

毎月19日は食育の日

♪つばめ 食育だより♪



燕市健康づくり課
食育庁内プロジェクト

平成30年9月19日号 NO.76

伝えたい 残したい
ふるさとの味

郷土の味を次世代へ



核家族世帯の増加等により、地域の食文化が次世代へ継承しにくくなっています。地域の特産物や食材を使って生まれた郷土料理や行事食等の食文化を知ることは、地域の良さを見つめ直す機会となり、地域への愛着を深めることにもつながります。

先人の知恵と工夫が詰まった郷土の味を味わってみませんか？

おこわ団子



(調理時間約70分)

材 料 (15個分)

もち米…3.5カップ

A(干しいたけ…2~3枚・たけのこ…80g・しょうゆ・みりん…各小さじ2・しいたけ戻し汁+水…70cc)

B(にんじん…40g・砂糖…小さじ1/5・塩…小さじ1/8)

C(しょうゆ・酒…各大さじ1.5・塩…小さじ1/4・水…1/2カップ)

D(だんごの粉…250g・砂糖…25g・ぬるま湯(50℃)…150cc~適宜)

こしあん…400g(1個25g)

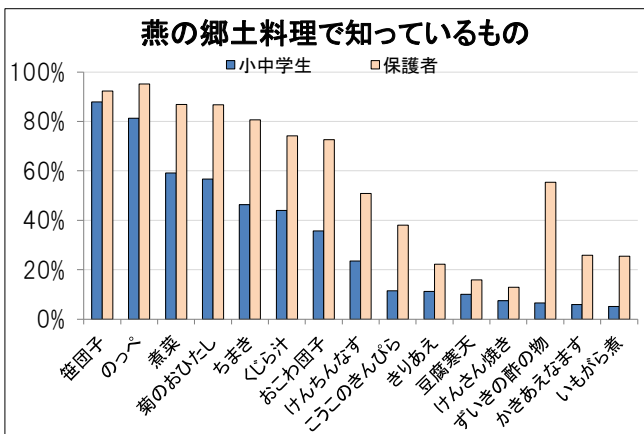
作り方

- ①もち米はといで一晩水につけ、20分程蒸す。
- ②干しいたけは戻してせん切り、たけのこもせん切りにする。
Aの調味料で味付けする。
- ③にんじんはせん切りにし、Bの調味料で味付けする。
- ④Dをよく混ぜてこねる。15個に分けて、丸めたあんを包んでおく。
- ⑤①のもち米にCを混ぜて味付けし、②、③の具を混ぜる。
- ⑥蒸し器に蒸し布を敷き、⑤のおこわを1/2量平らに敷いて、だんごを15個並べる。残った1/2量をその上に平らにのせて、布をかぶせて15~17分蒸す。

かつての西蒲原地域で、古くから農家のおやつとして親しまれてきたおこわだんご。稲が団子のように、しっかり実り、たくさんの米粒が付くように豊作を祈って作られたようです。「刈り上げ」のお祝いに出されたものですが、お彼岸に作る場所もあるようです。与板地域では、金時豆を使ったピンク色のおこわだんごを作るそうです。



燕市の郷土料理 いくつ知っていますか？



H28 燕市食育推進アンケートより

「のっぺ」のレシピ⇒



「煮菜」のレシピ⇒



「笹団子」や「のっぺ」、「煮菜」など、
郷土料理の講習を希望するグループは
燕市保健センターへお問い合わせください。
(0256-93-5461)

問い合わせ先: 燕市保健センター
Tel.0256-93-5461