

日本の郷土料理・食材

～近畿エリア 前編～

* 三重県 * 郷土料理：「しぐれ煮」(6/20 実施)

【しぐれ煮の由来】

しぐれ煮の由来には諸説あるが、中でも代表的な1説をご紹介！！

江戸時代中期の俳人で松尾芭蕉の高弟子である“各務支考”が名付けたとされている。

もとは、【煮蛤】と呼ばれていたが、10月の時雨の降り始めるころから煮蛤を製造するところから名づけたとされている。

現在では、蛤以外でも生姜入りの佃煮全般を指す。

【今回使用した材料～1人前～】

牛しぐれ煮うどん

・ うどん	・	・	・	・	・	1玉
・ 牛肩ロース	・	・	・	・	・	60g
・ 生姜（千切り）	・	・	・	・	・	1g
・ 醤油	・	・	・	・	・	5g (小さじ1弱)
・ 砂糖	・	・	・	・	・	3g (小さじ1)
・ みりん	・	・	・	・	・	3g (小さじ1/2)
・ 油	・	・	・	・	・	適量
・ うどんのつけ	・	・	・	・	・	適量

* 和歌山県 * 郷土料理：「かきまぶり」(6/21 実施)

【かきまぶりの由来】

名前の由来は、かき混ぜるという意味の方言“まぶり”とかき混ぜるが混ざり【かきまぶり】と呼ばれるようになったといわれている。

代々、その家庭ごとに伝わる“田植え休み”的ごちそう。

かきまぶり=ちらしずし

のこと、具をすし飯に混ぜて食べる。具材は、高野豆腐や干し椎茸、かまぼこなどが入る。また、春には匂のたけのこやふきなども入れる。

【今回使用した材料～1人前～】

・ ご飯（だし昆布を入れて炊飯）	・	・	・	・	170g
・ すし酢	・	・	・	・	15ml (小さじ1)
※ 今回は、市販品でご紹介！！					
・ 油揚げ	・	・	・	・	5g
・ 高野豆腐	・	・	・	・	4g
・ かんぴょう（乾）	・	・	・	・	5g
・ 人参	・	・	・	・	5g
・ れんこん	・	・	・	・	10g
・ 砂糖	・	・	・	・	5g (小さじ2弱)
・ 醤油	・	・	・	・	5g (小さじ1弱)
・ だし汁	・	・	・	・	20ml (小さじ4)
・ 油	・	・	・	・	適量

* 奈良県 * 郷土料理：「かしわのすき焼き」(6/21 実施)

【かしわのすき焼きの由来】

関西方面では、鶏肉のことを“かしわ”と呼ぶ。

10月の中旬、天神様（菅原道真）の冥福を祈るために、生誕の地である菅原天満宮の宮さんに氏子総代が参列し、神主さんによる祭儀が秋祭りとして行われる。天神様の守護物が、“牛”であったため“かしわ”が使われるようになった。

奈良県では、お祝いなどのハレの日のご馳走として【かしわのすき焼き】が食卓に上るのがご馳走であった。

【今回使用した材料～1人前～】

・ 鶏もも肉	・	・	・	60g
・ 白菜	・	・	・	80g
・ 結び白滝	・	・	・	20g
・ 焼き豆腐	・	・	・	50g
・ 長ネギ	・	・	・	15g
・ 醤油	・	・	・	7.5g (小さじ1強)
・ 酒	・	・	・	6.5g (小さじ1強)
・ みりん	・	・	・	7.5g (小さじ1強)
・ 砂糖	・	・	・	1.5g (小さじ1/2)