

5月8日 金曜日

〈日本の郷土料理〉

ごはん 青森県 けの汁 青森県 いがめんち アピオスとさつまいも揚げ

青森ではゴールデンウィーク頃に桜が満開になります。今年は少し時期が早くから咲き始めましたがゴールデンウィーク中は各地で桜祭りが開催されていました。青森県では特に冬の時期は雪のために食料が栽培できず、雪の降る前に様々な方法で保存し冬の食料がない時期を乗り越えていました。けの汁は根野菜や山菜などと大豆製品などを基本的な材料とし、栄養豊かな保存食として食べられていました。いがめんちは、イカの足を細かく刻み、季節の野菜と一緒に小麦粉を合わせて油で焼いた料理です。イカは青森県では良くとれるのですが、弘前市などの内陸ではなかなか手に入らず、イカは貴重な物でした。いかを余すところなく使う知恵から生まれた料理です。また、アピオスとは別名ほども、という芋です。3cmからcmの小さな形をしています。カリウムや鉄分、亜鉛などのミネラルが豊富です。体の調子を整える様々な効果を持っています。なかなか手に入らない食材ですが、ほくほくした甘みのある食感を楽しみましょう。

アピオス

