

栄養だより

郷土料理

郷土料理とは、各地域の産物を活用し、風土に合った調理法で作られた料理です。今回は、夏によく食べられる郷土料理をご紹介します。



●いちご煮（青森県）

ウニとアワビを使ったお吸い物で、元々は漁師が作った浜料理です。乳白色の汁に沈むウニが、朝もやにかすむ野いちごのように見えることから名付けられたとされています。



●ずんだ餅（宮城県）

ずんだ餅は枝豆で作った緑色のあんを、つきたての餅にからめた郷土菓子です。最近ではずんだを使ったシェイクやアイスクリームなどの派生スイーツも多く生まれています。



●だし（山形県）

キュウリやナス、オクラなどの夏野菜と大葉やミョウガなどの香味野菜を細かく刻んで和えた料理です。



暑い時期でも火を使わず作れるスピード料理で、ご飯にのせるほか、冷や奴にかけて食べます。

キュウリは、カリウムを豊富に含み利尿作用があるため、尿とともに体の熱を放出し体を冷やす効果があります。

また大葉やミョウガなどの香味野菜は食欲増進の効果があります。

●冷や汁（宮崎県）

魚のすり身、炙った味噌、すりゴマなどを合わせたものをだし汁で伸ばし、豆腐やキュウリなどを加え、冷たくして麦飯にかけて食べる料理です。

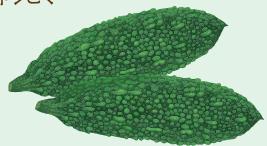


食欲のなくなる暑い時期にもするすると食べやすく、暑さの厳しい宮崎で夏の定番料理として親しまれています。

おすすめレシピ

ゴーヤチャンプルー(沖縄)

ゴーヤを豆腐など色々な食材と合わせて炒めた料理です。ゴーヤは塩もみして苦みを抑え、にんにくとごま油で炒めて食べやすくします

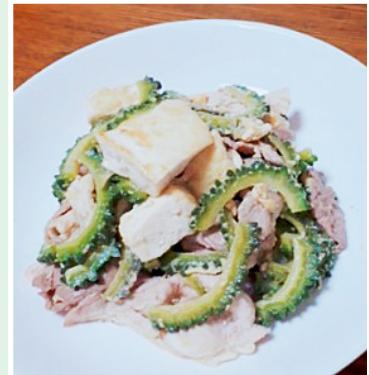


材料(2人分)

ゴーヤ	小1/2本
木綿豆腐	1/4丁
ごま油	小さじ1(4g)
豚もも肉	50g
卵	1個
にんにく	1かけ(約5g)
しょうが	1/2かけ(約5g)
ごま油	大さじ1/2(6g)
顆粒だし	小さじ1/2(1.5g)
濃口しょうゆ	小さじ1(6g)

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、ワタと種をスプーンで除く。薄切りにし、塩ひとつまみ(分量外)をまぶして手でもみこみ5分ほどおく。水洗いして水気をよく切る。
- ②豆腐は一口大にちぎり、ペーパータオルに包んで水気を取る。卵は溶きほぐす。豚肉は5cm幅に切る。
- ③にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油小さじ1を熱し、豆腐の両面を焼いて一度取り出す。
- ⑤フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが立ったら豚肉、ゴーヤを順に炒め、顆粒だしを加える。
- ⑥豆腐を戻し入れ、溶き卵を流し入れる。しょうゆを加えひと炒めする。
- ⑦器に盛り付けて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー 158.5kcal／たんぱく質 12g／脂質 11g／炭水化物：3.1g／食塩相当量 0.9g