



発行日 | 平成27年11月27日 発行 | 一般社団法人マーチング委員会  
鍋に関するお問い合わせ | 各マーチング委員会までご連絡ください  
本誌に関するお問い合わせ | [inJapan@machi-ing.jp](mailto:inJapan@machi-ing.jp) 禁・無断転載

**TAKE FREE**

地域に根ざした情報発信を通して“まちづくり”活動をするマーチング委員会が発行する『in Japan』。日本の皆様や来日されている方へ、美しい景色やとびきりのグルメ情報、地域の特産物から伝統工芸まで、日本各地の多彩な魅力をお届けします。

Through information that is rooted in the local community, the marching committee, "building up our towns", presents "in Japan". To both natives of Japan as well as those visiting from abroad, we want to share with you beautiful scenery and amazing gourmet, unique local products and traditional crafts; we want to share with you the appealing diversity of each place in Japan.



## 特集 [ 鍋 : NABE ]

掲載地域／弘前、仙台、秋田、山形、いわき、船橋、柏、湯島、足立、大久保、両国、日本橋、横浜、新潟、能登、山梨、伊豆、長浜、亀岡、香川、宇和島、福岡、別府、沖縄

Hirosaki, Sendai, Akita, Yamagata, Iwaki, Funabashi, Kashiwa, Yushima, Adachi, Okubo, Ryogoku, Nihonbashi, Yokohama, Niigata, Noto, Yamanashi, Izu, Nagahama, Kameoka, Kagawa, Uwajima, Fukuoka, Beppu, Okinawa



## 体と心を温め、絆を深める。

旬の食材の旨味や栄養がぎゅっと凝縮した鍋は、寒い季節にうれしい伝統料理。家族や仲間たちと一つの鍋をつつきながら過ごす団らんの時間は、体だけでなく心までも温め、絆を深めてくれます。

海の幸、山の幸に恵まれた日本。各地域では、ご当地自慢の鍋料理が冬の食卓を彩ります。その「味」は、実にバラエティー豊かな魅力であふれているのです。『in Japan』Vol.1では、地域に伝わる家庭の鍋から地元の特産品を使った老舗料亭の鍋まで、日本各地から24の多彩な鍋料理をご紹介します。季節の味を詰め込んだあつあつの鍋料理を、ぜひ召し上がってみてください。

The great tastes of seasonal ingredients and nutrition are all packed into Nabe (pronounced nah-beh), a festive and traditional Japanese hot pot meal eaten during the cold season. When family and friends are gathered around the Nabe, not just the body, but the heart is warmed and the ties to one another grow tighter.

Japan has been graced with both the sea and the mountains and each locale has its own special Nabe that it takes pride in. And that unique flavor that each Nabe has itself is truly full of charm. For "in Japan" volume one, from local Nabe that started in the kitchen, to long standing Nabe full of local specialty foods, we will introduce a variety of Nabe from 24 different areas in Japan. Please try some piping hot Nabe cooking, packed with authentic tastes of the season.

Get more information on the web!

<http://inJapan.machi-ing.jp/01/>

WEBサイトでは、本誌の記事の詳細な情報やアクセスに便利なMAPなどを掲載しています。各記事のQRコードからご覧ください。本誌の記事一覧やバックナンバーはコチラから >>

On our website, you can get more detailed information about the contents of this paper as well as some helpful maps for easy access.





# ヘルシーな津軽の郷土料理

だいこんやわらび、凍み豆腐などたくさんの具材をみそやしょうゆで味付けした、津軽を代表する郷土料理です。

Japanese radish, leafy vegetables, cold tofu- a lot of ingredients are flavored with miso or soy sauce. This is the representative "home town" cooking of Tsugaru.



## けの汁

### Kenoshiru

A Nabe of root vegetables and wild vegetables with tofu and beans among other ingredients.

More info ↓



津軽ひろさきマーチング委員会  
Tsugaru Hirosaki marching committee

ACCESS 🚶 Haneda>>Aomori:About 1 hour 15 minutes 🚶 Tokyo Sta.>>Shin-Aomori Sta.:About 3 hours(Tohoku Shinkansen Hayabusa)

小正月の朝、仏前に白粥とともに供えられたのだそう。女性たちが小正月をくつろぐための作り置き料理でもあり、栄養豊かな保存食でもありました。

On the morning of the first full moon, some people offer this up along with rice before the Buddha. This is a food that has often been prepared ahead of time so that the women could relax during the holiday. Very rich in nutritional value!

# しゃきしゃき新名物、仙台せり鍋

いたってシンプルな鍋です。主役が仙台せり。しかも美味しいのは白い根っこ。これがしゃきしゃきとして、箸が止まりません。

This is a simple Nabe. The main ingredient is Japanese parsley from Sendai, but the great taste comes from the white radish. Because it becomes so crispy, you can't stop eating.



## せり鍋

### Seri Nabe

A Nabe consisting of Japanese parsley, duck, and chicken.

More info ↓



仙台マーチング委員会  
Sendai marching committee

ACCESS 🚶 Narita>>Sendai:About 55 minutes 🚶 Tokyo Sta.>>Sendai Sta.:About 1 hour 30 minutes(Tohoku Shinkansen Hayabusa)

鴨ガラをコトコト煮込んでとった旨みたっぷりの出汁に、せりと鴨肉。絶妙の組み合わせで、せりの歯ごたえと香り、甘味を堪能。10年前に誕生した鍋は、「元祖佐比助」から全国発送も。

Japanese parsley and duck in a delicious soup of simmering duck bones. A superb combination of tastes; the crunch and fragrance of the parsley—incredible taste. This Nabe, created just 10 years ago, has gone from being a something small and simple to being eaten around the whole country.

# 米どころ秋田の誇る冬の代名詞

比内地鶏のスープと新米で作った「たんぽ」が決め手！  
身も心も温まる冬の秋田を代表する家庭料理です。

The special dumpling (tanpo) made with freshly harvested rice and the special Akita chicken soup is a delicious combination. Warming up both the body and the heart, this is Akita's exemplary household cooking.



## きりたんぽ鍋

### Kiritanpo Nabe

A Nabe consisting of chicken soup with kiritanpo and chicken.

More info ↓



あきたマーチング委員会  
Akita marching committee

ACCESS 🚶 Haneda>>Akita:About 1 hour 10 minutes 🚶 Tokyo Sta.>>Akita Sta.:About 4 hours (Akita Shinkansen Komachi)

諸説ありますが、秋田の伝統猟師「マタギ」の料理がその起源だと言われています。今では広く一般家庭で食べられているきりたんぽ鍋は、長く厳しい冬に欠かせない「秋田の味」です。

There are a lot of interpretations, but Akita's traditional hunter, "Matagi" is said to be the source of this cooking. The Kiritanpo Nabe, now eaten in most households, is an essential for the taste of Akita during the long, harsh winter.

# 旬の食材を味わう秋の風物詩

家族や友人、職場の仲間たちと河川敷で楽しむ「芋煮会」。  
屋外で味わうソウルフードは美味しさも格別です。

Family, friends, and coworkers get together on the dry riverbed for a traditional Japanese cook out called "Imoni party" where people eat a Nabe with taro, a root vegetable. This "soul food" tastes especially good when eaten outdoors with friends and family.



## 芋煮鍋

### Imoni Nabe

A Nabe consisting of potatoes, beef, Japanese konnyaku and onions.

More info ↓



やまがたマーチング委員会  
Yamagata marching committee

里芋、牛肉、こんにゃく、長ねぎ、しょうゆなど地域によって食材や味付けも様々。「日本一の芋煮会フェスティバル」では、毎年約3万食が振る舞われます。

Potatoes, beef, Japanese konnyaku, onions, soy sauce, etc. are in this Nabe. Each area has its own special ingredients and seasoning. At the "Japan's largest Imoni party", every year about 30,000 meals are served from a giant Nabe!

ACCESS 🚶 Haneda>>Yamagata or Shonai:About 1 hour 🚶 Tokyo Sta.>>Yonezawa Sta.>>Yamagata Sta.:About 2 hours 30 minutes (Yamagata Shinkansen Tsubasa)



## グロテスクないわきの名物鍋

グロテスクな姿に似合わず淡白な味で、脂肪が少なく低カロリー、コラーゲンもたっぷりで女性にも人気です。

The grotesque appearance of the anglerfish doesn't quite fit with its light and sweet taste. Low in fat and calories and full of proteins makes this Nabe popular among women.



**いわき**  
Iwaki Fukushima

### あんこう鍋

#### Anko Nabe

A Nabe consisting of anglerfish and vegetables.

More info ↓



いわきマーチング委員会  
Iwaki marching committee

ACCESS 東京駅>>いわき駅:約2時間15分(Express Hitachi)

いわきの冬の鍋といえばあんこう鍋。あんこうと野菜の水分のみで煮込み、肝を味噌でといた濃厚なスープが魅力です。

When you think of Iwaki's winter Nabe, what comes to mind is the anglerfish. The appeal of this Nabe is the rich flavor from the liver with miso since it's boiled in just the juices of the anglerfish and water from the vegetables.

## ねぎま鍋は、粋で贅沢な江戸の味

慶応元年創業、舟ばし 稲荷屋の「ねぎま鍋」は、店主の優しさと歴史の重みを感じさせる、知る人ぞ知る船橋の逸品。

A creation that comes from the first year of the Keio era (1865), Inariya of Funabashi's very own "Onion Nabe". This little gem of Funabashi, famous to those in the know of Funabashi, communicates both the kindness of the shop's owner and the weight of history.



**船橋**  
Funabashi Chiba

### 舟ばし 稲荷屋の「ねぎま鍋」

#### Negima Nabe by Funabashi Inariya

A Nabe consisting of fish and onions.

More info ↓



船橋マーチング委員会  
Funabashi marching committee

ACCESS 東京駅>>Funabashi駅:約25分( Sobu Line Rapid Service)

土鍋の中で魚の脂がずっと溶け、その旨味がしっかりとネギに絡む。魚とネギのハーモニーが絶妙な、深い味わいのねぎま鍋。柚子のアクセントが効いた、上品な味わいです。

The fat of the fish melts off into the earthen pot and the taste becomes absorbed by the onions. The harmony between the fish and onions is exquisite and gives a depth of taste to this Onion Nabe. With an accent of citrus, the taste is truly high class.

## 赤富士を模した、老舗のほっこり鍋

地域の人々から愛されてきた、昭和薫る老舗の居酒屋・ふるさと五兵衛が誇る、縁起の良いお鍋です。

This is a Nabe of good fortune. Loved by the local area and is the pride of the longstanding, Showa-esque taverns- Furusato Gohe.



**柏**  
Kashiwa Chiba

### 五兵衛鍋「赤富士」スペシャル

#### Gohe Nabe "Akafuji Special"

Large helpings of vegetables and pork with udon.

More info ↓



東葛マーチング委員会  
Toukatsu marching committee

ACCESS 東京駅>>Kashiwa駅:約35分( Ueno Tokyo Line Rapid Service)

大盛りの野菜とたっぷりの豚バラ肉で赤富士を模した鍋は、うどん入りでボリューム満点。お祝いの席やこぞというときにいただきたい逸品です。

With loads of vegetables and pork all piled up, this Nabe's appearance resembles Mount Fuji in the early rays of the morning. Udon is also used, making this Nabe it quite a helping. Whether for a celebration or during a milestone in life, this is a true gem to be eaten for such an occasion.

## 文豪たちに愛されたすき焼き専門店

明治の文豪たちの思い出がそこに残る本郷・湯島に明治四年創業。文豪たちに愛された老舗のすき焼きをご賞味ください。

The memory of the great writers of the Meiji era (1868-1912) remain here and there— Created in the Hongo Yushima area in 1872. Please indulge yourself with this famous sukiyaki that has been cherished by the great for so many years.



**湯島**  
Yushima Tokyo

### すき焼き

#### Suki-yaki

Japanese black beef sukiyaki.

More info ↓



湯島本郷マーチング委員会  
Yushima Hongo marching committee

ACCESS 東京駅(丸の内線)>>有明駅(有明線)>>湯島駅:約10分

東京大学、湯島天神にもほど近い文化の香る老舗が集まる一角。明治の文豪たちが執筆の合間に訪れた「江知勝」は、創業から140年以上、伝統の味を守ってきました。江戸情緒漂う和室で、極上の黒毛和牛のすき焼きをご堪能ください。

The echoes of culture can be heard with Tokyo University and Yushima Tenjin being nearby. Echikatsu is a shop where many famous writers of Meiji would stop by. Though being established for over 140 years ago, it has guarded traditional taste. Enjoy delicious Japanese black beef sukiyaki in one of the atmospheric Japanese rooms.



## 東京下町発！地場野菜の薬膳鍋

東京都主催の都内産農林水産物を使用した料理コンクール3年連続優秀賞の店で新たに創り上げた地産地消の東京郷土鍋。

This shop, local to Tokyo and winner of the Tokyo sponsored "local produce cooking competition" for three years consecutively, has developed a new earthen pot Nabe for the Tokyo area.



### 東京あだち鍋

**Tokyo Adachi Nabe**  
Vegetables and udon in a healthy soup.

More info ↓



あだちマーチング委員会  
Adachi marching committee

**ACCESS** 東京駅 (Ueno Tokyo Line Rapid Service) >> 北千住駅 (Tsukuba Express) >> 若駒駅: About 25 minutes

31種類のハーブやスパイスを熟成発酵させた特製薬膳スープに、地場野菜の小松菜、春菊、トマト、長ネギや名産「あだち菜うどん」が入った薬膳鍋。

31 different types of herbs and spices fermented into a very special, healthy broth. Local vegetables including Japanese komatsu, edible chrysanthemum, tomato, onions, and Adachi's specialty food, "Adachina Udon". A very healthy Nabe.

## 日本で味わう本場の韓国料理

韓国料理を代表する鍋料理「カムジャタン」。豚の背骨とジャガイモを煮込んだ、少し辛い鍋です。

The representative for Korean food here is the Nabe, Kamjatan. Pork bones and potatoes are boiled together. This particular Nabe is a little spicy.



### カムジャタン

**Kamujatan**  
Korean Nabe of pork bone, meat and potatoes.

More info ↓



わせだ新宿マーチング委員会  
Waseda Shinjuku marching committee

**ACCESS** 東京駅 (Chuo Line Rapid Service) >> 新宿駅 (Yamanote Line) >> 大久保駅: About 20 minutes

新宿区の大久保や百人町には、東京最大、日本でも有数のコリア・タウンといわれている地域があり、たくさんの韓国系商店や料理店が軒を連ねています。

Starting with Shinjuku's Okubo and Hyakunin districts being the largest, there are a good number of "Korea Towns" all over Japan and with them lots of Korean stores and restaurants all lined up.

## 鬼平・五鉄ゆかりの名物「軍鶏鍋」

東京では珍しい八丁味噌を使った伝統の「軍鶏鍋」や両国近辺には力士の定番「ちゃんこ鍋」も数多くあります。

In Tokyo, there is the traditional "Gamefowl Nabe" which uses the rare, "Hatcho Miso". There are also a number of "Chanko Nabe", a favorite of Sumo wrestlers, found in the area surrounding Ryogoku.



「かど家 Kadoya」TEL 03-3631-5007

### 軍鶏鍋 八丁味噌仕立て

**Shamo Nabe**  
Chicken, vegetables and Hatcho Miso based Nabe.

More info ↓



すみだ城東マーチング委員会  
Sumida Joto marching committee

**ACCESS** 東京駅 (Yamanote Line) >> 秋葉原駅 (Sobu Line) >> 両国駅: About 10 minutes

池波正太郎の小説「鬼平犯科帳」に登場する軍鶏鍋屋のモデルになったお店の名物鍋。両国近辺では相撲力士のパワーの源として人気がある「ちゃんこ鍋」なども楽しむことができます。

This is the famous Nabe from the shop that later became a model for the Nabe shop in Shotaro Ikenami's novel "Onihei Hankacho". Please also try one of the number of famed Chanko Nabe, the choice meal and strength of the Sumo wrestler, in the area around Ryogoku.

## 老舗の味、日本橋で美味しい鳥鍋

日本橋は伝統と歴史の街です。昔から良質な鳥を扱う卸問屋も数多くあります。焼鳥屋も多く、焼鳥屋の鳥鍋を堪能できます。

Nihonbashi is an area filled with tradition and history. There still are a good number of stores that have continued to raise well-bred poultry from long ago. With there being many Japanese yakitori shops in the area, the chicken Nabe found in the shops is superb.



### 鳥鍋

**Tori Nabe**  
Sukiyaki-like, chicken Nabe.

More info ↓



日本橋マーチング委員会  
Nihonbashi marching committee

**ACCESS** 東京駅 >> About 10 minutes

良質な鳥肉を仕入れた焼鳥屋さん、美味しい鍋料理を出してくれます。ランチ時にはお手軽な定食で、夜は本格的な鳥鍋を味わうことができます。

The shops here are stocked with the finest of poultry and the evidence comes out in the delicious Nabe. During lunchtime, you can have a light "set meal" or you can have a taste of "the real deal" when you try the chicken Nabe at dinnertime.



## 文明開化の味がする 牛鍋

開港により様々な文化の入口となった横浜では新しい食文化も生まれました、その一つが牛鍋です。

Since opening its ports, Yokohama has been the gateway for many cultures into Japan and it is here then, that a new food culture was also born. We present one dish from that culture - Beef Nabe.



牛鍋

### Gyu Nabe

Beef boiled in a sukiyaki like meal.

More info ↓



横浜マーチング委員会  
Yokohama marching committee

ACCESS 東京駅>>横浜駅: About 25 minutes (Ueno Tokyo Line)

現在横浜には明治創業の牛鍋の老舗が「じゃのめや」さんなど3店舗あります。明治の浜っ子が楽しんだ味を守り続け、今なお味わうことができます。

There are currently three shops, including "Janomeya", that have this long standing Beef Nabe that was created in the Meiji era. You can have a taste of what the Meiji era's "Yokohama-ers" used to taste.

## 糸魚川の冬の味覚

新潟県上越地区・糸魚川市では、厳しい日本海の寒さに備えてでっぴりと太ったあんこうが水揚げされます。

Niigata prefecture's Joetsu area and Itoigawa city face the biting cold of the Japan Sea, and as to cope, corpulent anglerfish are brought in from the ocean.



あんこう鍋

### Anko Nabe

Angler and vegetables in a miso based Nabe.

More info ↓



にいがたマーチング委員会  
Niigata marching committee

ACCESS 新潟駅>>糸魚川駅: About 1 hour 東京駅>>糸魚川駅: About 1 hour 40 minutes (Joetsu Shinkansen)

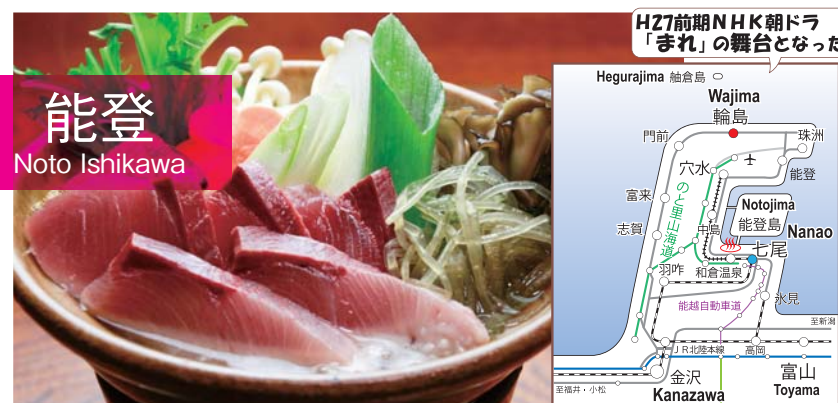
糸魚川市では大衆魚として親しまれてきたあんこう。11月以降、産卵をひかえ寒さに備えて肝臓が肥大することで旬を迎えます。ぶつ切りのあんこうと豆腐、ネギを煮て味噌で味付けて食するのが冬の定番です。

The angler is well known as the popular fish of Itoigawa city. From November onward, the angler stops laying eggs and prepares for the cold season by causing its liver to become corpulent, making it just right to eat. Chunks of angler and tofu and boiled onions in miso make eating this in winter a must.

## 港町・輪島崎町の漁師鍋「輪島トコトコ鍋」

トコトコ鍋は、漁師が船上で腹ごしらえのため、醤油を入れた鍋に鯖の身をそいで入れ、食したことが始まり。能登の鯖の味を気軽に堪能できます。

The "Toko-Toko Nabe" started when, to strengthen themselves when on their boats, fishermen would put mackerel into a soy sauce based Nabe. The taste of Noto's mackerel is something that you can easily get your fill on.



※鯖が捕れない日は、別の旬の魚で楽しめます。天候により魚が捕れない場合があります、事前の予約が必要です。(ランチのみもOK!)

【トコトコ鍋に関するお問い合わせ】 輪島市観光協会 TEL 0768-22-1503

For days that mackerel aren't caught, please enjoy other in season fish. Depending on the weather conditions, there are times when some fish aren't caught, reservation in advance is required (lunch-only is also okay!)

のと里山空港 Noto Satoyama Airport  
のと里山海道 Noto Satoyama Kaido  
珠洲 Suzu 能登 Noto 門前 Monzen 穴水 Anamizu  
富来 Togi 志賀 Shika 中島 Nakajima 羽咋 Hakui  
和倉温泉 Wakura-Onsen 高岡 Takaoka 氷見 Himi  
能越自動車道 NOETSU EXPWAY  
JR北陸本線 JR Hokuriku Main Line

輪島トコトコ鍋 (すき焼き風しゃぶしゃぶ魚すき)

### Wajima Tokotoko Nabe

A Nabe consisting of mackerel boiled in a soy sauce based soup.

More info ↓



石川マーチング委員会  
Ishikawa marching committee

ACCESS 羽田駅>>能登サトヤマ: About 1 hour 東京駅>>金沢駅: About 2 hours 30 minutes (Hokuriku Shinkansen), Kanazawa Sta.>>輪島: About 2 hours (Express Bus)

能登地方では3つの条件(能登の香りがするベース、能登のおいしい食材、地元産の練団子)を満たした「能登鍋」をお出ししているお店が和倉温泉のある七尾市を中心に広がり、鍋のはしごができるほど!

In the area of Noto, this is the shop that met three conditions (gives off the "fragrance" of Noto, usage of delicious Noto vegetables, includes dumplings), thus creating the "Noto Nabe". The shop started in Wakura Onsen's Nanao city and then spread to the surrounding area so much that you can easily go "Nabe shop hopping" now.

## 素朴な自然食「ほうとう」

甲斐の国の名物「ほうとう」。植物繊維を豊富に含む数多くの野菜類が入っていて、美容や健康に関心の高い方々に好まれています。

The specialty food of Kai No Kuni is "hoto", a fat noodle. Including plenty of fiber from a great variety of vegetables, this is a meal for people whose beauty and health are important to them.



奥藤本店の「ほうとう」と「鳥もつ煮」  
Okuto Honten's "Hoto" and "Kofu Chicken Plate".

ほうとう

### Hoto

A Nabe consisting of pumpkin vegetables and noodles boiled in a miso base.

More info ↓



甲斐の国マーチング委員会  
Kainokuni marching committee

ACCESS 東京駅(Chuo Line Commuter Rapid Service)>>新宿駅(Chuo Line Limited Express)>>甲府駅: About 1 hour 45 minutes

ほうとう達人も認めるハケ岳の水を使用した麺、たっぷり野菜を使用しています。B-1グランプリ優勝の甲府鳥もつ煮もあわせてご賞味ください。

A noodle made using the "hoto connoisseur" recognized water of Yatsugatake and full of vegetables. When eaten together with the Kofu Chicken plate (a winner of large food competitions) you can enjoy one scrumptious meal.



# 伊豆の素材が美味しすぎる

伊豆天城の旅館で静かに広がりつつある伊豆の美味しい食材を活かした注目の鍋。大根おろしと山葵が美味しいヘルシー鍋。  
A Nabe that has really made use of Ito's delicious foods and has slowly been spreading throughout Ito Amagi's Japanese inns. Grated radish and wasabi make this a delicious and healthy Nabe.



わさび鍋

Wasabi Nabe

A Nabe consisting of mallard, shiitake mushrooms and tofu skin. Wasabi can also be added.

More info ↓



伊豆マーチング委員会  
Izu marching committee

ACCESS 東京駅>> 沼津駅: 約45分 (東海道新幹線 沼津駅)

修善寺伝統の湯葉、こくのある良質の鴨肉、肉厚で旨味のある船原どんこ、瑞々しい青菜を醤油ベースの出汁で煮込み、大根おろしと天城山系の水で栽培されたすりたての山葵でいただきます。

Shuzenji's traditional tofu skin with a rich tasting mallard, Funabara mushrooms absorbing the delicious meat and fresh green vegetables are all boiled in a soy sauce based broth. This Nabe is eaten along with wasabi cultivated in grated radish and Amagi's water.

# 冬の訪れを告げる琵琶湖の鴨鍋

冬になると、長浜の料理店では「鴨鍋」が始まります。  
天然の真鴨を食材とし、伝統を受け継いだ鴨料理は格別です。  
When it becomes winter, the season for the "Duck Nabe" begins in Nagahama's restaurants. Using a wild duck as an ingredient, this is a special dish of mallard that has been passed down traditionally.



鴨鍋

Kamo Nabe

A Nabe consisting of mallard and vegetables.

More info ↓



ながはまマーチング委員会  
Nagahama marching committee

ACCESS 関西空港(ハルカ空港線)>> 京都駅 (東海道新幹線)>> 長浜駅 (北陸新幹線)>> 長浜駅: 約1時間45分

冬が近くなるとシベリアから琵琶湖に飛来し、越冬するマガモ。鴨鍋は長浜を代表する冬の味覚で、引き締まった肉質と脂身の甘さが特徴。長浜の料理店では、11月から3月にかけて鴨料理を食べることができます。

When winter nears, the mallard migrates in from Siberia to lake Biwa to pass the season by. The mallard Nabe is a representative dish of Nagahama and lets you "taste" winter, with its hallmark being the sweetness soaking in from the meat and fat. At Nagahama's shops, from November to March, you can eat mallard cooking.

# 京都丹波ぼたん鍋12月1日解禁日

厳寒期に最も脂がのって美味しくなる猪。その肉を薄く切って盛り付けた様子はまるでぼたんの花のよう。身も心も暖まる冬のご馳走です。  
During the harsh winter, the wild boar becomes its "fattiest". That meat, when thinly sliced and decorated around the platter, looks like the beautiful peony flower. Warming the body and the heart, this is a feast for winter.



ぼたん鍋

Botan Nabe

A Nabe consisting of wild boar meat and vegetables.

More info ↓



かめおかマーチング委員会  
Kameoka marching committee

ACCESS 関西空港>> 京都駅: 約1時間15分 (ハルカ空港線)

「探る・学ぶ・繋がる・売る・生きる」を合言葉に「観光」をテーマに結束した会員が各種猪料理をご用意しています。

【京・来て観て丹波の会】  
<http://www.kyotonotamba.com>

The committee members who put the words of "search, study, connect, sell, live" together to make up the theme of sight seeing have prepared a variety of wild boar dishes.

# うどん県の「打ち込みうどん」

打ちたてのうどんを茹でないまま鍋で煮込んだ、讃岐うどんでは有名な香川ならではの鍋料理です。  
Freshly made udon is left unboiled and so cooked together right in the pot. With Sanuki Udon, this is Nabe cooking that can only be done in the famed Kagawa prefecture.



打ち込みうどん

Uchikomi Udon

A miso Nabe with root vegetables and udon.

More info ↓



さぬきマーチング委員会  
Sanuki marching committee

ACCESS 羽田>> 高松: 約1時間20分

味噌文化の息づく香川県。正月に食べる餛飩雑煮と同じように味噌で味付けをして、コシの強い讃岐うどんを大根やごぼうなどの野菜と一緒にいただきます。

Kagawa prefecture breathes "miso culture". Just as it is a tradition to eat Ozoni with anmochi for New Year's, Kagawa uses miso for the flavoring of the robust Sanuki Udon and eats together with radish and burdock.



## ブリの旨味が活きるブリしゃぶ！

身の締まった冬の戸島ブリ。だしにさっとぐらせ食べる「ブリしゃぶ」は、脂もほどよく落ち、あっさり旨い！

Winter's "Tojima Yellowjack" meat twirled up and decorated. Dipped quickly in soup stock and eaten as "yellowjack shabushabu", the meat from the fish is so tender that the fat often falls right off. Vibrant and delicious.



**宇和島**  
Uwajima Ehime

### ブリしゃぶ

#### Buri Syabu

Yellowjack lightly dipped in bonito or kelp soup stock and eaten.



極上のとろける口どけのブリとシャキシャキの白ネギの食感ほまさに絶妙。愛媛の南西、宇和海に浮かぶ戸島はブリの養殖が盛んです。

The finest quality of "melt in your mouth" yellowjack with the taste of crispy white onions is amazing. To the southwest of Ehime prefecture and floating in the Uwakai sea is Tojima. The yellowjack hatcheries flourish here.

More info ↓



いよマーチング委員会  
Iyo marching committee

ACCESS 航空 Haneda>>Matsuyama: About 1 hour 20 minutes

## 黄金色の透明なスープの水炊き

福岡近郊の新鮮な朝引きの丸鶏を自店でさばき、使った贅沢な逸品。プリプリのお肉とうまみたっぷりのスープをお楽しみください。

In the area of Fukuoka, there is a freshly brought in special chicken prepared by individual shops and uses over-the-top exquisite ingredients. Dine on the tenderness of the meat and the great flavor of the soup.



**福岡**  
Fukuoka

### 水炊き

#### Mizutaki

A Nabe of chicken soup stock with a variety of poultry all cooked together.

More info ↓



福博よかよかマーチング委員会  
Fukuhaku Yokayoka marching committee

ACCESS 航空 Haneda>>Fukuoka: About 1 hour 30 minutes

まずは透明なスープをひと口。続いてスネ肉、ムネ肉、もも肉、手羽と部位ごとの肉を楽しんで。次につくね、野菜と進むにつれスープが白濁色へ変化し、コクのある味わいに。

First take a sip of the clear soup. Next, the sirloin, then the breast meat, thigh, and wings, one by one...savor the taste of the meat. Then continue with Japanese tsukune and vegetables and the soup turns a cloudy white...you can really taste the rich flavor.

## 食通もうなる大分のフグ料理

明治・大正・昭和と磨きぬかれてきたフグ料理の技が平成の今、あなたをお待ちしております。

Cooking that has developed through the Meiji era, the Taisho era, the Showa era—up until now, the Heisei era, where it is waiting for you to taste and see.



**別府**  
Beppu Oita

### フグ鍋

#### Fugu Nabe

A fugu Nabe.

More info ↓



別府マーチング委員会  
Beppu marching committee

ACCESS 航空 Haneda>>Oita: About 1 hour 30 minutes

おんせん県おおいたは、関アジ・関サバに代表される海の幸も豊富で、冬季は特にフグの美味しい季節です。旨味成分が多く身の引き締まったフグをお召し上がりください。

Oita prefecture, the "onsen prefecture", has a sea brimming with different kinds of mackerel, giving testimony to the water's fortune and richness. The winter is especially good for delicious fugu. Please try the delicious fugu platter.

## 沖縄の特産品専門店が選んだ味

沖縄特産販売YONAR'Sで全国ブランド牛の元となっている石垣牛を堪能ください。

Please indulge yourself with Ishigaki beef, originally sold as Okinawa's specialty, it has become a national brand under the name of YONAR'S.



**沖縄**  
Okinawa

### 石垣牛のすきやき鍋

#### Ishigaki Gyu no Sukiyaki Nabe

Sukiyaki with Ishigaki beef.

More info ↓



琉球マーチング委員会  
Ryukyu marching committee

ACCESS 航空 Haneda>>Naha: About 3 hours

全国に存在するブランド牛。実は、多くが子牛の頃に石垣島から仕入れ、成長させて各地の名前をつけ高級和牛として売られているのです。その原点である石垣牛の旨さは…想像できますよね。

This beef now stands as a national brand. Actually, many calves are shipped in from Ishigaki Island, then are raised up in each locale with its name attached and sold as high quality Japanese beef. So you can imagine what the taste of Ishigaki beef in Ishigaki must be like.



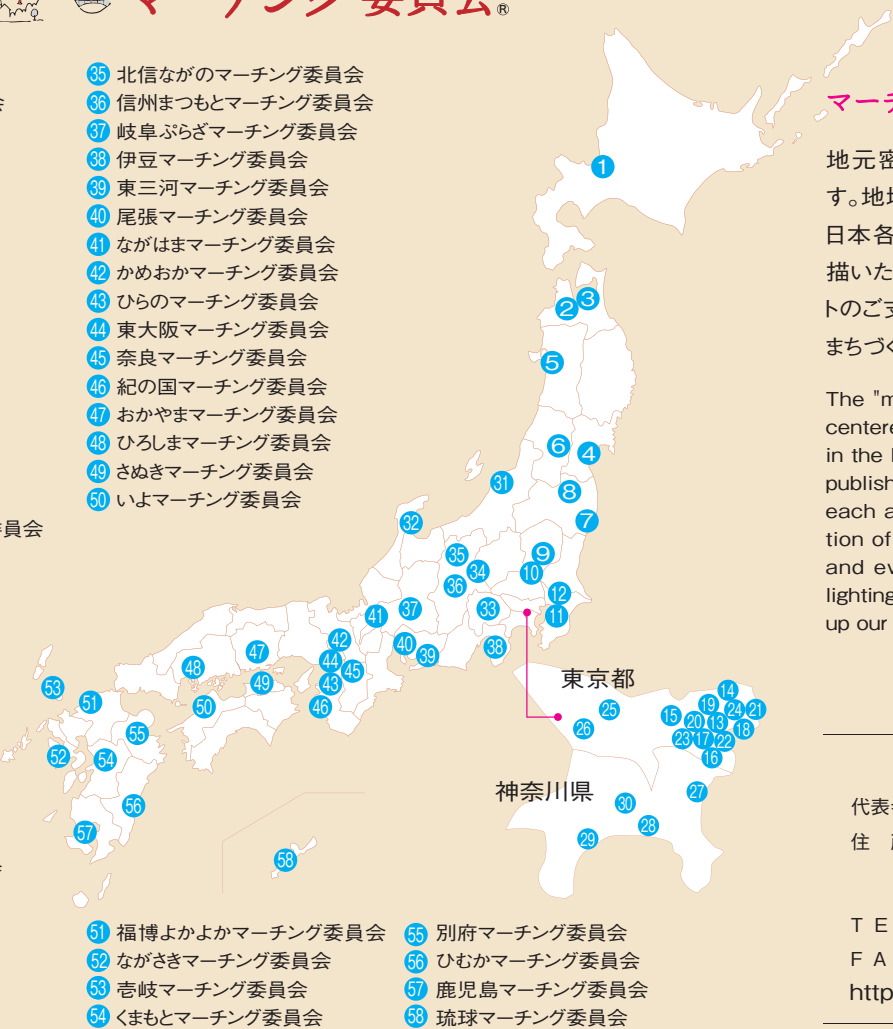
About us



一般社団法人  
マーチング委員会®

- 1 さっぽろマーチング委員会
- 2 津軽ひろさきマーチング委員会
- 3 青い森マーチング委員会
- 4 仙台マーチング委員会
- 5 あきたマーチング委員会
- 6 やまがたマーチング委員会
- 7 いわきマーチング委員会
- 8 ふくしまマーチング委員会
- 9 下野国さのマーチング委員会
- 10 上州群馬マーチング委員会
- 11 船橋マーチング委員会
- 12 東葛マーチング委員会
- 13 湯島本郷マーチング委員会
- 14 あだちマーチング委員会
- 15 わせた新宿マーチング委員会
- 16 しながわマーチング委員会
- 17 浜松町・芝・大門マーチング委員会
- 18 江東マーチング委員会
- 19 あらかわマーチング委員会
- 20 ちよだマーチング委員会
- 21 すみだ城東マーチング委員会
- 22 日本橋マーチング委員会
- 23 麻布青山マーチング委員会
- 24 たいとうマーチング委員会
- 25 西東京マーチング委員会
- 26 日野八王子マーチング委員会
- 27 横浜マーチング委員会
- 28 藤沢マーチング委員会
- 29 小田原箱根マーチング委員会
- 30 海老名マーチング委員会
- 31 にいがたマーチング委員会
- 32 石川マーチング委員会
- 33 甲斐の国マーチング委員会
- 34 信州佐久マーチング委員会

- 35 北信ながのマーチング委員会
- 36 信州まつもとマーチング委員会
- 37 岐阜ぶらざマーチング委員会
- 38 伊豆マーチング委員会
- 39 東三河マーチング委員会
- 40 尾張マーチング委員会
- 41 ながはまマーチング委員会
- 42 かめおかマーチング委員会
- 43 ひらのマーチング委員会
- 44 東大阪マーチング委員会
- 45 奈良マーチング委員会
- 46 紀の国マーチング委員会
- 47 おかやまマーチング委員会
- 48 ひろしまマーチング委員会
- 49 さぬきマーチング委員会
- 50 いよマーチング委員会



マーチング委員会とは

地元密着型の印刷会社を中心とした団体です。地域の“かわらばん屋”である印刷会社が、日本各地の魅力的な情報を発信。まち並みを描いた水彩画の制作や地域文化を育むイベントのご支援など、人々の心に灯をともし「地域のまちづくり=マーチング」活動をしています。

The "marching committee" is an organization centered around publishing companies rooted in the local community. Local "news bulletin" publishers share fascinating information about each area of Japan. Supoprtng the production of water colored pictures of townscapes and events that promote local culture and lighting a fire in the hearts of people-- "building up our towns...the marching committee".

一般社団法人マーチング委員会

代表者 代表理事 井上 雅博  
住 所 〒113-0034  
東京都文京区湯島1-6-1  
TONEGAWA2ビル5F  
T E L 090-2906-1110  
F A X 03-3811-1230  
http://www.machi-ing.jp



KONICA MINOLTA

Giving Shape to Ideas

お客様の満足を、私たちの満足に。  
真のビジネスパートナーとして、  
最適なワークスタイルをご提案します。



コニカミノルタ ビジネスソリューションズ株式会社  
〒105-0023 東京都港区芝浦 1-1-1 <http://bj.konicaminolta.jp>

FUJIFILM  
Value from Innovation

富士フイルム グローバル グラフィック システムズ株式会社

私たちFFGSは、製品開発から製造・販売、コンサルティングまでを一貫するトータルなサポート体制で、印刷の付加価値向上、業界全体の進化・発展に貢献しています。

本社 〒106-0031 東京都港区西麻布二丁目26番地30号 富士フイルム西麻布ビル 03(6419)0300

<http://ffgs.fujifilm.co.jp>

Customer's  
Customer  
Success

RICOH  
imagine. change.

お客様のその先のお客様にまで届く  
価値を創出する

お客様とともに新しい価値を創造し、人々の生活の質の向上と  
持続可能な社会づくりに積極的に貢献します。

[www.ricoh.co.jp](http://www.ricoh.co.jp) リコージャパン株式会社 〒105-8503 東京都港区芝3-8-2 芝公園ファーストビル

Editor's  
note

編集後記

『in Japan』2015 winter Vol.1をご覧いただき、ありがとうございました。日本には、本当に様々な鍋料理があるんだなあ、と改めて実感

した特集でした。それぞれの土地の気候や自然、そこに住む人たちの営みが感じられる、暖かさが伝わってくるようです。もうすぐ厳しい寒さが迫ってきますが、温かい鍋が最高に美味しい季節です。外国からのお客様だけではなく、日本に住む方々にも楽しんでいただければ幸いです。これからも、地域の文化を感じられるものを発信していきます。また、お逢いしましょう！

(一般社団法人マーチング委員会 理事長 井上 雅博)



Thank you for looking at "In Japan" 2015 winter Vol.1. This was a feature that made us feel again, "that's right, there truly are a great diversity of Nabe dishes!" Each area of Japan has its own climate and landscape, and you can feel a warmth of heart through the handiwork and ingenuity of the people who live there. The harsh winter is

almost upon us, but, with a warm Nabe, it can become the "best tasting" season. And we hope that not only visitors from abroad, but also those who already live in Japan would enjoy these treasures. We will continue again to share the things that make us feel and experience the culture of the many areas of Japan. Until we meet again!

Chairman of the board, marching committee  
MASAHIRO INOUE

Please your comment!



[injapan@machi-ing.jp](mailto:injapan@machi-ing.jp)

『in Japan』では皆様からの感想・ご意見・ご要望をお待ちしております。

We at "in Japan" want to hear everyone's impressions, opinions and ideas.