

12月 和歌山県の郷土料理 【さばめし】

今月は、和歌山県の郷土料理「さばめし」を紹介します。

和歌山県桃山町安楽川（あらかわ）地区では、祭りなどで大勢の人を招く時に「さばめし」をよく作ります。

この地域は、昔、交通の便が悪かったことから、熊野灘でとれたさばを日持ちするように塩さばにしました。塩さばとねぎをごはんに混ぜたものが「さばめし」です。さばは山間部に暮らす人々のたんぱく源でもあり、ごちそうのひとつでした。海の幸を山でも食べられるように考え出された、生活の知恵から生まれた郷土料理です。

また、和歌山県の特産品である凍り豆腐と金山寺みそを献立の材料に取り入れました。凍り豆腐は地域によって呼び名が異なります。東北地方などでは『凍み（しみ）豆腐』や『連（れん）豆腐』、大阪では『千早（ちはや）豆腐』と呼ばれています。

和歌山県では、高野山で精進料理に使われていたことから、高野豆腐と名づけられ、親しまれています。

和歌山県の郷土料理を味わっていただいでください。



令和4年12月19日(月)



材料	4人分量 (g)	作り方
【さばめし】		
米	260	① 生姜はせん切り、ねぎは小口切りにする。 ② 米、麦は洗米・浸水して、ザルにあげて水気を切る。 ③ 削り節でだし汁をとる。 ④ 塩さばに酒をふり、焼いてほぐす。 ⑤ 塩さば、しょうがを②と調味料で煮る。具と煮汁に分ける。 ⑥ ③の煮汁と水を加え、炊飯する。 ⑦ 炊きあがったごはん④の具と、万能ねぎを入れて混ぜる。
麦	12	
塩さば	60	
生姜	少々	
万能ねぎ	少々	
醤油	8	
酒	10	
削り節	4	
水		

