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、10月～3月に挑戦した郷土料理を紹介します。

「10月　北海道」

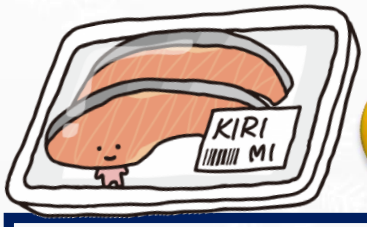
北海道の郷土料理では、「石狩鍋」と「いももち」に挑戦しました。

実際の献立

- ごはん
- 石狩鍋
- いももち
- さきいかと
  きゅうりの酢の物
- オレンジ

実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

今回は**北海道**の郷土料理についてお届けします。



石狩鍋

北海道帯広地方では「十勝鍋」とも呼ばれる郷土鍋のひとつです。江戸時代から石狩地方では特に鮭漁が行われており、大漁のご褒美として漁師たちが鮭を豪快に鍋にして楽しんだことが起源とされています。味付けは実にシンプルで、新鮮な鮭をぶつ切りにした身と「あら」を、キャベツや玉ねぎなどの野菜とともに鍋に入れ、味噌で味を整えて食べます。寒さの厳しい北海道では、体を温める「味噌」味の料理が多く、石狩鍋はその代表格ともいえます。

いももち

稲作の生産技術が発達していない時代に餅を作る際、もち米の代わりとして豊富に生産されていたじゃがいもを使用したことが始まりといわれています。

作り方は簡単で、蒸したじゃがいもをつぶし、まんじゅう状に整えたら、焦げ目が付くまで焼くだけです。主に片栗粉だけを使用しますが、小麦粉を適量加えると口当たりが滑らかになります。揚げたり、汁物にいれたりなど、様々な食べ方があります。

北海道では、大人から子どもまで広い世代に親しまれている定番のおやつです。

「11月　長崎県」

長崎県の郷土料理では、「ちゃんぽん」と名物の「みかん」を提供しました。

実際の献立

- 豆乳ちゃんぽん
- トマトサラダ
- 黒蜜きなこロール
- みかん

実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

今回は**長崎県**の郷土料理についてお届けします。

長崎ちゃんぽん

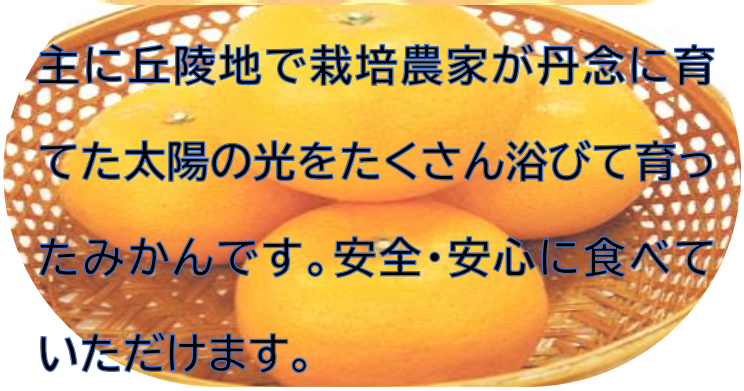
豚骨と鶏ガラからとったスープの中に、太めの麺とラードで炒めた豚肉や魚介類、野菜類など多くの具を入れた麺料理です。明治時代中期に、中華料理店の店主である陳平順が、長崎県にいる中国人達に安くて栄養価の高い食事を提供するため、福建省で自身が食べていた料理をベースに考案したのが「ちゃんぽん」の発祥とされています。

みかん

長崎県では、みかんの消費量が多いと知っていましたか？

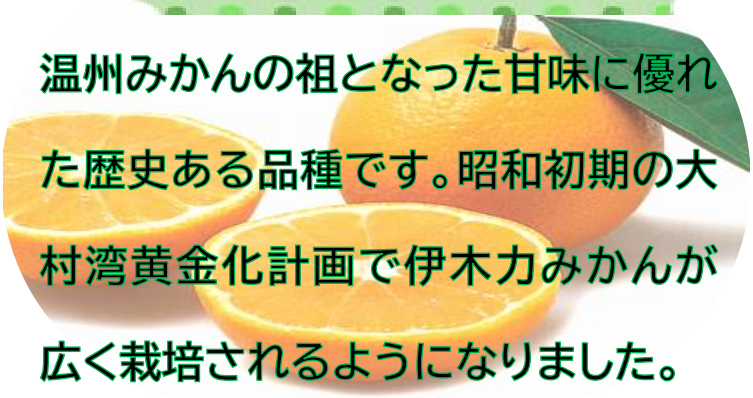
今回は、長崎県で取れるみかんの種類について紹介します。

みかん



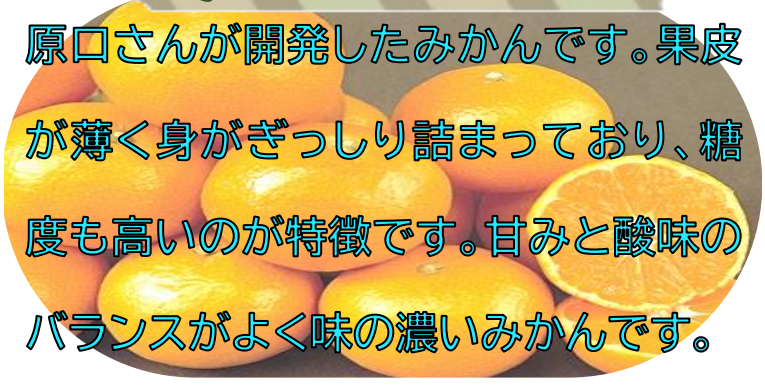
主に丘陵地で栽培農家が丹念に育てた太陽の光をたくさん浴びて育ったみかんです。安全・安心に食べていただけます。

伊木力みかん



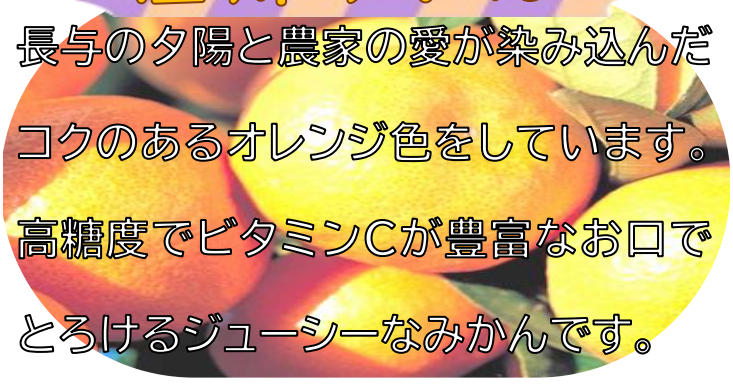
温州みかんの祖となった甘味に優れた歴史ある品種です。昭和初期の大村湾黄金化計画で伊木力みかんが広く栽培されるようになりました。

原口みかん



原口さんが開発したみかんです。果皮が薄く身がぎっしり詰まっており、糖度も高いのが特徴です。甘みと酸味のバランスがよく味の濃いみかんです。

温州みかん



長与の夕陽と農家の愛が染み込んだコクのあるオレンジ色をしています。高糖度でビタミンCが豊富なお口でとろけるジューシーなみかんです。

12月　秋田県

秋田県の郷土料理では、「きりたんぽ鍋」と名物の「じゅんさい」を使用した料理に挑戦しました。

実際の献立

- ごはん
- きりたんぽ鍋
- トマトサラダ
- じゅんさいともずくの酢の物
- みかん

実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

今回は**秋田県**の郷土料理についてお届けします。

きりたんぽ鍋

「きりたんぽ」の発祥は、大館・北鹿地方で、きこり達が山作業の折に、残り飯を長い棒に巻き付けて、味噌をつけて焼いて食べたのが始まりだという説があります。また、マタギ（猟師）が、食べ残したご飯を山鳥などの鍋に入れて食べたのが始まりだという説もあります。

きりたんぽの由来

「きりたんぽ」の「たんぽ」とは槍の刃の部分のカバーのことで、棒に巻きつけた形がそれに似ていることから「たんぽ」と呼ばれるようになりました。

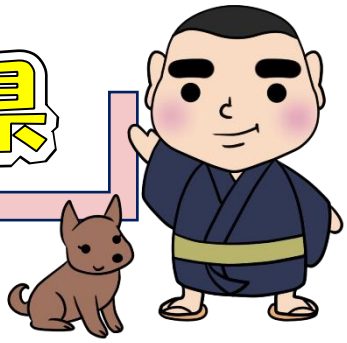
「きりたんぽ」とは鍋に入れる際、切って入れることから「切りたんぽ」→「きりたんぽ」と呼ばれるようになったといわれています。

じゅんさい

「じゅんさい」は、スイレン科の水草の一種で、深さ80cm～1mほどの淡水の沼や池に生息し、ハスの葉と同じように水面に丸い葉を広げます。

葉が開く前の蕾のような芽の部分芽と茎、花のつぼみを手作業で摘み取ったものが食用とされています。寒天状の膜に包まれているのが特徴で、このゼリー状の部分がツルッとした食感となり、茎や芽の部分がプリプリした歯ざわりを楽しませてくれます。

1月　鹿児島県



鹿児島県の郷土料理では、「がね」と「さつま揚げ」に挑戦しました。

実際の献立

- かけそば
- 天ぷら盛り合わせ
- だし巻きたまご
- きゅうりの酢の物
- みかん

実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

今回は**鹿児島県**の郷土料理についてお届けします。

がね

野菜を太めの千切りにして、衣と混ぜ合わせて揚げた形が「かに」に似ていることから、鹿児島弁の「かに」＝「がね」と呼ばれるようになりました。

手近な材料を何でも使って、簡単にできる料理で、子どものおやつにも向いています。米粉やそば粉を使う地域や、黒砂糖を使い甘くする地域もあります。

さつま揚げ

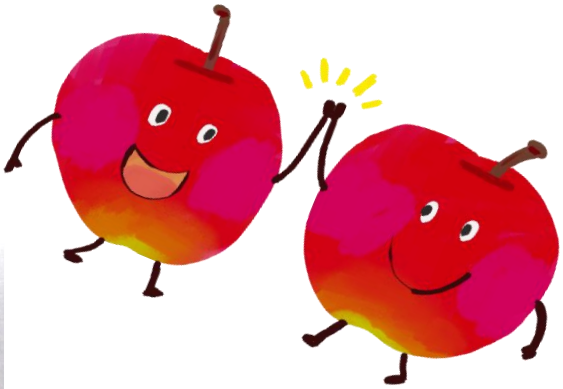
魚肉のすり身を成型し、油で揚げた郷土料理です。魚肉練り製品で、「揚げかまぼこ」に分類されます。

『てんぷら』、『つきあげ』とも呼ばれ、魚肉のすり身に塩・砂糖などで味付けし、油で揚げたもので、丸形・角形など様々な形があります。ゴボウやイカ、ゆで卵などの様々な素材を包み込んだものもあります。

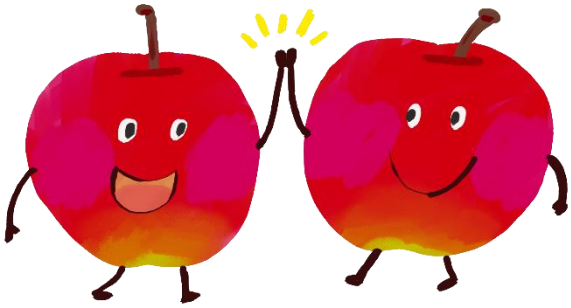
「2月　青森県」

青森県の郷土料理では、「せんべい汁」と名物の「りんご」を使用した料理に挑戦しました。

実際の献立



- おにぎり２種
- せんべい汁
- 五目卵焼き
- わかめのごま酢和え
- りんごのコンポート
- 飲み物



実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

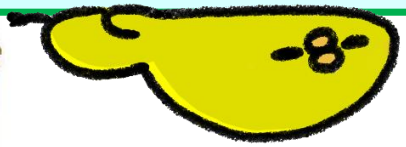
今回は**青森県**の郷土料理についてお届けします。

せんべい汁

肉や魚、キノコ、野菜などで取っただし汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいをパリンパリンと割り入れて煮込む郷土料理です。

汁物用に開発されたせんべいは、煮込んでも溶けにくく、モチモチとした食感です。

旨みが凝縮したスープとせんべいの相性が抜群な一品です。

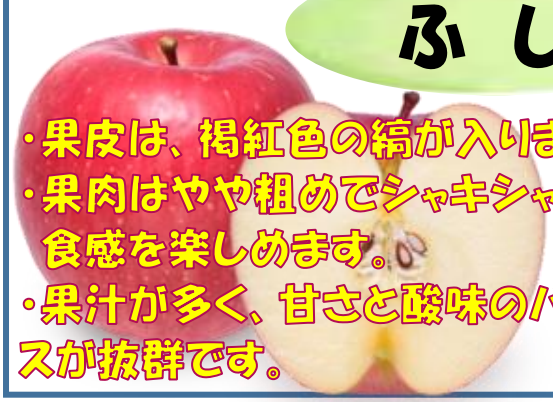


りんご

青森県は、りんごが有名ですよね。

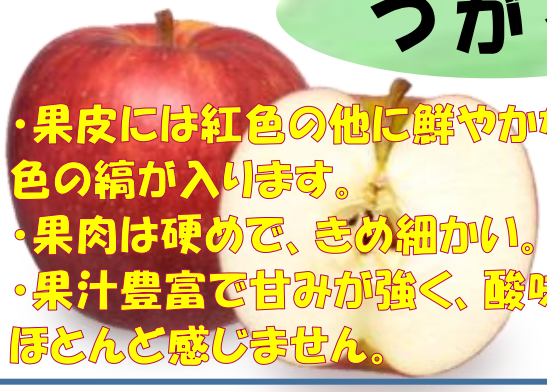
今回は、青森県で取れるりんごの種類をいくつか紹介します。

ふじ



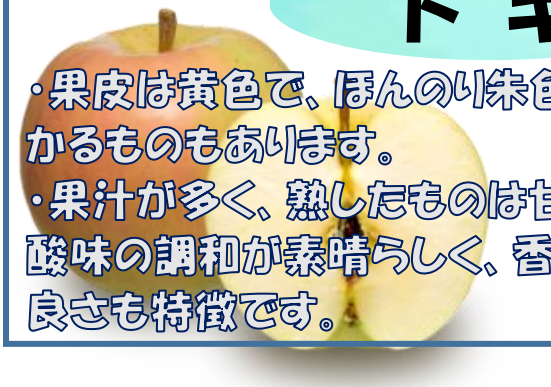
・果皮は、褐紅色の縞が入ります。
・果肉はやや粗めでシャキシャキした食感を楽しめます。
・果汁が多く、甘さと酸味のバランスが抜群です。

つがる



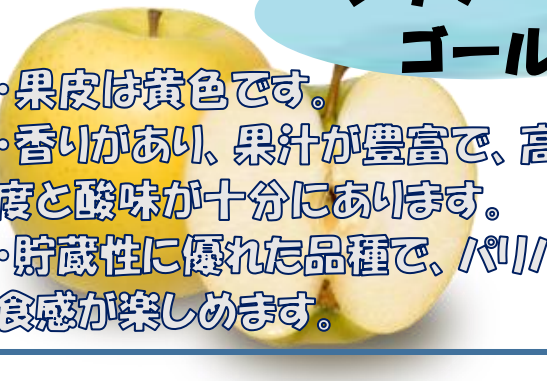
・果皮には紅色の他に鮮やかな紅色の縞が入ります。
・果肉は硬めで、きめ細かい。
・果汁豊富で甘みが強く、酸味はほとんど感じません。

トキ



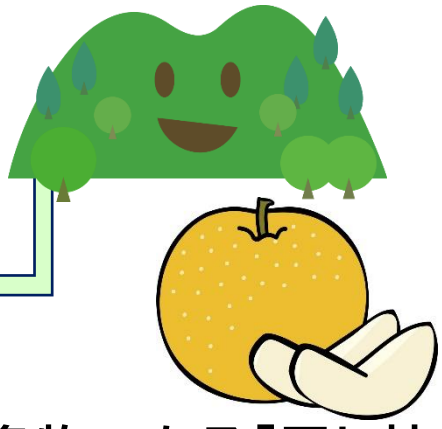
・果皮は黄色で、ほんのり朱色がかかるものもあります。
・果汁が多く、熟したものは甘さと酸味の調和が素晴らしく、香りの良さも特徴です。

シナノゴールド



・果皮は黄色です。
・香りがあり、果汁が豊富で、高い糖度と酸味が十分にあります。
・貯蔵性に優れた品種で、パリパリの食感が楽しめます。

「3月　山梨県」



山梨県の郷土料理では、「ほうとう」と名物である「干し柿」を使用した料理に挑戦しました。

実際の献立

- ほうとう風うどん
- 柿なます
- おにぎり
- いちご
- 青菜のおひたし
- 飲み物

実際に掲示した郷土料理だより▼▼▼

山梨県の郷土料理

ほうとう

幅広の平打ちうどんとかぼちゃに加え、ねぎやしいたけ、人参などを味噌ベースの汁で煮込んだ麺料理。うどんを生麺の状態から煮込むことで、汁にとろみがついて冷めにくいという特徴がある。戦国時代、甲州地方ではお米が貴重であり、武田信玄がそれに代わる陣中食として考案したと諸説がある。山梨の家庭では、残った汁を翌朝ご飯にかける「ほうとう飯」がある。

干し柿

山梨県の気候と排水のよい土壌で栽培される柿は、「おいしい柿」として高い評価を得ており、独特の香りとまろやかな甘味で歯切れのよいのが特徴である。

「柿が実ると医者が青くなる」と言われ、栄養が豊富に含まれる果実である。特にカリウムは塩分を排出する役目があり、高血圧の予防に効果がある。柿の葉はお茶の葉に使われ、柿渋は「カキタンニン」が含まれ、防腐作用があるため、漆の下塗り、団扇、布の染色などに使われる。