

# いただきます ごちそうさま



9月も後半に入り、だんだんと秋の気配がしてきました。

今年は夏の長雨の影響で、秋食材が、なかなか店頭に残念ですね。

さて、本日のクッキング教室では、岩手県の郷土料理の「ひつつみ」に挑戦します。郷土料理は

その土地土地の食材や保存技術を最大に生かした料理で、素晴らしい伝統の食文化です。

じっくりとかみしめて食べる根菜たっぷりのひつつみ汁は健康にも良く、このような料理は、

これからの若い世代の子どもたちにも伝えていきたいですね。

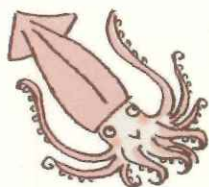


## 今月の食育情報



### 旬の食材

#### イカ



イカには様々な種類があり、日本には 130 種もが生息していますが、最も漁獲量の多いスルメイカは5月から9月頃、次に漁獲量の多いアカイカは6月から8月頃に旬を迎えます。タンパク質が多く脂質が少ないので、**低カロリー**。刺身やお寿司などの和食はもちろん、パスタやカレーなどにも合い、食べ方のバリエーションも豊富です。

### 季節の郷土料理

#### 山形県・だし

きゅうりやなすなどの夏野菜、みょうがやしそなどの香味野菜を細かく刻み、しょう油や酒などであえたものです。ごはんに乗せるほか、冷や奴やそうめんの薬味として食べられています。家庭によって具材や味つけは異なり、オクラや納豆、昆布などを使って粘りを出すこともあります。ごはんが進みやすくなり、食欲が落ちやすい季節に最適です。



おしらせ：水高祭が10/15(日)にあります。ぜひご来場ください。

### 本日のレシピ紹介

#### ひつつみ汁

★岩手県の郷土料理★

■材料(4人分)■

薄力粉…カップ1杯弱(約100g)

水…25cc

鶏もも肉…100g

大根…10cm

人参…中1/2本

ゴボウ…1/4本

椎茸…2枚

里芋…4個

ネギ…適量

だし汁…800cc

醤油、酒、みりん、塩…適量

※シンプルな味付けなので、

醤油はおいしいお醤油を使ってください。



### ■作り方■

#### ★ひつつみ

- [1] 小麦粉に適量の水を少しずつ加え、混ぜ合わせる。(小麦粉をビニール袋にいれ、水を少し残して加えて袋の上から揉むように混ぜる。でもOK)。目安は耳たぶぐらいの硬さ。30分以上寝かせる。
- [2] 野菜を切る。大根はいちょう切り、にんじんが半月切り、ごぼうはささがきにして水にさらし、サトイモは一口大に切る。
- [3] 鍋に2の野菜とひたひたになるぐらいのだし汁を加え火にかける。沸騰したら一口大に切った鶏肉を加える。
- [4] 醤油、酒を加え、灰汁をとりながら野菜が柔らかくなるまで煮る。塩で味を整える。
- [5] 寝かしておいた1のひつつみの生地を一口大にちぎり、手で薄く延ばして湯に加える。粉が気になる場合は、鍋にお湯を沸かしてゆでる。
- [6] 上に上がってきたら茹で上がり。



本日の「まごわやさしい」…「ま」さい…大根、人参、ゴボウ、椎茸 「し」いたけ 「い」も…里芋