

# 食育



NO.8

令和3年1月8日 練馬区立中村中学校発行

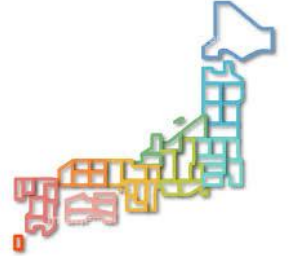


郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い（地産地消）、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理。あなたは、いくつ郷土料理を知っていますか。

## 『東北編』

東北地方は別名奥羽地方（おうちほう）ともいい、青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島の6県からなる地域です。

寒冷な気候で、一年のうちの約1/3程が雪に覆われている場所が多く、食料を塩蔵で保存し、塩分を含む食事で体温を維持するといった方法がとられ、現在の郷土料理の基礎を築き上げていきました。



## 旬の食材の紹介 ～1月編～ 『水菜』

京都に冬の到来を告げる野菜として古くから親しまれ、鍋や漬物に使われてきましたが、近頃はファミリーレストランなどでサラダや付け合せ、炒め物などとしても使われるようになり、一躍メジャーな野菜になったようです。また、京都、大阪のはりはり鍋には欠かせない野菜でもあります。

### ●ビタミンCが多く含まれています

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。



### ●カロテンが豊富

緑黄色野菜らしく、豊富にβ-カロテンを含んでいます。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれています。

### ●骨の健康維持に効果

カリウムやカルシウムを多く含むので骨の健康維持に効果があります。マグネシウムや鉄、リンなどのミネラルも豊富です。

### ＜青森県＞けの汁

大根やゴボウ等の根菜をはじめ、山菜、豆腐、油揚げ等を細かく切って、醤油や味噌で味を付けた料理。

青森県では小正月に精進料理の「けの汁」を頂きます。

### ＜秋田県＞きりたんぼ

比内地鶏やセリ、ねぎ、きのこ等と一緒に鍋に入れたり、焼いて味噌をつけていただきます。林業の職人がご飯を潰して棒に巻き、山で焼いて食べたのが始まりとされる料理です。

### ＜山形県＞☆いも煮

山形牛や里いも、蒟蒻といった、地の物を使った料理で、醤油ベースの煮汁に牛肉を入れたいも煮が有名です。

### ＜岩手県＞ひつつみ

小麦粉を水で練った生地で作る米が不足した時に作られる事が多く、小麦の生地、ゴボウや人参・長ねぎ等、地元で採れた野菜や肉等を一緒に入れる伝統料理です。

### ＜宮城県＞はらこめし

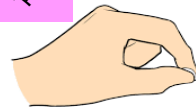
宮城県亶理地方が始まりとされる料理で、鮭の身を煮た煮汁でご飯を炊き、仕上げに煮た身と、いくらをのせていただきます。

### ＜福島県会津＞こづゆ

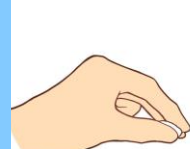
人参、里芋、キクラゲ等と一緒に豆麩を入れ、帆立の貝柱で取った出汁で煮込む料理で、冠婚葬祭や正月等にいただきます。

## 「塩少々と塩ひとつまみ」

少々



ひとつまみ



“少々”も“ひとつまみ”もどちらも少量で、分量を示すほどの量ではありませんが、加えないと料理の味に影響します。塩少々の目安は、親指と人差し指の2本でつまんだ量のこと。肉や魚に塩少々と書いてあるのは、全体に薄く均一に塩がふられてある状態のことをいう。