



食育だより 10月号



～ずっと残したい！「三河の郷土料理」～

郷土料理（郷土食）は、地域の『気候・風土・産物・歴史』にあった調理方法で作られ、古くから受け継がれてきた料理をいいます。三河の馴染み深い郷土料理と言えば、赤みそを使った「みそ田楽」「みそおでん」「煮みそ」「みそ煮込みうどん」などを思い浮かべます。

【八丁みその歴史】

延元2年(1337年)まるや八丁みそは、開祖 弥治右衛門が現岡崎市八帖町で醸造業を始めた。1560年、桶狭間の合戦にて徳川軍の「先陣にぎり(みそを中に入れ、しょうゆをぬって焼いた焼きおにぎり)」が兵食となった。

八丁みそは、1603年江戸時代初期から370年以上、東海道を挟んだ2件の老舗(まるや八丁みそ、カクキュー八丁みそ)が、当時の伝統製法を守り作り続けている。八丁みその名は、大名行列やお伊勢参りを通じて全国に知れ渡っていった。

明治時代には、多くの博覧会で入賞した。



【八丁みその原料と特徴】

八丁みその原料は、大豆、塩、水で、豆麴で作られる豆みそで、他の豆みそに比べ、水分が少ないため硬い。濃厚な味で、独特な香りがあり、わずかに渋みと苦みがある。

江戸時代の八丁みそは、関東・東北方面からの大豆が使用量の6割を占めていた。江戸から大阪に海上輸送された大豆を三河湾の矢作川口で積み替え、岡崎の八丁土場で荷揚げした。

八丁みそに使用した塩のほとんどは、矢作古川河口の現「西尾市(吉良町)」で作られた相庭塩(あいばじお)である。

参考文献

愛知県産業紹介誌「あいちの地場産業」



三河の郷土料理には、みそ料理以外にも、「てん茶飯」「箱寿司」「あぶらげずし(稲荷ずし)」「落花生の塩ゆで」「いがまんじゅう」「五平餅」などがあります。

×ニュー紹介

「手作りてん茶コロッケ」

～材料(4人分)～

- 豚ひき肉..... 80g
- 酒..... 大さじ1
- しょうが汁..... 小さじ2
- じゃがいも..... 中2コ個
- たまねぎ..... 大1/2個
- 炒め油..... 適量
- 塩..... 少々
- コショウ..... 少々
- てん茶..... 大さじ2
- 小麦粉..... 大さじ2
- 溶き卵..... 大さじ2
- パン粉..... 適量
- 揚げ油..... 適量

給食では、「てん茶飯」や「てん茶を衣に入れた天ぷら」などを作ります。今回は、コロッケの具に入れました。

～作り方～

- ① 豚肉に酒としょうが汁をかけ、軽く混ぜ馴染ませる。
 - ② じゃがいもは、サイコロに切り、塩ゆでしてつぶす。
 - ③ たまねぎは、みじん切りにする。
 - ④ 炒め油を熱し、①の豚肉と③のたまねぎを炒め、塩とコショウ少々をふりかける。
 - ⑤ ②のじゃがいもと④の炒めた具とてん茶を混ぜ、小判型や俵型に丸める。
 - ⑥ 小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけ、170℃の油できつね色になるまで揚げ、しっかり油切りをする。
- ※ ソースやケチャップなどをかけてもよいでしょう。

～毎月19日は、「おうちでごはんの日」～

愛知県では、毎月19日の「食育の日」を「おうちでごはんの日」としています。ぜひ、和やかな雰囲気家族団らんを楽しくお過ごしください。

