

3月

いわてけん
岩手県



こんだて <献立> いっしょく 一食うどん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃじゃめん じゃじゃ麺

ソフトカレイのたつた揚げ あ ぐき 茎わかめのいた に 炒め煮

か どうじょう
9日に登場します。

いさん のこ ぶる こめ いわてけん 遺産が残り、古くからの米どころの岩手県

いわてけん とうほくちほう ほくぶ いち けん ひと
岩手県は、東北地方の北部に位置し、県のシンボルの一つとされている岩手山を中心に広がる
やまやま ゆた だいち めく にほん ばんめ ひろ けん
山々と、豊かな大地に恵まれた日本で2番目に広い県です。

やく 2300年前、東北地方にも弥生文化が伝わり、一部で
すいでん つく は水田も作られるようになりました。岩手県は弥生時代から
こめ どころ であり、いま やく まん しゅうかく があります。
の米どころであり、今でも約26万トンの収穫があります。

けん なんぶ ひらいずみちょう 11~12世紀に東北地方の
政治の拠点として栄えた場所で、中尊寺やその近くにある毛
つうじ など、遺産が今も多く残されています。また、北東部にある

とのおし は、多くの昔話が誕生した町です。市内にある、『とのお物語の館』では、昔ながら
の雰囲気の中で、語り部による昔話を体験できます。



出典：岩手県HP（写真提供：中尊寺）

ゆた しぜん めぐ 豊かな自然に恵まれ、

いわてけん のうぎょうけん ざっこく やま まつたけ
岩手県は農業県で、雑穀や山ぶどう、松茸など、
だいしぜん あた めぐ
大自然が与えてくれる恵みがたくさんあります。

おきあ ゆた ぎょじょう にほん たいひょうてき
沖合いは豊かな漁場で、日本における代表的な
リアス式海岸では、ワカメやアワビなどがとれ、

しんせん かいさんぶつ ほうふ
新鮮な海産物が豊富です。また、麺類の消費量は
国内で一番で、有名な「わんこそば」はもちろん、
もりおか冷麺、もりおか じゃじゃめん
「盛岡冷麺」、「盛岡じゃじゃ麺」など、ユニーク
な麺料理が生まれた土地でもあります。

しんせん かいさんぶつ ほうふ 新鮮な海産物も豊富



出典：岩手県生めん共同組合

■じゃじゃ^{めん}麺

いわてけん きょうどりょうり にんきりょうり
 岩手県の郷土料理であり、人気料理の
 ひとつです。ひら たいうどんの うえ にくみそ
 と刻んだ長ねぎ、きゅうりなどをのせ、お
 ろし生姜^{しょうが}や酢^す、ラー油^{らうゆ}などを加えて
 た べます。中国の東北部（旧満州）の
 家庭料理の、『ジャージャー^{めん}麺』を参考に
 して盛岡市内の屋台が考案したとされ、
 にほんじん ち くに かえ
 日本人向けにアレンジが繰り返され、
 げんざい もりおか めん
 現在の盛岡じゃじゃ麺になっています。



出典：岩手県生めん共同組合

■カレイ

カレイは、さんりくちほう と さかな
 カレイは、三陸地方でよく採れる魚
 です。マガレイ、マコガレイ、ナメタカ
 レイなど、おほの しゅるい がとれます。冬に
 あぶら 脂^{あぶら}がのるナメタカレイは、いわてけん
 岩手県や
 みやぎけん 宮城県では、冬に子持ちが増えることか
 ら『子孫繁栄』や たまご 卵^{たまご}が黄金色^{こがねいろ}をしている
 ことから『商売繁盛』といった縁起を
 しょうがつりょうり か さかな
 かつぎ正月料理に欠かせない魚にな
 っています。



出典：いわて食財倶楽部

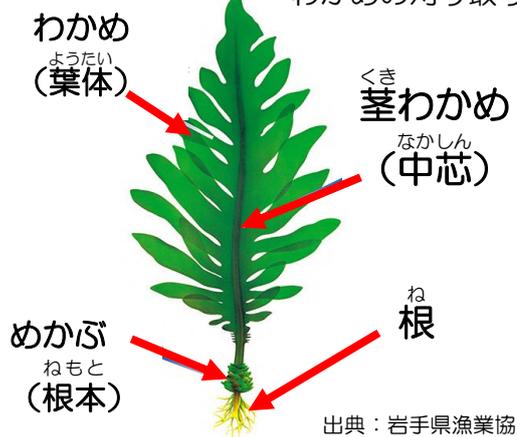
■わかめと茎わかめ

いわてけん ぜんこくゆうさう せいさんち
 岩手県は、全国有数のわかめの生産地で
 す。えんがんぶ 沿岸部のほぼ全域で養殖^{ようしよく}がおこなわれ
 ているわかめは、がつ 3月 から しゅうかくき
 収穫期を
 むか 迎えます。いわてけん しょうわ ねん
 岩手県では、昭和24年から、わ
 かめの ようしよく かいし
 養殖が開始されたと言われていま
 す。へいせい ねん にはほんいち せいさんりょう
 平成22年までは、日本一の生産量でし
 たが、ひがしにほんだいしんさい つなみ ほっせい
 東日本大震災での津波の発生により
 ようしよくしせつ ぎょせん かいめつてき ひがい
 養殖施設や漁船などが壊滅的な被害を
 受け、ようしよくきばん うしな
 養殖基盤のほとんどが失われまし
 た。しかし、ぎょぎょうしゃ じちたい きょうりよく
 漁業者や自治体などが協力
 し、はや ふっきゅう おこな けっか しんさいよくとし
 いち早く復旧を行った結果、震災翌年の
 へいせい ねん みすあ さいかい へいせい ねん
 平成24年には水揚げを再開、平成25年に
 ふたたび せいさんりょうにほんいち
 は再び生産量日本一になりました。



出典：岩手県 HP

わかめの刈り取り



出典：岩手県漁業協同組合