

おおたわらの彩り食材でつくる

館野流 おうち会席

Home-Style
KAISEKI Recipes
Authentic Japanese Dining
by Chef Tateno



おおたわら食の魅力発信プロジェクト
大田原市 政策推進課
大田原市本町1丁目4番1号
TEL 0287-23-8793 FAX 0287-23-8748
—2026年3月発行—



大田原市
公式HP
大田原市公式
Youtube



関東一の米どころが育む、 大田原の豊かな実り。

栃木県北東部、雄大な那須連山を望む大田原市。那珂川と篤川、二つの清流に抱かれたこの地は、肥沃な大地と豊富な水資源に恵まれた「関東一の米どころ」です。古くから稲作が盛んで、生産者が丹精込めて育てたお米は、噛むほどに広がる甘みと粘りが自慢の極上の味わいを誇ります。

美味しさの秘密は、その厳しい気候風土にもあります。夏の日差しと冬の冷たい風「那須おろし」、そして内陸特有の激しい寒暖差。この環境が作物を鍛え、驚くほどの甘みと風味を蓄えさせます。

とろけるような甘さの「那須の白美人ねぎ」をはじめ、品質・生産量ともに全国屈指の「うど」や「アスパラガス」そして「とうがらしの郷」の伝統を受け継ぐ「栃木三鷹」の鮮烈な辛みと旨味。清流が育む天然鮎や、指定生産者が手掛ける「与一和牛」など、大田原はまさに多種多様な食材の宝庫です。

本レシピ集では、これら大田原が誇る自然の恵みを使い、和食の鉄人・道場六三郎氏の愛弟子である館野雄二氏が考案した「おおたわらの会席料理」をご紹介します。

豊かな風土が育んだ滋味深い食材の数々。その真価を余すところなく引き出した、大田原ならではの「食」の世界をご堪能ください。

監修者紹介：館野 雄二 氏

「和食の鉄人」として世界に名を馳せる道場六三郎氏。その精神と技を最も色濃く受け継ぐ愛弟子こそが、ここ大田原市（旧湯津上村）出身の館野 雄二氏です。

1964年に生まれた館野氏は、20歳で道場氏の門を叩き、以来、銀座の最前線で研鑽を積んできました。

「銀座ろくさん亭」や「ポワソン六三郎」の料理長を歴任し、独立後も自身の店で多くの美食家を唸らせてきた実力者です。

現在は「銀座ろくさん亭」の料理顧問として、伝統を守りながらも新しい風を取り入れる「道場イズム」を次世代に伝えています。

館野氏の料理の真髄は、素材本来の持ち味を最大限に引き出す繊細な技と、粹にとらわれない柔軟な発想にあります。

本レシピ集では、故郷・大田原への深い愛情を持つ館野氏が、慣れ親しんだ地元の食材と真摯に向き合い、家庭でも再現できる本格的な会席料理を考案しました。

「食材の宝庫である大田原の魅力を、料理を通じて多くの人に伝えたい」
そんな館野氏の熱い思いが込められた一皿一皿は、いつもの食卓を特別なものに変えてくれるはずです。

大田原が生んだ名料理人が贈る、至福のレシピをお楽しみください。



前菜



大田原うどとねぎ、わかめの酢味噌和え

◆材料〔4人前〕

大田原うど	6cm
細ねぎ	1本
わかめ	40g
生姜汁	小さじ1/2
塩	少々
旨味調味料	少々
酢（酢水用）	少々
A 酢味噌	小さじ4
B 三杯酢	大さじ2

〈A 酢味噌〉

白味噌	80g
みりん	15ml
砂糖	大さじ2
酒	40ml
酢	30ml
からし	少々
うすくち醤油	少々

〈B 三杯酢〉

酢	60ml
醤油	10ml
みりん	10ml
砂糖	小さじ2
昆布	少々

◆作り方

- ①細ねぎを鍋でサッと茹でて冷ます。冷めた細ねぎを4cm幅に切り、下味の塩を少々振って混ぜる。
- ②うどは6cmほどの長さに切り、皮を厚めに剥き、縦4等分にした後に小さめの乱切りにする。乱切りにしたうどは酢水に浸けて灰汁止めをする。
- ③わかめを水で戻した後、お湯にサッとくぐらせ、氷水で冷やしよくしぼる。しぼったわかめは、小さく食べやすい大きさにカットする。カットしたわかめに下味として、旨味調味料を少々振って混ぜておく。

〈A 酢味噌〉

- 1) 白味噌、みりん、砂糖、酒を鍋に入れ混ぜ合わせる。
- 2) 合わせた味噌は、中火にかけてふつふつとしてきたら弱火にして、焦げないように混ぜながら、ヘラで鍋の真ん中にスジが残るくらいの硬さになるまで、2分程練る。
- 3) 冷ました合せ味噌に、酢、からしを入れ混ぜる。うすくち醤油を少々加え、味を調える。

〈B 三杯酢〉

酢、醤油、みりん、砂糖、昆布を鍋に入れてひと煮たちさせ1分程加熱する。

- ④うど、ねぎ、わかめをボールに入れて〈A 酢味噌〉を加えて和える。
- ⑤器に盛ったら、仕上げに〈B 三杯酢〉と生姜汁を少々振りかけて酢味噌和えの完成。



ごぼうとほうれん草の胡麻和え

◆材料〔4人前〕

ごぼう	16cm
ほうれん草	1束
醤油	少々
酢（酢水用）	少々

〈ごぼうの下味付け〉

水	200ml
酢	50ml
砂糖	33g
昆布	3cm

〈胡麻和えの衣〉

煎り胡麻	60g
砂糖	65g
醤油	35ml

◆作り方

- ①ごぼうは4cmの長さに切り分け、縦に6等分し薄い酢水に浸ける。15分経ったら酢を少量入れたお湯で茹でざるに取る。ほうれん草は硬めに茹でて冷水に浸けて、冷ましてよくしぼる。
- ②〈ごぼうの下味付け〉を鍋に入れ沸騰したら、①のごぼうを入れ再沸騰させ、弱火で3分煮る。火を止め放置し冷ます。
- ③すり鉢に煎り胡麻を入れて粒がなくなるまですりつぶし、砂糖を加えてよく練り、醤油を少しずつ加えて衣を作る。
- ④ほうれん草に醤油を数滴まぶして、再度よくしぼり4cm幅に切る。ごぼうの水気をよく取り除き、ほうれん草と共に〈胡麻和えの衣〉で和える。



炙りチーズのコチュジャン蜂蜜かけ

◆材料〔4人前〕

大田原ブランド認定 ナチュラルチーズ	100g
-----------------------	------

〈コチュジャン蜂蜜〉

コチュジャン	小さじ1
蜂蜜	小さじ1
レモン汁	小さじ1

◆作り方

- ①炙りに適したチーズを4等分して形を整え、グリルで3分焼き、器に盛る。
- ②〈コチュジャン蜂蜜〉を作り①にかける。



椀物



◆材料〔4人前〕

鮎の干物	2枚
なす	1本
アスパラガス	2本
焼き豆腐	1/4丁
うど	10cm
人参	少々
梅肉	適量
酢（うど酢水用）	適量
〈出汁〉	
水	1,000ml
昆布	12g
削り節	35g

那珂川の鮎と夏野菜の博多清まし仕立て

蒸し器
を使用

◆作り方

- ①鮎の干物は焼き目が付くまで焼く。
粗熱が取れたら頭と尾を切り落とし、縦半分に切り、腹骨や硬いヒレを取り除き横半分に切りそろえる。
- ②なすは、ヘタを切り落とし、縦にまだらに皮を剥いて縦半分に切る。表面にサラダオイルを薄く塗り、ラップに包みレンジで1分加熱して氷水に落として冷やす。
水気をふき取り出汁に浸ける。
- ③アスパラガスは硬い根元を切り落とし、ピーラーで縦にスライスして、硬めに茹で、氷水で冷まし、出汁に浸ける。
- ④焼き豆腐は、4等分してクッキングペーパーでよく水気を吸い取り、沸騰させた吸い物の出汁の中に入れ、再沸騰したら弱火で3分煮る。
- ⑤うどは皮を厚めに剥いて、千切りにして酢水に浸けておく。
- ⑥人参はピーラーで縦半分にスライスして千切りにして水に浸けておく。
- ⑦豆腐の上に、なすを半分切って重ね、その上に焼いた鮎の干物を重ねる。
重ねた具材を薄切りにしたアスパラガス2〜3枚で巻き、蒸し器で4〜5分蒸してお椀に盛る。
- ⑧出汁を沸騰させ、水気を切ったうどと人参を加えサッとひと煮立ちさせ、お椀に盛り、梅肉を添える。
最後に熱々の出汁をお椀に注ぐ。



向付



スーパーで買った刺身を美味しくする方法【鮪編】

◆材料〔4人前〕

マグロの柵	120g
塩	少々
煎り胡麻	少々
大葉	適量

●漬け鮪のお刺身●

わさび お好みで	
〈漬け汁〉	
醤油	300ml
酒	200ml
みりん	100ml

●炙り鮪の酢味噌コチュジャン和え●

コチュジャン お好みで	
〈酢味噌〉	
白味噌	80g
みりん	15ml
砂糖	大さじ2
酒	40ml
酢	30ml
からし	少々
うすくち醤油	少々

◆作り方

- ①解凍したマグロの柵の水気をペーパーでよくふき取り、薄く塩を振り1時間冷蔵庫の中で放置する。その後、ペーパーを数枚重ねて包み、水気をよく吸着させる。
- ②柵の半分を薄切りにし、漬け汁に5分間漬け、「漬け鮪のお刺身」の完成。更に薄切りにして卵黄と薬味とともにコッケ風にするのもお勧め。
- ③柵の残り半分は、ガスバーナーで表面を焼いてから角切りにし、酢味噌にコチュジャンを混ぜたたれで和えて「炙り鮪の酢味噌コチュジャン和え」の完成。

〈酢味噌〉

- 1) 白味噌、みりん、砂糖、酒を鍋に入れ混ぜ合わせる。
- 2) 合わせた味噌は、中火にかけてふつふつとしてきたら弱火にして、焦げないように混ぜながら、ヘラで鍋の真ん中にスジが残るくらいの硬さになるまで2分程練る。
- 3) 冷ました合せ味噌に、酢、からしを入れ混ぜる。
うすくち醤油を少々加え、味を調える。

焼き物



◆材料〔4人前〕

完熟トマト（直径6cm）	4個
ミックスチーズ	1カップ
サラダチキン	20g
アボカド	1/4個
シーフードミックス	各4個ずつ

〈下味のチーズ味噌〉

クリームチーズ	36g
白味噌	10g
麵つゆ	8ml
みりん	少々
塩	少々
醤油	少々
旨味調味料	少々

〈醤油餡〉

麵つゆ（原液）	60ml
砂糖	小さじ1
水溶き片栗粉	適量
生姜汁	小さじ1

トマトの姿焼き

◆作り方

- ①ヘタを切り落としたトマトを沸騰したお湯に5秒浸け真水に移す。（皮が剥けることを確認し）皮を剥かず、ヘタが付いていた側から1/3を輪切りにして、それぞれの中の種を丁寧に取除く。
- ②サラダチキン、アボカド、シーフードミックスをサイコロ大に切り、〈下味のチーズ味噌〉を絡めて、種を取り除いたヘタ側のトマトにぎっしりと詰め込む。反対側のトマトにミックスチーズをぎっしりと詰め込む。



- ③ヘタ側が下になるようにトマト同士を合わせる。皮を丁寧に剥き、剥いた皮で切り口を塞ぐように貼り付け、全体を包み込みながらゆっくりと力を加えて中の水分をしぼり出すようにしながら形を整える。
- ④215℃に温めたオーブンで5分仮焼きして10分寝かす。再度5分焼いて火が通ったら器に移し、切り口を塞いだ皮を外す。
- ⑤小鍋で砂糖を加えた麵つゆを沸騰させて水溶き片栗粉で作った、熱々の〈醤油餡〉に生姜汁を加え、その餡をトマトにかけて完成。



煮物



◆材料〔4人前〕

さがんぼ切り身（50g）	4切れ
木綿豆腐	1/2丁
椎茸	2枚
なす	2本
小松菜	2株
柚子	適量
塩	少々
酒	大さじ1
水溶き片栗粉	適量

〈煮汁〉

秘伝魚のたれ	1,000ml
--------	---------

※「さがんぼ」はとちぎの方言で、ムキサメ（アブラツノザメ）のことを指します。

さがんぼの煮付け

◆作り方

- ①さがんぼに重さの0.5%の塩をして20分冷蔵庫内に置く。酒大さじ1をまぶしなじめ水気をよくふき取る。熱湯にサッとくぐらせ冷水にとり汚れや水気をよくふき取る。
- ②木綿豆腐は1/2丁を4等分に切り、椎茸は石づきを取り除き半分に切る。なすはヘタを切り取り、皮をまだらに剥いて縦半分に切り、斜めに包丁目を入れサラダオイルをまぶしラップに包みレンジで1分加熱する。小松菜は茹でて冷水に取り、よくしぼり4cm幅に切り4等分に分け、揃えておく。
- ③深めの鍋に〈秘伝魚のたれ〉を沸かし、さがんぼと豆腐を入れ、ふたをして再沸騰したら火加減を調節して3分加熱する。その後火を止め椎茸、なすを加えて5分そのまま放置する。深めの器に豆腐、さがんぼ、なす、椎茸を盛り付け、煮汁にサッと浸して下味を付けた小松菜を添え煮汁を注ぐ。
- ④小鍋で煮汁を沸騰させて水溶き片栗粉で餡をつくり、盛り付けた上にかけて、その上にすりおろした柚子の皮をたっぷりのせて完成。

●どんな魚にも合う〈秘伝魚のたれ〉●

◆材料〔4人前〕

水	600ml	醤油	200ml
酒	600ml	砂糖	130g
みりん	200ml	魚のアラ、中骨	500g

◆作り方

深めの鍋に調味料と魚のアラ、中骨を入れて火にかけ、灰汁が出てきたら丁寧にすくい、沸騰したら弱火にして20分加熱する。その後、火を止めゆっくりと常温になるまで冷やし、ペーパーなどでこして完成。



強肴



◆材料〔4人前〕

さがんぼ切り身 (50g)	4切れ
長なす	1本
かぼちゃ	40g
赤パプリカ輪切り	8枚
しめじ	12本
ごぼう	10cm
レンコン	1/2節
長ねぎ (白い部分)	12cm
梨	1/4個
食用菊	1パック
サラダ菜	4枚
酒	大さじ1

〈衣〉	
小麦粉	1/2カップ
片栗粉	1/2カップ
水	120ml程度
サラダ油	小さじ1
ベーキングパウダー	少々

〈合わせ粉〉	
小麦粉と片栗粉	同量

〈美味菊酢餡〉	
秘伝魚のたれ	240ml
酢	15ml
砂糖	大さじ2
生姜汁	小さじ1
水溶き片栗粉	適量

さがんぼと秋野菜の菊酢餡かけ (揚げ物)

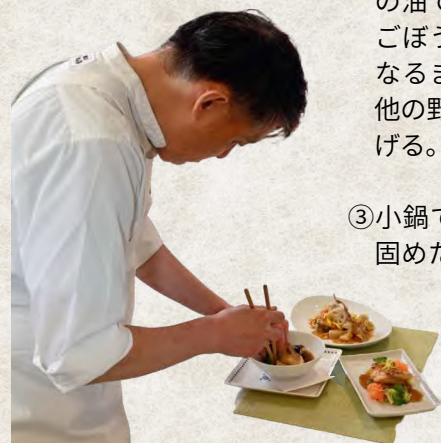
◆作り方

- ① さがんぼは、ひと口大に切り分けさがんぼの重さの0.5%の塩をまぶし20分置く。
 ・長なすはヘタを切り落としただらに皮を剥いて縦に4等分にする。
 ・かぼちゃは皮を剥いて4等分にする。
 ・しめじは石づきを落として切りそろえる。
 ・ごぼうはピーラーで縦にスライスして水に浸けておく。
 ・レンコンは皮を剥いて薄くスライスしてうす酢水につけておく。
 ・長ねぎは蛇腹に切れ込みを入れ4等分にする。
 ・梨は8等分に切り分ける。
 ・菊は花びらをむしり熱湯に酢を少し加えて茹で、水に浸けて冷ましたら水気をしぼる。

② さがんぼに酒大さじ1をまぶしてなじませ、〈合わせ粉〉をまんべんなく着けたら余分な粉を落とし、どろっと仕上げた〈衣〉を薄く付けて170℃の油で表面が固まる程度で一旦取り出し休ませておく。
 ごぼうのスライスには水気を拭き取り、〈合わせ粉〉をまぶしてカリッとなるまで揚げて、うすめの塩を振っておく。
 他の野菜、梨は水気を拭き取り、〈衣〉を直接着けて焦がさないように揚げる。さがんぼを再度油に入れ、衣が固まるまで揚げる。

③ 小鍋で〈秘伝魚のたれ〉に酢、砂糖を加え沸騰させ、水溶き片栗粉で固めた餡を作り、生姜汁と菊を混ぜ入れ〈美味菊酢餡〉の完成。

④ お皿にサラダ菜を敷いて、揚げたさがんぼ、野菜、梨を彩りよく盛り付ける。
 熱々の〈美味菊酢餡〉を揚げ物の上からかけ、最後に一つまみ分の生の菊を振りかけ完成。



ご飯・香の物



絹ごし豆腐の餡かけご飯

◆材料〔4人前〕

絹ごし豆腐	1/2丁
おろし生姜	小さじ1
熱々ご飯	2合

〈餡〉	
煮干し出汁※	180ml
みりん	30ml
醤油	30ml
砂糖	少々
水溶き片栗粉	適量

◆作り方

- ① 絹ごし豆腐をさらしで包んで重しを乗せ、水気を出す。
- ② 餡の調味料を沸騰させ、硬めの餡を作る。①の豆腐を手で粗くつぶしながら入れ、一度火を止め1分ほどなじませる。再度沸騰させ熱々のご飯に乗せておろし生姜を添えて完成。

※水1ℓに対し25gの煮干しを入れ、ひと晩ゆっくり抽出すると深い旨味がでる。また、上澄みを使うと澄んだ味わいが楽しめる。

人参とニラの塩こうじ漬け

◆材料〔4人前〕

人参	1/2本
ニラ	2束
塩こうじ	大さじ3
柚子	適量

◆作り方

- ① ニラを硬めに茹で氷水で冷やし、3cmに切り水気をよくしぼる。人参はピーラーで皮を剥く時の要領で薄くスライスし、重ねて斜めに千切りし、サッと湯通しして氷水で冷やし水気をよくしぼる。
- ② 塩こうじ大さじ1をサッと混ぜ合わせ5分置き、水気をしぼって残りの塩こうじ大さじ2を和え、器に盛り刻み柚子を添えて完成。

水菓子



苺と彩果物のヨーグルトフォンデュ

◆材料〔4人前〕

- 苺と彩果物・・・適量
- 〈ヨーグルトソース〉
- プレーンヨーグルト・・・100g
- 砂糖・・・30g
- 生クリーム・・・60ml
- レモン汁・・・9ml
- 〈とろみ〉
- 水・・・大さじ3
- 砂糖・・・25g
- 水溶き米粉（米粉2.5g・水5g）



◆作り方

- ①水を沸かして砂糖を溶かし、水溶き米粉を加えてとろみを付け冷ます。
- ②生クリームに砂糖を加えホイップする。
①とレモン汁を加え冷やした後、コーヒーカップなどに移す。
- ③フルーツをコーヒーソーサーなどのお皿に彩りよく盛り付け、フォークを添え完成。



番外編



◆材料〔8人前〕

- 豚バラ肉（ブロック）・・・1kg
- 生姜厚切りスライス・・・4枚
- 長ねぎ・・・1本
- 柚子胡椒・・・適量
- 熱々ご飯・・・4合
- 塩・・・少々
- コショウ・・・少々

〈合わせ調味料〉

- 水・・・900ml
- 酒・・・90ml
- みりん・・・90ml
- 醤油・・・90ml
- 砂糖・・・1/2カップ
- ※砂糖・醤油 お好みで

豚艶煮丼【和食料理人が作る絶品まかない飯】

圧力鍋
を使用

◆作り方

- ①豚バラ肉に塩コショウをまぶし、フライパンで全体に焼き目をつける。
圧力鍋に生姜、ねぎの青い部分、合わせ調味料と焼き目が付いた豚バラ肉を入れ、火にかけて沸騰したら中火で15分圧力をかけ、火を止め圧が抜けるまで放置する。
- ②フライパンに豚バラ肉とペーパーでこした煮汁を移し煮詰める。煮詰まってきたら砂糖と醤油で味を調える。粗熱が取れたらスライスしてパーナーで炙る。
- ③長ねぎの白い部分を笹切りにしサッと茹で、ざるで水気を切り、熱々のご飯の上に白ねぎと豚バラ肉を広げ乗せ、煮詰めた煮汁を掛け、小口に刻んだ青ねぎを散らし柚子胡椒を添えて完成。





おおたわらの彩り食材 旬暦

季節	冬		春		
	1月	2月	3月	4月	5月
食材/月					
うど					
アスパラガス			春芽	春芽	春芽
ねぎ					
トマト					
鮎					
梨					

収穫時期

旬

夏			秋			冬
6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
夏芽	夏芽	夏芽	夏芽			
若鮎	夏鮎	夏鮎	落ち鮎	落ち鮎		
	幸水	幸水	豊水 かおり あきづき	豊水 あきづき にっこり		

● うど

大田原市は全国トップクラスの生産量を誇るうどの名産地です。特に「那須の春香うど」は透き通るような白さと、シャキシャキとした食感が自慢。アクが少なく、爽やかな香りとほのかな甘みが特徴で、生でも美味しくいただけます。定番の酢味噌はもちろん、サラダにしてドレッシングでさっぱりと味わうのもおすすめ。厳しい冬を越えて育った大田原のうどで、一足早い春の訪れを感じてみては。

● アスパラガス

大田原市は、県内最大のアスパラガスの産地として知られ、特に「那須の高原アスパラ」は堆肥をふんだんに使った土づくりにより、太くて柔らかく、驚くほどの甘みが特徴です。春先に収穫される「春芽」は、冬の間に蓄えた養分が凝縮され、濃厚な味わいが楽しめます。採れたてをさっと茹でてマヨネーズで味わうのはもちろん、肉巻きやバター炒めも絶品。シャキッとした歯ごたえと溢れる旨味で、大田原の自然の恵を存分にご堪能ください。

● ねぎ

大田原ブランド認定の「与一ねぎ」。那須野ヶ原の寒暖差が育む、矢のように真っ直ぐな白ねぎです。春から秋は薬味に合う辛み、冬は鍋でとろける甘みと、季節ごとに変わる味わいが魅力です。

● 鮎

天然鮎の遡上が多い清流・那珂川。その苔を食べて育った「香魚」は、香り高く身が引き締まっています。夏の風物詩「黒羽観光やな」で味わう、炭火で焼いた塩焼きは格別。頭から丸ごと味わえる大田原の夏の味覚です。

● トマト

太陽をたっぷり浴びた大田原のトマト。実がぎゅっと詰まり、甘みと酸味のバランスが絶妙です。特に冬春ものは甘さが格別。まずは丸かじりで、そのジューシーさと濃厚な旨みをご堪能ください。

● 梨

県内有数の産地が誇る大田原の梨。夏は「幸水」「豊水」、秋は特大の「にっこり」と、季節ごとの品種が楽しめます。那須野ヶ原の太陽を浴びて育った梨は、溢れる果汁とシャリッとした食感、濃厚な甘みが自慢です。

大田原ブランド 認定品の紹介



● 大田原チーズステーションの ナチュラルチーズ

大田原ブランド認定のナチュラルチーズ。2024年に誕生した「大田原チーズステーション」では、那須野ヶ原の良質な生乳を使い、職人が手作りしています。ミルクの風味が凝縮された、濃厚で優しい味わいをご堪能ください。

● にんじんは、のみもの。

大田原ブランド認定の「にんじんは、のみもの。」 農業・化学肥料不使用の人参を丸ごとしぼった濃厚ジュースです。砂糖を一切加えていないのに、人参本来の強い甘みが口いっぱいに広がります。まるでフルーツのような味わいをぜひ。

● 那須の寿

大田原ブランド認定の「那須の寿」。明治創業の阿部糰店が、地元産コシヒカリの糰で仕込んだ手作り味噌です。和釜で蒸し上げ、一年間じっくり熟成。糰の甘みと旨味が凝縮された、まるやかで奥深い味わいが特徴です。

● 栃木三鷹

大田原ブランド認定の「栃木三鷹（とちぎさんたか）」は、生産量日本一を誇った歴史を受け継ぐ唐辛子の品種です。鮮やかな赤色とキレのある強い辛味が特徴。料理のアクセントにはもちろん、一味やラー油などの加工品も人気です。