

栄養士だより

毎月19日は、食育の日とご存じでしたか？

私たちは、様々な都道府県の料理を知ってもらうために、毎月19日は郷土料理に挑戦しています。

今回は、6月～9月に挑戦した郷土料理を紹介します。



6月 宮城県

最初は、地元の宮城県からスタートしました。

宮城県の郷土料理「油麩丼」、「ずんだ団子」に挑戦しました。

実際の献立



- ・油麩丼
- ・鯛のお吸い
- ・三色なます
- ・ずんだ団子
- ・キウイ

実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

今回は**宮城県**の郷土料理についてお届けします。

油麩井



油麩井とは、油麩を輪切りにして出汁で煮込み、ねぎ等と一緒に卵でとじたものをご飯にのせた郷土料理です。

油麩とは、小麦粉のたんぱく質成分であるグルテンを揚げて作ったあげ麩で、フランスパンのような外見をしており、植物油で揚げるためヘルシーで素朴な味が楽しめます。

かつ丼のような食べ応えがヘルシーに楽しめ、しかも栄養抜群という嬉しい丼です。



ずんだ団子

ずんだ団子とは、茹でた枝豆をすりつぶし、砂糖と塩で味付けした美味しい餡と団子を合わせた郷土料理です。

「ずんだ」の由来は、多くの諸説がある中で、豆を潰す意味の「豆打（ずだ）」が訛ったことが一般的だといわれています。

本来は、枝豆の収穫時期となる夏に作られ、お盆やお彼岸のお供え物の定番料理ですが、現在は、季節を問わず販売されています。

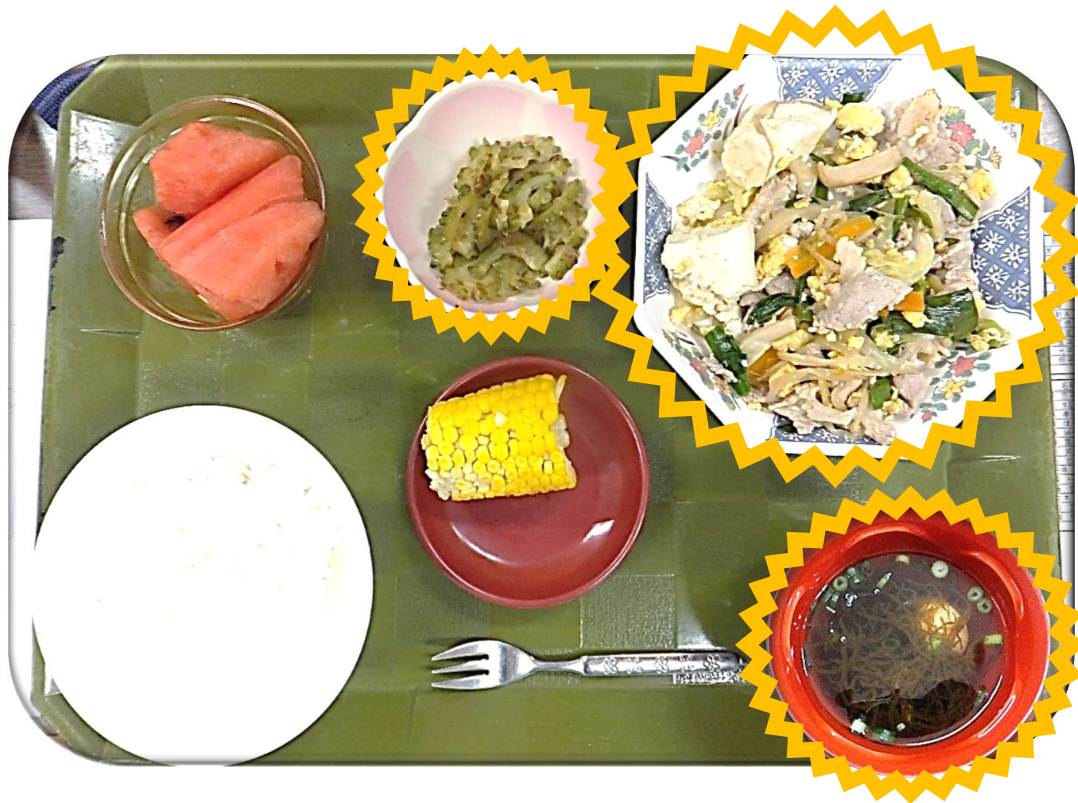
ずんだ団子は、栄養豊富だけではなく、枝豆を綺麗な薄緑色の餡にすることで見た目から楽しめる料理です。

7月 沖縄県

沖縄県の郷土料理では、「チャンプルー」と名物の「ゴーヤ」と「もずく」を使った料理に挑戦しました。

実際の献立

- ・ごはん
- ・もずくスープ
- ・チャンプルー
- ・ゴーヤの酢の物
- ・とうもろこし
- ・すいか



実際に掲示した郷土料理だより ▼▼▼

今回は**沖縄県**の郷土料理についてお届けします。



チャンプルーとは、『ごちゃ混ぜ』という意味の沖縄方言で、炒め物料理をさし、地場産の野菜や、庭先で栽培した野菜、肉、豆腐など、様々な食材を使って作られています。なかでも、ビタミンCが豊富で夏バテに効果的とされるゴーヤーを使って作る「ゴーヤチャンプルー」は全国的にも有名です。

その他、お麩を使って作る「フーチャンプルー」や、素麺を入れる「ソーミンチャンプルー」など、沖縄には多くのチャンプルーが存在するようです。



もずくスープは、一般的なもずくよりも太くて、プリプリとした食感を持つ沖縄もずくを使った郷土料理です。かつお節でとった出汁を塩としょうゆで味を調えて、生の沖縄もずくを入れて完成という手軽な料理です。

もずくのつるつる感がカツオ出汁のスープを引き立てて、さらっと食べることができるので、夏の暑さで食が進まないときにも最適です。

スープの具材は、もずくの食感の邪魔にならないような島豆腐や三つ葉を入れることが多いようです。

8月 岩手県

岩手県の郷土料理では、「じゃじゃ麺」と「がんづき」に挑戦しました。

実際の献立



・じゃじゃ麺

・がんづき

・たまごスープ

・すいか

・焼き野菜

実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

今回は**岩手県**の郷土料理についてお届けします。

じゃじゃ麺



うどん状の平麺の上に炒めた肉味噌と刻んだ長ネギ・きゅうりをのせ、混ぜ合わせて食べる麺料理で、お好みで酢やラー油、おろし生姜などを加えても美味しいです。じゃじゃ麺は、中国の東北部の家庭料理「ジャージャー麺」を参考に、盛岡市の屋台から始まり、日本向けのアレンジをした料理が現在の『じゃじゃ麺』に至るといわれています。麺を食べ終えた後には、器に残った味噌に茹で汁と生卵をとき入れて混ぜあわせた食べ方が一般的です。



がんづき

丸く蒸されたがんづきと、その上にトッピングされたゴマが、月と雁(がん)に見え、『がんづき』となったといわれています。がんづきは、小麦粉と砂糖・卵などを主原料に、重曹と酢を加え、クルミ・ゴマ・醤油・味噌などをいれて蒸した、手作り感あふれる素朴な郷土菓子です。がんづきは、日常の気取らないお菓子として、子供たちのおやつに重宝され、親しまれてきました。黒砂糖を使用し、茶色っぽい見た目になるふわふわした「黒がんづき」に対して、白砂糖を用い、牛乳を加えて重曹は足さずに作る餅菓子のような見た目の白い「白がんづき」の2種類があります。

9月 宮崎県

宮崎県の郷土料理では、「チキン南蛮」に挑戦し、また、名物の「マンゴー」を提供しました。

実際の献立



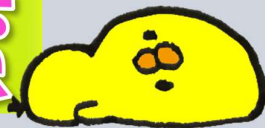
- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・チキン南蛮
- ・なすの
とろとろ煮
- ・マンゴー

実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

今回は **宮崎県** の郷土料理についてお届けします。



チキン南蛮



衣をつけた鶏肉を揚げ、熱々のうちに甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食べる全国的に有名な料理です。現在、主流となっているタルタルソースをかける形のチキン南蛮は、昭和31年に開業した食事処「おぐら」の甲斐義光氏が考案したと言われています。なぜ「南蛮」と名付けられたかについては、魚の南蛮漬けが原型であるという説が一般的です。

マンゴー



宮崎県は、温暖で、年間の日照時間も長く、マンゴーづくりに最適な環境です。逆に完熟するまで置いておくと、地面に落下して商品価値がなくなってしまうので、そこで、ある程度大きくなったマンゴーの身にやわらかなネットをかぶせ、ひもで釣り上げます。やがて、完熟して落下したマンゴーは、ネットでやさしくキャッチされます。これが「ネット収穫法」です。