

11月11日 水曜日

〈日本の郷土料理〉

ごはん、秋田県 きりたんぼ鍋風、秋田名物 ハタハタ唐揚げ、  
大豆ともやし和え物

今日は秋田県の郷土料理です。きりたんぼとは、潰したごはんをちくわのように棒に巻き付けて焼いたものです。マタギと呼ばれる猟師が食べていたのが始まりといわれています。山でとれたキノコや山菜とともに煮たり味噌をつけて焼いたりして食べていました。狩りをする人にとっておにぎり片手に狩りできない分、食べやすく空腹を満たすお米を食べるための最良の手段だったと言われています。だしが“カツを”や“こぶ”ではなく“鶏ガラスープ”であるのは、秋田の比内地鶏を使うことができたからです。鶏のこくが良く出ています。

一方ハタハタという魚は東北地方以北の太平洋岸に群生しています。秋田の郷土料理に「しょつつる鍋」という郷土料理があります。これはハタハタの魚醤を使った鍋です。ハタハタは魚の良い栄養をふんだんに含み、カルシウムや鉄分が豊富で、青魚に多く含まれるエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸という脂質を多く含むため、学習能力や記憶力を高める働きがあります。なかなか東京では食べる機会が少ないので、味を覚え、食の文化を知りましょう。

秋田名物  
ハタハタ



きりたんぼ