

12月3日 木曜日

〈日本の郷土料理〉

千葉県 落花生ごはん、魚のサンガ焼き、千葉県 鶏どせ風

今日は千葉県の郷土料理です。落花生は国内産の7割が千葉県で生産されています。畑でゆっくり自然乾燥された千葉県産落花生はとても人気があります。ピーナッツの栄養は、実は肥満を予防する効果のある脂肪、植物性の脂肪を多く含みます。ビタミンeがたくさん含まれていて、体の中の細胞を強くします。食べ過ぎは体に悪い影響を与えますが、適度に食べるのは効果があります。

サンガ焼きとは、房総半島の料理たちが、アジやサンマ、イワシなどをとり、船の上で味噌と一緒にたたき、「なめろう」という料理を作っていました。それを山へ仕事に行くときに山の家で蒸したり、焼いたりして食べていたのがサンガ（山家）焼きです。千葉県の郷土料理です。

最後に「とりどせ」とは正月やお祭り、集会などの時の食事として作られた郷土食で、昔はどこの家でも鶏を飼っていたこともあり、鶏料理が多く作られていました。本来は骨ごとたたいて団子にし、ごはんを入れて雑炊にして食べる体の温まる料理です。今日は、鶏の鍋風にしてアレンジしています。

地域の人たちの食の工夫を知っていきましょう。



イワシが入荷できず、急遽、タラとアジを使ってサンガ焼きにしました。

落花生とあずきが入っています。国産の剥き落花生は高価なため、予算の関係で量が少なくなりましたが、しっかり存在感のあるご飯に仕上がりました・・・。

