



協和支部
すぎやま きょうこ
杉山 京子 会長

郷土料理を知り、地域に愛着を

地域の自然風土や生活の知恵から生まれた郷土料理は、栄養面に優れ、情緒豊かな食生活を味わうことができるなど、その意義は、大きいものがあります。また、季節によって収穫される自然の恵みを大切に、地域への愛着や感謝の気持ちが生まれます。

地域に伝わる郷土料理などの食文化を、私たちから次の世代へ伝承していければと思います。



食改さんの
これならできるシリーズ



Let's COOKING

若い世代へ 地域の食文化を

近年、インスタント食品や加工食品、外食などが増え、1年中同じものを同じ味で食べることができるようになったため、旬な野菜や郷土料理を知らない子どもたちも少なくありません。
今回は、食生活改善推進員のみなさんに筑西市に伝わる食文化を紹介してもらい、郷土料理の大切さを再確認しましょう。

筑西市に伝わる郷土料理を紹介

各地域にはその地域の気候、風土、歴史、文化があり、培われた食材や産物で作られた郷土料理などが、古くから伝えられてきました。今回はその中から代表的な3品を紹介します。

すみつかれ



鮭の頭や豆などを酒粕で煮こんだ料理です。栄養が豊富なことから、近所のすみつかれを7軒分食べると病気をしないという言い伝えがあります。

しょーぴき餅



お正月の三が日に食べる事が多く、塩引鮭と切り餅を焼いて、一緒に食べます。鮭のほどよい塩加減が餅本来の旨さを引き立てると親しまれています。

モロ(モウカサメ)料理



サメの成分には防腐剤の役割があり、腐りにくくなっています。冷蔵技術が未発達だったころから、筑西市では貴重な海の食材として流通していました。

No. 3

食改さんの健康レシピ

～郷土料理を現代風に食べやすく～
モロの青のりから揚げ



作り方

- ①モロの水分をよく切り、食べやすい大きさに切る。器にモロとA(酒、しょうゆ、生姜汁)を合わせ、10分ほど置く。
- ②ボウルにB(薄力粉、片栗粉、青のり)を混ぜ合わせる。
①の汁気を軽く切り、全面に満遍なくまぶす。
- ③フライパンに油を多めに熱し、②を並べて両面こんがり揚げ焼きにする。
- ④ししとうに切込みを入れ、さっと火を通す。
- ⑤器に盛り付け、レモンを添える。

材 料【4人分】

モロ		280 g
酒	A	大さじ 1
しょうゆ		大さじ 1
生姜汁		小さじ 2
薄力粉	B	大さじ 2
片栗粉		大さじ 2
青のり		大さじ 2
ししとう(季節の野菜)		12 本
揚げ油		適量
レモン		1 個

熱量 209kcal、たんぱく質 13.8g、脂質 11.9g、塩分 1.1g



食改さんの

ワンポイントアドバイス

モロといえば、煮付け料理が多くありますが、若者向けにから揚げにしてみました。薄力粉、片栗粉を使うことで、フワフワに仕上がります。合わせ汁に漬けることで、モロ特有の臭みがなくなります。ぜひお試しください。



協和支部
あづま みちこ
吾妻 美智子 副会長



健康レシピの
作ってみた
動画はこちら