



日本味めぐり

一週間でいろいろな県の食材や料理を体験する味の旅

私たちの祖先は、地域の自然に合わせて四季折々にいろいろな産物を作り、それを利用した料理を生み、受けついできました。これからも日本の食文化を大切にしていきたいものです。



群馬県 1月27日 (金)

栃木県のおとなり群馬県。県の形が羽を広げた鶴のように見えることから「つる舞う形の群馬県」ともいわれています。

●おっきりこみ

手打ちの太麺と季節の野菜や里芋、大根などをたっぷりの汁で煮込んだ料理です。うどんを「切っては入れ、切っては入れ」食す様子から、自然と「おっきりこみ」という名がついたそうです。

●ホルモン揚げ

富岡市周辺で愛されているB級グルメ。ホルモンといっても、その正体は「ちくわ」のフライです。ちくわを縦半分に切った見た目がホルモンに似ていることからこの名がつけられたとか・・・



青森県 1月26日 (木)

本州の最北端に位置し、三方を海に囲まれている青森県。

●いかの竜田揚げ

八戸港のいか水揚げ量は、国内一位です。今日は、生姜風味のきいた醤油だれに漬け込み、でん粉をつけて竜田揚げでいただきます。

●じゃっぱ汁

「じゃっぱ」とは、青森の方言で『残滓』の『残り物』のことです。冬に旬を迎えるタラの頭やアラ、肝、白子などを、大根などの野菜と一緒に昆布だしで煮て味噌汁にします。給食では、食べやすいように角切りにしたタラの身だけを使用して作ります。

●りんごゼリー

青森県の有名な食べ物といえば、なんといっても生産量日本一のりんごです。青りんごのゼリーでいただきます。



宮崎県 1月24日 (火)

九州南部に位置する宮崎県。南国の雰囲気を持つ、暖かい気候の県です。

●チキンなんばん

揚げた鶏肉に甘ずっぱいタレをからませ、タルタルソースをかけて食べる、宮崎県のご当地料理です。にわたりの飼育がさかんな宮崎県では、他にもいろいろな鶏肉料理が食べられています。

●切り干し大根のサラダ

冬の乾いた冷たい風を利用して作られる切り干し大根は、宮崎県でたくさん作られています。干すことで水分がぬけ、長く保存することができ、栄養価も高くなります。煮付けで食べることの多い切り干し大根ですが、洋風のサラダでいただきます。



東京都 1月25日 (水)

東京都は日本の首都。世界の中でも大きな経済圏を持つ都市です。

●深川井

東京都江東区の深川は、昔漁師町として栄えました。特にあさがりとれていたことから、そのあさりを使った深川井が作られました。あさりには、たんぱく質のほかに、鉄やカルシウム、ビタミンB群が豊富に含まれています。給食ではこの栄養豊富なあさりと野菜を使って深川井を作ります。ご飯にかけて食べましょう。

●ちゃんこ汁

ちゃんこ汁は、お相撲さんが食べるちゃんこ鍋のように肉や野菜をたっぷり使った具だくさんの汁です。だしをしっかり取って美味しく作ります。