

1月 秋田県の郷土料理 【はたはたの唐揚げ・せり蒸し・きりたんぼ汁】

今月の食育の日の献立は、ごはん、牛乳、はたはたの唐揚げ、せり蒸し、きりたんぼ汁です。秋田県の郷土料理を紹介します。

せり蒸しとは、せりの煮浸しのような料理です。『せり』は、春の七草としても知られていますが、秋田県民に愛されている野菜です。水分の多い土地に自生する野草で、1ヶ所に競り（せり）合うように生えることから、せりと言う名前がついたと伝えられています。

万葉集など多くの和歌集で詠まれたり、地名に名前がついたり、私たち日本人には馴染みの深い野菜でもあります。また、臭み消しや風味づけとして「きりたんぼ鍋」や「いものこ汁」には欠かせないものです。

「はたはたの唐揚げ」は、秋田県の県魚である『はたはた』を使った料理です。秋田県では、はたはたを入れた「しょつつる鍋」も有名です。

きりたんぼは、うるち米のごはんを杉の棒を先端から包むように巻いて焼いたものです。

そのたんぼ餅を棒から外し、鶏がらの出し汁に入れて煮込んだものが秋田県の郷土料理

『きりたんぼ汁』です

秋田県の郷土料理を味わっていただけてください。



材料	4人分量 (g)	作り方
【せり蒸し】		
せり	30	① せりは2cmに切り、白菜は短冊切り、人参はせん切り、 ② 糸こんにゃくは2cmに切り茹でる、油揚げは油抜きし短冊切りにする。 ③ 削り節・水でだし汁をとる。 ④ 鍋にだし汁と調味料を合わせ煮立てる。 ⑤ 煮立ったら、人参、油揚げ、白菜、糸こんにゃくを加える。 ⑥ 白菜に味がしみてきたら、せりを加えて仕上げる。
白菜	80	
糸こんにゃく	60	
人参	30	
油揚げ	30	
三温糖	8	
みりん	4	
醤油	12	
清酒	4	
削り節	適量	
水	適量	

