



毎月19日は食育の日

♪つばめ 食育だより♪



連綿と 匠がつなく 銚起銅器
～つばめっ子かるたより～

奥深い！燕の郷土料理を知ろう！

冬の訪れとともに温かい鍋物がおいしい時期ですね。鍋料理もその家庭や地域で味付けや材料も違ってきます。郷土料理は各地域の産物を上手に活用して、風土に合った食品として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化あるいは食生活とともに受け継がれています。燕市も気候風土を生かした素晴らしい郷土料理がたくさんあります。先人の知恵が詰まった燕の郷土料理をご紹介します。

のっぺ



材料 (作りやすい分量)

- | | | | |
|---|--------------------|---|-----------------|
| A | 干貝柱.....20g | C | 里芋.....350g |
| | 水.....1カップ | | 塩.....小さじ 1/2 強 |
| | だし...2.5 カップ | | みりん、醤油...各大さじ 1 |
| | 椎茸の戻汁...1/2 カップ | | |
| B | たけのこ...150g | D | かまぼこ(赤)...100g |
| | 干椎茸...4 枚 | | ぎんなん.....15 個 |
| | つきこん...2/3 袋 | | ゆり根.....50g |
| | れんこん...120g | | 絹さや.....10 枚 |
| | にんじん...70g | | |
| | 酒...大さじ1 砂糖...小さじ1 | | |

(作り方)

- ① 干貝柱・干椎茸は水に戻す。つきこん・ぎんなん・ゆり根はそれぞれゆでておく。絹さやは斜めに切ってゆでる。
- ② 椎茸は干切り、たけのこ・れんこん・里芋・かまぼこは拍子切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ 鍋に A・B を入れ 7 分位煮る。C を入れ、里芋が柔らかくなったらかまぼこを入れて、1～2 分煮てから火を止める。
- ④ そのまま冷めるまでおいて、盛り付ける。ぎんなん・ゆり根・絹さやを色どり良くのせる。



燕市食育推進計画「食育プランつばめ」より

レシピ提供：燕市在住料理講師 神保ヨウ先生

雪がいっぺこと降ると買い物にいかんねろ。だすけにいっぺこと「のっぺ」作ってさ、冷蔵庫代わり雪の中に埋めて食べてたんだて。

野菜の切り方作り方は、各家庭や地域により違うようです。

きりあえ

材料(作りやすい分量)

- 大根のみそ漬け.....200g
- 砂糖.....大さじ 4
- 黒ごま.....大さじ 1
- ゆずの皮.....少々

(作り方)

- ① 大根のみそ漬を細かく包丁で切り、そこへ砂糖を入れて混ぜる。ザルに入れて 30 分位おき水分を抜く。
- ② ①を絞る
- ③ フライパンに黒ごまを入れて煎る。煎った黒ごまを包丁で細かく切る。
- ④ ゆずの皮を細かくみじん切りにする。
- ⑤ ②③④を合わせてかき混ぜる。

法事になるとき、お斎(おとき)に「きりあえ」こと出すんだて。昔は家で法事してたっけ、近所の人を手伝いにきてくって、作ったんだて。真っ白いご飯にかけるとうんめよ～。(おいしい)

