

6月10日 木曜日

〈日本の郷土料理〉

ごはん、マスの味噌焼き、野菜の辛子和え、山梨県おつけ団子汁

おつけ団子とは、山梨県大月市で古くから食べられている郷土料理です。味噌汁の中に旬の野菜と小麦粉を水で溶いた団子を入れた料理で、養蚕が盛んだったしないの農家で食べられてきた料理です。おつけ団子の由来は様々ありますが、その中の一つとして味噌汁の別称である「おみおつけ」と「団子」を組み合わせ、おつけ団子と組み合わせてつけられた説があります。山梨県には他に「ほうとう」や「みみ」といった、似たような料理もあります。町おこしとしてB級グルメとしても特別賞を受賞するなど有名になってきました。

マスは淡水の川や湖に生息し毒性がなく、独特のうまみがあるため世界的に食用にされています。日本で最も漁獲量が多いのはカラフトマスといい、鮭の缶詰に使用されています。栄養価としてはビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を助けます。そのほかビタミンB1、B2、等も豊富で消化を助ける、胃の調子を助ける等の効果が期待されています。鮭と同じように赤い色をしています。これはアスタキサンチンという色素です。魚にもいろいろな種類があります。いろいろな種類の魚を味わってみましょう。



小麦粉と水で溶いた団子入り