

学校給食レシピ集第1・2編に引き続き、第3編でも栃木県内各市町の特徴ある学校給食の献立を紹介しします。各市町の特産物を使った献立や子どもたちに人気の献立です。ぜひ家庭でも御活用いただき、学校・家庭・地域における食育の一層の充実にお役に立てれば幸いです。

地域に伝わる郷土料理の紹介

郷土料理は、四季折々に収穫される農産物や自然の恵みである山菜や魚等を工夫して保存、加工、料理したもので、そこに住む人々に受け継がれてきました。



「しもつかれ」ここがスゴイ！！

しもつかれは、初午（はつうま）に作る県の代表的な郷土料理で、赤飯とともに、お稲荷様に供える料理です。

だいこんとにんじんを鬼おろし（※）でおろし、大豆や塩鮭の頭と煮た料理です。大豆は節分のものを、塩鮭の頭は正月の残りをを使うなど、食材を無駄にしない、知恵の詰まった料理です。

「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」と言われ、近所の人たちと分け合って食べる風習があります。

（※）鬼おろし

しもつかれを作るのに必要な道具で、鬼も寄せ付けないほど、鋭いおろし器具という意味があります。

★作り方は別冊「学校給食レシピ集（総集編）」参照



やさしい味わい 「かんぴょうの卵とじ」

かんぴょうは、かつて貴重品だったことから、かんぴょうの卵とじは、昔から来客のときや祭りのときなど、特別な日に食べられてきました。

しょうゆ味のほかに、みそ味でもおいしい、やさしい味わいです。



特徴的な栃木の 「豆餅（まめもち）」

栃木県で豆餅といえば、青のりが混ぜ込まれた餅に、大豆もしくは落花生が入ったものを思い浮かべるのではないのでしょうか。

豆餅は全国で食べられていますが、一般的に食べられている豆餅は、白餅に黒豆や大豆など（豆は地域によって異なる）が入ったものです。

青のり入りの栃木の豆餅は、栃木ならではの自慢の料理です。



冬の味 「ゆずまき」

ゆずの皮をだいこんで巻いて甘酢に漬けた料理です。秋の祭りや正月の料理に欠かせない一品です。だいこんはよく干したり、生のまま使ったりと、料理方法は地域により異なります。



長くなくてもうどんです！ 「耳うどん」

旧葛生町（現在の佐野市）では、暮れになると耳うどんを作り、正月期間中に食べる風習があります。



小麦粉を練って作った形が耳の形に似ていることから「耳うどん」の名前が付けました。

正月に、来客に手間のかかる料理を準備するのが大変だということから、暮れのうちにゆでて冷水に浸しておくことができるという「耳うどん」は、庶民の知恵から生まれた料理です。

うどんの形を鬼の耳になぞらえ、お正月に食べると「一年間悪いことが聞こえない」などの言い伝えがあります。

各地にある「けんちん汁」は 栃木でも地元の味！

日本各地で食べられているけんちん汁は、ごぼうやだいこん、さといもなど、秋から冬にかけて収穫される野菜を油で炒め、しょうゆ味の汁物にした栃木の定番料理です。日常的にも食べられていますが、精進料理としても食べられています。



「釜のふた」とも呼ばれる 「小麦まんじゅう」

あんを小麦粉で作った皮で包み、蒸した「小麦まんじゅう」は、田植えや祭りの日には欠かせない料理です。

県北地方では、8月1日に作る「小麦まんじゅう」は「釜のふた」と呼んで親しまれています。8月1日は「地獄の釜のふたが開く日」とされています。（この場合の「地獄」とは「あの世」という意味です。）ご先祖様をお盆に迎えるために、釜のふたが開くことを喜び作ります。



かてそば（糧そば） 「にらそば」「だいこんそば」

栃木県はそばの生産量が全国6位で、おいしいと評判のそば屋さんが多くあります。

かてそば（糧そば）とは、そばの増量を目的に他の具を加えたものです。栃木県はにらの産地でもあり、春から夏はにらを加えた「にらそば」として、冬はだいこんを加えた「だいこんそば」として、そばを風味よく食べてきました。



寿司の原型 「あゆのくされずし」

旧上河内町（現在の宇都宮市）に伝わる「なれずし」の一種です。例年11月に行われる羽黒山の梵天祭の際に食べられてきた地域の伝承料理です。現在食べられている「早ずし」の握りずしや押しずしとは全く違い、「なれずし」は乳酸発酵により酸味を生じさせるもので、「なれずし」が本来の寿司の形態とされています。

鬼怒川で捕れる魚の保存を目的に作られたとされる「あゆのくされずし」は、内臓を取り除き、約3か月塩漬けにしたあゆを、ごはんやだいこんと混ぜて乳酸発酵させたもので、独特の味がします。



郷土料理は、その土地の気候や風土から生まれた食材を使って、その土地独自の調理法で作られ、食べ継がれてきたものです。郷土料理に関心を深めることは、伝統的な食文化を伝承する役割を果たしています。