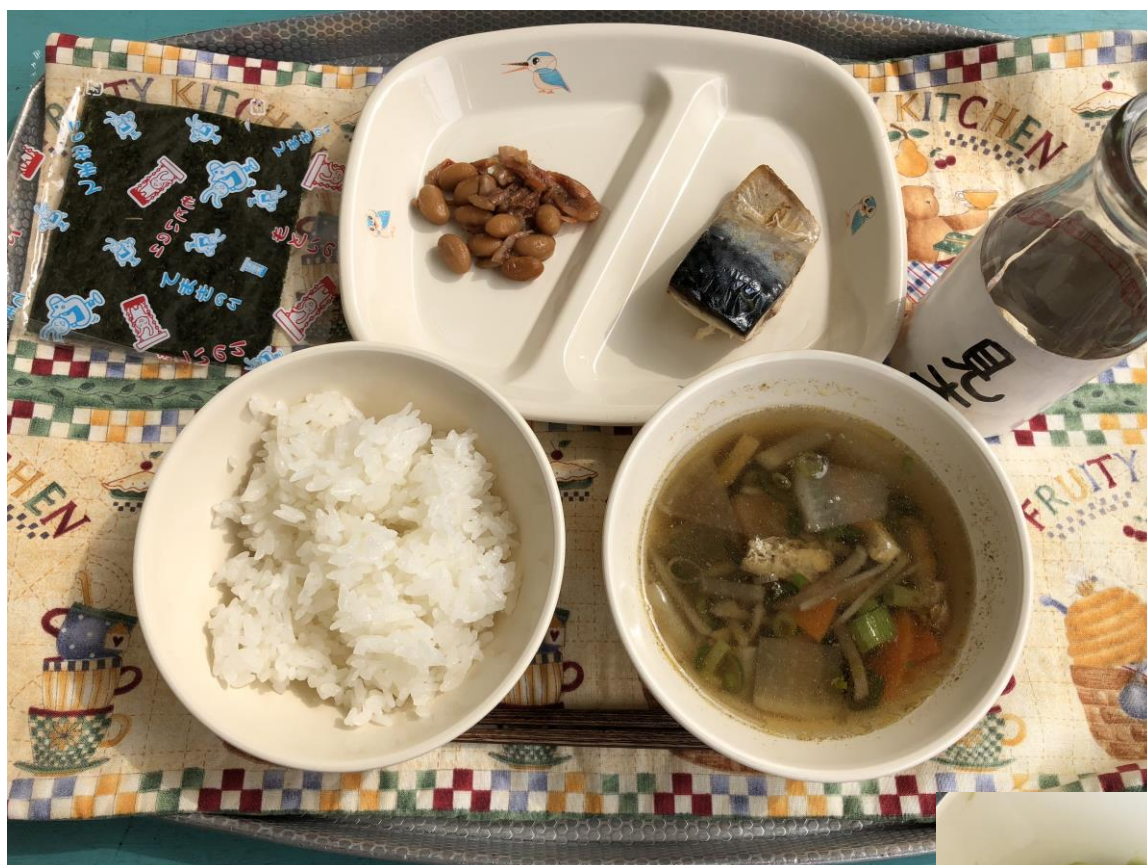


食育だより

きょうどりょうり
～郷土料理

ねんせいごう
3年生号～



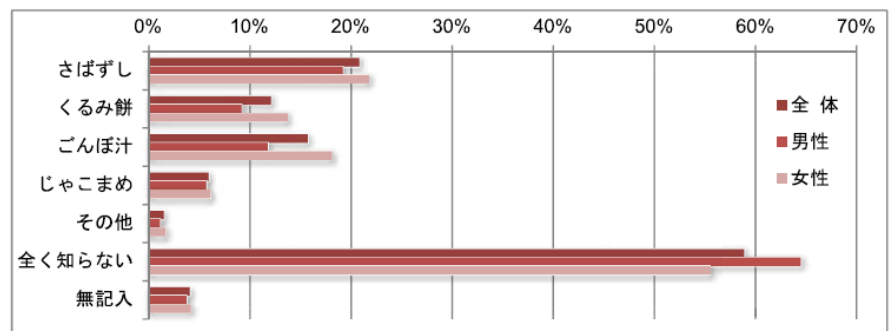
2018年（平成30年）11月

～はじめに～

10月中旬から11月初めごろまで、3年生と郷土料理の勉強をしてきました。授業が始まる前は、「郷土料理？昔から伝わってきた食べもの？」くらいの反応でしたが、調べ学習を進める中で、郷土料理や昔から伝わっているものを身近に感じる事ができたようです。また、まとめの時間には、「郷土料理を残して行きたい、伝えていきたい」という意見が出ました。「そのために自分たちはどうしていったら良いか」まで考えてくれました。

一方で、枚方市の郷土料理を知っている大人はあまり多いとは言えません。
(「第3次枚方市食育推進計画 参照、右図」)

●枚方市の郷土料理を知っている市民



平成29年度枚方市「食」に関する市民意識調査

3年生のみなさんには、今回の学習を覚えたまま大人になってもらえたらなあ、将来郷土料理を伝えていってもらえたらなあと思います。そこで、食育だより3年生号として、郷土料理についてまとめたものをお配りします。ご家族皆さんでご覧ください。

今回の授業を行うにあたり、たくさんのお話を聞かせてくださいました皆さまをご紹介します。

菅原神社 菅原さま 若林さま 三ノ宮神社 三嶋さま
枚方市学校給食 元調理員 重村さま

ありがとうございました。

また、学校栄養教職員のみなさま、情報のご提供、ご協力ありがとうございました。

さばずし

きゅうしょく 給食では、なま 生ものが出せないで、
 や 焼きさばとすしごはん、や 焼きのりが出ます。
 きょうどりょうり 郷土料理ではしめさばがつか 使われます。



きゅうしょく 給食のさばずし

Q. 枚方に海はないけど、さばはどこでとれるの？

- A: ① さばかいどう 鯖街道をとお 京都まで運ばれたさばが、よどがわ 淀川や
 かいどう 街道をひと 人が運んで、枚方へ届いた。
 ② おおさかわん 大阪湾でとれたさばを、ぎょうしょう 行商さんが売りに
 きていた。
 といわれています。



Q. 昔から秋祭で食べていたの？

A: 今も昔も秋祭で食べています。昔は今みたいにいつでも魚が食べられるわけでは
 ありませんでした。とく やまあい ちいき 特に山間の地域ではしめさばやなまぶし 生節くらいしか、さかな 魚は食べられな
 かったそうです。そのため、さばずしはごちそうでした。なので、めでたいお祭りの時
 に食べるそうです。お隣の京都府八幡市でも、秋祭にさばずしを食べるそうですよ。



焼きさば手巻き作り方

ざいりょう 材料 (5人分)

- | | |
|---------------|--------|
| さば | 5切れ |
| (給食では1切れ50g) | |
| 塩 | 少々 |
| さとう | 大さじ1弱 |
| 米酢 | 大さじ1 |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1/2 |
| 焼きのり (手巻き寿司用) | |
| ごはん | |

《作り方》

- ① さばに塩で下味をして、焼く。
- ② 鍋に調味料を入れて煮立たせ、たれを作る。
- ③ ①のさばに②のたれをかける。
- ④ 食べる時に、焼きのり、ごはんをさばを巻く。

※ 給食の量を基準にしていますので、
 家庭で調理する時は調整して下さい。



じゃこまめ

給食では、えびと大豆と一緒に煮て作ります。



Q.えびはどこでとれるの？

A:①淀川の川えびで作る。

②池や川の掃除をした時にとれたえびや小魚と作る。
と言われています。

Q.大豆はどこでとれるの？

A:米を作る時に、田の『あぜ』に豆を植えます。なぜ、あぜに豆を植えるかというと、理由は2つです。

② 豆の根が張ることで、畦道が丈夫になる。

② 豆をおいしく、実を大きく育てるには、ちょうどいい量の水とちょうどいい量の栄養（肥料）が必要だった。この条件を満たすのが、田の『あぜ』だった。
と言われています。



Q.えびを使っているのに、どうしてじゃこまめという名前なの？

A:池や川の掃除では、えび以外の小魚もたくさん捕れて、それらを一緒に煮たから、と言われています。枚方よりももう少し南の八尾市にも、ため池を掃除した時に捕れる小魚と大豆と一緒に煮た「じゃこまめ」という料理があります。



じゃこまめ作り方

材料 (5人分)

さくらえび	10g
大豆の水煮	50g
さとう	小さじ 1.5
しょうゆ	小さじ 1
水	大さじ 2

《作り方》

- ① 釜揚げさくらえびをさっと湯通しする。
- ② 大豆に水、さとう、しょうゆを入れて炊く。
- ③ 大豆に味がしみたら、湯通ししたさくらえびを入れて、汁がなくなるまで煮込む。

※ 給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整して下さい。

くるみもち

えだまめ 枝豆をすりつぶして、さとうくわ みどりいろを加え緑色のあんこにして、もちたにからめて食べます。



Q.くるみつかを使なまえっていないのに、どうしてくるみもちという名前なの？

A:枝豆えだまめのあんいで、もちをくるむのでくるみもちと言おな さいりょう おな なまえ たいます。同じ材料で同じ名前の食べ物もの さかいしが堺市にもあります。地域ちいきによっては「ずんだもち」と呼よびます。

Q.どうして枝豆えだまめを使つかってお菓子かしを作つくったの？

A.じゃこだいすまめこたの大豆さんしょうの答え参照。

くるみもちいちばんが一番つくおいしく作しきれる時期は10月20日ごろで、10月10日ごろは早はやすぎるそうです。

※給食きゅうしょくのくるみもちえだまめは枝豆つかを使つかってあんつくを作つくります。穂谷地区では熟ほたにちくした豆じゅく（大豆まめ）だいすを使うつかので、あんいろの色ちがが違ちがいます。



くるみもちつく作りかた方



ざいりょう にんごん 材料 (5人分)

むきえだまめ 25g
れいとうしらたまだんご 150g
さとう おお 大さじ3
しお しょうしょう 少々
水 みず おお 大さじ2

《作りつく方かた》

- ① えだまめは、ゆでて水みずとミキサーにかけつぶしておく。
- ② ①にさとうくわを加ひえて火ひにかけ、あんこしょう状じょうになるまで煮詰につめ、しおくわを加くわえる。
- ③ 白玉しらたまだんご団子だんごを湯ゆがき、水みずにとる。
- ④ 団子だんごに②のあんだんごをからめる。

※給食きゅうしょくの量りょうを基準きじゅんにしていますので、
かてい ちやうり とき ちやうせい ぐま
家庭かていで調理ちやうりする時ときは調整ちやうせいして下ぐまさい。

だんご こな
団子だんごは、粉こなからこねて
つく たい
作つくっても楽たのしいですよ。



ごんぼじる

おつゆにおから（うのはな）が^{はい}入った汁物^{しるもの}です。
ごぼうが^{くさい}具材^{つか}に使われます。



Q. どうして「ごんぼ」という^{なまえ}名前なの？

A: ごぼうは^{おおさかべん}大阪弁でごんぼといひます。

Q. ごんぼじるを^た食べる^{じき}時期は^き決まっているの？

A: ごんぼじるは、^{よどがわ}淀川^いを行き来する^き三十石船^{さんじつこくふね}にくらわんか舟^{ふね}で^{ちかよ}近寄り「ごんぼじる、くらわんか」と^い言^うって、^{りょうり}売^りっていた料理^{じき}です。^{きせつ}時期^きや^き季節は決ま^てっていません。

Q. ^{きょうどりょうり}郷土料理はいつから^た食^はべられているの？

A: ^{めいかく}明確^えにいつ、^どという^{じだい}のはわか^らっていません。しかし、^え江戸^{とうかい}時代の^{とうかい}「東海道中膝栗毛^{とうかいどうちゅうひざくりげ}（^{じっぺんしゃいっく}十返舎一九）」に^{とうじょう}ごんぼじる^{ころ}が、^た登^り場^たしている^{ころ}ので、^たその頃^たには食^はべられていた^{こと}が^わかり^ます。



ごんぼじる^{つく}作り^{かた}方

ざいりょう ^{にんじん}材料 (5人分)

^{とりにく} 鶏肉	50 g
ごぼう	50 g (1/4 本)
^{にんじん} 人参	50 g (1/3 本)
^{だいこん} 大根	50 g (2cm)
^あ うす揚げ	35 g
おから	15 g
^{あお} 青ねぎ	25 g (5 本)
^{けす} 削り節	15 g
^{さけ} 酒	小さじ 1
しょうゆ	おお ^{きょう} 大さじ 1 強
^{しお} 塩	少々
^{みず} 水	3カップ

《^{つく}作り^{かた}方》

- ① ^{とりにく}鶏肉は^{こぐちぎ}小口切り、^{ごぼう}ごぼうは^{ささがき}ささがき、^{にんじん}人参・^{だいこん}大根は^{いち}いちよう切り、^{あおねぎ}青葱は^{こぐちぎ}小口切りにします。
- ② ^{うすあげ}うす揚げは^あ油^{あぶらぬ}抜き^{ほそぎ}をして^{ほそぎ}細切りにします。
- ③ ^{けす}削り節^{ぶし}で^{だし}だしをとります。
- ④ ^{ふつとう}沸騰^{とりにく}させた^{じゅんばん}だしに、^{とりにく}鶏肉^{ざいりょう}から^い順^た番^たに^た材^た料^たを入れて^た炊^たいて^いき^ます。
- ⑤ ^{ちょうみりょう}調味料^いを入れて、^{あじ}味^{ととの}を^あ調^あえ^ます。

※^{なべぞこ}おからは^{しず}鍋底^まに^{はいぜん}沈^まみ^{はいぜん}やすいので、^ま混^まぜ^まながら^{はいぜん}配^ま膳^{はいぜん}して^くく^ださい。

※^{きゅうしょく}給^{りょう}食^{きじゅん}の^{きじゅん}量^{きじゅん}を^{きじゅん}基^{きじゅん}準^{きじゅん}に^{きじゅん}し^てい^ます^ので、^{かてい}家^{ちやうり}庭^とで^と調^と理^とす^る時^は調^と整^して^下さい。

番外編

Q.他にはどんな郷土料理があるの？

A:広島県の水軍鍋・ワニ料理を調べてくれた班がありました。海外の郷土料理を調べてくれた人もいました。枚方市の菅原地域では、「かきもち」「まめ」と言われる、おかきが昔から伝わっている、と聞きました。

ごんぼ汁の疑問を追いかけるうちに、大阪府八尾市にも「ごんぼじる」があることがわかりました。八尾市はごぼうが名産品で、お汁には高野豆腐をすったものが使われるそうです。枚方市のごんぼじると似ていますね。



さばずし作り方

津田地区出身の先生に
教えていただきました。

材料 (2本分)

・しめ鯖

さば 1本
塩 大さじ2くらい
酢 (さばがひたひたに漬かるくらい)

・すしごはん (2合分)

米酢 50ml、
砂糖 大さじ1と小さじ1、
塩 小さじ1と1/4~1/2

《作り方2》

- ① さばを漬けている間に、すしごはんを作ります。
- ② 調味料をすべて合わせて寿司酢を作ります。
- ③ 炊きたてのごはんを寿司桶(またはボウル)に移します。②の寿司酢をしゃもじに伝わせるようにして、全体にまわしかけ、しゃもじでご飯を切るように混ぜます。

《作り方1》

- ① さばは3枚におろします。
- ② さばの身の両面にまんべんなく塩を振ります。
- ③ 1時間ほどおき、ため水で全体をさっと洗います。
- ④ キッチンペーパーでしっかり水気をふき取ります。
- ⑤ 塩をしたさばをバットにすきまなく並べたら、米酢をひたひたに加えます。
- ⑥ 好みの味に漬かったら、腹骨を包丁ですき取り、半身の中央に連なる小骨を骨抜きで1本ずつ抜き取ります。(全部取り終えたら、指でなぞって骨の取り残しがないか必ず確認しましょう。)
- ⑦ まきすを使って、さばずしの形にします。
- ⑧ 竹の皮で包めば完成。

※さばは新鮮で、肉厚なものを使います。

スーパーで、「しめさば用」等を選んでください。

※酢につける長さでメ加減が変わってくるので、好みの加減に適宜調整してください。

※酢を入れた後はだんだんと身が白っぽく変わってくるので、漬け時間の半分がたったころに、一度上下裏表を入れ替えると、まんべんなく漬かります。

※身の厚い部分をへぎ取って、尾っぽの身の薄い部分に、振り分けると、全体の厚みが均一になります。

