

10月5日 月曜日

〈日本の郷土料理〉

兵庫県 たこめし 兵庫県 ぼたん鍋風 小女子の釘煮 白玉団子黒蜜かけ

今日は兵庫県の郷土料理です。なかなか食材が手に入らなかったのがイメージになっていますが、地域を知り、食べる事の工夫を考えていきましょう。

兵庫県は瀬戸内海、日本海に面していて、四季を通して様々な魚介類がとれます。鯛やたこ、いかなご、さわらなどが有名です。たこについては明石の港や市場で明石だこを干している光景があちらこちらで見られます。今日はたこをつかってたこ飯を給食用にアレンジしました。たこは高栄養、低カロリーな食材で、脂質や糖質の代謝に優れたビタミンB2を多く含みます。皮膚や髪を保護し細胞を再生する効果があるので美肌に良いともいわれています。さらにタウリンという栄養がコレステロールを抑制するといわれ、生活習慣病予防として効果的です。そして、兵庫県の山間部では秋から冬にかけてイノシシ猟が盛んです。イノシシ肉を使った料理の中でぼたん鍋は丹波地方を代表する料理といわれています。関東までイノシシ肉が流通されていないことが多いので今日は豚肉を使用していますが、イノシシ肉は色が真っ赤で煮込めば煮込むほど美味しくなるといわれています。昆布とカツをで出しをとり、味噌で味付けをして白菜人参などの野菜と一緒に煮込みます。釘煮とは、兵庫県ではいかなごを甘辛く煮込む料理で、仕上がりが鯖びたくぎのように見える事から釘煮といわれています。今日はイカナゴによく煮た小女子を使って釘煮を作りました。

