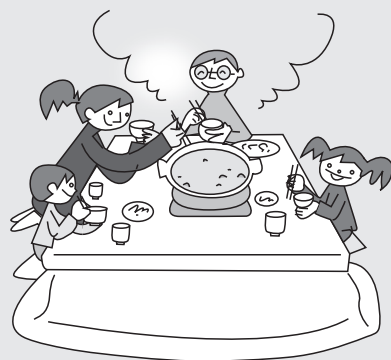


日本の鍋

今年も鍋の季節がやってきましたね。この記事では、みなさんに素敵な鍋ライフを送ってもらうために、日本各地のさまざまな鍋を紹介します。詳しいレシピはここでは紹介できませんが、興味を引くものがあれば、ぜひ作ってみてください。



広島県（中国地方）

美酒鍋



健康度 ★★★★★
手軽さ ★
安さ ★★
味付け 日本酒

「びしょなべ」と読みます。日本酒と塩だけで味付けしたシンプルな鍋。多少お金と手間はかかりますが、日本酒好きなら一度はやってみたいですね。

奈良県

飛鳥

健康度 ★★★★★
手軽さ ★★★★★
安さ ★★★★★
味付け 牛乳・味噌

鹿児島県（九州地方）

春寒鍋



健康度 ★★
手軽さ ★★★★★
安さ ★★★★★
味付け 醤油・味噌

春雨をたくさん使った鍋。キムチ鍋によく似ていますが、具材の数が少なく、とにかく安い。手間もかからないので、忙しいときにぴったりです。

香川県（四国地方）

打ち込み汁



健康度 ★★
手軽さ ★★★★★
安さ ★★★★★
味付け 味噌

打ち立てのうどんをゆでずに他の具材とともに煮込む鍋。市販のうどんでも代用できますが、たまにはみんなでうどんから作ってみるのも楽しいかも。

はみだし
すてーじ

ピロートークってなんですか？ ——枕詞です。
⇒勝手に返さないでいただきたい。

（工・3 木村魚拓）
（梅しいが面白い；編）

北海道（北海道地方）

石狩鍋



健康度 ★★★★★
手軽さ ★★★★★
安さ ★★★★★
味付け 味噌

鮭、ジャガイモ、キャベツといった北海道の海の幸と野菜を贅沢に使った鍋。途中でバターを加えコクを出し、味を変えて楽しむこともできます。

（近畿地方）

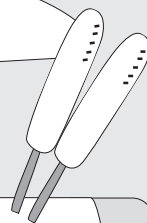
鍋



牛乳をベースにした飛鳥地方の鍋。まろやかながらもあっさりしているので非常に食べやすいです。具を溶き卵につけて食べるのもおすすめです。

秋田県（東北地方）

きりたんぼ鍋

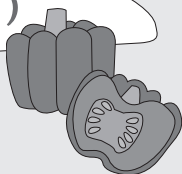


健康度 ★★
手軽さ ★★★★★
安さ ★
味付け 醤油

きりたんぼという秋田県の名物を使った鍋。市販で出来合いのものが売っているので手間はかかりません。崩れやすいので煮過ぎには注意してください。

山梨県（中部地方）

ほうとう鍋

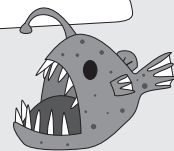


健康度 ★★★★★
手軽さ ★★★★★
安さ ★★★★★
味付け 味噌

ほうとうという幅の広い麺を使った鍋。きしめんでも代用できます。またかぼちゃもこの鍋の醍醐味で、他の野菜のダシがしみこんだそれは絶品です。

茨城県（関東地方）

あんこう鍋



健康度 ★★★★★
手軽さ ★★★★★
安さ ★★★★★
味付け 味噌

「食べられない所がない」と言われる魚、あんこうを無駄なく食べることのできる鍋。あんこうは意外と簡単に手に入るので気軽に楽しめます。