

子どもに伝えたい郷土料理

茨城県は海の幸、山の幸など食材が豊かでとても恵まれた土地柄ですが、伝統的な食文化はうすれつつあります。しかし、子ども達には伝統的な調理方法や現代版にアレンジした郷土食を伝えて、身近な文化を継承してもらいたいものです。そこで、県北地域の豆腐料理、県南地域のわかさぎ料理、県央地域の納豆料理を紹介します。

こも豆腐(つと豆腐)

料理名は豆腐を包む材料(わら、竹など)の違いや地域によってさまざまな呼び名があります



およそ1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
67kcal	4.8g	2.8g	0.7g

<材料> 1回に作る分量

木綿豆腐 …… 1½丁	だし …… 2カップ
塩 …… 小さじ½	塩 …… 少々
砂糖 …… ¼カップ	わらづと(稲わら)
しょうゆ …… 大さじ2	

<作り方>

- 1 わらづとに水気を絞った豆腐を碎いて包み、両端をわらで結んで塩の入った熱湯で40分~1時間茹でる。(わらが手に入らなければ巻きすを使用してもよい)
- 2 わら臭さを抑えるために煮汁につけたまま冷ます。
- 3 冷めたら1~2cmの厚さに切りそろえ、だし、砂糖、しょうゆで煮る。味をみて足りなかったら塩を加える。

わかさぎの焼き南蛮



およそ1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
153kcal	12.7g	1.4g	2.9g

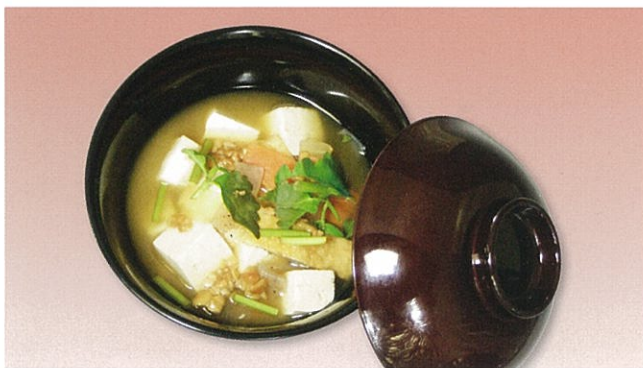
<材料> 1回に作る分量

わかさぎ …… 450g	A	しょうゆ …… 大さじ2
塩・こしょう …… 少々		砂糖 …… ¼カップ
人参 …… 200g		酢 …… 1カップ
ごぼう …… 200g		だし …… ½カップ
蓮根 …… 200g		塩 …… 小さじ2
みつば …… 1束		赤唐辛子 …… 1本

<作り方>

- 1 わかさぎは塩・こしょうをして、230度のオーブンで12~13分焼く。
- 2 人参、ごぼうは千切りにし、蓮根は半月又は輪切りにして茹でて、水気をきる。
- 3 ボールにAを入れてかき混ぜ砂糖を溶かし、②を入れる。
- 4 熱い状態の①と、③をバットへ交互に入れ、漬けこむ。
- 5 みつばを3cmの長さに切る。
- 6 ④を盛り付け、上に⑤を飾る。

納豆汁



およそ1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
51kcal	3.7g	2.4g	1.0g

<材料> 1回に作る分量

納豆 …… 100g	油揚げ …… 1枚
大根 …… 80g	人参 …… 50g
こんにゃく …… ½枚	木綿豆腐 …… ½丁
セリ(又はみつば) …… ½束	だし …… 6カップ
味噌 …… 90g	

<作り方>

- 1 大根、人参を短冊に切る。こんにゃくを手でちぎり、下茹でする。
- 2 だしで①を煮る。
- 3 油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊に切る。納豆は包丁で叩き、さらにあたる。(すり鉢ですりつぶす)
- 4 野菜が柔らかくなったら、③と豆腐を加え、味噌を入れる。
- 5 ひと煮立ちしたら盛り付け、セリ(又はみつば)を刻んで上に添える。