



# AZABU KITCHEN

ご当地

2025-7

麻生北見病院栄養科

大根そば  
7月11日

- ・大根そば
- ・鶏ごぼうの落とし焼き
- ・南瓜プリン



栃木県  
佐野市名物

## 大根そば

大根そばは、明治時代より栃木県佐野市で郷土料理として食べられています。大根そばの食べ方として、大根を千切りにして

- ◆生の汁物そのまま、そばの上のせて食べる。
- ◆ゆでて、そばの上のせて食べる。
- ◆ゆでて、そばとまぜて食べる。

などがあり、各家庭で好みの食べ方を楽しんでいるそうです。また、食べ物が少なかった時代に、少ないそばでお腹を満たすため、大根の千切りを添えてボリュームアップしたのが始まりとも言われています。



耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科

一般的に大根を用いたそばといえば、大根おろしをつゆに使用したり、薬味として使ったりする「(大根)おろしそば」が有名ですが、佐野の「大根そば」は、そばと同じくらいの細さに切った「大根」をそばの上に盛りつけています。大根を生で出す店と茹でて出す店があるそうです。



佐野ブランドキャラクター  
さのまる