

“地域に伝わる郷土料理を大切にしよう”

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季の変化があり、地域や季節によって特色のある産物があります。こうした四季折々の自然の産物を利用して、その土地の風土にふさわしい保存・加工・調理の方法を生み出し、食卓に変化を与えてきました。そして、海や川でとれた水産物、大豆や大豆製品、野菜、穀類などの畑作物を工夫してとる知恵が、郷土料理の味として受け継がれています。

昔の人たちがくふうして生み出した産物を生かした料理は、日本の食文化として大切に、これからも食べ続けていきたいものです。

ほう飯<材料4人前>

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・米・・・・・・・・220g | ・そば米・・・・・・・・60g |
| ・鶏もも肉・・120g | ・切干し大根・・20g |
| ・人参・・・・80g | ・里芋・・・・160g |
| ・ごぼう・・40g | ・干し椎茸・・8g |
| ・油揚げ・・12g | ・だし昆布・・4g |
| ・淡口醤油・・大さじ2弱 | |
| ・酒・・・・大さじ1 | |
| ・塩・・・・小さじ1/2弱 | |
| ・水・・・・380cc | |

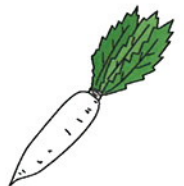


<作り方>

- ① そば米はたっぷりの水で茹で、ざるにあげて水気をきる。米は洗っておく。
- ② ごぼうは半月の薄切りにする(ささがきでも良い)。
- ③ 切干し大根は水洗いし、水につけもどし、食べやすい大きさに切る。
- ④ 里芋は皮をむき、2cm角に切る。人参、鶏もも肉、もどした干し椎茸は細長く切る。
- ⑤ だし昆布は細く切る。
- ⑥ 炊飯器に①～⑤の材料を入れ、水と調味料を入れて炊く。

団子汁<材料4人前>

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・小麦粉・・・・・・・・60g | ・ねぎ・・・・・・・・12g |
| ・人参・・・・40g | ・大根・・・・40g |
| ・ごぼう・・・・60g | ・椎茸・・・・10g |
| ・じゃがいも・・60g | |
| ・煮干し・・・・10匹 | |
| ・味噌・・・・大さじ2と1/2 | |
| ・水・・・・600cc | |



<作り方>

- ① 水に煮干しをつけ、だしをとる。
- ② ねぎ以外の野菜を一口の大きさに切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だしに、ねぎ以外の材料を入れ煮る。
- ④ 小麦粉、水・塩(分量外)を混ぜて耳たぶくらいの硬さになるまでこね、団子を作る。
- ⑤ 団子を鍋に入れて煮る。
- ⑥ 味噌で味付けする。
- ⑦ お椀によそって、ねぎを飾る。



☆お家の方へ☆

ほう飯とは、ご飯の上に味付けした具材を飾ったご飯のことでしたが、今では炊き込みご飯のようにして作られることが多くなりました。団子汁は食料が不足した時など、主食の代わりとして古くから食べられてきました。休日に、お子様と昔懐かしの郷土料理を一緒に作ってみませんか？