店でも家でもお土産でも
押しも押されもせぬ名物

味噌煮込みうどん

豆味噌のつゆで煮込んだうどん。土鍋でぐつぐつと煮え立つ熱々感が食欲をそそる。一般的なうどんのもちもちしたコシとは異なり、独特の噛み応えがある。煮込んでも風味が損なわれない豆味噌の特性を活かした郷土食。

発祥

小麦で練った生地などを鍋に放り込んで煮る、江戸時代から各地にある素朴な家庭料理が原型。太くて固い麺を1人前用の土鍋で煮る現在のスタイルは、名古屋・大須にあった『山本屋』が大正期に開発したとされる。

普及度

愛知県内のうどん店では、立ち食いなどの簡易な店舗を除けばほぼどこででも食べられる。家庭用の袋入り麺も半世紀の歴史があり、土産や贈答品としても普及している。

【なごやめしとは?】

なごやめしとは?

味噌カツ、手羽先、ひつまぶしなど名古屋および近郊で広く受け入れられ、愛されてきた地域独特のメニューで、家庭や飲食店で広く食されているもの。今後、地域の多くの飲食店で普及し、広く受け入れられるようになったものが、新たな「なごやめし」となる可能性もある。これは「なごやめし」を愛するもの皆で育て上げていくものなのだ。

なごやめしって何があるの?

バリエーション豊富なのがなごやめしの大きな特徴。麺類にご飯のおかず、菓子に喫茶メニュー、酒の肴にごちそう食材、和食に中華に洋食、伝統的な郷土食から特定の店の創作料理が広く普及したものまで…。これほどたくさん地域特有の料理が存在するのは、国内では他に沖縄くらいしかないのではないだろうか。本州のど真ん中にありながら全国の中でもとびきり個性的。気軽に食の異文化体験できるのもなごやめしの魅力なのだ。

名古屋市だけでなく広域のグルメ

「なごやめし」は決して名古屋市の料理に限って使われる言葉ではない。愛知、さらに東海地域にまでおよぶ広域のご当地料理を指す。なごやめしの分布エリアは“豆味噌文化圏”とも言い換えられる。大豆と塩だけを原料とする豆味噌は生産も消費も東海地方に限定される。豆味噌の特徴は長期熟成でうまみが濃いこと。これを日々食してきた東海地域の人たちは必然的にうまみ志向となり、なごやめしはその好みに合わせて生まれたものといえる。

豆味噌(赤味噌とも言う)を語らずしてなごやめしは語れない!

豆味噌は大豆と塩のみを使って長期熟成によって仕込まれ、味噌の原点にも位置づけられる。大豆の発酵食品である味噌や醤油はうまみ成分＝グルタミン酸が豊富。うまみには料理の味わいを保ちながら減塩の効果もあり、和食のヘルシーさの基盤にもなるもの。豆味噌は長期熟成することでこのうまみが特に凝縮されている。含有量は100g中、約3800mgと米味噌（同1800mg）や麦味噌（同1900mg）の実に2倍にもおよぶ。

食からたどる［愛知］［名古屋］［昇龍道］の魅力

なごやめし案内

歴史・伝統文化、懐かしい風景、雄大な自然、温泉…

“日本”と出会える昇龍道4つのモデルコース

日本の「真ん中」にある
中部・北陸地方の地形を龍の形に見立てた昇龍道。
昇龍道には、歴史・伝統文化や美しく雄大な自然、温泉など、
日本の様々な魅力が凝縮されている。

浮世絵の名所、サムライゆかりの地、世界遺産に出会える

Ukiyo-e コース

浮世絵は近世の日本で発達した絵画の１ジャンル。代表的な浮世絵師の１人である歌川広重は、ゴッホやモネなど西洋の印象派の画家にも影響を与えたことで有名だ。このコースでは浮世絵に描かれた江戸から京都までを結ぶ東海道を辿りながら、同じ時代を生きた３人の偉大なサムライゆかりの城や古戦場などを巡ることができる。

Ukiyo-eコースはココがスゴい!

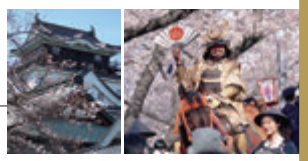
浮世絵で描かれた街道の宿場町

かつて浮世絵で描かれた宿場町の名残を残す風景が見られ、歌川広重が東海道を描いた代表作などを多数収蔵している東海道広重美術館もある。

由比宿本陣

偉大なサムライゆかりの城や古戦場

徳川家康生誕の地である岡崎城、天下分け目の戦いが行われた関ヶ原古戦場、徳川家が居城とした名古屋城など、偉大なサムライの足跡を辿ろう。



「岡崎城」と「家康行列」(岡崎市)

世界遺産である富士山や比叡山延暦寺

日本を象徴する山として有名な富士山、日本仏教の代表的な聖地である比叡山延暦寺など、コース上には日本の誇るべき世界遺産が点在している。

比叡山延暦寺

歴史ある伝統工芸など
伝承空間に出会う

Dragon コース

昇龍道最大の都市である太平洋側の名古屋から日本海側の能登半島まで、日本列島の真ん中を天に昇る龍のように縦断するコース。変化に富む自然を楽しみながら、名泉の誉れ高い下呂温泉や和倉温泉、伝統ある刀鍛冶や金箔工芸など、日本の様々な伝承文化に触れることができる。

下呂温泉

城や城下町、古民家など
古きよき日本に出会う

Nostalgic コース

サムライ文化を象徴する数々の城と城下町、今も人々が生活を営む世界遺産の合掌造り集落など、様々な日本の原風景が楽しめる。テーマは「古きよき日本との出会い」。日本人の心に触れながら、日本の神社の中心的存在である伊勢神宮、さらに世界遺産の熊野古道までを巡るルートだ。

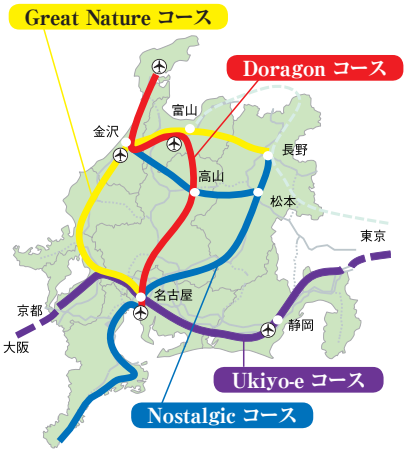
白川郷・合掌造り

雄大な自然と
日本の四季に出会う

Great Nature コース

3000m 級の山々が連なるアルペン、日本海の荒波に侵食された東尋坊の奇石、日本最大の湖で古代湖でもある琵琶湖など、日本の雄大な自然を巡るコース。春にはアルペンの雪の大谷、秋には宇奈月温泉の名月鑑賞や永平寺と湖東三山の紅葉など、日本の四季の営みも楽しめる。

雪の大谷(立山黒部アルペンルート)



昇龍道4つのモデルコースの詳細は

HP http://shoryudo.go-centraljapan.jp/ja/

なごやめし普及促進協議会

なごやめし普及促進協議会
HP http://nagoya-meshi.jp/

名古屋市
HP http://www.city.nagoya.jp/

[一社]愛知県観光協会
HP https://www.aichi-now.jp/

愛知県
HP http://www.pref.aichi.jp/

名古屋商工会議所
HP http://www.nagoya-cci.or.jp/

[公財]名古屋観光コンベンションビューロー
HP http://www.nagoya-info.jp/

発行=国土交通省 中部運輸局、なごやめし普及促進協議会（愛知県、名古屋市、名古屋商工会議所、〈一社〉愛知県観光協会、〈公財〉名古屋観光コンベンションビューロー）
編集・制作=株式会社 KADOKAWA、表紙イラスト=安楽雅志（プレジャー企画）、写真= PIXTA（由比宿本陣）　2016年8月発行

1品で3度おいしい おもてなしグルメ

ひつまぶし

うなぎの蒲焼きを短冊状に刻み、熱々ご飯とともにおひつに盛る。これを自分で茶碗によそい、1杯目はそのまま、2杯目は薬味を散らし、3杯目はダシ（またはお茶）をかけてさらさらと。1品で3つの味を楽しめる。

発祥

料亭でうなぎを出前する際、人数分をまとめておひつに入れ、刻んだ蒲焼をご飯の上にまぶして届けていた。その後、会席のシメに出すようになり、さっぱりと食べられるよう薬味やお茶を添えるようになった。

普及度

名古屋市、愛知県内のうなぎ専門店の大半が採用。駅弁としても人気。鶏や豚、牛を使ったり、器に石鍋を使用するアレンジ版を出す店もある。

【愛知の歴史と歩んだなごやめし】

戦国時代食にも関心が高かった三英傑

多くの武将を輩出した愛知。中でも燦然と輝くのが織田信長・豊臣秀吉・徳川家康の三英傑。3人は食への関心も高かった。信長は濃い口好み。南蛮渡来の食にも興味を示し金平糖や南蛮菓子も好んで食した。秀吉は故郷・中村の牛蒡や大根をこよなく愛し、天下人になってからも取り寄せて食べていた。家康は健康オタクと言えるほど食に精通し、自ら薬草も栽培。麦めし、豆味噌を中心とした粗食に徹し、当時としては非常に長寿な75歳まで生きた。

愛知の武士の強さの源は豆味噌にあった!

無類の強さを発揮した愛知の侍たち。その活躍を支えたのが豆味噌。長期熟成の賜物で、劣化しにくく栄養価も高く、彼らのパワーの源となった。平たくのばして炙った焼き味噌は日頃の食事から戦の際の携帯食としても重宝された。ショウガやゴマを練りこみ、ゴマ油で焼く豪華版もあった。出陣の際に携帯したのが焼きおにぎり。武将も足軽もこれを食べて武功を競い合った。豆味噌は貴重なスタミナ源として陣中食としてもしばしば食された。

喫茶店好きの背景に茶の湯文化あり

戦国武将の間で熱狂的ブームが巻き起こった茶の湯。江戸時代になるとその人気は町人の間にも広まった。尾張徳川家が茶道に熱心だったことから、名古屋では特にこの動きが活発で、独自の流派である松尾流も誕生した。客人に抹茶を出すおもてなし精神や、お茶でひと休みするいっぷくの習慣も浸透。モーニングなどのサービス、幅広い世代が日常的に利用する喫茶店大好き気質は、江戸時代からの茶の湯文化の流れをくむものだといえるかもしれない。

実は和菓子処。あんこ好きから生まれたなごやめしも

茶の湯には欠かせないのが和菓子。茶道熱が高い愛知では当然、和菓子文化も発展した。和菓子店の軒数は多く、また技術も確か。お茶席向けの上級の和菓子を作れる店が町のいたるところにあるのは、他の地域ではあまり見られないことだ。年間の支出額も名古屋市が全国平均よりも高い。小豆あんの甘みがしっかりした菓子が好まれるのも特徴。あんこ好き嗜好から、なごやめしのひとつ、小倉トーストも誕生したと言える。

お笑いのネタから ちゃっかり真の名物に

エビフライ

日本で生まれた西洋風料理、エビフライ。名古屋発祥でも限定でもないが、愛知は県魚がクルマエビであり、エビの消費量も多く、エビ好きであることは確か。麺類、丼、カレーなどのトッピングにエビを一本丸ごと揚げたフライを使うことも多く、今やすっかりご当地名物のひとつに。

台湾にはない 名古屋で生まれた 激辛ラーメン

台湾ラーメン

台湾の担仔麺（タンツーメン）を激辛にアレンジした名古屋オリジナルのラーメン。トウガラシ、ニンニクを加えて炒めた激辛ミンチをトッピングし、具は他にニラ、モヤシが基本。スープは鶏ガラベースですっきりしている。

江戸期から庶民の おなかを満たしてきたおやつ菓子

鬼まんじゅう

さつまいもの角切りがゴツゴツと鬼の角のように飛び出た小麦粉生地の蒸し菓子。もっちりして腹持ちがよく、いもと小麦の持ち味を活かした甘みは素朴で懐かしい。加えて価格も手頃。庶民派のおやつ菓子として親しまれている。

名古屋土産の大定番 多彩なバリエーションの伝統菓子

ういろう（ういろ）

米粉に砂糖を加えて蒸した棹物の和菓子。全国各地で作られているが、生産の約９割が東海地方で占められていることから名実ともに愛知・名古屋名物といえる存在。

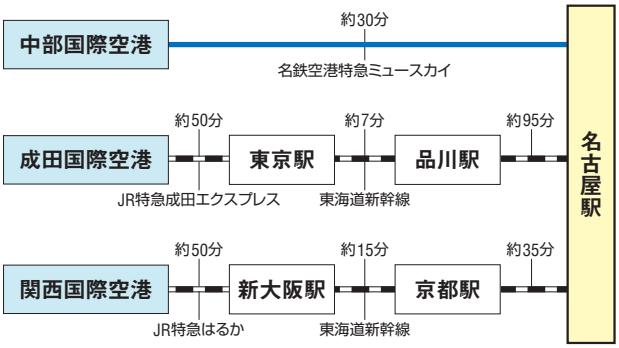
食べだしたら止まらない エビが香るご当地せんべい

えびせんべい

関東の草加せんべい、東北の南部煎餅など、ところ変われば原料も味わいも変わるせんべい。愛知ではせんべい＝エビ。国内生産の９割を愛知県が占める。塩気とエビの風味のバランスが絶妙で、軽い口当たりと相まって止まらなくなる。

○名古屋・愛知へのアクセス

名古屋までの代表的なアクセス



ピリ辛&香ばしさがたまらない居酒屋の必須メニュー

手羽先とは鶏肉の羽の先の部分。これを素揚げして甘辛いタレを塗り、スパイスやゴマをふりかけてピリ辛かつ香ばしく仕上げる。

まろやかな甘みが絶妙。和洋折衷の喫茶スイーツ

トーストとあんこを合わせた、喫茶店で食べられる和洋折衷スイーツ。パンにはバターもしくはマーガリンが塗ってあり、その塩気とパンのホカホカ感があんこのまろやかな甘みをいっそう引き立てる。

愛知県民の鶏肉好きを象徴 日本有数のブランド地鶏

元祖・地鶏として絶大なブランド力を誇る。肉の色形や羽色が柏の葉に似ていることから“かしわ”と呼ばれ鶏肉の代名詞に。身がしまっていて噛み応えがあり、味わいはコクがある。鍋料理から刺身、唐揚げなど多彩な料理に利用される。

とろみ+ピリ辛の食べ応え 県内に多数の専門店

和食や中華の“あん”のようなとろみとコショウの辛みがピリッときいたソースが特徴。具のトッピングでバリエーションを出し、ハム主体のミラネーゼ、野菜中心のカントリーを組み合わせた通称“ミラカン”が定番中の定番。

産業・伝統・文化

日本の成長をいつの時代もリードしてきた“モノづくりの地”。古くから日々の暮らしの中で、伝統が育まれてきた愛知の祭りの数々。技術と伝統が日々の暮らしと同居する「愛知県」。

◉からくり人形

愛知の機械産業は「からくり人形」から始まり、世界をリードする現代の自動車産業、ロボット産業に通じる。

➔ からくり展示館（犬山市文化史料館）で、土日祝には、からくり人形の実演が見られる（犬山祭開催日を除く）。

◉山車

➔5 輌（りょう）の山車の華麗な「海浜曳下ろし」で知られる「亀崎潮干祭」（半田市）。

◉尾張七宝

美しさと精密な技の集大成といえる工芸品。

➔「あま市七宝焼アートヴィレッジ」では、七宝体験もできる（あま市）。

◉花火

➔ 勇敢な揚げ手が手持ちで披露する迫力の手筒花火（東三河地域）。

愛知のご当地グルメも必食!

なごやめし以外にも、愛知県には注目のグルメがいっぱい。カレーうどんの下にとろろめしが隠れている豊橋市の豊橋カレーうどん、まろやかな甘みがあり冷めてもおいしい高浜とりめし、お値打ちに味わえる南知多町のフグ…。どれも各地で盛り上がっているご当地グルメなので、ぜひ味わいたいものばかり!

豊橋市の豊橋カレーうどん

高浜市のとりめし

南知多町のフグ

○愛知県の観光情報の詳細はこちらをチェック

［一社］愛知県観光協会ウェブサイト
HPhttps://www.aichi-now.jp/

エビ天とご飯の塩気が絶妙な小ぶりのおむすび

小エビの天ぷらを具にして海苔をまいた小ぶりのおむすび。エビ天のうまみと御飯のほのかな塩気がマッチする。一般的なおむすびの半分くらいのサイズで食べやすいため、差し入れや小腹が空いた時のおやつとしても重宝する。

戦後の屋台で庶民の味に。家飯のおかずや土産にも

豚や牛の内臓を豆味噌で煮込んだ料理。全国的には主に醤油ダシを使い「もつ煮」と呼ぶが、東海地方では豆味噌を使い濃厚な甘辛さが特徴。鍋の周りに味噌を土手のように盛って焦がしながら調理したのが名前の由来と言われる。

愛知が誇る高級漬物 お手頃新商品で人気復活

木曽川のほとりで栽培される細長く繊維が詰まった守口大根の奈良漬。みりん醸造が盛んな愛知らしく、酒粕だけでなくみりん粕も使うのが特徴。コリコリした独特の歯ざわりから芳醇な甘みが広がり、一般的な奈良漬よりもクセがなく食べやすい。

居酒屋からコンビニまで おでん=味噌は東海の常識

豆味噌のダシで煮込むタイプと、醤油ダシで煮た、いわゆる関東煮に味噌をかけるタイプの２種類に大別される。居酒屋などでは前者が、家庭では後者が一般的。

独自の進化を遂げた “名古屋流”が浸透

カレーうどんは明治時代に東京で生まれ全国に広まったが、名古屋周辺では独自の進化を遂げた“名古屋流カレーうどん”が普及している。本格インド料理のようにスパイスを調合したルゥはこってりクリーミーなとろみが。

名古屋テレビ塔+オアシス21

1954年（昭和29年）に日本で最初に建てられた集約電波塔であり、名古屋のシンボルタワー！名古屋の中心地にあり、90mのスカイデッキ、100mのスカイバルコニーからは、御岳、白山などの山並みや市内一遠を一望できる。2005年（平成17年）には、タワーとして全国で初めて国の登録有形文化財となった。

オアシス21は水を張ったガラスの大屋根が特徴的な名古屋のランドマーク。バラエティに富む店舗やバスターミナルなどを配した立体型都市公園。

徳川美術館

徳川美術館は侯爵徳川義親の寄贈にもとづき、尾張徳川家に伝えられた数々の重宝、いわゆる「大名道具」をそっくりそのまま収め、展示・公開している他に例を見ない美術館。徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に伝わる大名道具1万数千件を所蔵する。

魅力盛りだくさん! 愛知の観光

武将のふるさと・愛知

愛知で誕生した戦国武将は全国各地に散らばり、今の日本の基礎を作った。

➔「伊賀越え」の際、家康を救った伝説の伊賀忍者が「徳川家康と服部半蔵忍者隊」として愛知でよみがえる！

自然

大都会の情景と歴史ある町並み、そして豊かな自然。

➔『小原の四季桜と紅葉』（豊田市）は、桜と紅葉が一度に見られる奇跡の風景。

意外な組み合わせの妙が楽しめる名物

味噌カツ

豆味噌ベースのタレをかけたトンカツ。串カツも含む。意外な組み合わせの妙がなごやめしらしい名物。味噌をそのまま使うわけではなく、他の調味料などと調合して各店が個性を競う。

愛知の定番無料サービス 喫茶店の充実した朝食

モーニング

主に朝の時間帯、ドリンクをオーダーするとトーストやゆで玉子が無料で付く喫茶店のサービス。愛知県でとりわけ浸透しているサービスで、出張族や旅行者からの期待も大きく、なごやめしの一ジャンルと言える存在感を発揮している。

江戸時代から食される 元祖・名古屋麺

きしめん

麺を薄く平たく延ばしたうどんの一種。つゆはたまり醤油をベースに宗田カツオやムロアジでダシを取るのが一般的。具は油揚げ、かまぼこ、青物、花かつおが基本だが、具の種類を問わず、うどんかきしめんをお好みで選べる店が多い。

アツアツで楽しめるレトロな 大衆派スパゲティ

鉄板スパ

熱々の鉄板皿にケチャップベースで味付けたスパゲティを盛り、周りにとき卵を流し入れる。スパゲティ専門店ではなく主に喫茶店で食べられる。具は赤いウインナーに玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピースが王道。

なごやめしだけじゃない! 名古屋観光ガイド

名古屋城

名古屋の歴史の原点! 1612年（慶長17年）、徳川家康の命により築城。戦災で焼失したが1959年（昭和34年）、金のシャチをいただく五層の大天守閣と小天守閣が再建された。全国の武将隊ブームのさきがけとなった「名古屋おもてなし武将隊」が毎日城門でお客様をお出迎えし、土日祝日にはおもてなし演武も行われる。また現在、本丸御殿の復元工事を進めており現在一部公開中。2018年（平成30年）にはすべて完成予定。

○名古屋市の観光情報の詳細はこちらをチェック

［公財］名古屋観光コンベンションビューロー
HPhttp://www.nagoya-info.jp/

トヨタ産業技術記念館

トヨタグループ発祥の地に残されていた大正時代の工場を貴重な産業遺産として保存・活用し、トヨタグループにより設立された博物館。館内は「繊維機械館」「自動車館」からなり、グループが携わってきた繊維機械と自動車を中心とする産業技術の変遷を、本物の機械の動態展示やオペレーターによる実演で分かりやすく紹介。

大須商店街

日本一元気な商店街といわれ、家電店から古着屋、グルメまで、あらゆる業種の店が軒を連らねており、活気にあふれている。今ではアニメ・マンガ・コスプレの聖地として国内外からいつも多くの人たちでにぎわう商店街。