



迎春



# いちかわ歯科食育通信



平成30年1月号

## 郷土料理



こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。現在、日本は食料の多くを外国からの輸入に頼っています。食料自給率も40%を切っており、先進国の中では最低の水準となっています。しかし、安全で安心できる食生活が求められているなか、その土地で収穫される食材を使って受け継がれている「ふるさとの味」、つまり「郷土料理」が改めて見直されています。環境問題の視点から考えても、「地産地消」は消費者と生産者の食材の輸送距離が短いためエネルギー消費も少ないという利点もあり、全国各地で取り組んでいます。埼玉県産で新鮮な旬の食材を生かした「郷土料理」を毎日の食卓に取り入れてみませんか。

## 郷土料理



郷土料理とは、その土地ならではの伝統料理のことです。他の地域では見られない食材や、独特の味つけ、特別の調理法で作られ、土地の人々の誇りとして長い歳月をかけて伝えてきた大切な食文化です。郷土料理には、普段の料理と特別な日の料理があり、最近は健康食としても注目され町おこしや郷土料理保存会の運動も各地で行われています。四方を海に囲まれ北から南にかけて細長い日本の地形は、気候風土の変化に富み、豊かな山・海の食材に恵まれています。地理的条件、季節により収穫される山・海の食材は、郷土に暮らす人々の歴史や文化など深い



## くわい



くわいは平安時代に中国からわたってきました。水田のようなどろの中で育ち、地下にもぐったくき(ほふく茎)にできる、養分をたくわえて丸くなった部分を食べます。埼玉県の草加市、越谷市周辺には湿気の多い土地が多く、古くからくわいの生産が盛んでしたが、栽培や収穫がむずかしいこともあり、最近は生産者が減ってきています。

くわいは大きな『芽が出る』ので縁起がよいとされ、お正月に食べるおせち料理には、くわいの煮物が入ります。独特のほろ苦さとホクホクした食感があり、小さなくわいはそのまま油であげて、おやつや酒のつまみにもします。くわいを使ったまんじゅうやせんべい、酒も販売されています。



# くわいご飯



## 《 材 料 ( 4人分 ) 》

米 2合  
 くわい 6玉  
 にんじん 1/3本  
 油揚げ 1枚  
 鶏肉(胸) 80g  
 出し昆布 1枚(5cm)  
 しょう油 大さじ2  
 酒 小さじ2



三つ葉 お好みで



## 《 作 り 方 》

- ① お米を研ぎ、30分置いておきます。
- ② くわいは芽を切り、皮を剥きます。一口大に切り、水にとり、あく抜きします。
- ③ にんじんは細切りに、油揚げは短冊切りに、鶏肉は一口大に切ります。
- ④ 炊飯器にお米、出し昆布、調味料を入れ、目盛りより少し控えめに水を入れます。
- ⑤ 具材を入れたら軽く混ぜて、炊きます。
- ⑥ 炊き上がり後、昆布を取り出し、よく混ぜます。お好みで三つ葉を乗せて完成です。



## 《 料 理 の ポ イ ン ト 》

レシピは炊飯器用になっていますが、圧力鍋で炊くと短い時間でもしっかり炊けます。圧力鍋を使用する際は、人参が煮崩れしてしまうため少し大きめに切った方が形も残り、彩りも良いかと思えます。

くわいは出回る期間も短く、近所のスーパーではなかなか手に入らないかもしれませんが、12~1月であれば市場などで手に入られるので探してみてください。手に入った際は、お子様とくわいとはどういうものか一緒に見てみてください。手に入らなかった場合は、里芋などで代用してください。

## 《 ス タ ッ フ の コ メ ン ト 》

埼玉の郷土料理なのに、産まれてはじめてくわいをみました。

ホクホクしているのに、シャキシャキ感が残っているので、食材をあえて大きくカットすれば、カムカムレシピにもなってすごくいいなと思いました。

スーパーではなかなか手に入らないのが残念ですが、もしどこかで見かけた際には是非皆さんも作ってみてください。

(神園)

