



地域めしは、家庭でも簡単に作れ、素朴な味わいが楽しめます。ぜひ家庭でも作って、地域めしを将来に残していきたいでしょう。

今回は、食改さんが懐しの味と行事の際、家庭で食べている郷土の味「地域めし」2品を紹介しました。

愛される「地域めし」

お祝いごとには「赤飯」、十五夜には「けんちん汁」、初午には「すみつかれ」など、地域の風土や食材を使った料理が食べられてきました。

郷土の味を残していくには



鬼おろし

大根を普通のおろし金でなく、鬼おろしという道具で荒くおろすことがポイントです。

「すみつかれ」は、茨城県西部や栃木県南部に伝わる郷土料理です。「すみつかれ」や「しもつかれ」と地域で違う呼び方をし、節分の後の初午の日に作ります。作り方や材料は家庭によって違い、各家庭オリジナルの味の料理です。

初午に食べる郷土料理



すみつかれ

作り方

- ①大根は皮をむき、鬼おろしでおろす。人参はいちょう切り。油揚げは油抜きし1cm幅に切る。大豆をフライパンで炒り、皮を取り除く。
- ②鍋に油を引き人参を炒め、炒り豆、油揚げ、大根を加え弱火で30分位煮る。
- ③途中、焦げないように大きくかき混ぜ、調味料、酒粕を加えてさらに煮る。豆が好みの固さになったら、最後に塩で味を調え出来上がり。

■材料 (10~15人分)

大根	1本	砂糖	大さじ1
人参	1本	みりん	大さじ1
大豆	1/2カップ	粉末だし	4g
油揚げ	1枚	しょう油	大さじ2
酒粕	100g	塩	ひとつまみ
油	小さじ1	※鮭は好みで加える	

日常的な郷土料理

「角まんじゅう」は、今では名前を知っている人も作っている人も少なくなってしまうかもしれませんが、昔はどの家庭でも日常的に作っており、今のように食べ物に豊富にない時代に、甘いおやつの一つとして食べられていました。小麦粉で生地を作り、あんこを包み茹でて作るため、用意する道具も少なく手軽に作れたようです。

作り方

- ①鍋に熱湯をたっぷり沸かしておく。
- ②小麦粉に水を少しずつ入れながらこねる。
- ③耳たぶくらいになったら、10個に分けて手の平にのせて広げあんこを包み角になるように形をとる。
- ④熱湯の中に入れ、浮いてから5分ぐらい茹でる。濡らしたふきんに取り出す。

つの角まんじゅう



■材料 (10個分)

小麦粉	400g
水	300ml
あんこ	300g

