

10月 栃木県の郷土料理【いとこ煮】

今月の食育の日の献立は、栃木県の郷土料理「いとこ煮」を紹介します。

「いとこ煮」は、全国各地に見られる郷土料理ですが、栃木県の「いとこ煮」は、かぼちゃと小豆を使った甘い味付けが特徴です。

小豆とかぼちゃは煮えるまでの時間が違うため、まず、小豆を柔らかくなるまでゆで、かぼちゃを加えさらに煮ます。堅いものから順番に煮ていくため『追い（甥）追い（甥）煮る』の意味から「いとこ煮」と命名されたと言われています。

おいというのは、自分の兄弟姉妹の息子を指す言葉です。また、栃木県は『湯波』と『かんぴょう』も特産品になっています。日光湯波は、『ば』の字が『葉』ではなく『波』と書き、厚みがあります。

仏教修行が盛んになった頃からあり、精進料理には欠かせない食べ物です。

栃木県のかんぴょうは全国生産量の98%を占めています。漢字のかんぴょう

（干瓢）の干の字が『一』と『十』で成り立っていることから栃木県では、1月

10日を『かんぴょうの日』と定め、かんぴょう祭りが行われています。

栃木県の郷土料理を味わって食べてください。



令和5年10月19日(木)実施



材料	4人分分量 (g)	作り方
【いところ煮】		
かぼちゃ	220 (一口大)	① 小豆を水洗いし、たっぷりの水を加え火にかける。 ② ①が煮立ったら一度湯を捨て、新しく小豆がかぶる程度の水を入れ、柔らかくなったら砂糖を入れてさらに煮る。塩を加える。 ③ 別鍋に、かぼちゃを入れ、かぼちゃが半分かくれる程度の水、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。 ④ ③に②を加えさっくり混ぜる。 ⑤ 器に盛りつけ彩りに枝豆をちらす。
醤油	10	
砂糖	6	
あずき	20	
砂糖	12	
塩	少々	
(冷) 枝豆むき身	20 (茹でる)	

