

年末年始はたくさん美味しいものを食べましたか？
お正月は食生活が乱れがちになるので、おなかにやさしいものや温かい鍋物で胃を休めるようにしましょう。今年も子ども達のキラキラとした笑顔が見られるように頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。

郷土料理とは・・・

その土地の気候、風土やそこで採れる食材、歴史、文化に基づいて生まれた伝統的な料理のことです。

福生保育園ではこどもたちに郷土料理を知ってもらうため、毎月の献立にいています。どこのものでどんな由来がある料理なのかを説明し、こどもたちも楽しみにしてくれています。今年度作った郷土料理を少しだけ紹介したいと思います。

ほたる揚げ (福岡県)

ほたる揚げはさつま芋の餡を小麦粉などの衣で包み、丸く揚げた素朴な揚げ菓子です。蛍の尻尾のように丸く光って見えることから名付けられた家庭料理です。

チキンチキンごぼう (山口県)

一口サイズのから揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いたれで絡めた料理です。家庭料理や給食、飲食店のメニューとして提供されています。

ひっつみ (岩手県)

米が不作な年に主食のかわりとして多く食されていました。水でこねた小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって煮ることから「ひっつみ」は「手でちぎる」の方言「ひっつむむ」が転じたと言われています。

ごんじゅう (千葉県)

豚バラと油揚げを甘辛く煮てごはんに混ぜたおにぎりで古くから食されてきた郷土料理です。秋祭りである「やわたんまち」の御輿担ぎの若者に振る舞われているが、日常食としても食されています。

かんころもち (長崎県)

古くから伝わる郷土食でさつま芋を薄くスライスして天日干したものを「かんころ」と呼びます。このかんころをもち米に混ぜてつきあげると「かんころもち」ができます。冬の保存食として作られていました。

けんかもち (高知県)

さつまいもと里芋を半々に混ぜ合わせるのが特徴の郷土料理です。名前の由来はこの二つの芋が「喧嘩している」ようだからともいわれています。素朴で優しい味で秋から冬にかけて作られ、きな粉をまぶして食べられています。

郷土料理レシピ

揚げびっぴ

材料 (4人分)	作り方
ゆでうどん 1玉	ゆでうどんは ぼくして5cm
揚げ油 適量	ぐらいの長さに切る。
きな粉 30g	揚げ油を用意し、180℃で
砂糖 30g	カリカリになるまで揚げる。
	油をきり、きな粉をまぶす。

香川県の郷土料理です。「びっぴ」とはうどんを指す言葉で、特にこどもの呼びかけに使われています。素朴な味で、きな粉以外にもアレンジ自由です。こどもたちよく食べたおやつでした。

ヒカド

材料 (4人分)	作り方
ぶり 80g	ぶりは角きりにし、塩・酒(分量外)で下味をつける。
鶏肉 80g	(下味後 湯通しする) 野菜、鶏肉は1cm角に切り、さ
大根 80g	つま芋は皮付きのまま切る。すりおろし用さつま芋は、
人参 40g	皮をむき、あく抜きしてからすり下ろす。だし汁に鶏肉、
さつま芋 80g	大根、人参、しいたけを加え煮る。煮立ったら角切りさ
干し椎茸 4g	つま芋加え、ぶりも加える。調味料を入れ味をととのえ
さつま芋 (すりおろし) 60g	たら すりおろしたさつま芋をいれ、とろみがついたら
こねぎ 10g	火を消しねぎをちらして完成。

だし汁 3. 1/2カップ
調味料
塩 小さじ1/5
醤油 小さじ1
酒 大さじ1

長崎県の郷土料理で秋や冬といった寒い季節に身体が温まる料理です。ヒカドという名称はポルトガル語の肉などを細かく刻むという意味か来てるそうです。さつま芋の甘みが出てとても美味しかったです。

ぜひ お家で作ってみてください