

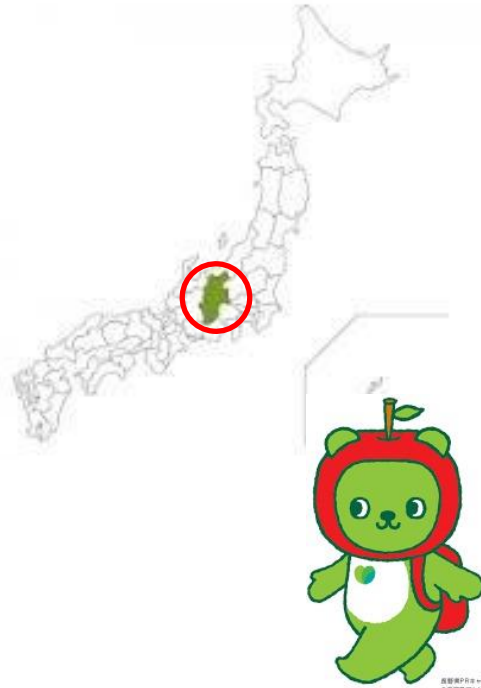
こん げつ きょう ど りょう り なが の けん  
**今月の郷土料理 長野県**

ごはん

おおびら  
**大平**

さん や  
**山ぞく焼き**

つぶつぶ



ながのけんは、海がない内陸の県で、日本で4番目に大きい県です。山々に囲まれた壮大な自然

があり、キレイな空気と水で育まれた果物の生産が盛んです。日本の都道府県の中でトッ

プクラスの長寿の県として知られています。長野県の料理を食べて、長生きのひけつを探し

てみましょう！

おおびら  
**～大平～**

きそ という地域でお祝いの席で登場する郷土料理です。里芋、こんにゃく、鶏肉、人参、

だいこん、しいたけなどを大鍋で大量に煮て、しょうゆで味付けする料理です。「大平」は、「大

いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて煮込んでいます。



さん や  
**～山ぞく焼き～**

さん や まつもと しおじりしはしょう どうち じもと  
 山ぞく焼きは、松本市、塩尻市発祥のご当地グルメです。地元

では数えきれないほどのお店で提供されており、スーパーやコン

ビニでも定番のお惣菜です。名前は、「焼き」となっていますが、

あ りょうり  
 揚げる料理です。

