

平成 29 年度 城西健康市民大学

郷土料理を作ってみましょう

—長崎県に伝わる大村寿司—

本日のスケジュール

- 9時 30 分～ 実習について
郷土料理について
大村寿司について
- 9時 45 分～ 調理実習開始
- 11 時 30 分 楽しい試食
- 12 時 00 分 後片付け



平成 29 年 8 月 23 日(水)

実習場所:16 号館 調理実習講義室・実習室

氏名 _____



楽しく調理実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 包丁は、使ったらすぐに洗ってまな板の上におき、シンクの中に入れてください。
- ③ 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ④ ごみの分別に協力してください。
- ⑤ トイレはエプロンをはずして2階で自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑥ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑦ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑧ 衛生管理に十分注意してください。

◆今回のテーマは「郷土料理」です！！◆

郷土料理とは・・・？

郷土料理とは、「その土地で生産、加工された食材の持ち味を生かしそこに住む人達の生活に合わせて長期間に工夫されてきた料理」と定義されています。各地域で取れる食材を使用したものや、土地の歴史を伝えたもの、保存性に優れたものなど、日本の食文化を代表するものです。

◆現在の「郷土料理」の実態

和食(日本の伝統的な食事)が2013年12月にユネスコの世界無形文化遺産に登録され、世界が日本の和食を注目しています。

その一方で、現在の我が国においては核家族の増加や、カップ麺や冷凍食品などの加工食品や外食の普及拡大による食生活の変化がおこり、各家庭における郷土料理の伝承が減少しています。

郷土料理の伝承が少なくなっている原因は、調理に時間や手間がかかること、現代人の味覚、食事の志向の変化などを挙げることができます。

しかし、各地域の伝統料理を引き継がないことは、貴重な日本の食文化を失うこととなります。

そのため現在では各地の栄養士会が中心となり郷土料理を伝承していくための取り組みを行っています。

本日御紹介する、長崎県の「大村寿司」はその一つです。

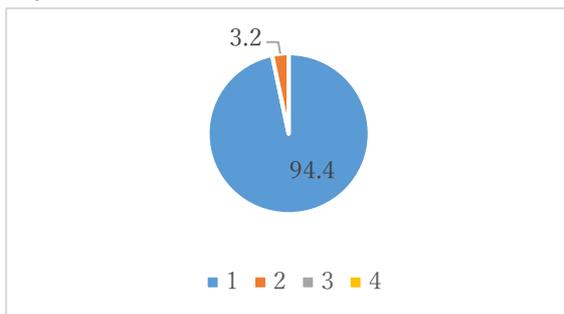
長崎県栄養士会が減塩、減糖の工夫を行い、「新大村寿司」としてホームページ等で広く公開しています。

(<http://www.nagasaki-eyoushikai.or.jp/>)

◆郷土料理についてのアンケート

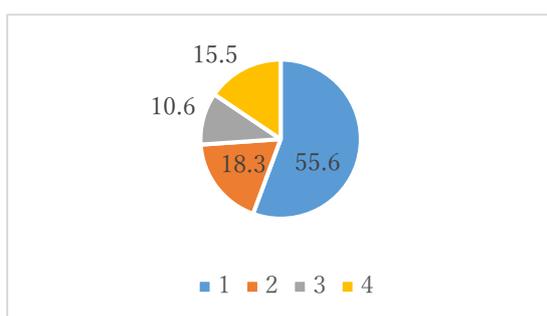
昨年12月に健康市民大学の方18名に郷土料理に関するアンケートにご協力いただきました。ありがとうございました。以下はその結果です。

Q1、あなたが知っている郷土料理はありますか？



94.4% (18人中17人)の人が何らかの郷土料理を知っていると答えた。

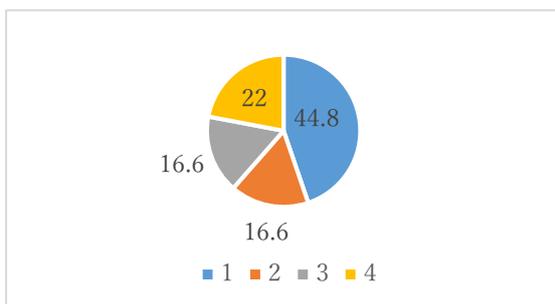
Q2、知っている郷土料理はありますか？名前を書いてください。



全体の55.6% (18人中10人)の人が「きりたんぽ*」を知っていると答えた。

*きりたんぽ：秋田県の郷土料理

Q3、知りたいと思っている郷土料理はありますか？



きりたんぽを知りたいと答えている人が多かった。

◎今回はアンケート結果より回答の多かった「きりたんぽ」「いも煮」「押しずし」に加えて埼玉の郷土料理について取り上げます。

◆きりたんぽ(秋田県)

きりたんぽ(切蒲英)とは、つぶしたご飯を竹輪のように杉の棒に巻きつけて焼き、棒からはずして食べやすく切った食品です。鶏がらのだしに入れ煮込んだり、みそをつけて食べたりします。冬場には小中学校の給食として提供されるなど、人気のある郷土料理です。

通常私たちが「きりたんぽ」を想像する時には、きりたんぽを切る前の筒状のものを想像しますが、それは「たんぽ」といいます。



(きりたんぽ)

出典 www.wagamachi-tokusan.jp



(たんぽ)

出典 www.city.odate.akita.jp

★作り方(3~4人)

☆材料

鶏肉(むね、もも)..... 400g
舞茸..... 200g(2パック)
ごぼう..... 150g(1本)
ネギ..... 55g(1本)
糸こんにゃく・ 200g(1パック)
鶏がらだしまたは... 1500cc
★濃縮めんつゆ
..... 1/2カップ(100cc)
★醤油..... 36g(大さじ2)
★酒..... 30g(大さじ2)
★みりん..... 36g(大さじ2)
★塩..... 6g(小さじ1程度)
冷ごはん 約450g(茶碗3杯)
片栗粉..... 9g(大さじ2)

☆作り方

1. 糸こんにゃくをゆでてあく抜きをする。
(ア)ごぼうは笹がきにし、水にさらしてあく抜きをする。
鶏肉は一口大に切る。
2. 冷ごはんをすりばちなどで触感が残る程度潰し、片栗粉を混ぜる。
3. 成形したものを、濃塩水にくぐらせ、焼く。たんぽは、杉の串(なければ割りばし)などにつけるとよい。
4. 鶏がらで取っただし(又は、水)を火にかけて(ア)を入れ、煮立ってきたらアクを取る。
5. ★の調味料を入れ、味見をする。これから具材がはいるのでやや濃いめの味付けにする。舞茸、糸こんにゃくを入れる。
6. ねぎは2cm位の斜め切り、たんぽは3つ程度に切る。ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら、きりたんぽを入れる。軟らかく味がついたら食べごろになる。

◆いも煮(山形県)



里芋や牛肉、豚肉を使った煮込み料理で、江戸時代に先頭たちによって作られ、東北地方に広まった郷土料理です。

地域によって下記のように呼称が異なり、山形県では親しい仲間や学校、地域でいも煮をにぎやかに食べる「芋煮会」が今でも盛んに行われています。

(いも煮)

出典 <https://www.kikkoman.co.jp/kikkoman/syouyu/amakara/>

◎呼び方の違い◎

芋煮 (宮城県、山形県福島県、新潟県他)	芋の子 (岩手県北上盆地、秋田県横手盆地南部、山形県新庄盆地)	鍋っこ (秋田県)
-------------------------	------------------------------------	--------------

★作り方(3~4人分)

☆材料

- だし汁…… 5カップ(200g)
- 里芋………中 1個(400g)
- こんにゃく…… 40g(1/2枚)
- 大根……… 100g(1/10本)
- 牛薄切り……… 100g
- 木綿豆腐……… 70g(1/4丁)
- しめじ……… 100g(1パック)
- ねぎ……… 13g(1/4本)
- ★しょうゆ…… 72g(大さじ4)
- ★本みりん…… 72g(大さじ4)
- ★砂糖……… 4.5g(大さじ1/2)

☆作り方

1. 里芋は洗って皮をむき、大きければ2~3つに切る。こんにゃくは、ひと口大にちぎり熱湯で2分茹でる。大根は1cm厚さのちょう切り、牛肉は3cmの長さ、豆腐は2cm角に切る。しめじは石づきを切り、1本ずつほぐす。ねぎは1cmの斜め切りにする。
2. 鍋に、だし汁、里芋、こんにゃく、大根を入れて中火にかけて、煮立ったら弱火で20分煮る。
3. 里芋が柔らかくなったら、★の調味料を加えて味をつける。
4. 牛肉と豆腐、しめじを入れて5分煮て、ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる。

☆埼玉県に伝わる郷土料理

◆えびし



えびしは木の実やゆずの皮を混ぜ込んだお菓子で、秩父地方で保存食として造られた郷土料理です。元々は「ゆべし」であったが、「ゆべし」が訛り、「えびし」になったといわれています。

小麦粉に水と醤油のみを練って作ったものが始まりですが、今では様々な材料を刻んで混ぜるため個性の出る郷土料理です。

(えびし)

出典 <http://www.rdpc.or.jp/kyoudoryouri100/ryouri/11.html>

★作り方(2～3本)

☆材料

小麦粉……………450～500g
水…………… 1カップ(200C)
醤油…………… 126g(大さじ7)
酒…………… 45g(大さじ3)
砂糖…………… 9g(大さじ1)
クルミ……………50g
落花生…………… 50g
柚子の皮……………少々
紅ショウガ…………… 少々

☆作り方

- 1、くるみと落花生を粗く刻む。
- 2、柚子の皮、紅しょうがをみじん切りにする。
- 3、ボールに材料をその他材料と1, 2のすべてを入れて混ぜ、よく練り上げる。
- 4、3等分に分けて丸め、蒸し器で20～25分蒸し、ざるにのせて冷ます。
- 5、薄く輪切りにして器に盛る。

◆すまんじゅう(炭酸饅頭)



(すまんじゅう)

出典 <http://www.nagatoro.or.jp/kobetu/hukuroya.htm>

米麴を醗酵させて作ることで時間がなくても簡単に作れるため、昔から農村で作られ、普段だけではなく祭り行事やハレの日のおやつとしても食べられていました。生地を醗酵させて柔らかくします。

小麦粉、重曹、水で皮を作り、餡を包んだものがすまんじゅうの始まりといわれています。

★作り方(20個分)

☆材料

小麦粉……………500g
重曹……………10g
あん……………800g
砂糖……………180g
ベーキングパウダー7.5g
牛乳……1カップ(200cc)
卵……50g(Mサイズ1個)
☆手粉用 小麦粉…100g

☆作り方

1. 小麦粉はよくふるう。卵を割ってよく溶きほぐす。
2. 砂糖、牛乳、重曹、ベーキングパウダーを小麦粉と混ぜ合わせ、1、と混ぜ合わせる。
3. あんを40gごとに丸めておく。
4. 3、の生地を50gの大きさにちぎり丸めて餃子の皮のようにし、あんを包む。
5. 丸めた4.を蒸気のあがった蒸し器の中に間隔をあけて入れる。
6. 12～15分蒸す(蒸しすぎると破裂することがあるため注意)

※こしあん、粒あん等甘さも自分たちの嗜好に合わせて餡は作っておく

※あんをイチジクやおから、なす、くるみ等を混ぜた餡に変えてもおいしい。

※紅花を乗せたりすると色鮮やかな饅頭ができる。

◆箱寿司(大阪府など)



(箱寿司)

明治時代に鯖や鰯などを材料にした押し寿司が復旧し現在の「箱寿司」として受け継がれています。

「箱寿司」は木の箱をつかって寿司飯と鯛や海老、穴子などの具材を乗せて押しして作る寿司です。

左のような木箱使って寿司を作ります
今回つくる大村寿司もこのような箱をつかって作ります。

出典 <https://tabihiro.jp/gourmet/s/303286-osaka-yoshino-sushi/>

◆大村寿司とは



今回調理する「大村寿司」は九州の長崎県大村市に古くから伝わる郷土料理のひとつです。

今から500年ほど前に「大村 16 代当主、純位」は有馬勢との戦いに敗れ、玄海の孤島、「加々良島」に落ち延び、不運な 7 年間の後、文明 12 年(1480年)に大村領を取り戻しました。領民たちは旧藩主のお帰りを喜び、将兵たちの労をねぎらうために食事を作

ろうとした際に食器がそろわず、「もろぶた(木の四角型の枠で、もちなどの保存に使われていたもの)」で皆が持ち寄った食材を広げ、四角い型に押しして押し寿司を作り、将兵の脇差できて食べたものが「大村寿司」の始まりといわれています。

長崎県は貿易や交通の便に優れており、江戸時代に天領であったことから、その時代に非常に貴重だった砂糖が手に入りやすい土地でした。そのため大村寿司ももてなしの心から砂糖などを多量に使い、また保存の観点から塩をたくさん使った、味の濃い寿司として知られています。



出典 <http://ord.yahoo.co.jp/>

本日の実習 新大村寿司

長崎県栄養士会「大村寿司を伝え残し隊」による減塩・減糖大村寿司の提案

昔から、長崎県大村地方に伝えられている大村ずしは、砂糖の稀少価値時代にこの地独特のもてなしの心から、砂糖を多量に使用し、また保存性の関係で塩も多く使った味の濃いずしです。

そこで、現代の食生活に相応しい減糖減塩の大村ずしを試作してみました。ずしの中に入れる具材をうす味にするとともに、合わせ酢を大幅に減糖減塩しました。聞き取り調査結果の合わせ酢と減糖減塩大村ずしの比較は次の通りです(米 5 合分)。

	聞き取り調査 10 例の平均値	減糖減塩の数値
砂糖	137g	50g
塩	14g	5g
酢	95cc	100cc

この機会に是非、ご家庭で大村寿司を作ってみませんか。



すし一切れ分の栄養価	
エネルギー	130kcal
脂肪	1.5g
ビタミン C	0.2mg
たんぱく質	4.2g
カルシウム	14mg
塩分	0.43g

新大村寿司 作り方

材 料 名	分 量	作 り 方
米 酒 出し昆布	2 合 大さじ1弱 4cm 角	①洗った米に水を入れ出し昆布を 30 分ほどつけて取り出し、酢を入れてかために炊く。 ②合わせ酢と手水(酢と水同量)を作っておく。 本日は炊いてあります。
あま鯛(身のみ) 砂糖 酒 塩	60g 小さじ 2 (6g) 小さじ 1・1/2 (7.5g) 少々 (約 0.3g)	③あま鯛は茹でて布巾にとり、水でもむようにしてさっと洗い、厚手の鍋で調味料を入れてそぼろを作る。 *「とりひき肉」を使うこともできます。
そぎ牛蒡 油、だし汁 砂糖 醤油 塩	40g 少々 小さじ 1/2 (4.5g) 小さじ1弱 5g) 少々 (約 0.3g)	④そぎ牛蒡は米のとぎ汁であく抜きし、水洗い後、油で炒め味付けする。 本日はあく抜きゴボウです。水洗いからです。
干し椎茸 かんぴょう 砂糖 醤油 酒 みりん 椎茸のつけ汁	8g 6g 小さじ 1・1/2 (4.8g) 大さじ1弱 (14.5g) 小さじ 1 弱 (3g) 小さじ 1 弱 (3.6g) 60cc	⑤干し椎茸はもどし細かく切り、かんぴょうは塩もみして、茹でてから刻む。 ⑥椎茸のつけ汁に調味料を入れ椎茸、かんぴょうを煮る。
はんぺん	20g	⑦はんぺんは、小さく角に切って合わせ酢少々につけておく。 *今回はかわりに「かまぼこ」を使います。
卵 塩 グラニュー糖	2 個 少々 (0.5g) 小さじ 1 強 (5.2g)	⑧卵に塩を入れ錦糸卵を作り、直前にグラニュー糖をまぶす。
酢 砂糖 塩 椎茸煮汁	40cc 20g 小さじ 1/2 弱 (1.3g) 小さじ 1/2 強 (3g)	《合わせ酢》 本日は準備してあります。
《成型》 ⑨炊き上がったご飯に合わせ酢を少し残してかける。 ⑩すし型の内側を手水でぬらし、1 段目のすし飯を広げ、④と⑤の 1/3 位をその上に広げ、2 段目のすし飯の上に、残りの具を色の濃い順にのせて最後に錦糸卵をのせて残りの合わせ酢をかけ、手のひらで軽く押す。 ⑪すし蓋で一度押し 30 分ほどおいた後 5cm 角に切ると、12 切れできる。 ★その他、具材として生魚、むきえびなどの酢漬、茹でたけのこ、ふき等を利用します。		

メモ

編集後記

栄養研究学研究室4年の井東 愛莉です。
本日の栄養教室に参加いただきありがとうございました。

大村寿司はいかがでしたでしょうか？

本研究室では大村寿司の調理を通して郷土料理に意識を向けてもらい、自宅で郷土料理に親しんでいただきたいと考え、本実習のテーマを選定いたしました。和食が無形文化遺産に登録され、郷土料理もこれからさらに注目されていくことと、思います。郷土料理は日本の誇る文化なのでこれからも絶やすことなく引き継いでいきたいと考えております。

ぜひご家庭で様々な地方の郷土料理に興味をもっていただければ幸いです。

本実習書を最後までお読みいただきありがとうございました。皆様が健康で彩りのある生活を送る手助けとなりましたら、幸いです。

城西大学 薬学部 医療栄養学科 井東 愛莉
監修 栄養教育学研究室 山王丸 靖子