

平成30年度 城西健康市民大学

群馬県の郷土料理

—自宅で楽しく郷土料理—

本日のスケジュール

- 9時30分～ 実習について
咀嚼について
群馬の郷土料理について
おつきりこみ、こんにやくについて
- 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30年8月31日(金)

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。

◆「咀嚼(そしゃく)」について◆

みなさん、咀嚼について知っていますか？咀嚼とは口に取り込んだ食べ物を噛み砕くことで、生きていくうえでとても大切な作業です。

○ひみこの歯がいーぜ

8020推進財団は、「ひみこの歯がいーぜ」という標語を紹介し、噛むことの大切さを呼びかけています。

○咀嚼が身体に及ぼすよい影響

①食べ物の消化・吸収によい (い)

よく噛むことによって唾液が増えるため、食べ物を消化しやすくなります。

②むし歯・歯周病予防 (は)

唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、口腔内の清潔が保たれます。

③がんや老化を予防する (が)

唾液に含まれるペルオキシダーゼには発がん性物質の発がん作用を抑える働きがあります。 *食物を30秒以上唾液に浸すのが効果的

④脳を刺激、活性化 (み、の)

「おいしい・まずい」、「固い・軟らかい」、「熱い・冷たい」と感じたり、噛むという作業により、脳の働きが活発になります。

⑤ストレス解消と肥満防止 (ひ)

ゆっくり時間をかけて楽しく食事をすることで、緊張をほぐしストレス解消にもなります。また、満腹感が得られ肥満防止の効果もあります。 *15分以上かける

⑥強いあごをつくる (こ、ぜ)

固いものをよく噛んで食べると、上のあごの骨や顔の筋肉が発達し、丈夫なあごをつくれます。 *1口30回目安

ひ 肥満を防ぐ

み 味覚の発達

こ 言葉の発音がはっきり

の 脳の発達

は 歯の病気を防ぐ

が がんを防ぐ

い 胃腸の働きを促進する

ぜ 全身の体力向上と全力投球

参照：www.minamitohoku.or.jp/up/news/konnichiwa/200612/topics.htm

・咀嚼を増やす工夫

① 噛みごたえのある食材を使う

ちりめんじゃこやたくあんなど普段の料理に混ぜる。

② 食材にひと手間加える

肉は分厚く、ジャガイモなどの食材は大きく、野菜は繊維に沿って切る。

・咀嚼に良い食材

① かたいもの…アーモンド、ピーナッツ、煎り大豆

② 弾力の大きいもの…干しいたけ、油揚げ、こんにゃく、いか、もち

③ 食物繊維が豊富なもの…ごぼう、たけのこ、きのこ、海藻

・唾液が少なくなってきたら

柔らかいものばかり食べていると益々唾液の分泌量が減ってしまい悪循環です。唾液をたくさん出すためには、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。唾液の分泌を促す食材としてレモンやみかんなどのかんきつ類、梅干しなどが挙げられます。

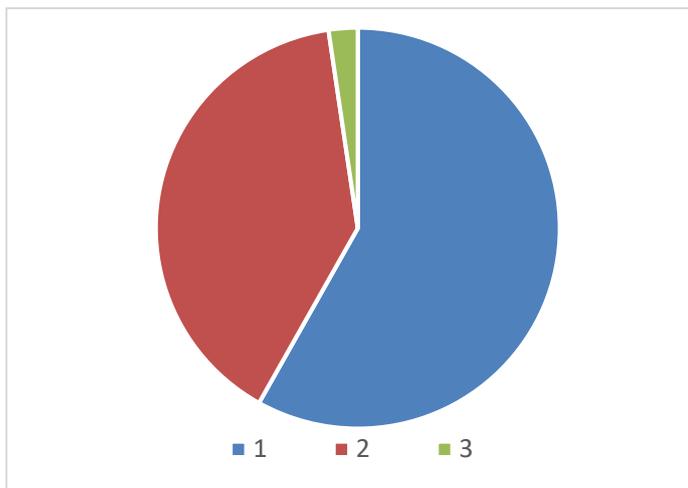
健康な歯が、健康な身体をつくります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べる、ゆっくりと時間をかけて食事を実践しましょう。

好き嫌いなくバランスよく食べることも忘れずに健康を維持しましょう!

◆料理と健康に関するアンケート

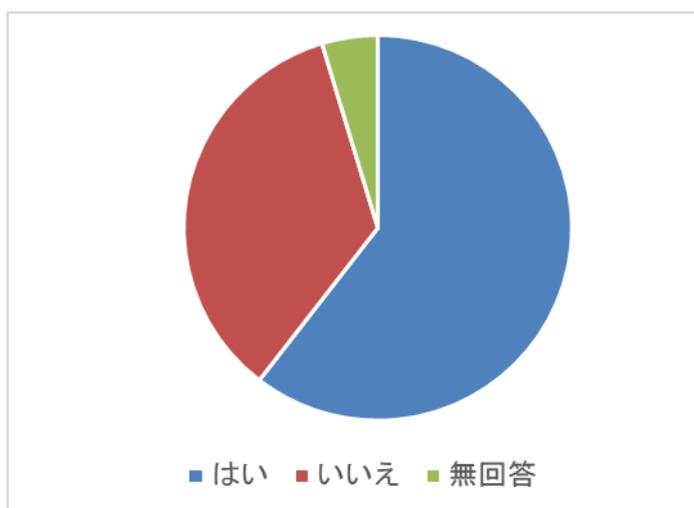
今年4月に健康市民大学の学生40代～80代の男女43名にアンケートを実施いたしました。ご協力いただき、ありがとうございました。以下はその結果です。

①普段自宅で料理しますか？



「する」と答えた方が58.1%、「しない」と答えた方が39.5%でした。しない理由として最も多かったのは、「妻が作ってくれるため」でした。他の理由として「できない」「忙しい」などが挙げられました。男性は料理をあまりしないことが明らかになりました。

②出身地の郷土料理について知っていますか？

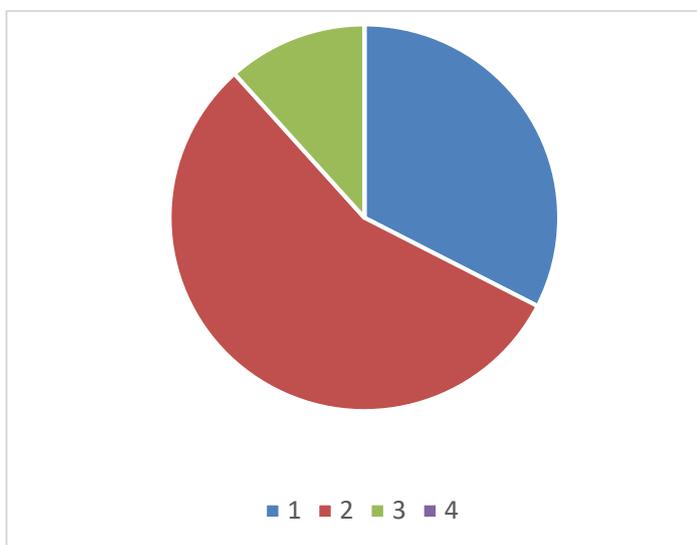


「はい」と答えた方が60.5%、「いいえ」と答えた方が34.9%でした。福島県の「いかにんじん」が最も多くみられ、珍しいものとして「ひつつみ」「だんご汁」などありました。

また、その郷土料理を受け継ぎたいと思いますかという質問に対し、そう思うと答えた方が67.9%で

したが、そう思わないと答えた方が25.0%でした。今回の調理実習を通して自身の郷土料理について興味を持ってください。

③普段よく噛んで食事をしていますか？



よく噛んでいるまたはほどほどに噛んでいるという方は全体の88.4%を占めていました。あまり噛んでいない方は11.6%でしたが、まったく噛んでいない方はいませんでした。

全員がよく噛んで食事することは大切であると回答しました。

④ご自分が感じている噛みやすさについて

食品名	容易に噛める	少し噛みづらい	噛めない
1. 鶏のからあげ	2	1	0
2. りんご	2	1	0
3. 生のキャベツ	2	1	0
4. 大根の漬物	2	1	0
5. あられ	2	1	0
6. ピーナッツ	2	1	0
7. 生の人参	2	1	0
8. 干しいも	2	1	0
9. かた焼きせんべい	2	1	0

これらの9項目において、「容易に噛める」、「少し噛みづらい」、「噛めない」に各々2点、1点、0点として合計点(最大点 18 点)を求めます。

13点未満である場合は咀嚼力が低下している可能性があると考えられます。

今回のアンケート結果では、平均点は16.5点でした。特に13点未満の方は、咀嚼を意識して食事をしてみましょう！

参照：https://www.niph.go.jp/soshiki/koku/kk/sosyaku/report/report2010_8.pdf

今回の調理実習は、群馬県の郷土料理がテーマです。地元の郷土料理を作り、伝統の味を受け継いでほしいという思いから選びました。そこで、私の地元である群馬県から、初心者の方でも楽しく作ることのできるおっきりこみ、味噌田楽、こんにゃくゼリー、きゅうりとささみのピリ辛和えを調理したいと思います。

☆群馬県に伝わる郷土料理

◆焼きまんじゅう

小麦粉にどぶろくを入れ、その麴で発酵した生地を団子状にして串に刺し、味噌だれをぬって火にかけ焦げ目をつけて作ります。発祥は諸説ありますが、150年以上の歴史があり、初市や花見、夏祭りなどの行事で必ずと言っていいほど屋台に並びます。最近では味の種類が増え、あん入りの焼きまんじゅうなども見受けられます。



(餡なし焼きまんじゅう)



(餡入り焼きまんじゅう)

参照：<http://kyoudo-ryouri.com/food/3297.html>

◆おやき(やきもち)



「おやき」とは、「焼きもち」とも呼ばれ、小麦が多く生産されている群馬県伝統のおやつです。小麦粉とみそ、刻んだ野菜などを入れて焼いて食べます。一般的には季節の野菜(ねぎ、しそ、ふきのとうなど)を入れて、平らに丸めてほうろくで焼きます。地域や家庭によって生地や具、作り方や呼び名も少しずつ違って、

県内各地でいろいろな味があります。手早く作れて腹持ちのいい「焼きもち」は、今でもお茶うけやおやつとして親しまれています。

参照：https://gurutabi.gnavi.co.jp/i/i_293/

◆こしね汁



こんにゃく、しいたけ、ねぎ、この3つの野菜の頭文字をとったおみそ汁が「こしね汁」です。この3種類だけでなく、地元の野菜をふんだんに使っています。こしね汁は、さっぱりした「夏仕立て」、体があたたまる「冬仕立て」と、季節によって味わいを変えて楽しめる珍しいおみそ汁です。「冬

仕立て」には、先述した具材のほか、里芋と豚肉が入ることでボリューム感とコクがアップします。

参照：<http://local-specialties.com/gourmet/000113.html>

★作り方(2人分)

☆材料

こんにゃく	1/2枚
しいたけ	1枚
ねぎ	1/2本
豚ばら薄切肉	2枚
ごま油	少量
かつおだし	3カップ
味噌	大さじ2
しょうゆ	少々

☆作り方

- ① こんにゃくは一口大にちぎり熱湯でゆがく。
しいたけは薄切り、ねぎは縦に切ってから1cm幅で斜め切り、豚肉は2cm幅に切る。
- ② ごま油で豚肉を炒めたら、こんにゃく、しいたけ、ねぎを入れて炒める。
- ③ だしを加えて煮る。味噌を溶き入れ、醤油で味をととのえる。

◆ おっきりこみ * 本実習で作ります。



【特徴】

幅広の生麺を、旬の野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。塩を入れずに打った生麺を煮込むため、打ち粉が溶け出してとろみが出ます。

具材は、人参、長ねぎ、大根、しいたけ、ジャガイモ、里芋などが多く、調味料は、醤油味を使うことが多いですが、醤油と味噌を合わせたり、味噌のみというも

のもあります。

おっきりこみは、うどんのようにいったんゆで上げず、具をたっぷり入れて味付けした汁の中に、切った麺をそのまま入れて煮込みます。そのため、おっきりこみの汁の中には、麺の打ち粉として使った小麦粉がかなり入るので、汁が濁ってとろみがつきます。

幅広の「ひもかわうどん」と野菜を煮込むという点で山梨県の「ほうとう」とほぼ同じですが、「ほうとう」は味噌仕立てでカボチャが入っています。また、埼玉では「おっきりこみ」の事を「煮ぼうとう(にぼと)」と呼ばれています。

参照：<http://udon.mu/okirikomi>



【歴史】

おっきりこみが一般家庭に広まったのは、石臼が庶民に広まった江戸時代中期以降と考えられます。こねた生地を上から直接鍋の中へと「切り込む」ことからおっきりこみと呼ばれています。北毛では「ほうとう」、東毛では「にぼうと」とも呼ばれています。

また、夕食用に作ったものの残りを翌朝に食べる場合、「おっきりこみのたてっかえし」と言われています。

参照：<https://www.pref.gunma.jp/01/b0100152.html>

◆こんにゃく



今回の調理実習では、おつきりこみと一緒にこんにゃくを使用した味噌田楽とこんにゃくゼリーを作りたいと思います。

こんにゃくの生産量、全国トップクラスを誇る群馬県では、こんにゃくを使った“こんにゃく料理”が豊富です。低カロリーで食物繊維の豊富なこんにゃくは、美容効果もありヘルシー食材として

でも人気が高いです。弾力性と歯ごたえがあり、やわらか過ぎず、かた過ぎず、味もしみ込みやすいので手軽で扱いやすいのも魅力です。

参照：<https://ryoko-club.com/food/konjac-nutrition.html>

◆味噌田楽 *本実習で作ります。



味噌田楽(みそでんがく)は、豆腐やこんにゃく、茄子や里芋などを串に刺し、砂糖や味噌を配合し柚子や木の芽などで香りをつけた味噌を塗りつけて、焼いた料理です。江戸時代には煮込み田楽が登場し、素材を出汁の中で温めてから甘味噌を付けて食

べるようになりました。現在では醤油味のだし汁で煮込んだおでんとともに、日本全国で食べられるポピュラーな料理になっています。また、郷土料理や名物料理といわれる味噌田楽が各地に伝えられています。

味噌田楽の作り方さえマスターすれば、こんにゃくや大根、里芋にかけてもおいしいのでレパートリーが広がります！

参照：<https://travel.rakuten.co.jp/mytrip/gourmet/tabimeshi-gunma/>

◆こんにゃくゼリー *本実習で作ります。



こんにゃくゼリーは、ゼラチンの代わりにこんにゃくの粉末を果汁などに混ぜて固めた、弾力の強い食感が特徴の生菓子です。こんにゃくの粉末はゼラチンよりもカロリーが低く、食物繊維の働きによってダイエット効果が期待できると多くの方から人気を集めています。

こんにゃくゼリーの食物繊維は水溶性でこれは、お腹の中で糖を包み込んで吸収を遅くする作用があります。そのため血糖値が急激に上昇するのを防ぎ、空腹感を予防し、脂肪の蓄積を遅らせます。また、噛む回数が増えると満腹中枢が刺激されて食欲が抑制し、間食や過食を防止することが可能になります。よく噛んでからおいしくいただきましょう！

群馬すき焼き応援県！！



群馬県は、利根川水系の豊富な水、長い日照時間、水はけのよい火山灰など、農作や牧畜に適した自然条件に恵まれています。

様々な農畜産物が生産・出荷されており、中でもすき焼きの食材が注目されています。主役である牛肉を筆頭に、ねぎや白菜、春菊などの野菜、

しらたき、豆腐、卵などすべて群馬県で生産されたものでまかなえます。

この機会に地元で生産された食材を使用し、おいしい料理を作ってみてはいかがでしょうか？

参照: <http://www.pref.gunma.jp/01/b2100976.html>

本日の実習

おつきりこみ (6人分)

材料名	分量	作り方
ゆできしめん	600g(6玉)	① 人参・大根は皮をむき、1cm 幅のいちよう切り(大根は大きければその半分に切る)、里芋も皮をむき、厚さ1cm の輪切り、しいたけは軸を切り落とし、うす切りにする。 ② 油揚げは油抜きをし、1cm 幅、2cm 長さの短冊切りにする。 ③ 鍋に水、ほんだし、①、②を加え煮る。 ④ 煮立ったら醤油・みりんを入れる。 ⑤ きしめんを加え3~4分ほど煮る。 ⑥ 火が通ったら塩を加える。
大根	600g(1/2本)	
人参	150g(大1本)	
里芋	300g(6コ)	
しいたけ	150g(1パック)	
油揚げ	30g(1枚)	
ほんだし	30g(大さじ2)	
水	2.4L(12カップ)	
醤油	54g(大さじ3)	
みりん	27g(大さじ1と1/2)	
塩	少々	



☆おつきりこみ 栄養成分1人分	
エネルギー	219kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	3.0g
炭水化物	40.6g
食物繊維	5.0g
食塩相当量	3.8g

味噌田楽（6人分）

材料名	分量	作り方
こんにゃく	12本	① 鍋にお湯を沸かし、こんにゃくをさ っとゆでる。 ② 調味料（味噌・みりん・砂糖・酒）を 混ぜてレンジで数秒加熱する。 ③こんにゃくに②をかける。
味噌	162g(大さじ9)	
みりん	54g(大さじ3)	
砂糖	27g(大さじ3)	
酒	45g(大さじ3)	

こんにゃくゼリー（6人分）

材料名	分量	作り方
こんにゃく粉	8g(小さじ2)	①こんにゃく粉・アガー・砂糖をよく混 ぜる。 ②鍋にジュースを入れる。そこに①を 少しずつゆっくり入れ、よく混ぜる。 ③②を火にかけてよく混ぜながら沸 騰するまで中火で加熱する。気泡 が出始めたら火を止めて容器に入 れる。 ④バットに水を入れ、ゼリーを冷やし 粗熱をとる。 ⑤冷蔵庫で冷やし、食べやすい大き さに切る。
アガー	36g(大さじ2と1/2)	
砂糖	72g(大さじ8)	
フルーツジュース	☆オレンジ900cc (奇数班) ★ぶどう1000cc (偶数班)	

オレンジジュースと
ぶどうジュースで出
来上がりの固さが変
わるため分量を変え
ました！

* 使用するジュースの種類によって風味が異なります。

お好みに合わせてどうぞ！

☆味噌田楽 栄養成分1人分	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.6g
炭水化物	16.6g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	3.4g

◎ポイント

- ・固まるまで時間がかかるので最初に取り組みましょう
- ・鍋に粉を入れるときは少しずつゆっくりと！
- ・沸騰したらすぐ容器に移しましょう！
- * 100%ジュースでも種類によって味が違うので、お家で作って味を比べてみてください！



アガーとは・・・

海藻やマメ科の種子の抽出物からできています。常温でも溶けず、プルッとした独特の食感です。ゼラチン、寒天と比べ、最も透明度が高く、光沢が美しいため素材の色を活かせます。また、無味無臭のためどんな素材でも風味の邪魔にならないのが特徴です！



☆こんにやくゼリー (ぶどうジュース) 栄養成分1人分	
エネルギー	127kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.5g
炭水化物	33.3g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.0g

* アガーは寒天として計算

** オレンジジュースも同様

きゅうりとささみのピリ辛和え（6人分）

材料名	分量	作り方
きゅうり	3本	① ささみに酒をかけ600wで3分温めて、冷ましておく。 ② きゅうりは千切りにし、塩もみをする。 ③ 冷めたささみを裂き、きゅうりと白ごまと調味料を和える。
ささみ	4本(240g)	
いりごま(白)	7g(大さじ1)	
しょうゆ	18g(大さじ1)	
酒	15g(大さじ1)	
ごま油	13g(小さじ2)	
ラー油	4g(小さじ1)	
塩	少々	

☆きゅうりとささみのピリ辛和え 栄養成分1人分	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	3.8g
炭水化物	2.1g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.5g



塩もみとは…

材料に塩をかけて手で軽くもんで、水分を出してしんなりさせること！塩もみすることによって野菜の水分が抜けて、しんなりとして、味がしみこみやすくなります！



メモ

編集後記

栄養研究学研究室4年の武藤 栞那です。

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。

群馬の郷土料理はいかがでしたでしょうか？

本研究室ではおつきりこみやこんにやく料理等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。ぜひご家庭でご自身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 4年 武藤 栞那
監修 栄養教育学研究室 山王丸 靖子