

ひょうご五つの国の味と伝統

～みんなで知って作ろう!ふるさとの味～

保存版



テーブルは兵庫県を表し、地域の特産物や郷土料理を紹介しています。これらは一例です。お住まいの地域の食文化を調べ、食卓へ取り入れてみましょう。



兵庫県・兵庫県いすみ会
(食生活改善推進員協議会)

ひょうごは五国のめぐみ (摂津国、播磨国、但馬国、丹波国、淡路国)

兵庫県は、北は日本海に面し、南は瀬戸内海から淡路島を介して太平洋と続いています。変化に富んだ地形と気候を有しており、個性豊かな五国からできています。だから、他にないご馳走がいっぱい！そんな中でも選りすぐった、ひょうご五国の豊かな郷土料理をご紹介します。

ごはんをしっかり食べて 日本型食生活をすすめよう

副 菜

(野菜・いも類・きのこ・海藻)

主に“ビタミン”や“ミネラル”、“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるものになる。主食・主菜をサポート！



ごはんは、昔お金の代わりに
なるくらい大切なものでした。



主 食

(ごはん・パン・麺類)

主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーのもとになる。特にごはんは、他の料理をつなぐ役割に！

主 菜

(魚・肉・卵・大豆・大豆製品)

主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液など、体をつくるものになる。食事のメインとなり、1食1品が目安！



汁 物

野菜や海藻をたくさん使って、第2の副菜に！

日本型食生活とは

主菜

ごはん
(主食)

副菜

のそろった食事のことです

※ごはん：主菜：副菜は、
3：1：2の割合で食べましょう

牛乳・果物

牛乳・乳製品や
果物も
適量プラス



摂津の国（阪神南 地域）

肉まん

◆材 料(4個分)

豚ひき肉 …………… 100g	【C】砂糖 …………… 小さじ1
たまねぎ …………… 1/4個 (50g)	しょうゆ …………… 小さじ1/2
しょうが …………… 1/4片 (小さじ1)	塩 …………… 小さじ1/4
【A】小麦粉 …………… 200g	ごま油 …………… 小さじ1/2
ベーキングパウダー …… 10g	片栗粉 …………… 大さじ1/2
【B】砂糖 …………… 20g	酒 …………… 大さじ1/2
湯 …………… 90cc	
サラダ油 …………… 20cc	
塩 …………… 少々	



栄養成分表示 1個あたり

エネルギー：305kcal	炭水化物：44.0g
たんぱく質：11.5g	食塩相当量：1.0g
脂 質：59.7g	

◆作り方

- 1 (基本の皮) 【A】を合わせて振るい、よく混ぜ合わせた【B】を加え、粉っぽさがなくなるまで練り混ぜ、1つにまとめてラップをかけ20～30分おく。
- 2 ボールに豚ひき肉、たまねぎ、しょうがのみじん切りと【C】の調味料を入れ、粘りが出るまで練る。これを4等分にして丸める。
- 3 1の生地を4等分にして丸めて伸ばし、2の肉団子を包む。豚の耳、目、鼻を形づくる。
- 4 3の底に小さく切ったオーブンペーパーを敷き、蒸気の上だった蒸し器に入れ強火で20分蒸す。



神戸では昔ながらの変わらぬ味を継承。
子ども用にアレンジしたレシピで、豚まんのいろんな顔ができて楽しいよ！

小松菜の蒸しケーキ

◆材 料(5個分)

【A】小松菜 …………… 50g	【B】薄力粉 …………… 70g
卵 …………… 1個	ベーキングパウダー …………… 大さじ1/2
サラダ油 …………… 大さじ1.5	重曹 …………… 小さじ1/2
ヨーグルト …………… 25g	レーズン …………… 25g
砂糖 …………… 20g	
レモン汁 …………… 少々	

◆作り方

- 1 小松菜は洗って生のままざく切り、【B】はふるいにかけておく。
- 2 【A】の材料を滑らかになるまでミキサーにかけ、ボールにあげ【B】を入れてさっくり合わせる。
- 3 薄く油を塗った型に2を流しこみ、上にレーズンをのせる。
- 4 蒸気の上だった蒸し器に入れ15～17分蒸す。



栄養成分表示 1個あたり

エネルギー：136kcal	炭水化物：19.8g
たんぱく質：3.3g	食塩相当量：0.3g
脂 質：5.1g	



西宮では昔から小松菜などの葉物野菜の栽培が盛ん。
その小松菜を使ったカップケーキは癖もなく、子どもも大喜び。

摂津の国（阪神北 地域）

西谷ちまき

◆材 料(6人分 12本程度)

うるち米粉 …………… 360g ヨシ……………24本程度
もち米粉 …………… 240g ナラガシワの葉 ……24枚程度
塩 …………… 1～2つまみ 乾燥させたガマの葉
お湯 …………… 適量 ……………12本程度

◆作り方

- 1 ヨシとナラガシワの葉を水洗いし、ヨシの不要な葉を取り整え、水に浸けておく。
- 2 乾燥させたガマの葉(20日程度陰干し)を熱湯に浸し巻きやすいよう柔らかくする。
- 3 うるち米粉6:もち米粉4の割合で塩を加えたのち、少しずつお湯を適量加えて耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
- 4 こねた粉を長さ15cm程度の円錐形の団子にし、ナラガシワの葉でつつむ。
- 5 4をヨシでしっかりとくるみ、ガマの葉で巻く。
- 6 鍋にお湯を沸かして、束ねた5のちまきを入れて40分ほど煮て完成。そのまま食べたり、きなこやお砂糖をつけていただく。



栄養成分表示 1人分（2本）あたり

エネルギー：342kcal 炭水化物：77.4g
たんぱく質：6.2g 食塩相当量：0.2g
脂 質：1.0g



西谷地区ではちまきを作るために、昔は各家庭に一本はナラガシワの木を植えたり、田植えが終わった後の労いとして食されていたほか、里帰りの際に土産として持たせるなど、様々な習俗がありました。

いちじく为天ぷら

◆材 料(4人分)

いちじく …………… 小4個 【A 天ぷら衣】
小麦粉……………適量 卵白……………1個分
大根おろし …………… 適量 ビールまたは水
おろし生姜 …………… 適量 …………… 120～150cc
小麦粉 …………… 大さじ8
塩 …………… 少々
【B 天つゆ】
だし …………… 150cc
みりん…………… 50cc
淡口しょうゆ …………… 30cc



栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：179kcal 炭水化物：24.6g
たんぱく質：3.1g 食塩相当量：0.4g
脂 質：8.1g

◆作り方

- 1 いちじくは洗って皮をむき、薄く小麦粉をまぶす。
- 2 【A】を合わせて天ぷら衣を作り1にまぶして、170℃に熱した油でからりと揚げろ。
- 3 器に2を盛り、合わせて温めた【B】の天つゆをかけ、その上に大根おろし、おろし生姜をのせる。



川西は現代いちじく発祥の地！昭和初期、フランスから持ち帰った榎井光次郎と萩原の前川友吉氏が川西で栽培に成功。その品種は「榎井ドーフィン」と言われ、川西に広く根付き、全国に普及する基礎となりました。

播磨の国 (東播磨 地域)

にくてん

◆材 料(4人分)

薄力粉……………200g 青ねぎ……………大さじ4
 だし汁(かつお・昆布) 天かす……………大さじ4
 ……………600cc 油……………小さじ4
 卵……………4個 かつお粉……………4g
 キャベツ……………320g 青のり……………4g
 すじコン(*下記参照) 180g ソース……………小さじ8

◆作り方

- 1 薄力粉をだし汁で溶いて生地を作り、キャベツは千切り、ねぎは小口切りにする。
- 2 熱した鉄板に油をひき、生地を半分広げ、卵を割り入れ上から抑えて平たくする。ねぎ、かつお粉、天かす、キャベツ、すじコンの順に重ねる。残りの生地をかけ、ひっくり返して火を通す。※ひっくり返しが困難な場合は返さず、2つ折りにし両面を焼く。
- 3 さらにひっくり返して2つ折りにし、ソースを塗って青のりをふり完成。



栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：391kcal 炭水化物：54.5g
 たんぱく質：19.7g 食塩相当量：1.6g
 脂 質：13.3g



薄くのばした生地に、キャベツ、ねぎ、すじ肉などをのせて焼いたものを半分に折ったお好み焼きのことをいいます。「にくてん」の由来は、具材のすじ肉の「にく」と天かすの「てん」から名付けられたと伝えられています。

すじコン*

◆材 料(4人分)

すじ肉……………100g 【A】しょうゆ……………30g～
 こんにゃく……………1/2枚 みりん……………5g
 じゃがいも……………80g 酒……………5g
 砂糖……………20g
 水……………50cc～

栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：91cal 炭水化物：13.4g
 たんぱく質：13.6g 食塩相当量：1.2g
 脂 質：1.3g

◆作り方

- 1 すじ肉は1cm角に切り湯がく。こんにゃくは7mm角ぐらいのサイコロ状に切る。
- 2 じゃがいもは皮をむいて7mm角ぐらいのサイコロ状に切り、固めに湯がく。
- 3 鍋に【A】、1を加えて弱火で煮る。途中で2のじゃがいもを加えて、弱火で味が染みるまで煮る。

播磨の国(北播磨 地域)

かじや鍋

◆材 料(4人分)

タコ……………半匹	【割りした】
なす……………4本	しょうゆ……………100cc
豆腐……………1/2丁	水……………100cc
たまねぎ……………1個	みりん……………150cc
	砂糖……………大さじ4~5



◆作り方

- 1 タコを一口大に切る。(生タコを使った場合、ゆで汁は割りしたに使う)
- 2 なす、たまねぎはざく切り、豆腐は8等分にする。
- 3 割りしたが煮立ったところに材料を入れ、中火でコトコト炊く。

栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：501kcal	炭水化物：95.1g
たんぱく質：33.6g	食塩相当量：3.4g
脂 質：4.8g	



鞆(ふいご)で風を送り、鉄を打ち(鍛冶)、その残り火に鉄板をのせ、タコとなすを炊き(すきやき風)、その場で食べたのが「かじや鍋」のはじまりです。

かしわん

◆材 料(4人分)

【ぶり】	【しいたけ】
ぶり切り身……………2切	干し椎茸……………6枚
塩……………少々	砂糖……………大さじ1
うすだし……………200cc	みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1	淡口しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2	【高野豆腐】
みりん……………大さじ1/2	高野豆腐……………3枚
しょうゆ……………大さじ2/3	だし汁……………600cc
しょうが汁……………適量	砂糖……………大さじ2
	酒……………大さじ1
	淡口しょうゆ……………小さじ2
	塩……………小さじ1/2



栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：233kcal	炭水化物：23.4g
たんぱく質：39.1g	食塩相当量：2.4g
脂 質：9.5g	

◆作り方

- 【ぶり】 1 ぶりは2等分して塩をぶり、しばらく置いたあと、熱湯をかける。
2 鍋にだしと調味料を入れ煮立たせ、1を入れ落とし蓋をして煮る。
- 【しいたけ】 1 干し椎茸はもどし、軸を落として飾り切りを入れる。
2 鍋に1とかぶるくらいの水を入れ煮立ったら、調味料を加えて落とし蓋をして煮含める。
- 【高野豆腐】 1 高野豆腐をぬるま湯で戻して切る。
2 鍋にだし、調味料を煮立たせ、1を入れて再び煮立ったら弱火にして煮含める。



お祝いごとのときなどに出されるご馳走料理です。
ふた付きの漆塗りの器に3種類または7種類の季節の煮物を盛り付けた一品です。

播磨の国 (中播磨 地域)

このしろ寿司

◆材 料(6人分)

米	3合	【B】米酢	50ml
昆布	5cm	砂糖	大さじ1強
【A】米酢	70ml	塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ3強	ラップ・バラ	
塩	小さじ2強		
このしろ	6枚		



◆作り方

- 1 米は洗って30分浸水し、少し控えた水加減で昆布を入れて炊く。
- 2 このしろは3枚におろし、たっぷりの塩(分量外)をまぶして30分おく。(冷蔵庫で)
- 3 酢(分量外)でこのしろの塩気を洗い流す。
- 4 3を三杯酢【B】に2〜3時間漬け、骨抜きし皮をむく。
- 5 ご飯は熱いうちに合わせ酢【A】を混ぜ、すし飯にする。
- 6 すし飯を丸めて余分な空気を抜き、ラップの上にのせる。このしろですし飯を巻き込むように置いてラップで包む。専用の箱にラップで巻いたこのしろ寿司を並べ、重しをする。箱がない場合は、きつめにラップを巻き、2時間程度ねかせて味をなじませる。

栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー	382kcal	炭水化物	74.4g
たんぱく質	13.1g	食塩相当量	3.4g
脂	4.2g		



このしろは、成長するにつれ、呼ばれ方が変わります。(シンコーコハダーナカズミ→コノシロ)
播磨地方で初夏から秋にかけて漁獲され、身がしっかりとっていて噛むとうま味がよく感じられます。

ゆ こう 柚香いなり

◆材 料(24個分)

米	3合	ゆずの皮	中1個分
酒	小さじ2	黒ごま	大さじ1
だし昆布	5cm角	すしあげ	12枚
【A】砂糖	大さじ3〜4	【B】だし汁	1カップ
塩	小さじ1強	砂糖	50g
酢	大さじ4弱	しょうゆ	45ml
ゆず絞り汁	1/2個分	紅しょうが	適宜



◆作り方

- 1 米は洗って、少し控えめの水加減にし、昆布と酒を入れて炊く。
- 2 ゆずの皮を薄くむき、小さく刻む。ごまは軽くあたためておく。
- 3 【A】の合わせ酢を炊き上がったごはんに入れ、切るように混ぜる。
- 4 3のごはんを2のゆずとごまを入れ混ぜる。
- 5 すしあげは湯通しし、麺棒でおさえてはずれやすくし、半分に切って【B】で甘辛く煮る。
- 6 5のすしあげの汁気を軽く絞り、軽くまとめた4のすし飯をつめる。
- 7 いなりずしの口を上にし、千切りの紅しょうがを飾る。

栄養成分表示 3個あたり

エネルギー	324kcal	炭水化物	60.6g
たんぱく質	8.7g	食塩相当量	1.7g
脂	7.0g		



11月の亥の子まつり(収穫を祝うお祭)に作られる一品。
神戸町特産のゆずを使用しており、口に入れた時にほのかなゆずの香りがさらにおいしさを引き立てます。

播磨の国（西播磨 地域）

鯖寿司

◆材 料(10匹分)

寿司魚(塩でメタ鯖) …… 10匹	【すし飯】
酢 …… 900g	もち米 …… 150g
砂糖 …… 330g	うるち米 …… 850g
みりん …… 130g	水 …… 1380g
酒 …… 160g	酒 …… 大さじ2
だし昆布 …… 1袋	【合わせ酢】
	酢 …… 160g
	砂糖 …… 130g
	塩 …… 8～10g



栄養成分表示 1匹あたり

エネルギー：927kcal	炭水化物：121.6g
たんぱく質：39.6g	食塩相当量：3.7g
脂 質：49.4g	

◆作り方

- 1 寿司魚は(冷凍の場合は解凍してから)塩を洗い流し、たっぷりの薄い塩水につけて5～6時間塩抜きする。
- 2 塩が抜けたら小骨を取り、軽く水洗いしてザルのふちにえらを引っ掛けるようにして並べ水切りする。
- 3 鍋に酢、砂糖、みりん、酒を合わせて、煮溶かし冷ます。
- 4 底の平らな大きめの容器に昆布をしいて魚を重ねないように並べ、昆布と魚を交互に並べていく。
- 5 3を魚が完全に漬かるよう回しかけ、上に軽くふたをして一晩おく。
- 6 すし飯を作り、魚の数にあわせて分け、軽く握る。
- 7 5に6のご飯を詰め、手に酢をつけて形を整える。
- 8 木製の箱か、ラップを敷いたバットにきっちり詰め、軽く重しをして一晩おいて出来上がり。



新米の時期に行われる秋祭りで供される料理です。
お頭付きの鯖寿司は、おめでたい料理として佐用町民に昔から親しまれてきました。

まめじゃ

◆材 料(8人分)

米 …… 4合	塩 …… 小さじ1
大豆 …… 60g	黒ごま …… 適宜

◆作り方

- 1 お米は15分～30分前に洗っておく。
- 2 大豆は弱火で軽い焦げ目がつくくらい煎る。少し冷ましてからビンの底などで軽く押すようにして皮を取り、2つ割れの身だけにする。
- 3 普通のご飯を炊く水加減にし、塩を入れ全体をよく混ぜて、大豆を加え、そのまま炊き上げる。盛り付けて黒ごまをふる。



栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：313kcal	炭水化物：69.2kcal
たんぱく質：7.2g	食塩相当量：0.7g
脂 質：1.3g	



大豆を煎って引き割り、これを塩味でご飯と一緒に炊いたもので「タンバヤ」とも呼ばれていました。これを田んぼに持って行ったり、行事の時に皆で食べる習慣がありました。もち米を1割程度加えると、おこわのような食感になります。

但馬の国 (但馬 地域)

干しガレイの炊き込みご飯

◆材 料(6人分)

米	2合	【A】しょうゆ	小さじ2
昆布	適量	みりん	小さじ2
干しガレイ	2枚	酒	小さじ2
人参	30g		
青ねぎ	1本		
白ゴマ	大さじ1		

◆作り方

- 1 洗った米と干切りにした人参、【A】を炊飯器に入れ、通常の水加減をする。昆布と干しガレイを入れて一緒に炊飯する。
- 2 ご飯が炊けたら、一緒に炊いた干しガレイを取り出し身をほぐす。
- 3 小口切りにしたねぎと白ゴマ、2の干しガレイをご飯に混ぜ合わせる。



栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：232kcal	炭水化物：46.3g
たんぱく質：8.5g	食塩相当量：0.4g
脂 質：2.0g	



「第2回香住の“ひもの”de料理コンテスト」において入賞した作品のレシピをアレンジしています。
干しガレイは焼くだけでなく、変化にとんでおすすめです。

いかのマリネ

◆材 料(4人分)

いか	1杯	【マリネ液】	
人参	50g(1/2本)	酢	大さじ2
ピーマン	2個	オリーブ油	大さじ2
玉ねぎ	50g(1/2本)	砂糖	大さじ1
		塩	ひとつまみ
		黒こしょう	少々

◆作り方

- 1 いかは胴を輪切りにし、茹でて冷ます。
- 2 人参、ピーマンは干切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 3 マリネ液の調味料を混ぜ合わせる。
- 4 いかと水気を切った2の野菜を3のマリネ液で和える。



栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：132kcal	炭水化物：5.9g
たんぱく質：12.9g	食塩相当量：0.5g
脂 質：6.5g	



簡単に日持ちし、野菜が多く摂れます！

丹波の国 (丹波 地域)

黒豆ごはん

◆材 料(4人分)

米……………2合
黒大豆(乾燥) ……40g
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2

◆作り方

- 1 黒大豆は手早く洗って、一晩水につけておく。
- 2 米は洗って黒豆のつけ汁と水で普通の水加減にし、30分以上おく。
- 3 酒、塩を加えて混ぜ、炊く直前に1の黒大豆をのせて炊く。



栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：319kcal 炭水化物：69.8g
たんぱく質：7.9g 食塩相当量：0.9g
脂 質：2.4g



黒大豆は水につける代わりに手早く洗い、ふきんで拭き鉄のフライパンで煎るか、耐熱皿に並べて電子レンジに3分程かけてから炊く方法があります。
(加熱具合の目安は黒大豆の皮にひびが入って、1粒食べて香ばしい味になるくらいです。)

小豆ごはん

◆材 料(6人分)

米……………3合
小豆……………1/3合
ごま塩……………少量

◆作り方

- 1 小豆をよく洗い、鍋にたっぷりの水を入れてゆでる。ひと煮立ちしたら一度ゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、たっぷりの水を入れ、八分通り(手でつぶせる固さ)軟らかくなるまで弱火で炊く。
- 3 炊き上がればザルに上げ、小豆とゆで汁に分けて粗熱をとる。
- 4 米は洗ってザルに上げ、余分な水気をきる。炊飯器の内釜に米と小豆のゆで汁を入れ、炊飯器の3合の目盛りまで水を加え、30分つけておく。
- 5 4にゆで小豆を加えて炊く。
- 6 炊き上がったら、小豆がつぶれないように混ぜる。
- 7 お茶碗にごはんを盛り、ごま塩をふる。



栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー：309kcal 炭水化物：71.8g
たんぱく質：6.3g 食塩相当量：0.2g
脂 質：1.0g



丹波大納言小豆は春日町が発祥の地と言われ、朝廷に献上されるほど昔から貴重な食べ物とされてきました。煮詰めても割れにくいことから、殿中で抜刀しても切腹しないですむ大納言の冠位に例えて「大納言小豆」と呼ばれたという説があります。皮が薄く大粒で、甘みが強いなどの特徴があります。

淡路の国 (淡路 地域)

押し寿司

◆材 料(30個分)

高野豆腐	1個	酒	大さじ1
人参	1/3本	卵	1個
干し椎茸	1個	油	少々
ちくわ	1本	太刀魚	15切れ
こんにゃく	1/3丁	紅しょうが	少々
ごぼう	1/2本	木の芽、いりごま	少々
かつお節、だし昆布	少々	【合わせ酢】	
砂糖	大さじ3	酢	300cc
しょうゆ	大さじ2	砂糖	120g
米	1升	塩	15g
だし昆布	8cm角		



栄養成分表示 3個あたり

エネルギー: 717kcal	炭水化物: 151.7g
たんぱく質: 15.1g	食塩相当量: 2.3g
脂 質: 6.8g	

◆作り方

- 高野豆腐、しいたけはぬるま湯で戻し、こんにゃくはゆがく。ごぼう、人参は皮をむき、すべてをみじん切りにする。ちくわもみじん切りする。
- 鍋に昆布とかつお節でだしを取り、みじん切りのすべての具材を加え炊く。煮えてきたら、砂糖、しょうゆで味をつけ、味が馴染んできたら火からおろしザルにあげておく。
- 米は洗って、昆布、酒を入れ炊飯しておく。
- 卵は薄焼きにして、三角形に切る。太刀魚はそぎ切りにして塩を振り、酢に浸しておく。
- すし飯を小さく丸め、中に2を入れてにぎる。
- すし型ににぎった飯を入れ、軽く押し、卵か太刀魚をのせて押し型から抜く。



押し寿司は、冠婚葬祭や人寄りの時、親戚や近所の人が集まり、朝早くから作っていた料理です。作り置き(酢の殺菌作用)ができ、いろいろな野菜が入っているので、汁物だけで簡単に食事ができます。

ちよぼ汁

◆材 料(4人分)

ささげ豆(小豆で代用可)	200g	【だし汁】	
ずいき(いもがら)	30g	水	6カップ
米粉	400g	昆布	適量
味噌	100g	かつお節	適量
砂糖	少々		



◆作り方

- 昆布、かつお節でだしをとる。
- ささげ豆はよく洗って、前日より3カップの水に浸しておき、一煮立させて、水切りし、アクを抜く。
- 2に3カップの水を入れて軟らかく煮てから、水気を切っておく。
- ずいきは水に浸し、よく絞って1cm位に切る。
- だんごは米粉に少しずつ水を入れ、少し固めに練る。棒状に伸ばし、1.5cmの長さにちぎる。
- だし汁にずいきとささげ豆を入れ、柔らかくなるまで煮て、味噌を入れ、少ししてからだんごを入れる。そこに砂糖を少々加え、だんごが浮き上がれば完成。

栄養成分表示 1人分あたり

エネルギー: 566kcal	炭水化物: 121.1g
たんぱく質: 22.0g	食塩相当量: 3.3g
脂 質: 3.2g	



江戸時代から受け継がれているといわれ「産後の乳の出をよくするために嫁に食べさせる」淡路の伝統食です。ささげとずいきは古い血を下し、だんごは体力をつけるといわれます。ちよぼ汁という名は、子どもがかわいいおちよぼ口になるようにと願いを込めたもので、お宮参りの祝いには、親戚や知人にちよぼ汁をふるまいます。

ひょうご五つの国の郷土料理や行事の食事を食卓に



かに料理、いかめし
いとこ煮、出石そば
とち餅 等



但馬

黒豆煮、黒豆ごはん
鯖の姿寿司
ぼたん鍋 等



いかなごのくぎ煮
たこ飯
(生たこ、干したこ)
明石焼き
かつめし、にくてん
姫路おでん
ホルモンうどん
パチ汁、もち麦めん
鯖の姿寿司
このしろ寿司 等

いかなごのくぎ煮
かす汁
神戸牛ステーキ
そばめし、ぼっかけ 等

ちょぼ汁
鯛そうめん
はも鍋
いぎす
あじのほほかむり
いびつ餅 等

淡路

出典：ひょうご農林水産ビジョン2030 (兵庫県農政環境部)