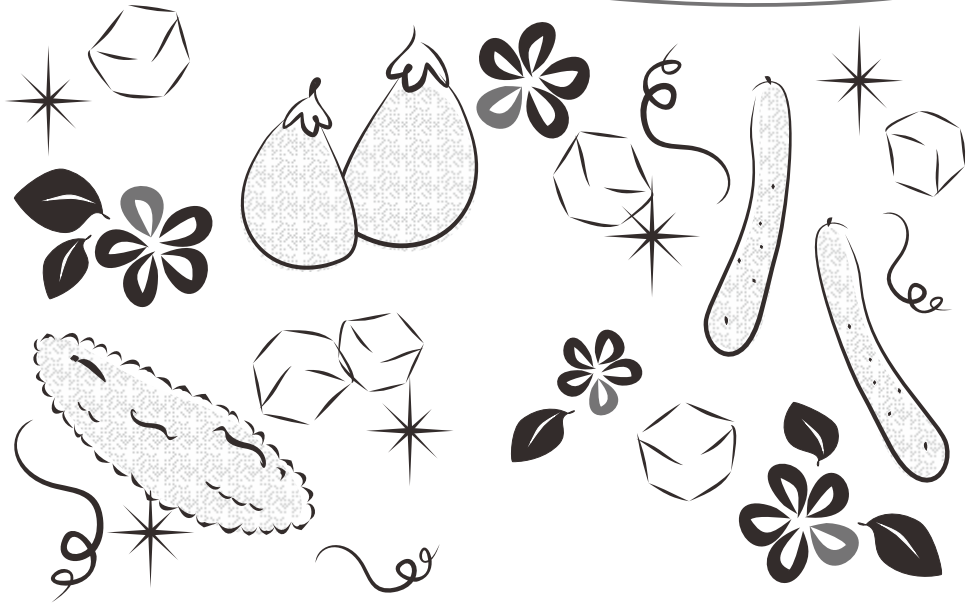


夏の郷土料理

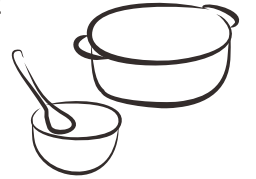


郷土料理は

伝統のあるご当地グルメです

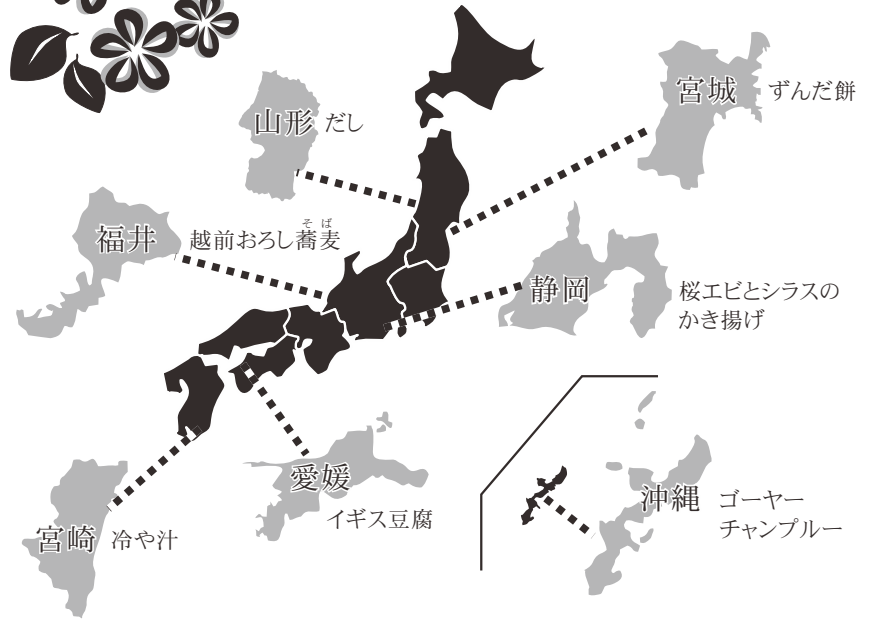


郷土料理は、地産の食材に知恵を加えて日本各地で作られ、地域の風土にあった料理として昔から食されてきました。各地域の歴史や文化、食生活とともに、現代も受け継がれる美味しい料理がたくさん存在します。



日本ぐるめぐりマップ

今号では、全国各地の数ある郷土料理の中から、夏のイチオシを何品かピックアップしました。



各料理の紹介やレシピは次のページから→→

宣言
 明るい笑顔
 すぐ返事
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 7月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
 健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>



全国各地の郷土料理のうち、農山漁村で受け継がれ、国民に支持される料理を「農山漁村の郷土料理百選」として農林水産省が選定しています。

夏の郷土料理

山形県

「だし」



旬の食材を使い、火を使わずパッと手軽に作れる「夏の知恵」。暑さで食欲のない時でもご飯が進み、夏バテ回避にも役立ちそうです。

お好みの夏野菜を使ってアレンジしたり、各家庭で味付けも異なるようです。

『茗荷』

独特の香りα-ピネンが胃の働きを活発にし、食欲を増進させる

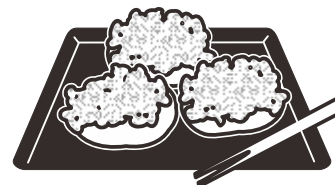
- ★ご飯にかけて
- ★冷奴や厚揚げにかけて
- ★そうめんや蕎麦にかけて

夏の郷土料理

白選

宮城県

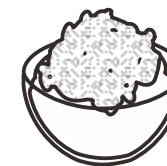
「ずんだ餅」



ずんだとは枝豆で作られる緑色の餡。この餡を、つくたての餅にからめた郷土菓子です。米どころの宮城県には笹巻きやくるみ餅など、年中行事や祝い事での餅料理が50種類以上あると言います。風味豊かなずんだ餅は人気が高く、お盆などに食されているようです。

『枝豆』

若い大豆を収穫したもので、大豆と比べてカロリーが低く、ビタミンC・βカロテン・カリウムが多く含まれる



★ずんだ餅の他に、ずんだ餡を使ったかき氷などのスイーツ、ずんだコロツケなども人気

recipe

作ってみよう!



さっぱり、ネバネバ。

材料(作りやすい分量)	作り方
きゅうり 1~2本 なす 1個 茗荷 2個 青じそ 5枚 納豆昆布(粘りの出る昆布) 適量 めんつゆ 適量	① きゅうりとなすは約5mm角に刻む。なすは水に漬けてアクを抜き、水気を切る。茗荷と青じそはみじん切りにし、全てをボウルに入れる。 ② 納豆昆布とめんつゆを少量ずつ加え、粘りが出るまでかき混ぜる。

調理のコツ
納豆昆布はかき混ぜている間に粘りが出るので少量から始め、徐々に増やしましょう。作ってすぐに食べられますが、冷蔵庫で少し冷やすと味が馴染みます。おくら・とうもろこし・ねぎ・生姜などを入れてアレンジできます。

recipe

作ってみよう!



枝豆のツブツブ感、しつこくない甘さ。

材料(作りやすい分量)	作り方
枝豆 100g 塩 15~20g 水 500ml 砂糖 25g 切り餅 4個	① 枝豆は両端を切り落とし、塩5gで揉む。 ② 分量の水を沸かし、15gの塩を加えて①の枝豆を入れ2~3分茹でたら、ざるにあげて冷ます。 ③ 枝豆をサヤから出し、薄皮も取り除き、すり鉢に入れすりこぎで丁寧につぶす。 ④ ③に砂糖を加え混ぜ、最後に塩を少々加え味を調える。 ⑤ 餅を食べやすい大きさにカットし、柔らかくなるまでレンジで加熱し、④のずんだ餡をからめる。

調理のコツ
②・・・枝豆を入れて沸騰したら、中火以下に火を弱め、茹で過ぎないようにします。
③・・・すり潰す際は、豆のツブツブ感を残すようにします。
④・・・砂糖は少しずつ分けて加え、枝豆の水分にしっかり溶けるように混ぜます。

夏の郷土料理

白選

静岡県

「桜エビとシラスのかき揚げ」



桜エビとシラスに好みの野菜を混ぜ、衣を少なめにしてカラッと揚げます。

桜エビの国内水揚げ量は100%静岡県駿河湾です。漁の期間は年2回に限られています。シラスはカタクチイワシなどの幼魚で、駿河湾で多く獲れます。

『生シラス』

タンパク質・カルシウム・DHA・EPAが多く含まれる
新鮮な生シラスを食べられるのは水揚げされた当日のみ!

- ★かき揚げ丼に
- ★蕎麦やうどんにのせて

recipe

作ってみよう!



揚げたてはサクサク、フワフワの食感。

材料(作りやすい分量)

- 桜エビ(ゆでたもの) 50g
- シラス(ゆでたもの) 50g
- 刻み万能ねぎ 適量
- 小麦粉 120g
- 塩 小さじ1/4
- 冷水 180ml
- 揚げ油 適量

作り方

- ① ボウルに冷水以外の材料を入れて良く混ぜる。
- ② ①に冷水を加え混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を170度に熱し、おたまなどで②を適量入れる。
- ④ 2分程揚げて表面がかたくなったら裏返し、30秒～1分程揚げる。

調理のコツ

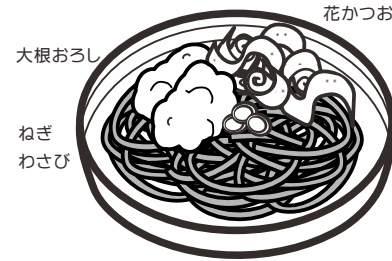
- ①・・・材料の野菜は、玉ねぎ・ごぼう・にんじんなどお好みで。桜エビ・シラスは生のもので作れます。
- ③・・・揚げる時は、なるべく薄くします。

夏の郷土料理

白選

福井県

「越前おろし蕎麦」



大根おろし
ねぎ
わさび

花かつお

蕎麦に大根おろしをたっぷりのせ、だしつゆをかけていただきます。胃にもたれず、さっぱりと味わえる健康食としても注目されています。

江戸時代、領主が非常食として蕎麦の栽培を命じ、越前産の大根をおろして使ったのが起源とされています。現在では、大根おろしを混ぜただしをかけたり、地域によって食べ方が異なるようです。

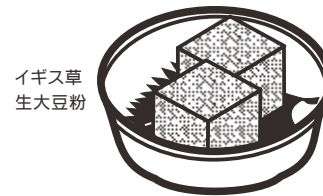
『蕎麦』

ビタミンB1、B2が豊富で、疲労回復に優れ、他の穀類と比べて栄養価が高い

夏の郷土料理

愛媛県

「イギス豆腐」



イギス草
生大豆粉

イギスは浅い海の岩などに生える海藻で、7～8月に獲れます。イギスと生大豆粉をだし汁で煮溶かし、寒天のように固めたイギス豆腐は、愛媛県の越智・今治地方でお盆や法事に食されているようです。ひんやりとしていて、食欲が出ない暑い夏にも食べやすい料理です。

『イギス』

ヨウ素・カルシウム・カリウムなどのミネラル、食物繊維を多く含む

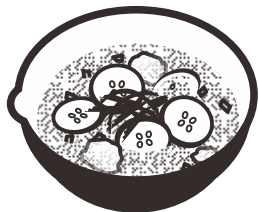
水洗いと天日乾燥を何度も繰り返す手間をかけた後に、煮溶かして固める

具入り・具なしの2種類があります。「具入り」はエビや枝豆などを入れ、見た目も華やか。家庭によって具はさまざま、味も違います。「具なし」は醤油や酢味噌をつけて食べます。

夏白選の郷土料理

宮崎県

「冷や汁」



『麦味噌』

九州地方で最も消費されている味噌で、米麹ではなく麦麹から作られる

塩分は控えめで、麴の甘みと豊かな麦の香り

魚を焼いてほぐし、麦味噌とだし汁でのばして薬味と合わせ、よく冷やします。宮崎県で獲れるアジ・トビウオ・カマス・タイ・いりこなどが使われています。

冷や汁は、古くは鎌倉時代の書にも記されていました。

現代では全国に広まっていますが、特に夏の暑さが厳しい宮崎県でよく食されているようです。

★炊き立てのご飯にかけて

★冷やご飯にかけて

recipe

作ってみよう!



冷え冷えて栄養満点。

材料(2人分)

アジの開き 1枚
麦味噌 大さじ1
練りごま 小さじ1
煎りごま 少々
冷水 200ml
木綿豆腐 1/4丁
きゅうり 適量
茗荷 1個
青じそ 1枚

調理のコツ

- ①・・・焼きアジ→代わりにイワシの粉末でも作れます。
- ②・・・すり鉢などで練り合わせたら火にかけ、少し焦げ目をつけると本場の味に。



作り方

- ① アジは焼いて骨を除き、身をほぐしておく。
- ② 麦味噌・練りごま・煎りごま・①を器に入れて練り合わせ、冷水を少しずつ注いで混ぜる。
- ③ 手でくずした豆腐・薄切りのきゅうりを②に入れて氷を浮かべ、細かく刻んだ茗荷と青じそをのせる。

夏白選の郷土料理

沖縄県

「ゴーヤーチャンプルー」



「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちやませ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。マレー語やインドネシア語の「チャンプルー」が由来とされています。

夏が旬のゴーヤーは、苦み成分に食欲を増す働きがあります。

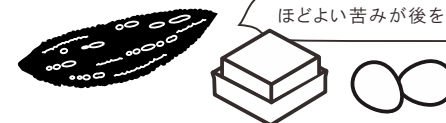
ゴーヤーチャンプルーの他に、麩で作るフーチャンプルーやそうめんで作るソーミンチャンプルーなどもあります。

『ゴーヤー』

ビタミンCを多く含み、苦みの成分が胃腸の粘膜を保護し、食欲を増進する

recipe

作ってみよう!



ほどよい苦みが後をひく。

材料(2人分)

ゴーヤー 1/3本
ポークランチョンミート (または豚バラスライス) 40g
島豆腐(または木綿豆腐) 100g
卵 1個
油 適量
塩 少々
砂糖 少々
かつおぶし 適量

調理のコツ

ゴーヤーの苦味は、薄く切って塩もみした後に冷水で洗うと和らぎます。醤油とだしで調味したり、胡椒を加える作り方もあります。

作り方

- ① ゴーヤーを縦半分になり、種とわたを取り5mm程にスライスする。
- ② 豆腐とポークランチョンミートはお好みの大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②を弱火で焼き上げる。均等に焼き色がついたら、強火にしてゴーヤーを加え、塩と砂糖で味を調える。
- ④ 鍋肌から、とき卵を回し入れ、軽く混ぜて半熟にする。
- ⑤ 器に盛り付けて、かつおぶしをのせる。