

大切なあの人に…  
自分へのご褒美に…  
食べたみんなを笑顔にする  
中村区の新たな魅力！

# 尾張中村めし まるごと Book

推薦  
レシピ

認定  
料理

# 「尾張中村めし」とは？

・・・ 中村区に住んでいる人、  
訪れる人を  
もてなすグルメの総称

## 目 次

発刊によせて	2
【推奨レシピ部門】	3
最優秀賞 ▷ ジューシー中村肉まん	4
優 秀 賞 ▷ 豊国バーガー	6
特 別 賞 ▷ 秀吉バーガー	8
入 賞 ▷ シャキッ・カリッ・モチッと 根菜チヂミ	10
入 賞 ▷ 赤味噌ゴボウバーグ	12
入 賞 ▷ 秀吉さんびっくり 「ひょうたんおにぎり」	14
【飲食店部門】	16
らやらや 茶々うどん 「ふいふい」	17
ピーストチャ	
中村ゆかりの野菜と自家製 XO 醬のまぜそば 北京料理百楽 名古屋店	18
手羽先ジンジャー(神社)風味 味噌仕立て 料理・旅館 かとう	19
とう吉弁当	20
料理・旅館 かとう	
真っ赤な鶏そぼろキンパ	21
Kのキンパ 岩塚店・本陣店	

# — 発刊によせて —

昭和 12 年に中区と西区の一部を分離して誕生した中村区は、今年区制 80 周年を迎えた。

区内には、「陸の玄関」名古屋駅を中心に、飲食店を始めとした商業施設が立ち並び、その周辺には市民の台所である民間市場の賑わい、駅の西側へ少し足を運べば、農産物生産の場である農地も、今なお残っています。また、多くの歴史的な偉人を輩出した地域でもあります。

そんな中村区の良さを多くの人に伝えたい、知つてもらいたい。そして、中村区に住んでいる人、中村区を訪れる人たちみんなを、笑顔にしたい。美味しいものを食べた時、人は笑顔になります。美味しい物は自然と人を引き寄せます。この冊子では、中村区に住んでいる人、中村区を訪れる人を幸せにしたいというおもてなしの気持ちから生まれた様々な料理を紹介しています。

趣旨に賛同いただきました多くの皆様に、この場をお借りして心より感謝を申し上げます。

多くの人が中村区を訪れ、中村区がますます活気付くことを願い、区制 80 周年を機に、この冊子を作成いたしました。毎日の食生活を豊かにするための一助となれば幸いです。

平成 30 年 3 月吉日

中村めし開発実行委員会一同

# 推奨レシピ部門

中村区ゆかりの食材を使い、中村区をイメージして考えられたレシピの数々です。

ご家庭で、地域のイベントなどで、ぜひご活用ください。

また、推奨レシピをご活用いただける飲食店などを募集しています。

掲載レシピはいずれもアレンジ可ですので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせは、中村めし開発実行委員会事務局  
(中村区役所地域力推進室内 TEL 052-453-5327)  
まで、ぜひどうぞ！

# ジューシー中村肉まん



考案者：田中彩花（愛知県立中村高等学校）



## 材料（各4個分）

《ほうれん草肉まん用 皮の材料》	
皮	薄力粉……………120g 強力粉……………10g 砂糖……………大さじ1 ベーキングパウダー…小さじ1 塩……………小さじ1/2 ほうれん草……………2株 ※茹でてすりつぶすかフードプロセッサーにかけ、水大さじ1と食品用色素（緑）を耳かき1さじほど加えておく。
・仕込み水①	インスタントドライイースト……………小さじ1/2 ① { 水 (42~43°C) ……大さじ2 砂糖……………ひとつまみ
・仕込み水②	② { 水 (42~43°C) ……適量 ラード……………6g
《カレー肉まん用 皮の材料》	
皮	薄力粉……………120g 強力粉……………10g 砂糖……………大さじ1 ベーキングパウダー…小さじ1 塩……………小さじ1/2 カレー粉……………小さじ1/2 +水 小さじ1 カレーソース……………小さじ2
・仕込み水①	インスタントドライイースト……………小さじ1/2 ① { 水 (42~43°C) ……大さじ2 砂糖……………ひとつまみ
・仕込み水②	② { 水 (42~43°C) ……適量 ラード……………6g
《肉あん》	
あん	豚挽き肉……………80g 白菜……………50g たけのこ（水煮）……50g おろしショウガ……………小さじ1 砂糖……………小さじ1½ ごま油……………小さじ1½ 塩・コショウ……………少々 片栗粉……………小さじ1 ※上記肉あんの1/2量に追加するもの ☆(ほうれん草肉まん用) 赤味噌……………小さじ3 ★(カレー肉まん用) カレー粉……………小さじ1 カレーソース……………小さじ2
《装飾用》	
・食紅（赤）	……………適量

## 調理手順

- 準備 蒸し器に水を入れ、火にかけておく。
1. 仕込み水①の中に、ドライイーストと砂糖を入れ、5分程度おいておく。  
(皮の種類ごとに準備する)
  2. 皮の材料を種類ごとそれぞれボウルに入れ、ざっと混ぜたら、1の仕込み水を加える。
  3. それぞれのボウルに仕込み水②を調節しながら加えていき、ある程度生地がまとまったらラードを入れる。
  4. 3の生地を清潔な台の上に出し、表面がなめらかになるまでこねる。
  5. 4の生地を、それぞれ種類ごとに包丁で4等分に切り、丸める。固く絞った濡れ布巾などをかけて、生地を10~15分程度休める。(ベンチタイム)
  6. 肉あんの材料を全部入れてよくこねる。
  7. 6を2等分し、一方に味噌味(☆)、もう一方にカレー味(★)を加えてよくこねる。それぞれ4等分する。
  8. 5の生地を、1つが直径12cmくらいの円になるように伸ばす。このとき中心部分をやや厚めにしておく。
  9. 生地の中央に肉あんを乗せ、上を縫めて皮で包む。溶いた食紅を爪楊枝につけ、上方に鳥居のマークを描く。
  10. 熱気の上がった蒸し器の火を消して、クッキングシートに乗せた肉まんを入れる。火を付けず、余熱を利用して発酵させる。
  11. 肉まんが、ひとまわり大きいくらいになったら、強火にかけ、10分くらい蒸す。蒸し上がったら完成。

参考者の  
ひとこと

地産地消で、ほうれん草や味噌を使いました。  
また、豊臣秀吉の金色の感じをカレーの黄色で表し、赤い食紅で中村区のランドマークのひとつ、鳥居を描きました。

# 豊国バーガー



考案者：山口有里子



## 材料（4個分）

### 《ライスパンズ》

- ・米……………2合
- Aの{みりん……大さじ1  
タレ{酒……大さじ1  
しょうゆ…大さじ1
- ・ごま油……………大さじ1

### 《鶏つくねハンバーグ》

- ・鶏もも挽き肉…200g
- ・レンコン……………100g
- ・卵……………1/2個
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・ショウガのすりおろし  
……………1かけ分
- ・ニンニクのすりおろし  
……………1/2かけ分
- Bの{しょうゆ…大さじ1  
みりん……小さじ1  
タレ{酒……大さじ1  
砂糖……小さじ2

### 《タルタルソース》

- ・マヨネーズ……大さじ4
- ・ゆで卵……………1個
- ・守口漬……………8切

### 《塩とうふ》

- ・とうふ……………150~200g
- ・塩……………適量

### 《ごぼうチップス》

- ・ごぼう……………1/4本
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・揚げ油  
……………お使いの鍋の必要量
- ・サラダほうれん草  
……………好みの量

### ● 考案者のひとこと ●

愛着ある中村区が豊臣秀吉の生まれた地であることから、秀吉にとことんこだわったメニューを考案。秀吉好み、秀吉ゆかりの素材を使い、通りをプラプラ歩きながら手軽に食べられるものにしました。

## 調理手順

### ①ライスパンズ

1. 生米をすり鉢に入れ、半分くらいの米が碎ける程度まですりつぶす。その後、洗米し、水加減をして炊く。
2. 炊きあがったご飯を8等分にして丸め、直径8cm程度の円形に広げる。
3. フライパンにごま油をひき、両面を焼く。最後にAのタレを刷毛で塗り、焦げ目を付ける。

### ②鶏つくねハンバーグ

1. Bのタレ以外の材料をボウルに入れ、よくこねる。
2. タネを4等分し、直径7cm程度の円形に広げ、フライパンで両面を焼く。
3. 中まで火が通ったら、Bのタレを絡めて、火を止める。

### ③タルタルソース

1. ゆで卵、守口漬をみじん切りにし、マヨネーズと混ぜる。

### ④塩とうふ

- 事前準備 (1) キッチンペーパーでとうふを包み、水気を切る。  
※時々キッチンペーパーを取り替えながら冷蔵庫で1日くらい置く。
- (2) 全面にかるく塩を塗り、再びキッチンペーパーに包んで1日置く。
3. 薄くスライスする。

### ⑤ごぼうチップス

1. よく洗ったごぼうをささがきにして、水にさらす。
2. 水気をよく切って、片栗粉をまぶし、180°Cの油でカリッとするまで揚げる。

### 《バーガーにする》

- ①(ライスパンズ) の上にサラダほうれん草を乗せてから③⇒②⇒④⇒⑤⇒①(ライスパンズもう1枚) の順に乗せ、最後にピックを刺して完成。

# 秀吉バーガー



考案者：津田明莉（愛知県立中村高等学校）



## 材料（4個分）

### 《きんぴらごぼう》

- ・ごぼう……………1本
- ・にんじん……………50g
- ・板こんにゃく…25g
- ・ごま油……………適量
- ・調味料
  - 酒……………大さじ2.5
  - A
    - しょうゆ…大さじ2
    - 砂糖……………大さじ2
    - みりん……………大さじ1.5

### 《ハンバーグ》

- B
  - 合挽き肉…300g
  - レンコン…80g
  - 卵……………1個
  - パン粉………8g
  - ブイヨン…1/2個
- ・サラダ油……………適量
- ・片栗粉……………適量

### 《タレ》

- ・酒……………大さじ3
- ・みりん……………大さじ3
- ・しょうゆ……………大さじ3
- ・砂糖……………大さじ2
- ・片栗粉……………小さじ2  
(倍量の水で溶く)
- ・パンズ……………4個
- ・レタス……………適量

### 考案者のひとこと

豊臣秀吉の好物“ごぼう”と、将来的な見通しが良くなると言われるレンコンを使い、出世をイメージしました。  
甘辛タレで名古屋の方に好まれそうな味に仕上げています。

## 調理手順

準備①レンコンは輪切りにして酢水にさらしておく。  
(5分程度)  
②ブイヨン(固形)は削って粉末にしておく。

1. ごぼうは千切りにして水にさらす。にんじん、板こんにゃくは千切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、水気を切った1のごぼう、にんじん、こんにゃくを入れて炒める。
3. 具材がしんなりしたら酒を入れて炒める。Aの調味料を入れて、弱火で5~6分煮詰める。
4. 輪切りにしたレンコンを4枚取り分けておき、残りをみじん切りにする。
5. ボウルにBの材料を全て入れてこねる。タネを4等分し、丸く形を整える。
6. 取り分けておいた輪切りのレンコンに片栗粉を薄くまぶし、ハンバーグのタネの上に乗せる。
7. フライパンにサラダ油を薄くひき、レンコンの面を下にして焼く。焼き色が付いたらひっくり返してフタをし、中まで火が通るように弱火で焼く。
8. ハンバーグを皿などに取り出し、フライパンに酒・みりんを入れて沸騰させる。
9. 8にしょうゆと砂糖を加え、弱火で5分ほど煮詰めたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
10. パンズの下の部分にレタス、きんぴら、ハンバーグ、タレの順にはさんで、パンズの上の部分を乗せて完成！

# シャキッ・カリッ・モチッと 根菜チヂミ



考案者：長谷川澪（愛知県立中村高等学校）



## 材料（1枚分）

### 《具材》

- ・ゴボウ………25g
- ・大根………30g
- ・ネギ………25g
- ・にんじん………25g
- ・ワインナー………2本
- ・とろけるチーズ  
……………25g
- A  
薄力粉………30g  
片栗粉………15g  
卵………1/2個  
水………70cc  
塩………1 つまみ  
砂糖………1 つまみ
- ・ごま油………大さじ1

### 《タレ》

- ・ポン酢………適量

### 考案者のひとこと

豊臣秀吉が好んで食べたと言われる野菜をふんだんに使いチヂミを作りました。チヂミの食材は、相性のよいゴボウ・大根・ネギの3種類を組み合わせました。ゴボウの香りや根菜ならではの食感を生かしておいしく仕上げています。タレは、ゴボウの香りを損なわないようポン酢でいただきます。

## 調理手順

1. ゴボウはささがきにし、水にさらしてあくを抜く。  
※風味を残すため、すぐにあく抜きの水から上げるのがポイント。
2. 大根、にんじん、ネギは、食感を出すため千切りにする。
3. ウインナーを半分に切り、さらに斜め切りにする。
4. ポウルなどでAを合わせ、よく混ぜる。
5. フライパンを熱し、ごま油をひいて具材を軽く炒める。
6. 5をフライパンの上に均一に広げ、とろけるチーズをのせ、4の液を回し入れる。
7. 中弱火で片面を2~3分、ひっくり返してもう片面も2~3分、表面がカリッとなるまで焼く。
8. 食べやすい大きさに切って完成。  
※そのままでもおいしくいただけますが、タレをつけるなら、ポン酢であっさりどうぞ。



# 赤味噌ゴボウバーグ



考案者：吉川英里



## 材料（2個分）

### 《具材》

- ・合挽き肉……………200g
- ・ゴボウ……………100g
- ・レンコン……………100g
- ・ショウガ……………1片

### 《調味料》

- ・赤味噌……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・塩……………適量
- ・コショウ……………適量
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・ごま油……………少々
- ・大根おろし、薬味……………好みで

### 考案者のひとこと

中村区出身の数々の英雄を育んだ土壤を表すべく、生地に、ゴボウをはじめ、レンコン、ショウガなどの根菜類を混ぜ込みました。名古屋人の魂たる赤味噌も練り込みました。こんがり焼き上げることで、ゴボウの香ばしさとともに風味を高めています。

## 調理手順

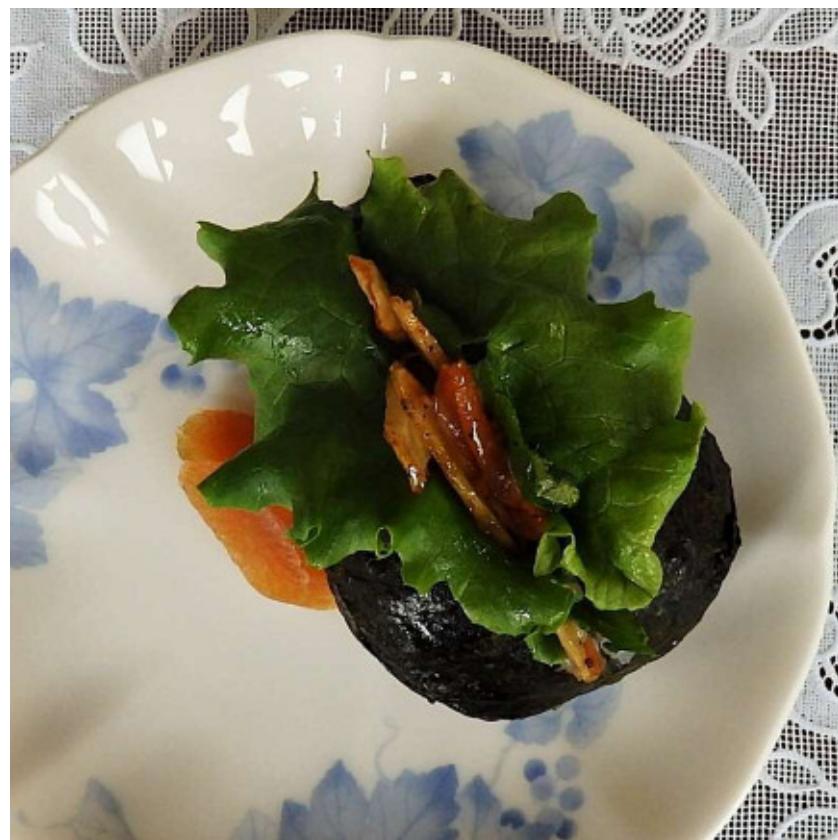
1. ゴボウ、レンコン、ショウガをすりおろす。
2. 赤味噌と酒を混ぜ合わせておく。
3. ボウルに合挽き肉を入れて塩、コショウを振り、1と2、片栗粉、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
4. 生地に粘りが出てまとまってきたら、成形する。
5. フライパンに油をひき、4を入れ、ふたをして低温でじっくり火を通す。
6. ほぼ火が通ったら、ふたを外して中火で両面をこんがりと焼き上げる。
7. 盆に盛り付けて完成。  
※好みで、大根おろしや薬味をかけてよい。



# 秀吉さんびっくり 「ひょうたんおにぎり」



考案者 : 吉田貴美子



## 材料（2個分）

### 《具材》

- ・ご飯……………2膳
- ・ごぼう…………1/4本
- ・にんじん…………5cm
- ・レタス…………2枚
- ・のり……………2枚

### 《調味料》

- ・マヨネーズ……大さじ3
- ・しょうゆ…………小さじ1
- ・ドライバジル…適量



### 考案者のひとこと

秀吉さんの馬印“千成びょうたん”をイメージし、ご飯をひょうたん形にして、のりを巻いて黒びょうたんにしました。

おにぎりの真ん中に、しゃきしゃきごぼうサラダをはさんで、鮮やかにしました。

秀吉さんも、黒びょうたんを気に入ってくれると思います。

## 調理手順

1. ごぼうは薄切りにして、水にさらす。
2. にんじんは千切りにする。
3. フライパンにごま油をひき、水をよく切った1と2を入れて、よく炒める。
4. ボウルに3を入れ、調味料を入れて、よく混ぜる。
5. ご飯をラップの上に乗せ、ひょうたん形にして、のりを巻く。
6. 5の真ん中に切り込みを入れる。
7. レタスと4を、6で入れた切り込みにはさんで、完成。



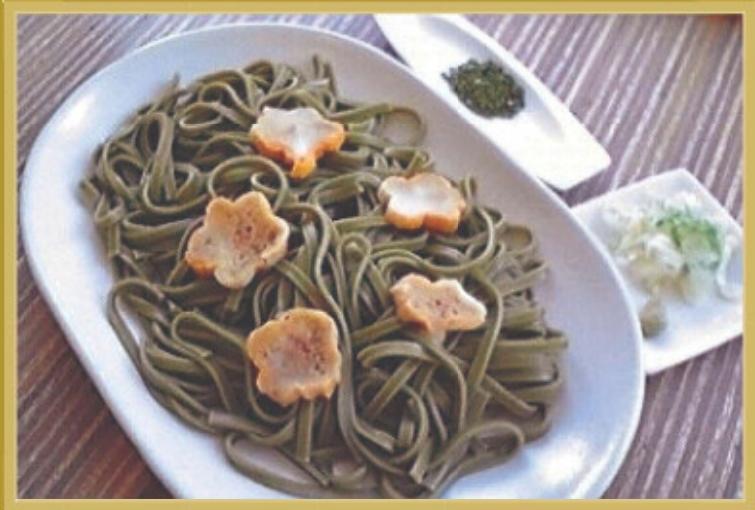
# 飲食店部門

中村区制 80 周年を記念して認定  
した、中村区を代表するメニュー  
の数々です。

次 ページ以降にご紹介する店舗で  
提供しています。  
ぜひ、ご利用ください。

# 茶々うどん 「ふふふ」

ちやちや



お店（ピーストチャ）からのひとこと

食材は、うどんのつゆの天然出汁（椎茸・鰹・昆布）や基本的な調味料（本醸造濃い口しょうゆ・本みりん）を始め、全て古くから使われてきた物ばかりを使用しています。そしてご提供するのは新しい感覚の一皿です。ふふふ。

ようこそ尾張名古屋は中村区へ！  
ささ（茶々）、ま、お茶でも…

提供店舗の  
場所はこちゅう



ピーストチャ TEL 052-563-8208  
(中村区名駅五丁目4番14号 花車ビル北館1階) p.17

# 中村ゆかりの野菜と自家製XO醤のませそば

お店（北京料理百楽 名古屋店）

からひとこと

中村区のゆかりの野菜を使用した  
麺料理です。野菜、蒸し鶏、  
XO醤の旨味が太い麺に合います。  
全部まぜてお召し上がりください。

これからまだ成長していくまち中村区で  
古くから栽培されている野菜がたつぱり！



提供店舗の場所はこちら

北京料理百楽名古屋店 TEL 052-581-1511  
p.18 (中村区名駅四丁目6番23号 第三堀内ビル14階)

# 手羽先ジンジャーランド(神社) 風味 味噌仕立て

お店（料理・旅館 かとう）からのひとこと

かつて農村地帯だった中村区では、鶏もタンパク源として飼育されていました。鶏なら名古屋は手羽先が有名ですから、（豊國）神社とジンジャーランド（生姜）をかけて生姜風味の手羽先を作りました。秀吉も携行保存食として利用したと思われる「味噌玉」にちなんで、味噌味に仕上げました。

提供店舗の場所はこちら



料理・旅館 かとう TEL 052-411-1856  
(中村区中村町 6 丁目 35 番地)

# とう吉弁当



お店（料理・旅館 かとう）からのひとこと

豊臣秀吉の幼少の頃の名前「藤吉郎」

にちなみ、とう吉弁当と名付けたお膳。

織田信長に仕え足軽時代に草履持ちをしていった頃の、その草履をトンカツに見立てメインにしています。

当店は秀吉を祀る豊國神社のおひざもと。

秀吉にちなんだメニューを各種

ご用意してお待ちしております

提供店舗の  
場所はこちちら



料理・旅館 かとう TEL 052-411-1856  
(中村区中村町 6 丁目 35 番地)

# 真っ赤な鶏そぼろキンパ



お店（Kのキンパ 岩塚店・本陣店）

からひとこと

中村区ゆかりの食材をたっぷり使用した韓国風のり巻きキンパです。酢を使用していないので、小さなお子様でも食べていただけのり巻きに、ほんのり唐辛子を加えてピリッと辛さもきいています。国産の野菜を使用し、お店で手作りしています。

素材にこだわったメニューを多數ご用意しています。

提供店舗の場所はこちら

岩塚店

本陣店



Kのキンパ

岩塚店 TEL 052-433-1363 (中村区上石川町3丁目35番地)

本陣店 TEL 052-756-2992 (中村区十王町21番5号) p.21

# 中村めし開発 実行委員会

会長：窪田 昌直（中村区長）

アドバイザー：田中 稔

（フードコーディネーター、料理研究家）

## 【構成団体】（順不同）

- ◇中村区区政協力委員協議会
- ◇中村区地域女性団体連絡協議会
- ◇中村区商店街振興組合連合会
- ◇名古屋駅太閤通口まちづくり協議会
- ◇中村区夢づくり実行委員会
- ◇柳橋中央市場自治統制会
- ◇豊国神社
- ◇中村元気注入隊
- ◇株式会社中広 中村フリモ編集室
- ◇名古屋商工会議所中央支部
- ◇中村区役所

## 【事務局】中村区役所区政部地域力推進室

〒453-8501 名古屋市中村区竹橋町 36 番 31 号

TEL : 052-453-5327 FAX : 052-453-5323

E-mail : a4535326@nakamura.city.nagoya.lg.jp

URL : <http://www.city.nagoya.jp/nakamura/>



※当印刷物に掲載されている内容の無許可転載・転用を禁止します。

＜このパンフレットは古紙パルプを含む再生紙を使用しています。＞