ぜごはん	17
	葱めし	17
	つとっこ（秩父地域）	18

赤飯	18
七草粥	19
おはぎ	19

5 漬物

梅干し	20
きゅうりの醤油漬	20
山東菜の塩漬 (県南東地域)	21
しその葉の味噌漬	21
たくあん漬	22
柚子巻き	22
しゃくし菜漬 (秩父地域)	23
らっきょう三昧	23
小松菜の漬物	24
福神漬	24
きゅうりの古漬	25
玉ねぎの醤油漬	25
白菜キムチ漬	26
なすの塩漬	26
べったら漬	27

6 和えもの

渦巻き麩の酢のもの (秩父、児玉地域)	28
いんげんのごま和え	28
山東なのごまよごし	29
ずいきの酢味噌和え	29
葱のおかか和え	30
はすよごし	30
葱ぬた	31
白和え	31

7 汁物

けんちん汁	32
つみっこ (すいとん)	32
呉汁	33
だんご汁 (埼玉葛地域)	33
冷汁	34
しみつかれ (北埼玉地域)	34

8 もち類

あわもち（秩父地域）	35
かきもち	35
草もち	36
塩あんびん	36

9 味噌類

手作り味噌	37
おなめ	37

10 豆腐及び料理

手作り豆腐	38
うの花	38
ゼリーフライ（行田市、熊谷地域）	39

11 ジャム及びジュース

いちごジャム	40
すももジャム	40
柚子ジャム	41
しそジュース	41

12 煮物

芋がらの煮付け	42
切り干し大根の煮物	42
きんぴら	43
くわいの含め煮	43
里芋の煮しめ	44
八ツ頭含め煮	44
黒豆の煮豆	45
いもきんとん	45
きゃらぶき	46

13 菓子類

えびし（秩父地域）	47
いも茶巾しぼり	47
フルーツ牛乳寒天	48
牛乳もち	48
さつまいもの切り干し	49

大学いも	49
だんご	50
夏みかんの菓子	50
にんじんようかん	51
ゆべし（比企地域）	51
干しいちじく	52
栗の渋皮煮	52

14 揚げもの

お茶の葉の天ぷら（入間地域）	53
五目かき揚げ	53
葱棒	54
ナマズのたたき（埼玉葛地域）	54

15 酢のもの

なます	55
菊の花の酢のもの	55

16 炒めもの

なすとピーマンの油味噌	56
じゃがいもオムレツ	56

17 こんにゃく

手作りこんにゃく	57
----------	----

18 パン

地粉パン	57
------	----

※特定の地域に伝わる伝承料理については地域名を（ ）書きにしました。その他の伝承料理は全域に伝わっています。

Ⅲ ふるさとの味伝承士・伝承料理の紹介	58
---------------------	----